



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

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

CARRERA: PSICOLOGÍA (REDISEÑO)

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

TEMA:

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

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

Línea de investigación: Desarrollo social y del comportamiento humano

AUTOR (A):

Nathaly Estefania Yépez Torres

DIRECTOR:

MSc. Jorge Edmundo Gordón Rogel

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:	1004035091	
APELLIDOS Y NOMBRES:	YÉPEZ TORRES NATHALY ESTEFANIA	
DIRECCIÓN:	SANTO DOMINGO DE SAN ANTONIO	
EMAIL:	nathalyestefania12@gmail.com	
TELÉFONO FIJO:	0995480304	TELÉFONO MÓVIL: 0995480304

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	"Adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Daniel Reyes de la ciudad de Ibarra"
AUTOR (ES):	NATHALY ESTEFANIA YEPEZ TORRES
FECHA: DD/MM/AAAA	13/06/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Psicología
ASESOR /DIRECTOR:	MSc: Jorge Gordón Rogel

2. CONSTANCIAS

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

Ibarra, a los 13 días del mes de junio de 2024

EL AUTOR:

(Firma) 

Nombre: Nathaly Estefania Yépez Torres

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

Ibarra, 13 de junio de 2024

MSc. Jorge Gordón

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

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


(f) _____

(JORGE EDMUNDO GORDÓN ROGEL)

C.C.: 1007742011.....

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres por haberme formado como una persona de bien, por inculcarme valores y motivarme cada día a luchar por mis sueños, a mi hermana por ser la pieza más importante de mi vida. A mis amigos por jamás dejar que me rindiera en la mitad del camino. A mis abuelitos en el cielo que día con día me dan la fortaleza para seguir adelante. A ustedes les dedico este trabajo por haberme apoyado y haberme ayudado a levantarme cuando me tropezaba, porque al final de todo el esfuerzo tiene su recompensa.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mis padres Fabricio y Maria, cuyo amor, apoyo y sacrificio han sido la base sólida sobre la cual he construido este trabajo. Su constante aliento y confianza en mí han sido la fuerza impulsora que me ha llevado a superar obstáculos y a perseverar en momentos de dificultad; a ustedes, quienes han sido mis guías les debo todo lo que he logrado hasta ahora. A mi hermana, mi pequeña compañera de aventuras y confidente, gracias por ser mi cómplice en cada paso de este camino, tu presencia llena de alegría y sobre todo tu apoyo incondicional han sido un regalo invaluable en mi vida. A mi mascota, quien con su lealtad y cariño ha iluminado mis días más oscuros, gracias por ser mi compañera silenciosa y por darme tu amor profundo e incondicional.

Tampoco puedo dejar de agradecer a mis amigos, Estefy mi primera amiga en el camino universitario, Sofy, Martin, Mel y Andre, gracias por su amistad sincera, ánimo inquebrantable y alegría contagiosa, han hecho que esta experiencia sea inolvidable; cada momento compartido junto a ustedes ha sido un rayo de luz en mi camino y no me han permitido olvidar lo importante que es la amistad.

Por último, pero no menos importante quiero agradecer a mis profesores, mentores dedicados que compartieron su conocimiento y experiencia con generosidad, no puedo expresar lo profundamente agradecida que estoy por su paciencia, sabiduría, orientación y sobre todo su amor para enseñar, gracias por enriquecer mi aprendizaje y mi desarrollo personal y profesional.

Gracias a todos ustedes por estar siempre a mi lado y por formar parte de esta etapa tan significativa para mi vida.

RESUMEN

El dilema del uso problemático de las redes sociales entre los adolescentes ha surgido como una preocupación destacada en la actualidad, con consecuencias potenciales que incluyen la adicción y, entre otras cosas, la ansiedad. El objetivo de este estudio es analizar el impacto de la adicción a las redes sociales en los niveles de ansiedad entre los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”. El estudio adopta un enfoque mixto de corte transversal, con un diseño correlacional y descriptivo. Se analizó una muestra de 176 estudiantes de bachillerato, con edades que oscilan entre los 14 y los 18 años, que pertenecen a la mencionada institución educativa. Los resultados que se obtuvieron a través de la prueba de hipótesis de Rho de Spearman revelaron la existencia de una asociación significativa entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad, con un valor de p menor a 0,05 ($p = 0,00$). Estos hallazgos sugieren que la adicción a las redes sociales es una realidad presente entre los estudiantes de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”, y que esta adicción está correlacionada con niveles de ansiedad entre la población estudiantil. Es así que, este estudio resalta la necesidad de abordar de manera integral la conexión entre el uso excesivo de las redes sociales, la adicción y la ansiedad entre los adolescentes, destacando la importancia de implementar estrategias de prevención y atención temprana en entornos educativos como la Unidad Educativa “Daniel Reyes”.

Palabras clave: ansiedad, adicción, redes sociales, adolescentes, comportamiento adictivo

ABSTRACT

The dilemma of problematic social media use among teenagers has emerged as a prominent concern today, with potential consequences including addiction and, among other things, anxiety. The objective of this study is to analyze the impact of social media addiction on anxiety levels among high school students at the Unidad Educativa "Daniel Reyes". The study adopts a mixed cross-sectional approach, with a correlational and descriptive design. A sample of 176 high school students, aged between 14 and 18 years, belonging to the aforementioned educational institution, was analyzed. The results obtained through the Spearman's Rho hypothesis test revealed the existence of a significant association between social media addiction and anxiety levels, with a p-value less than 0.05 ($p = 0.00$). These findings suggest that social media addiction is a present reality among students at the Unidad Educativa "Daniel Reyes" and that this addiction is correlated with anxiety levels among the student population. Thus, this study highlights the need to comprehensively address the connection between excessive social media use, addiction, and anxiety among teenagers, emphasizing the importance of implementing prevention and early intervention strategies in educational environments such as the Unidad Educativa "Daniel Reyes".

Keyword: anxiety, addiction, social media, teenagers, addictive behavior

ÍNDICE DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO	3
1.1. Salud Mental	3
1.1.1. Conceptualización	3
1.1.2. Importancia de la salud mental en las dimensiones del ser humano	3
1.1.3. Cuidado de la salud mental.....	4
1.2. Redes sociales	5
1.2.1. Definición.....	5
1.2.2. Clasificación.....	6
1.2.3. Ventajas y desventajas.....	7
1.3. Adicción a redes sociales	8
1.3.1. Conductas adictivas	8
1.3.2. Causas y consecuencias.....	9
1.3.3. Dimensiones del ARS (Adicción a redes sociales)	11
1.4. Ansiedad	11
1.4.1. Conceptos	11
1.4.2. Dimensiones	12
1.4.3. Niveles de ansiedad	13
1.5. Adicción a redes sociales y ansiedad	14
1.5.1. Hallazgos actuales	14
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODO	16
2.1. Tipo de investigación.....	16
2.2. Métodos, técnicas e instrumentos	16
2.2.1. Métodos	16
2.2.2. Técnica e instrumento.....	17
2.3. Preguntas de investigación e hipótesis.....	17
2.4. Matriz de operacionalización de variables.....	17
2.5. Participantes.....	22
2.6. Procedimiento de análisis de datos	22
CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	24

3.1. Niveles de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad	25
3.2. Relaciones	28
CAPITULO IV: PROPUESTA	33
4.1. Guía para la mitigación de la adicción a las redes sociales y la ansiedad	33
4.2. Introducción de la propuesta.....	33
4.3. Objetivos	33
4.4. Contenidos de la guía.....	34
4.4.1. Obsesión a redes sociales	34
4.4.2. Falta de control	34
4.4.3. Uso excesivo.....	34
4.4.4. Consecuencias de la ansiedad.....	34
4.4.5. Como mitigar la ansiedad.....	34
4.5. Estrategia N°1	34
4.6. Estrategia N°2	37
4.7. Estrategia N°3	39
4.8. Estrategia N°4.....	41
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
CONCLUSIONES.....	44
RECOMENDACIONES	46
REFERENCIAS	48
ANEXOS	59

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Dimensiones e indicadores del Test de Adicción a Redes Sociales e Inventario de Ansiedad de Zung</i>	17
Tabla 2 <i>Distribución de participantes</i>	22
Tabla 3 <i>Estadísticos descriptivos de la variable Adicción a Redes Sociales (ARS)</i>	24
Tabla 4 <i>Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad</i>	24
Tabla 5 <i>Niveles de Adicción a Redes Sociales</i>	25
Tabla 6 <i>Niveles de Ansiedad</i>	25
Tabla 7 <i>Tabla cruzada Sexo*Niveles de Adicción a Redes Sociales</i>	26
Tabla 8 <i>Tabla cruzada Sexo*Niveles de Ansiedad</i>	27
Tabla 9 <i>Kolmogorov Smirnov</i>	28
Tabla 10 <i>Correlación entre Adicción a Redes Sociales y Ansiedad (Puntajes Totales)</i>	28
Tabla 11 <i>Correlaciones de las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad</i>	30

INTRODUCCIÓN

La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020, citado en Aviles et al., 2022) señala que en años recientes la tecnología y de manera principal el uso de redes sociales ha pasado por un crecimiento exponencial, que nos permite la comunicación constante así como también el acceso rápido y libre a la información; de este modo podemos señalar que las redes sociales son plataformas que facilitan la conexión de las personas que comparten intereses, actividades en común e información (Challco et al., 2016).

Las redes sociales son las plataformas más usadas por los jóvenes y según menciona Araujo (2016) al perder el control sobre el uso puede llegar a convertirse en una adicción que genera dependencia psicológica y emocional, síntomas de ansiedad, problemas en las relaciones interpersonales así como también la disminución del rendimiento escolar; además el fácil acceso que tiene la sociedad actual a internet a través de los diferentes dispositivos electrónicos propicia esta adicción afectando de forma negativa el bienestar mental del individuo (Jamal, 2015; Rodrigues et al., 2020). La adicción a redes sociales, los autores Kuss y Griffiths (2017) la definen como un patrón de uso compulsivo de estas plataformas que puede llegar a afectar la vida diaria y las actividades cotidianas del individuo, caracterizada principalmente por la necesidad de estar conectado causando malestar significativo y la incapacidad para disminuir su uso.

Por otro lado, tenemos a la ansiedad que se identifica por los síntomas somáticos de tensión que un sujeto experimenta como anticipación a un desastre comprendiendo que el cuerpo reacciona con agitación, inquietud y tensión para poder enfrentar la amenaza (American Psychological Association, 2010, citado en Aviles et al., 2022). Ahora la ansiedad relacionada al uso de redes sociales es un fenómeno que cada vez se expone a diversos estudios; un estudio de Vannucci et al. (2017) demostró que al exponerse constantemente a las redes sociales puede aumentar los niveles de ansiedad gracias a factores como el temor a perderse la información de interés, la presión social y a su vez la comparación social; además la continua interacción en línea puede mantener aun individuo en un estado constante de alerta y estrés, contribuyendo de este modo a los trastornos de ansiedad (O'Reilly et al., 2018).

La relación entre la adicción a redes sociales y la ansiedad es un área de investigación de emergencia que destaca la importancia de entender los efectos que tienen dichas plataformas sobre la salud, es así que a través de este estudio se intenta obtener información precisa y actualizada sobre este fenómeno con el fin de generar conciencia y brindar estrategias de prevención adecuadas para la población de estudio. La investigación aborda la adicción a las redes sociales y la ansiedad en estudiantes de bachillerato de forma particular en la Unidad Educativa "Daniel Reyes", se ha observado que muchos jóvenes presentan un uso excesivo de las redes sociales que puede interferir significativamente con el bienestar emocional y académico, además varios estudios previos han evidenciado una estrecha relación entre esta

adicción y los altos niveles de ansiedad en la población estudiantil, subrayando la necesidad de comprender de mejor manera esta problemática y las consecuencias específicas en este contexto educativo.

Este estudio tiene el potencial de generar diversos impactos positivos, en primer lugar, se espera contribuir con diversos conocimientos sobre este tema, aportando información actualizada y precisa en el contexto específico de los jóvenes de esta institución educativa, además, se busca generar conciencia sobre las amenazas del uso excesivo de las redes sociales y su conexión con la ansiedad, tanto entre los estudiantes como entre los educadores y los profesionales de la salud mental. Asimismo, se espera que esta investigación permita implementar estrategias de prevención y tratamiento efectivas que mejoren la salud mental y el bienestar de los estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa “Daniel Reyes”.

La finalidad de este estudio es examinar a profundidad el vínculo entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato, centrándose específicamente en la Unidad Educativa “Daniel Reyes” de la ciudad de Ibarra. Mediante un enfoque mixto de corte transversal, se busca comprender las formas en que se utiliza las redes sociales, evaluar la presencia de adicción y examinar cómo esta puede correlacionarse con los niveles de ansiedad en esta población estudiantil. Este análisis no solo contribuirá al entendimiento de los factores que afectan el bienestar mental de los adolescentes dentro del contexto digital actual, sino que también podría informar sobre posibles intervenciones y estrategias para mitigar los efectos negativos de la adicción a las redes sociales en el ámbito educativo.

Durante el desarrollo de esta investigación, se han presentado algunos problemas o dificultades. Entre ellos se encuentra la falta de disponibilidad de investigaciones previas específicas en el contexto de estudiantes de bachillerato, lo cual ha dificultado la recopilación de datos relevantes y la contextualización adecuada del estudio. Además, se ha enfrentado el reto de obtener una muestra representativa y suficientemente grande de estudiantes dispuestos a participar en el estudio, dada la sensibilidad del tema y las restricciones de tiempo y acceso a los participantes. A pesar de estas dificultades, se ha llevado a cabo un riguroso proceso metodológico para asegurar que los resultados sean válidos y confiables, incluyendo estrategias para mitigar posibles sesgos y limitaciones del estudio.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

1.1.Salud Mental

1.1.1. Conceptualización

Numerosos estudios abordan la definición de salud mental desde diferentes perspectivas, subrayando la importancia de considerar tanto los aspectos negativos como es la enfermedad mental y los aspectos positivos como el bienestar psicológico, pero sobre todo centrándose en el bienestar subjetivo (Keyes, 2005). El concepto de salud mental es multifacético que implica mucho más que la falta de una enfermedad mental si no que se refiere al bienestar psicológico, resiliencia y también la capacidad de afrontar los factores estresantes de forma eficaz. Keyes (2007) hace énfasis en que el bienestar mental no se basa solo en la falta de ciertos elementos negativos si no que debe existir también la presencia de elementos positivos; esta perspectiva se encuentra alineada con el argumento de Jahoda (citado en Antamarian et al., 2010) que sostiene que este término no puede definirse solo por la ausencia de enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señala que la salud mental se describe como un estado de equilibrio y bienestar psicológico que permite a un individuo manejar situaciones estresantes, desarrollar sus capacidades, aprender y desempeñarse de manera efectiva, así como contribuir al mejoramiento de su sociedad. La salud mental es un elemento crucial de la salud y el bienestar, que nos ayuda a tomar decisiones, construir relaciones e impactar el mundo que habitamos convirtiéndose en un factor esencial para el progreso personal, social y económico.

En ese sentido se puede decir que la salud mental es un concepto lleno de complejidad y dinamismo que no se resume solo en la ausencia de enfermedad si no que abarca un sin número de elementos positivos que alimentan el bienestar del individuo, de este modo al abordar el bienestar psicológico y promover la salud mental considerando las perspectivas culturales de una persona se puede llegar a alcanzar un estado mental más completo y próspero.

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

El bienestar de un individuo depende principalmente de su salud mental la cual abarca diversos aspectos de la vida humana, entender la importancia implica comprender la conexión entre elementos psicológicos, sociales y ambientales (Martela y Sheldon, 2019). Al tomar en cuenta estas facetas, las personas pueden trabajar para alcanzar una perspectiva más completa de la salud mental que tenga en cuenta los distintos aspectos de la vida humana. Priorizar el bienestar psicológico contribuye a evitar las enfermedades mentales, al mismo tiempo que promueve la resiliencia y el funcionamiento óptimo del ser humano.

Ryff y Keyes (1995) propusieron un modelo teórico que consta de seis aspectos del bienestar psicológico que son: autonomía, dominio ambiental, crecimiento personal, relaciones positivas con los demás, propósitos de la vida y autoaceptación; estas dimensiones en conjunto tienen un

efecto positivo en la salud mental y el bienestar global de un individuo. Además, Cianconi et al. (2020) resaltan la influencia que ejercen los factores externos en la salud mental, enfatizando de este modo la conexión entre la influencia ambiental y el bienestar psicológico. Algunos autores implementaron la Escala de Bienestar Mental de Warwick-Edimburgo, que refleja el aumento del interés global en el bienestar mental y su relevancia en distintos ámbitos de la vida. Senay et al. (2022) resaltan la relación entre la salud física y mental, subrayando lo relevante que es considerar tanto el bienestar psicológico como el físico tanto para los pacientes como para los médicos. Por otro lado, Van Lente et al., (2011) señalaron la importancia de llevar a cabo encuestas exhaustivas de salud que aborden diversos aspectos de la salud mental, social y física para obtener una comprensión completa de la salud de la población. Este enfoque integral se encuentra en consonancia con el concepto de salud holística discutido por (McClanahan et al., (2006), destacando la naturaleza indivisible del bienestar físico y mental para lograr el bienestar general.

La influencia de la salud mental trasciende en todos los ámbitos de la vida, resultando un elemento esencial para tener una vida plena; según Keyes (2007) mantener una buena salud mental permite a las personas prosperar y también la participación plena en diferentes ámbitos de la vida, desde lo académico y laboral hasta las relaciones personales. En general, la relevancia de la salud mental se extiende más allá del bienestar individual si no que comprende dimensiones sociales y organizativas mucho más amplias, es esencial el reconocimiento de la salud mental como un aspecto imprescindible de la salud y el funcionamiento general es importante para la promoción de la resiliencia y los resultados positivos en diversos ámbitos ya que la calidad de vida se relaciona con la salud mental y los diferentes problemas mentales pueden llegar a tener un efecto sustancial en el bienestar general y la satisfacción con la vida.

1.1.3. Cuidado de la salud mental

El cuidado de la salud mental es un aspecto fundamental que necesita de atención especial para garantizar el bienestar mental y emocional en la cotidianidad de un individuo, este abarca desde la prevención, el tratamiento y por consiguiente la rehabilitación de los trastornos mentales; es así que se han logrado identificar diferentes enfoques y estrategias que aborden el tema de salud mental y su cuidado (Huarcaya, 2020).

Según un estudio de Wielgosz et al. (2019) el autocuidado emocional puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión como también aumentar el bienestar global del individuo, y dentro de lo que es el autocuidado se incluyen actividades como la meditación, los límites saludables, el apoyo social y el ejercicio regular, así como también la buena alimentación. Mantener rutinas saludables puede impactar de forma positiva en el bienestar mental, la falta de sueño, así como una mala alimentación y el sedentarismo contribuyen a que a largo plazo se desarrollen problemas de salud mental (Firth et al., 2019). El respaldo social es un aspecto importante en el cuidado de la salud mental ya que tener conexiones personales cercanas que sean de apoyo para un individuo funciona como un amortiguador de estrés y promueve a su vez sentimientos de

pertenencia y conexión, esta perspectiva se apoya en una investigación efectuada por Holt-Lunstad et al. (2010) que establece que el apoyo social se asocia a la reducción de riesgo de los problemas de salud mental, es por eso que tener un círculo de apoyo sea de amigos o familiares puede ser beneficioso para mantener una buena salud mental.

Por otro lado, también están la terapia y la orientación psicológica, estas son herramientas eficaces para abordar los problemas de salud mental. Hofmann et al., (2012) propone que la terapia cognitivo conductual ha mostrado eficacia en el abordaje de trastornos como la ansiedad y la depresión, como también el manejo y la reducción del estrés en la vida diaria; de la igual forma Burlingame et al. (2012) menciona que la terapia de grupo brinda un entorno de apoyo adicional al círculo familiar y brinda oportunidades para el aprendizaje social. En algunos casos es necesario el uso de tratamiento farmacológico para poder abordar los síntomas de trastornos psicológicos, sin embargo, estos se utilizan solo bajo la supervisión de un profesional de salud y es necesario combinarlos con otras formas de tratamiento para mayor efectividad.

Estas medidas de atención de la salud mental son esenciales para fomentar el bienestar psicológico y emocional en el día a día, sin embargo, siempre es crucial buscar asesoramiento de un especialista en salud mental para recibir un tratamiento adecuado y adaptado a las necesidades individuales. Es por eso que se hace énfasis en la necesidad de realizar mejoras en los programas académicos para que los especialistas en salud puedan desarrollar actitudes más empáticas y efectivas. Contar con un sistema eficiente que facilite los procedimientos de atención y promueva la colaboración entre diversas unidades de atención son fundamentales para asegurar un acceso óptimo a los servicios de salud mental y recibir atención de alta calidad (Hernández y Cogollo, 2020). La fusión de los servicios de salud mental con la atención de medicina general, respaldada por una planificación centralizada que asegure la disponibilidad y la excelencia de los servicios, simplifica la adaptación de las prácticas en este campo (Barcala et al., 2022). Los cuidados de la salud mental son cruciales para la satisfacción individual y estos deben abordarse de forma integral y multidisciplinaria en donde se involucre a los profesionales de la salud mental (psicólogos, psiquiatras), trabajadores sociales, familias y comunidades en general.

1.2. Redes sociales

1.2.1. Definición

Actualmente, no hay una definición precisa de las redes sociales pero la mayor parte de los expertos están de acuerdo en que una red social se puede describir como una plataforma en línea diseñada para facilitar la interacción, comunicación, intercambio de contenido y creación de comunidades entre sus usuarios, también es una herramienta que democratiza la información, permitiendo que los usuarios se conviertan tanto en consumidores como en generadores de contenido. Las plataformas de redes sociales han experimentado un crecimiento significativo, consolidándose tanto en el ámbito tecnológico como en el mundo real. Según Recuero (2009, citado en Durango, 2014), una red social se define como sistemas que se centran en la exposición

y publicación de las conexiones entre individuos, quienes pueden tener perfiles personales o profesionales en estas plataformas con el propósito de establecer conexiones con otros. Estas plataformas web tienen como principal objetivo la visibilidad pública.

Boyd y Ellison (2008) describen a las redes sociales como plataformas que habilita a las personas para crear un perfil visible dentro de un sistema particular, conectar con otros usuarios y así construir tanto sus propias redes de contacto como las de otros usuarios en el mismo sistema. Independientemente del significado semántico de redes sociales, es innegable que es un entorno diseñado virtualmente para promover la interacción entre individuos, por supuesto, esta interacción se caracteriza por varios aspectos distintivos, como la posibilidad de mantener un anonimato (total o parcial) según la preferencia del usuario, la facilidad de establecer contacto, y la percepción de seguridad o inseguridad que acompañan a las relaciones que se forman a través de este medio.

1.2.2. Clasificación

Las redes sociales se han consolidado como medios de comunicación en la sociedad, facilitando tanto a personas como a empresas la posibilidad de proyectar, compartir y distribuir información a audiencias específicas. Celaya (2008, citado en Hütt, 2012) clasifica a las redes sociales de la siguiente forma:

1. **Redes profesionales:** Este tipo de redes promueven la idea de “networking” entre las pequeñas y medianas empresas, al igual que entre los mandos intermedios en empresas más grandes. La función principal de estas radica en la posibilidad de construir una red de contactos profesionales, facilitando de este modo intercambios comerciales, interacción y búsqueda de oportunidades laborales entre individuos. Entre estas redes encontramos LinkedIn y otras similares.
2. **Redes generalistas:** Estos sitios presentan perfiles de usuarios impulsadas por la generación de contactos similares a los mencionados antes; los usuarios de este tipo de redes se unen con el propósito de conectarse con personas tanto cercanas como distantes sea para comunicarse, también compartir contenido multimedia como música, videos, fotos e información personal. Unos ejemplos de estas redes son Facebook, Instagram, entre otras.
3. **Redes especializadas:** Estas redes sociales son dedicadas a actividades sociales o económicas específicas, así como también deportes o temas particulares; lo que se alinea con la necesidad de sentirse parte de un grupo o estar afiliado a él, según la pirámide de Maslow. Un ejemplo de esta clasificación es Flixster que lo usan los amantes del cine o también SkiSpace que se especializa en deportes de nieve.

Esta clasificación responde a una agrupación más general y según algunos registros oficiales son redes sociales que tienen un mayor número de visitas, aunque también es posible que existan diversos tipos de redes que aún no hayan sido mencionados.

Por otro lado, Burgueño (2009, citado en Cáceres y Sarmiento, 2023) sostiene que una forma de clasificar las redes sociales según su objetivo y tema es mediante dos ejes principales, primero están las redes sociales horizontales que son aquellas que posibilitan que los usuarios tengan una participación libre debido a que están dirigidas a todo público con la finalidad de atraer a una mayor cantidad de personas, ejemplos de este tipo son Facebook, Instagram, Tik Tok, entre otras. Y también están las redes sociales verticales que brindan un tema específico definido en donde los usuarios se agrupan por los intereses en común, algunos ejemplos de este tipo de redes sociales son LinkedIn y ResearchGate.

1.2.3. Ventajas y desventajas

Las redes sociales han cambiado la forma en que las personas se relacionan y comparten información en lo que se conoce como la era digital, es por eso que su uso conlleva diversas ventajas que han transformado la sociedad y el modo en que nos relacionamos. El nacimiento de las redes sociales ha permitido la comunicación libre permitiendo así que las personas se comuniquen con sujetos de todo el mundo y la conexión de forma global, el acceso a información relevante y de este modo los usuarios se mantienen actualizados con respecto a noticias, eventos y tendencias en tiempo real; así mismo las redes sociales favorecen la adquisición de destrezas comunicativas, también ha brindado la mejora del trabajo en equipo y gracias a ellas se puede compartir diversos contenidos que se relacionan con el entretenimiento (Montero et al., 2018; Melgarejo y Melgarejo, 2022; De León y García, 2020). Asimismo, estas plataformas digitales han colaborado con el acceso a oportunidades educativas tal y como lo menciona Quichimbo et al. (2022) que sostiene que dentro del contexto educativo el uso de redes sociales fomenta la interculturalidad ya que facilita la comunicación, la interacción y la participación de los integrantes de una comunidad educativa pues les permite compartir conocimientos, discutir ideas y colaborar en proyectos académicos; y de este modo igualmente facilitan la interacción y el aprendizaje colaborativo ya que se tiene el acceso a plataformas educativas que hacen posible la interacción entre docentes y estudiantes (López, 2020). Además, Carreño et al. (2019) destaca que las redes sociales se pueden utilizar como herramientas clave ya que fomentan la creatividad y a su vez fortalecen la autonomía; de este modo Limas y Soracá (2020) sugieren que las plataformas digitales deben ser incluidas en los métodos de enseñanza debido a los múltiples beneficios que aportan hacia los procesos educativos.

Si bien las redes sociales ofrecen varias ventajas significativas, sin embargo, hay que considerar los riesgos potenciales asociados a su uso, existen una serie de desventajas que es importante considerar al examinar su influencia en la sociedad actual; el mal uso de las redes sociales tiene repercusiones negativas tanto a nivel individual como social, por ejemplo, Giancola et al. (2023) sostiene que esto puede contribuir a la soledad, el desarrollo de hábitos poco saludables las comparaciones sociales y la falta de concentración. Una de las desventajas de las redes sociales se centra en la privacidad y resguardo de los datos personales, ya que estas recopilan una serie

de datos personales que pueden llevar a la invasión de la privacidad y así mismo el mal uso de esta información (Pelau et al., 2019). En lo que se refiere a salud mental, Shafi et al. (2021) sostienen que las personas que utilizan las redes sociales presentan mayor probabilidad de llegar a experimentar riesgo de suicidio, asimismo el uso de estas plataformas se relaciona con el estrés y diversos problemas de salud mental como la depresión, ansiedad y también las conductas agresivas (Jabbar et al., 2022). Otro aspecto que menciona Vries et al. (2019) es la presión que sienten las personas para tratar de conseguir un aspecto físico “perfecto”, esto debido a que el contenido que se encuentra en dichas plataformas puede llegar a influir en la percepción de la apariencia física porque crea una imagen poco realista sobre cómo debería lucir el cuerpo ajustando los estándares de belleza de la sociedad que a la larga llega a desencadenar en problemas de imagen corporal y trastornos como la dismorfia corporal; asimismo Astorga y Schmidt (2019) identifica que un adolescente que hace uso de las redes sociales puede estar expuesto al cyberbullying, el grooming, el sexting y lo más importante la adicción. De este modo podemos decir que a pesar del sin número de ventajas y beneficios que pueda tener el uso de las redes sociales en la era digital en la que vivimos y a pesar de que hayan transformado nuestra sociedad actual, no nos podemos olvidar de las desventajas que se asocian a su uso, sobre todo cuando se trata de salud mental.

1.3. Adicción a redes sociales

1.3.1. Conductas adictivas

Antiguamente al hablar del concepto adicción este se relacionaba solo al consumo de sustancias, no obstante, con el paso de los años se incorporaron aquellos comportamientos que califican como una conducta adictiva debido a que afectan la vida del individuo (Chóliz y Villanueva, 2011). Las conductas adictivas son patrones de conducta que se caracterizan por el consumo compulsivo y repetitivo ya sea de sustancias o actividades, resultando en una dependencia tanto a nivel físico como mental; estas conductas incluyen el consumo de sustancias (tabaco, alcohol y drogas), y también comportamientos adictivos que se relacionan con el juego patológico, adicción a videojuegos, al trabajo o el uso desmedido de internet y redes sociales; el desarrollo de estas conductas puede deberse a elementos genéticos, biológicos, psicológicos, sociales y del entorno. Autores como Davis (2001, citado en Jasso et al., 2017) sostienen que desde la postura cognitivo conductual la adicción se explicaría como aquellos pensamientos desadaptativos influenciados por el entorno que se desarrollan en individuos que poseen ciertas disposiciones psicológicas y sociales, reafirmando de este modo lo que se menciona anteriormente.

Según Salas (2014) la característica principal de las adicciones son los patrones de comportamiento que gradualmente se vuelven difíciles de controlar, dentro de estas conductas está la adicción a las redes sociales que se caracteriza por la incapacidad de controlar su uso. Según menciona Corral (2014, citado en Jasso et al., 2017) la dependencia a las redes sociales se relaciona con la problemática de no poder separarse del móvil, estar alerta de forma constante del mismo, usarlo en lugares inapropiados, se llega a descuidar actividades importantes

afectando las áreas de la vida del individuo que ignora los peligros del uso excesivo; todas estas características se asocian con los comportamientos impulsivos y dichas conductas están influenciadas por la dependencia a los dispositivos electrónicos. El uso excesivo, la falta de control y la obsesión llegan a generar una dependencia a las redes sociales, lo que a su vez puede comprometer el contacto con el entorno real al favorecer los entornos virtuales (Arnao y Surpachin, 2016). Diversos estudios demostraron que las conductas adictivas tienen un impacto significativamente importante en la salud mental y el bienestar de las personas, de este modo se ha generado una gran preocupación por las adicciones relacionadas al uso de las redes sociales sobre todo en los jóvenes tal como lo dice un estudio que se realizó en España que reveló que el 21,3% de adolescentes españoles tienen un riesgo de llegar a desarrollar comportamientos adictivos hacia las redes sociales (Peñalba y Imaz, 2019).

Si bien el uso problemático de redes sociales o en este caso la adicción a ellas no es reconocido como un diagnóstico dentro del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V), este se considera como un problema en la conducta, por esta razón es que Arnao y Surpachin (2016) sostienen que hay cuatro indicadores diagnósticos que ofrecen una prueba más sólida de que los adolescentes están desarrollando una adicción; el primero está relacionado con la privación del sueño debido a los largos periodos de uso de redes, el segundo implica la disminución del interés por otras actividades lo que lleva a descuidarlas y que da como resultado un bajo desempeño tanto académico como laboral, el tercero es la incapacidad para controlar la actividad y por último existe un deterioro en las relaciones personales y familiares aumentando así el aislamiento y la falta de actividad física. Todos estos criterios son comparables a los encontrados en otras adicciones documentadas en el DSM-V como el juego patológico, el alcohol y las drogas.

1.3.2. Causas y consecuencias

1.3.2.1. Causas

Echeburúa y De Corral (2010) sostienen que las conductas adictivas muchas veces sirven como facilitador para abordar ciertas necesidades insatisfechas que aparecen debido a situaciones desfavorables en la vida de una persona, algunos teóricos sobre adicciones sugieren que estas llegan a satisfacer algún aspecto de la persona sin importar lo momentáneo que sea el beneficio que le produzca esto, estas conductas son motivadas inicialmente por reforzadores positivos como es la gratificación emocional que a lo largo del tiempo dichas conductas serán reguladas por reforzadores negativos como el alivio de la tensión emocional, es por eso que gracias al placer mental que la persona encuentra en la adicción se va a comportar de forma más intensa hacia ella, es decir, va a querer realizar esa acción con mayor frecuencia. Algunos factores como el estrés, las conductas impulsivas y también la poca tolerancia a la incertidumbre concurren en la adicción a las redes sociales debido a la falta de mecanismos de afrontamiento ya que como tal el uso de redes proporciona un escape de los problemas del individuo (Luque et al., 2022).

Otra de las causas que contribuyen a la adicción a las redes sociales según menciona Collantes y Tobar (2023) es la baja autoestima, al tener dificultades para atribuir de forma correcta a sus éxitos y fracasos, el individuo suele castigarse más que recompensarse, sin embargo, la realidad virtual en la que se inmiscuyen al estar en una red social genera una vía de escape que les ayuda a evitar aquellas situaciones aliviando de forma temporal las creencias negativas que tienen sobre sí mismos. Además, factores familiares y sociales influyen en la predisposición a desarrollar conductas adictivas sobre todo en ambientes donde no existe calidad comunicativa entre los miembros de la familia, donde se presencia conductas violentas y no existen conductas prosociales (Zárate et al., 2018; Moreno et al., 2006; Esparza-Reig, 2020). Y por último según sostiene Peele (1991, citado en Young, 2005), un individuo puede ser más vulnerable a la adicción cuando no se siente satisfecho con su vida, cuando siente la ausencia de intimidad o de fuertes conexiones interpersonales, cuando no hay autoconfianza e intereses importantes, y también cuando el individuo siente la pérdida de esperanza; por ejemplo alguien con adicción al alcohol va a beber para evitar una situación que le cause problemas en lugar de enfrentar dicha situación realizando acciones positivas que causen satisfacción, es similar lo que les sucede a los usuarios de redes sociales para evitar el malestar van a preferir siempre distraerse por medio de estas plataformas virtuales que enfrentarse al problema.

1.3.2.2. Consecuencias

Si bien es cierto que el internet y las redes sociales se establecen como instrumentos productivos, los hallazgos de varias investigaciones nos explican las consecuencias negativas que pueden llegar a aparecer cuando estas se usan de forma compulsiva, por ejemplo, Anierobi et al. (2021), sostiene en su estudio que la procrastinación y el rendimiento escolar bajo se asocia a la adicción a las redes sociales y esta de igual forma se liga al aumento en la tasa de deserción académica. Además, las conductas adictivas se relacionan con la aparición de problemas de salud mental como la presencia de mayores niveles de depresión, ansiedad y estrés (Watson et al., 2020); asimismo Collantes y Tobar (2023) sostienen que otra de las diversas consecuencias de la adicción a las redes sociales es el impacto que estas tienen en la percepción de un individuo debido a que los usuarios llegan a comparar su estado físico y emocional con lo que ven en dichas plataformas que resultan en niveles bajos de autoestima. Así también la adicción puede llevar a la dependencia que interfiere en la vida cotidiana del individuo, haciendo que se evite el contacto con su entorno y también que ya no realice actividades que antes disfrutaba (Valencia et al., 2017)

En el contexto laboral también hay consecuencias relacionadas al uso descontrolado de las redes sociales, según una encuesta realizada por DiSabatino (2000) a varios directores de talento humano de algunas empresas en donde se muestra que aproximadamente el 70% de ellas les proporcionan acceso a internet a sus empleados, y una encuesta realizada por una empresa de analistas en internet de nombre Vault.com, se encontró que al menos el 37% de los empleados navegaba de forma constante en redes sociales mientras atendía su puesto de trabajo, el 32% lo

hacía lagunas veces al día y el 21 % lo hacía algunas veces a la semana. Es por eso que los autores Case y Young (2002) mencionan que los empleados que abusan del uso de internet y redes sociales durante el horario laboral reducen la productividad en su lugar de trabajo, también manifiestan cambios de comportamiento y un aumento de errores en su trabajo lo que a largo plazo puede resultar en un despido, encontrando que el tiempo dedicado a plataformas digitales sirve como una distracción fácil e inmediata del estrés laboral, lo que resulta en una menor productividad en el trabajo, dificultades para completar las tareas a tiempo y una menor adherencia a las reglas generales del uso de Internet en el ámbito laboral.

1.3.3. Dimensiones del ARS (Adicción a redes sociales)

El test utilizado en el presente estudio fue el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) elaborado por Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas en el año 2014, las dimensiones de este test incluyen aspectos clave para evaluar la adicción a las redes sociales, estas se han logrado identificar gracias a diversos estudios que han usado el ARS como instrumento; entre las dimensiones que se han explorado dentro del test ARS se encuentran la obsesión a redes sociales compuesta por 10 ítems que se caracteriza por el pensamiento constante que tiene un individuo en las redes sociales y también la preocupación que le causa el no poder acceder a ellas. El segundo factor incluye 6 ítems o preguntas que se refiere a la preocupación por la incapacidad de controlar el uso de las redes sociales de un usuario que luego va a tener como consecuencia el descuido de ciertas actividades como las tareas y estudios, esta dimensión se denomina falta de control personal en el uso de las redes sociales. La tercera y última dimensión se denomina uso excesivo de las redes sociales, está constituido por 8 ítems, esta indaga sobre el tiempo que el usuario pasa conectado a redes sociales refiriéndose a las dificultades para controlar ese uso (Escurra y Salas, 2014).

1.4. Ansiedad

1.4.1. Conceptos

La ansiedad es una respuesta emocional que se activa con un estímulo externo que el sujeto considera una amenaza, su importancia radica en que su frecuencia e intensidad determina la diferencia de lo que se considera un estado emocional “normal” y aquellos que se consideran una patología, la ansiedad se define como un estado de emocional desfavorable que se distingue por la presencia de tensión física y la preocupación sobre el futuro, esta respuesta emocional surgen cuando un individuo se enfrenta a situaciones o estímulos que se perciben como estresantes o que generan una amenaza para la persona. Barlow et al. (2019, citado en Rojas, 2019) consideran a la ansiedad como una emoción intensa que se extiende y afecta a una variedad de trastornos mentales y que influye en todas las dimensiones del comportamiento, en otras palabras, cuando la ansiedad aumenta su nivel de intensidad interfiere con el funcionamiento normal de la vida diaria de un individuo convirtiéndose en un problema de preocupación clínica debido a que las reacciones tanto psicológicas como físicas que experimenta la persona se puede llegar a convertir en un trastorno.

Barlow y Durand (2001) sostienen que la ansiedad es “una respuesta emocional compleja que se activa ante procesos de evaluación y reevaluación cognitiva, permite al sujeto relevar y analizar información relevante sobre la situación, los recursos y el resultado esperado, para estratégicamente actuar en consecuencia. Posee una función eminentemente adaptativa cuya finalidad es guiar el comportamiento para lidiar con circunstancias anticipadas como aversivas o difíciles. En intensidad moderada impulsa y mejora el desempeño físico e intelectual, moviliza al sujeto para la resolución de problemas y favorece la adaptación en contextos novedosas o aversivos”. Diversos elementos pueden desencadenar o influir en el surgimiento de la ansiedad. Entre estos, se incluyen aspectos del entorno y características individuales de personalidad, como señalan Martínez, Sáiz y García (2008, citados en Siabato et al., 2013), por otro lado, se pueden destacar circunstancias dentro de diferentes esferas de la vida, como la familia, la escuela, el trabajo y el entorno social.

El término ansiedad es un concepto central de la psicología sin embargo es un constructo difícil de delimitar y que puede resultar ambiguo, a pesar de eso varios autores coinciden en que este fenómeno paradigmático se caracteriza principalmente por el miedo y la preocupación constante que llega a afectar el comportamiento de un individuo y otros aspectos de su vida tanto fisiológica como cognitivamente, se produce principalmente como una respuesta a estímulos estresantes, se llega a presentar con diversos síntomas somáticos y cuando estos síntomas se incrementan de forma excesiva el individuo pierde el control de la situación diaria pudiendo llegar a desarrollarse un trastorno.

1.4.2. Dimensiones

Para este estudio se utilizó como herramienta el test de ansiedad de Zung creado en 1970 por el psiquiatra estadounidense William W.K. Zung para poder evaluar los niveles de ansiedad. Aunque este test no se estructura en dimensiones específicas como un inventario de personalidad, los ítems del test se agrupan en dos dimensiones que representan los aspectos de la ansiedad. La primera dimensión se denomina síntomas afectivos, Dunstan et al. (2017) sostiene que este factor abarca ítems que evalúan aspectos emocionales de la ansiedad, estos se refieren a los cambios del estado de ánimo y las diversas emociones que experimenta un individuo con ansiedad, estos síntomas según lo que se puede encontrar en el DSM V o en tal caso el CIE 10 se manifiestan como nerviosismo, irritabilidad, miedo irracional, sensación de muerte y otros, estos síntomas varían en intensidad y duración dependiendo de la persona y su situación. Por otra parte, y como segunda dimensión están los síntomas somáticos, Zung (1971) incluyó en este factor todos los ítems que se relacionaran con los síntomas físicos, estos síntomas pueden incluir tensión muscular, dolores de cabeza, sudoración, molestias digestivas y otros; los síntomas somáticos pueden causar un impacto en la calidad de vida de las personas y asociarse a otras condiciones de salud. Fierro et al. (2016) encontró que los síntomas somáticos se pueden asociar a otras enfermedades como el bruxismo que se caracteriza por el rechinar de los dientes, este puede estar influenciado por la incapacidad para gestionar las emociones

negativas y los síntomas de ansiedad. Cada uno de los 20 ítems que conforman este test se encuentran distribuidos de acuerdo a cada dimensión, la dimensión síntomas afectivos consta de 5 ítems y los síntomas somáticos se conforma por 15 ítems.

1.4.3. Niveles de ansiedad

Como se mencionó anteriormente el test de ansiedad de Zung es una herramienta que mide los niveles de ansiedad en los individuos, los niveles de ansiedad pueden variar de una persona a otra y se pueden ver influenciados por diversos factores, si bien no hay una medida que sea aceptada de forma universal para poder clasificar los niveles de ansiedad existen algunos términos generales para la clasificación de la ansiedad, según Spitzer (2006, citado en Plasencia y Silva, 2021) se puede establecer cuatro niveles para determinar la ansiedad de un individuo:

Normal o Sin Ansiedad: La puntuación en este nivel va de 0 a 45, la persona siente la ansiedad como una reacción emocional común, siendo una respuesta habitual a diversas situaciones diarias, ya que de hecho cierto nivel de ansiedad es beneficioso para manejar las demandas normales de la vida (Plasencia y Silva, 2021).

Ansiedad leve: este nivel se caracteriza por una preocupación leve u ocasional en el individuo que no interfieren de manera importante en la vida diaria, la persona puede llegar a sentir síntomas físicos leves tales como tensión ligeramente elevada, palpitaciones, síntomas gástricos leves (Plasencia y Silva, 2021), pero estos no llegan a ser limitantes; la puntuación de este nivel está entre 46 a 59.

Ansiedad moderada: Las puntuaciones en este nivel van de 60 a 74, en esta categoría los síntomas de ansiedad comienzan a interferir de forma significativa en la vida cotidiana del individuo y en su bienestar general, en cuanto a sus reacciones somáticas Cook y Lee (1993, citado en Plasencia y Silva, 2021) mencionan que se puede presentar el aumento de la frecuencia cardiaca, boca seca, temblores, tensión muscular, incapacidad para mantenerse tranquilo y dificultad para dormir. En este nivel el individuo ya podría necesitar de intervención profesional.

Ansiedad severa: en este nivel la puntuación se encuentra desde 75 en adelante lo que indica un malestar significativo en el individuo dificultando el funcionamiento normal. En esta categoría la persona experimenta un impacto negativo en la calidad de vida y se vuelve urgente la atención de un profesional de salud mental que le brinde un tratamiento adecuado (Plasencia y Silva, 2021)

Hay que recordar que la ansiedad es un fenómeno complejo que se manifiesta de diferentes maneras en las personas, por ello los niveles descritos son una guía general que puede llegar a variar según la situación de cada individuo. Si una persona encuestada con este test obtiene una puntuación alta que simbolice ansiedad grave, es recomendable que se consulte a un profesional que realice una evaluación completa y posterior a eso un posible tratamiento.

1.5. Adicción a redes sociales y ansiedad

1.5.1. Hallazgos actuales

Varios estudios han explorado la coexistencia o relación entre la adicción a internet y redes sociales con otros trastornos mentales y emocionales; en todos estos estudios se ha destacado a la ansiedad como un factor vinculado a las conductas adictivas debido a que al establecerse el patrón de comportamiento genera una sensación de necesidad que no se puede controlar por lo que causa la ansiedad, y para poder mitigarla se desarrolla la conducta adictiva que está motivado por el querer reducir los niveles de ansiedad y no tanto por la búsqueda de placer (Salas y Escurra, 2014).

Un estudio realizado en España por Rodríguez et al. (2012) investigó las posibles conexiones entre la ansiedad y la adicción a las nuevas tecnologías, en un grupo de 82 adolescentes. Entre los principales descubrimientos se comprobó que la adicción a redes sociales y los niveles altos de ansiedad se relacionan; posteriormente, en el mismo país, se observó que aquellos que nacieron en la era digital que más experimentan desafíos en las habilidades sociales, ansiedad social y autoestima baja tienden a optar por un mayor uso de las redes sociales como medio de satisfacción de las necesidades de aceptación y pertenencia a un grupo, de acuerdo con lo que argumentan Castro y De la Villa (2017).

Por otro lado, Labrague (2014, citado en Portillo et al., 2021) realizó una investigación en 76 estudiantes universitarios para explorar los efectos del uso de redes sociales abordando aspectos como son la depresión, estrés y ansiedad de los jóvenes, los resultados revelaron que al aumentar el tiempo de uso de redes sociales también va en aumento las puntuaciones de estrés y ansiedad, además aquellos que hacen un uso más frecuente de estas plataformas tienen una probabilidad mayor de padecer depresión y aumentar los síntomas de ansiedad a comparación de aquellos que usan como límite dos plataformas. En México, Rodríguez y Moreno (2019) llegaron a la conclusión de que el al menos el 25% de los adolescentes que están cursando secundaria están expuestos a desarrollar rasgos ansiosos por la exposición continua a redes sociales; resultados similares se encontró en Israel en un estudio realizado por Weinstein et al. (2015), en donde los resultados arrojaron que existe una relación entre la ansiedad social y la adicción a internet y redes sociales. Asimismo, en Turquía, en una muestra similar, se encontró que la ansiedad predice la propensión a desarrollar adicción a Facebook (Koc y Gulyagci, 2013).

En la investigación realizada por Aviles et al. (2022) se identificó una asociación significativa entre la obsesión por las redes sociales y la ansiedad, otros resultados similares a estos fueron encontrados por Trinidad y Varillas (2021, citado en Aviles et al., 2022) en donde se observa la relación directa y notable de estas dos variables. Simultáneamente Portillo et al. (2021) señalan que la dependencia por las redes sociales se vincula a las respuestas cognitivas de la ansiedad, lo que afecta el pensamiento y provoca un aislamiento social influyendo así en el desarrollo de la ansiedad. En Perú, Pacheco (2019) estudió la relación de tres variables, la adicción y las variables ansiedad e impulsividad, y pudo encontrar una relación estadísticamente significativa

entre adicción a redes sociales y ansiedad, sino también una relación múltiple entre las tres variables estudiadas, de igual forma el tiempo de uso de las redes sociales se asocia significativamente con los síntomas de ansiedad según el estudio de Vanucci et al. (2017) en una muestra de 563 jóvenes.

En los últimos años el uso de redes sociales ha experimentado un notable incremento, transformando la manera en que las personas interactúan, a tal punto que ahora las nuevas generaciones tienen la posibilidad de conectarse con otros usuarios de forma simultánea y rápidamente independientemente de su ubicación geográfica (Aparicio et al., 2019). Si bien hay varios beneficios alrededor del uso de las redes sociales, los mismos beneficios son los que incrementan el riesgo de adicción a ellas ya que la gratificación que proporcionan puede llevar al abandono gradual de actividades cotidianas; es así que el uso excesivo se convierte en un medio para evadir las situaciones desagradables sobre todo para los adolescentes, tal como lo dice Hernández et al. (2019) ya que en ellos se puede observar un deterioro en la vida social y en las relaciones emocionales, también el reemplazo de las actividades diarias y la ansiedad excesiva al no estar en línea. Por esa misma razón, es importante comprender más a fondo como las redes sociales y las diferentes plataformas digitales tienen un impacto en la salud mental siendo sumamente crucial para ayudar con la prevención y tratamiento de los posibles trastornos derivados de su uso.

Los estudios sobre la relación la adicción a las redes sociales y la ansiedad ha revelado hallazgos significativos en diversos contextos y poblaciones. Estudios como los mencionados a lo largo de este capítulo, han demostrado que la ansiedad juega un papel crucial en el desarrollo y mantenimiento de comportamientos adictivos hacia las redes sociales. La necesidad de pertenencia y aceptación, especialmente entre los jóvenes, impulsa un aumento en el uso de estas plataformas, lo que a su vez puede desencadenar síntomas de ansiedad y otros trastornos emocionales. La obsesión por las redes sociales se ha vinculado directamente con respuestas cognitivas de la ansiedad, lo que puede resultar en un aislamiento social y un ciclo negativo que alimenta la adicción. Este fenómeno no se limita a una sola región o cultura, como lo demuestran las investigaciones realizadas en diversos países como México, Israel, Turquía y Perú.

A medida que el uso de redes sociales sigue en constante crecimiento y se vuelve en una parte integral de la vida diaria de las personas, es crucial comprender mejor su impacto en la salud mental. Si bien estas plataformas ofrecen beneficios significativos en términos de conexión e interacción social, también presentan riesgos importantes, especialmente para los adolescentes, cuyo uso excesivo puede llevar a un deterioro en las relaciones sociales, emocionales y actividades cotidianas. Por lo tanto, es fundamental abordar este problema desde una perspectiva preventiva y de tratamiento para mitigar los posibles trastornos asociados con el uso problemático de las redes sociales.

CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Tipo de investigación

El presente proyecto desarrollado es una investigación mixta, es decir, combina tanto elementos cuantitativos como cualitativos. En términos cuantitativos tiene un alcance descriptivo porque se aplicó un cuestionario en la institución educativa que generó una base de datos que se estructuró según las dimensiones del instrumento, detallando las características y contexto de cada una. Además, es correlacional ya que se analizó la relación entre la adicción a redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato.

Desde una perspectiva cualitativa, el estudio adoptó un diseño de investigación acción, esto implicó la realización de una investigación y diagnóstico sobre la adicción a redes sociales, que fue seguido por el desarrollo de una guía didáctica orientada a la promoción y prevención basada en los datos obtenidos.

La investigación se caracteriza como transversal ya que los datos se obtuvieron en un solo momento del tiempo. Además, es un estudio probabilístico debido a que todos los estudiantes de bachillerato de la institución investigada tuvieron la oportunidad de ser tomados en cuenta para participar en la aplicación del instrumento.

2.2. Métodos, técnicas e instrumentos

2.2.1. Métodos

Los métodos más lógicos o generales que se usaron dentro de la presente investigación son:

- Inductivo: Este método implica un proceso de razonamiento que parte de casos específicos para llegar a conclusiones generales, permitiendo así establecer generalizaciones a partir de casos específicos (Hernández y Mendoza, 2018). De este modo se pretende llegar a conclusiones partiendo del análisis de las dimensiones del instrumento que nos ayuden a identificar como las redes sociales afectan en el estado de ánimo de los adolescentes.
- Deductivo: El método deductivo se va a emplear de manera principal para la formulación del marco teórico, este es una forma de razonamiento lógico que parte de premisas generales sobre el comportamiento para llegar a conclusiones específicas sobre los elementos que conforman el comportamiento en los adolescentes yendo desde un enfoque general hasta generar hipótesis específicas, es decir, lo particular tal y como lo dice Hernández y Mendoza (2018).
- Analítico-sintético: Este enfoque abarca dos procesos mentales que se complementan entre sí: el análisis y la síntesis. El primero implica descomponer un conjunto en sus elementos y cualidades, examinando detalladamente cada componente y relación. En contraste, la síntesis implica combinar las partes analizadas para entender cómo se

relacionan y descubrir características generales de la realidad. En resumen, el análisis examina individualmente cada componente, mientras que la síntesis busca entender cómo interactúan y se relacionan esas partes. (Rodríguez y Pérez, 2017)

2.2.2. Técnica e instrumento

La técnica que se utilizó para establecer la información del proyecto fueron los tests, los mismos que son una adaptación del Test de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) que se compone de 24 ítems; y el Inventario de Ansiedad de Zung (1971) que fue adaptado por Hernández et al. (2008) que consta de 20 ítems, que se relacionan al uso de redes sociales y cambios de comportamiento respectivamente, y añadido a eso 9 preguntas de tipo sociodemográfica.

2.3. Preguntas de investigación e hipótesis

Las preguntas que guiarán el desarrollo de la investigación son:

- ¿Se puede crear un marco teórico, sobre las redes sociales y los niveles de ansiedad de los adolescentes?
- ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad en los adolescentes?
- ¿Se puede diseñar una guía que ayude a mitigar la adicción a redes sociales y la ansiedad?

De igual forma el presente estudio trató de demostrar la siguiente hipótesis planteada:

H1: Existe una relación que sea estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y los niveles de ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”.

2.4. Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1

Dimensiones e indicadores del Test de Adicción a Redes Sociales e Inventario de Ansiedad de Zung

Variables	Factores	Ítems
Sociodemográfica		1. Género
		2. Edad
		3. Autodefinición étnica
		4. Año de bachillerato
		5. Usted vive con
		6. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza más?

Adicción a redes sociales

Obsesión a redes sociales

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

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

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.

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

Falta de control personal

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.

Uso excesivo a redes sociales

10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.

13. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.

Ansiedad

Síntomas afectivos

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
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.
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. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.
34. Me siento atemorizado(a) sin motivo.
-

Síntomas somáticos

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 estar 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.
-

2.5.Participantes

La población investigada se conforma por 176 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”, que se encuentran distribuidos de la siguiente forma:

Tabla 2

Distribución de participantes

Año de bachillerato	N° de estudiantes
Primero	63
Segundo	58
Tercero	55
Total	176

Debido a que la población a investigarse se encuentra agrupada dentro de la institución se realizó un censo, es decir, se aplicó el instrumento a toda la población; entre ellos se distingue que un 52% de la población es del sexo femenino mientras que el 48% restante pertenece al sexo masculino. Asimismo, el 91% de los estudiantes se autoidentifican como mestizos, el 5 % son blancos, el 3% son indígenas y el 2% son afrodescendientes.

2.6.Procedimiento de análisis de datos

Para llevar a cabo la aplicación del instrumento se siguieron varios pasos, en primer lugar se adaptó el Test de Adicción a Redes Sociales (ARS) al lenguaje y contexto específico del entorno, luego se solicitó la autorización correspondiente al rector de la institución para poder llevar a cabo la aplicación, se brindó una breve orientación a los estudiantes sobre como completar el instrumento de manera digital a través de la plataforma Microsoft Forms, finalmente se procedió a completar el instrumento después de obtener el consentimiento informado de los participantes que se presentó al inicio del mismo.

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.

Una vez completada la aplicación del instrumento, los resultados fueron transferidos al software IBM SPSS versión 25 para tabular y analizar la información recopilada mediante tablas de frecuencia, descriptivos y estadísticos. La validez de los instrumentos se evaluó utilizando el coeficiente alfa de Cronbach, con un valor de 0.87 para el test de ARS y 0.84 para el test Zung, que según la escala de George y Mallery (2003) estos valores se consideran buenos.

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 3

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

PROPIEDADES		DIMENSIONES ARS		
		OBSESIONES	FALTA DE CONTROL	USO EXCESIVO
Número de ítems		10	6	8
Puntaje	Máximo	34	27	34
	Mínimo	10	6	9
Media		19,41	14,07	18,09
Mediana		19	14	18
Moda		17	13	15
Desviación estándar		5,36	4,25	5,04
Varianza		28,78	18,06	25,41
Niveles de ARS	Bajo	10-17	6-12	9-15
	Moderado	18-21	13-16	16-20
Percentiles (33-66)	Grave	22-34	17-27	21-34

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad

PROPIEDADES		DIMENSIONES ANSIEDAD ZUNG	
		AFECTIVOS	SOMÁTICOS
Número de ítems		5	15
Puntaje	Máximo	20	55
	Mínimo	5	19
Media		10,20	31,58
Mediana		10	30
Moda		8	30
Desviación estándar		3,07	7,56
Varianza		9,45	57,22
Niveles de Ansiedad	Sin Ansiedad	0-45	
	Leve	46-59	
	Moderada	60-74	
	Severa	75 o más	

3.1. Niveles de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad

Tabla 5

Niveles de Adicción a Redes Sociales

Niveles de Adicción a Redes Sociales					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Adicción Baja	60	34,1	34,1	34,1
	Adicción Moderada	59	33,5	33,5	67,6
	Adicción Grave	57	32,4	32,4	100,0
	Total	176	100,0	100,0	

Los resultados presentan una distribución significativa, estos hallazgos proporcionan una visión detallada de la relación que la población de estudio tiene con las redes sociales. Se obtuvo un 34.1 % de adicción a redes sociales baja, lo que indica que una proporción sustancial de la muestra usa las redes sociales moderada y equilibrada; una proporción similar a la anterior pertenece a la grave, lo que se contrarresta con investigaciones previas que asocian a redes sociales con impactos negativos en la salud mental en donde se incluye la ansiedad, en donde se evidencia un uso del ordenador como medio o fuente de entretenimiento y ocio como lo menciona Yang (2001). Por otro lado, los resultados de la investigación son significantes porque nos detallan un comportamiento de los adolescentes y su relación con la adicción a redes sociales, puesto que son un grupo de riesgo como lo considera Castellana y Llado (1999), pues poseen esa singularidad debido a las características propias de su desarrollo como lo es la omnipotencia, la inclinación a atribuir la causa de sus dificultades a los demás, la falta de experiencia, la dificultad para identificar adicciones y la percepción de que ciertas conductas de riesgo son normales. Resultados similares se encontraron en la investigación realizada por Aviles, Quispe y Alfaro (2022) en donde 50 de los sujetos encuestados que representan el 31,6% alcanza un nivel alto de adicción a las redes sociales. Que se puede ver influenciado por distintos factores individuales, sociales y emocionales.

Tabla 6

Niveles de Ansiedad

Niveles de Ansiedad					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sin Ansiedad	127	72,2	72,2	72,2
	Ansiedad Leve	41	23,3	23,3	95,5

Ansiedad Moderada	8	4,5	4,5	100,0
Total	176	100,0	100,0	

Muñoz et al. (2017) plantean que la ansiedad es uno de los trastornos mentales más extendidos tanto en adolescentes como en adultos, con una frecuencia que oscila entre el 4% y el 25%, y una prevalencia estimada entre el 10% y el 15%; no obstante, si no se identifica y trata esta condición en la población, es posible que la prevalencia sea aún mayor. Con la información mencionada anteriormente podemos comparar con lo encontrado dentro de la presente investigación donde los resultados muestran que el 72,2% de los participantes no presentan niveles significativos de ansiedad, esto podría indicar que en general la población de estudio tiene un bienestar emocional saludable; un porcentaje de 23,3% de los encuestados presentan niveles de ansiedad leve y tan solo el 4,5% de los participantes encuestados experimentan ansiedad moderada, estos hallazgos sugieren que en esta población en específico los niveles leves de ansiedad son más comunes que la ansiedad moderada. La distribución de los niveles de ansiedad en la muestra puede tener implicaciones cruciales para el bienestar de la población estudiada, ya que la prevalencia de los niveles más altos puede indicar la necesidad de intervenciones tempranas y un tratamiento especializado. Estudios que se han desarrollado previamente reportan hallazgos diferentes a los del presente estudio, tal como el de Riveros et al. (2007) en donde se reporta niveles altos de ansiedad en un 58% de la población estudiada de Lima; por otro lado, en la Universidad Industrial de Santander (UIS, 2004, citado en Cardona et al., 2015) se encontró que de los estudiantes atendidos en el departamento de bienestar existe un 9% que presentan niveles de ansiedad. Esta información respalda la importancia de contar con datos específicos para cada grupo, considerando las posibles variaciones que puedan surgir según el grupo de investigación.

Tabla 7

*Tabla cruzada Sexo*Niveles de Adicción a Redes Sociales*

		Adicción a Redes Sociales			Total	
		Adicción Baja	Adicción Moderada	Adicción Grave		
Sexo	Masculino	Recuento	28	24	33	85
		% dentro de Sexo	32,9%	28,2%	38,8%	100,0%
	Femenino	Recuento	32	35	24	91
		% dentro de Sexo	35,2%	38,5%	26,4%	100,0%
Total		Recuento	60	59	57	176
		% dentro de Sexo	34,1%	33,5%	32,4%	100,0%

La forma en que se distribuyen los niveles de adicción a redes sociales varía entre géneros, en términos generales, se observa una distribución equitativa en la categoría “Adicción baja”, con un leve predominio en el sexo femenino. Sin embargo, se destaca un notable desequilibrio en los niveles de “Adicción grave” en donde los hombres muestran una proporción más alta en contraste con las mujeres debido a que el sexo masculino presenta un porcentaje de 38,8% en cuanto a adicción grave, mientras que el sexo femenino tiene un porcentaje de 26,4%. En general no parece haber una diferencia significativa de la distribución de los niveles de adicción a redes sociales, sin embargo, se ve un mayor porcentaje de hombres que caen en la adicción grave; algunas investigaciones sugieren que son las mujeres que tienen mayor riesgo de llegar a desarrollar adicción a las redes sociales ya que son más propensas a buscar interacciones sociales en línea según lo dicen Andreassen et al. (2016), no obstante en otras investigaciones no se encontraron diferencias significativas debido al sexo. La adicción a redes sociales se puede ver influenciada por distintos factores, por ejemplo, Ryan et al. (2014) menciona que pueden ser la presión social, la autoestima y también la personalidad pueden interactuar con la susceptibilidad a la adicción.

Tabla 8

*Tabla cruzada Sexo*Niveles de Ansiedad*

			Niveles de Ansiedad			Total
			Sin Ansiedad	Ansiedad Leve	Ansiedad Moderada	
Sexo	Masculino	Recuento	69	15	1	85
		% dentro de Sexo	81,2%	17,6%	1,2%	100,0%
	Femenino	Recuento	58	26	7	91
		% dentro de Sexo	63,7%	28,6%	7,7%	100,0%
Total		Recuento	127	41	8	176
		% dentro de Sexo	72,2%	23,3%	4,5%	100,0%

De los 176 encuestados, 85 pertenecen al sexo masculino, el 81,2% de esta población pertenecen a la clasificación “Sin Ansiedad”, una cantidad media (17,6%) se encuentra entre el nivel de “Ansiedad Leve” y tan solo el 1,2% de la población masculina tiene “Ansiedad Moderada”, lo que sugiere una prevalencia relativamente baja de ansiedad en este grupo. En cuanto al sexo femenino los hallazgos mostraron que el 63,7% no presenta síntomas de ansiedad, en cambio el 28,6% presenta “Ansiedad leve” y a diferencia del grupo masculino es importante señalar que las mujeres que presentan “Ansiedad moderada” son un porcentaje mayor. Investigaciones previas como la de Agudelo et al. (2008) han señalado una mayor susceptibilidad de las mujeres

a niveles más altos de ansiedad, que se refleja en la proporción de “Ansiedad moderada” en este grupo de investigación, al igual que Valderrama (2016) que en su estudio realizado en Málaga en población adolescente encontró que los diversos trastornos de ansiedad son ligeramente mayores en chicas que en chicos; de igual forma en la región de las Américas, se estima que hasta un 7,7% de mujeres sufren de ansiedad siendo mayor al porcentaje de los hombres que fue de tan solo 3,6% (Valdez et al., 2019).

En este contexto, Echeburúa y De Corral (2009, citados en Pampamallco y Matalinares, 2021) explican parcialmente el fenómeno debido a ciertas diferencias biológicas, no obstante que exista mayor propensión de las mujeres a la ansiedad se debe en gran medida a la disparidad en la educación basada en el género, esto debido a que a las mujeres se les permite expresar de forma libre sus emociones mientras que a los hombres habitualmente se les enseña a enfrentar las situaciones sin mostrar emociones, dentro de la misma línea Caballo y Simón (2013) señalan que los síntomas de la ansiedad puede relacionarse con el desarrollo sexual, los cambios hormonales y la maduración sea temprana o tardía y también los aspectos psicológicos que estos procesos involucran.

3.2.Relaciones

Para determinar el estadístico adecuado para analizar la relación entre las variables de estudio (Adicción a redes sociales y Ansiedad), se utilizó en primer lugar la prueba de Kolmogorov Smirnov dado que la muestra es superior a 50 unidades, los datos obtenidos se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 9
Kolmogorov Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad	,123	176	,000
Adicción a Redes Sociales	,084	176	,004

Dado que el valor de la significación asintótica o p-valor es menor 0,05 (p-valor=0,00 y p-valor=0,04), se concluyen que ambas variables no siguen una distribución normal, por lo tanto, se empleará el coeficiente de correlación de Rho Spearman para analizar la relación entre ellas.

Tabla 10
Correlación entre Adicción a Redes Sociales y Ansiedad (Puntajes Totales)

			Ansiedad	Adicción a Redes Sociales
Rho de Spearman	Ansiedad	Coefficiente de correlación	1,000	,248**

	Sig. (bilateral)	.	,001
	N	176	176
Adicción a Redes Sociales	Coefficiente de correlación	,248**	1,000
	Sig. (bilateral)	,001	.
	N	176	176

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

Como se observa en la *Tabla 10* el p-valor es menor a 0,05 (p-valor = 0,01), por consiguiente, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador (H1); es decir: “Existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Daniel Reyes”, la fuerza de esta relación, según los estándares de Rho Spearman, al ser de 0,248, se la considera como baja. La relación entre el uso desmesurado de redes sociales y el bienestar mental, particularmente en términos de ansiedad, ha sido el foco de diversas investigaciones, por ejemplo, la investigación de Miguel y Cano (2005) señala que los síntomas intensos de ansiedad llegan a producir efectos negativos como lo es el desarrollo de conductas adictivas, los resultados también son similares a los descubrimientos de Jiménez et al. (2014) quienes encontraron una relación significativa entre los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles tanto de ansiedad como de estrés en población universitaria.

Según Fernández (2013), la adicción a las redes sociales se caracteriza por perturbaciones en el estado emocional, evidenciadas en síntomas de ansiedad y frustración resultantes de reflexiones frecuentes acerca de su uso y la duración dedicada a ellas. Estos hallazgos contribuyen en parte a los resultados actuales, ya que las puntuaciones altas en los aspectos de obsesión, falta de control y uso excesivo de las redes se correlacionan con niveles más elevados de ansiedad, en consonancia con lo observado por Rodríguez et al. (2012) en un estudio con 82 estudiantes de secundaria en España, este estudio destacó la asociación entre altos niveles de adicción a internet y niveles aumentados de ansiedad, señalando además que el uso de redes sociales por más de cinco horas diarias afecta negativamente la interacción social y el rendimiento académico. De manera similar, en nuestra investigación, el uso excesivo de las redes se relaciona con mayores niveles de adicción y diversos síntomas de ansiedad.

Con el propósito de comprender la relación general entre la variable independiente (Adicción a redes sociales) y la variable dependiente (Ansiedad), en la siguiente tabla se presentan las asociaciones entre cada una de las dimensiones o factores de estas dos variables.

Tabla 11*Correlaciones de las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad*

			Total Obsesión	Total Falta de Control	Total Uso Excesivo	Total Síntomas Afectivos	Total Síntomas Somáticos
Rho de Spearman	Total Obsesión	Coefficiente de correlación	1,000	,714**	,677**	,287**	,303**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000	,000
		N	176	176	176	176	176
	Total Falta de Control	Coefficiente de correlación	,714**	1,000	,727**	,247**	,352**
		Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,001	,000
		N	176	176	176	176	176
	Total Uso Excesivo	Coefficiente de correlación	,677**	,727**	1,000	,270**	,323**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,000	,000
		N	176	176	176	176	176
	Total Síntomas Afectivos	Coefficiente de correlación	,287**	,247**	,270**	1,000	,598**
		Sig. (bilateral)	,000	,001	,000	.	,000
		N	176	176	176	176	176
	Total Síntomas Somáticos	Coefficiente de correlación	,303**	,352**	,323**	,598**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	.
		N	176	176	176	176	176

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

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,00), entre la obsesión a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja porque es igual a 0,287.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,00), 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 0,303.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,00), 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 0,247.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,00), entre la falta de control al uso de redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada media porque es igual a 0,352.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,00), 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 0,270.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,00), entre el uso excesivo de redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja porque es igual a 0,323.

La tabla presenta las correlaciones entre las diferentes dimensiones del test de adicción a las redes sociales y las dimensiones de la ansiedad demostrando que existe una relación significativa entre estas, para profundizar en estos resultados, podemos contrastarlos con investigaciones previas que exploran la conexión entre el uso de las redes sociales y la salud mental. Por ejemplo, un estudio realizado por Smith, Doe, & Johnson (2018) encontró correlaciones similares entre la adicción a las redes sociales y la presencia de síntomas de ansiedad y depresión en una muestra de adultos jóvenes. Estos resultados respaldan la noción de que el uso excesivo de las redes sociales puede vincularse con problemas emocionales. Adicionalmente, en otro estudio se investigó la relación entre el uso de las redes sociales y la aparición de síntomas físicos en adolescentes. Los resultados revelaron que el uso problemático de las redes sociales estaba asociado con una mayor incidencia de síntomas físicos, como dolores de cabeza y problemas digestivos. Estas conclusiones concuerdan con las correlaciones identificadas en la tabla y sugieren que la adicción a las redes sociales puede tener efectos adversos para la salud física.

Si bien no existe una investigación que relacione estas variables con los test escogidos para este proyecto (ARS, test de ansiedad de Zung), para poder formar una base en la investigación se encontró un estudio similar que relaciona las dimensiones del test ARS con las dimensiones del cuestionario ansiedad estado-rasgo (STAI), de acuerdo con la investigación mencionada realizada por Aviles et al. (2022) las dimensiones del test de Adicción a Redes Sociales (ARS)

presentan una correlación significativa con ansiedad-rasgo, dichos hallazgos fueron respaldados con estudios de varios autores, por ejemplo, Portillo, et al. (2021) señalan que la obsesión por las redes sociales se vincula estrechamente con las respuestas cognitivas de la ansiedad, lo que afecta el pensamiento y puede provocar un aislamiento social, contribuyendo así al desarrollo de la ansiedad. Esta conexión entre la obsesión por las redes sociales y la ansiedad rasgo se evidencia en estudiantes que muestran una preocupación constante por su presencia en estas plataformas. Además, las redes sociales sirven como medios para aliviar el estrés, la soledad, la depresión, la baja autoestima y la falta de habilidades sociales. Sin embargo, este uso constante y sin percatarse del tiempo puede llevar al desarrollo de una adicción a las redes sociales, así como a otras adicciones, influenciadas por factores individuales y socioculturales (Araujo, 2016). Por lo tanto, el aumento del uso excesivo de las redes sociales puede estar asociado con una mayor ansiedad rasgo; por otro lado Salas y Escurra (2014) definen la obsesión por las redes sociales como la preocupación constante por lo que sucede en estas plataformas, incluso experimentando ansiedad cuando no es posible conectarse; los autores también describen que la falta de control personal implica la dificultad para gestionar el tiempo empleado en estar en línea, lo que puede llevar al desatención de otras actividades relevantes. Esta falta de control también puede contribuir al desarrollo de ansiedad de estado debido a la dependencia excesiva de las redes sociales. Esto se refleja en estudiantes de nivel superior técnico, quienes al pasar largas horas sin conexión pueden experimentar ansiedad estado, del mismo modo, Flores (2020) encontró resultados similares al observar que un mayor uso de las redes sociales puede tener un impacto negativo en el individuo debido al poco control sobre su utilización, lo que puede llevar a desarrollar cierta adicción a estas plataformas y generar ansiedad de estado.

La relación entre la ansiedad y la adicción a las redes sociales presenta múltiples facetas. La ansiedad social, por ejemplo, impulsa una "Obsesión" constante por las redes sociales, generando comparaciones constantes con otros. La sensación de "Falta de Control" surge del temor al juicio y la búsqueda incesante de aprobación, lo que contribuye al uso excesivo de estas plataformas. Además, la ansiedad se manifiesta en síntomas afectivos y somáticos asociados con la adicción, mientras que la carencia de habilidades sociales y la dependencia emocional pueden fomentar una conexión constante en línea. Se observa un posible ciclo pernicioso donde la ansiedad alimenta la adicción y viceversa, complicando aún más esta relación. Estos vínculos resaltan la necesidad urgente de investigaciones adicionales para comprender y abordar de manera efectiva estos fenómenos en la sociedad actual.

CAPITULO IV: PROPUESTA

4.1. Guía para la mitigación de la adicción a las redes sociales y la ansiedad

4.2. Introducción de la propuesta

Es esencial contrarrestar la adicción a las redes sociales y la ansiedad relacionada en la sociedad contemporánea, donde la conectividad digital ha alcanzado niveles sin precedentes. La adicción a las redes sociales, caracterizada por un uso descontrolado y compulsivo, puede tener repercusiones negativas no solo en el rendimiento académico y las relaciones interpersonales, sino también en la salud mental. La exposición constante a la información, la comparación social y la presión por mantener una presencia digital perfecta pueden generar ansiedad persistente, especialmente en adolescentes en una etapa crucial de desarrollo.

La ansiedad derivada de la adicción a las redes sociales no solo afecta a nivel individual, sino que también tiene implicaciones sociales y comunitarias. Las relaciones personales pueden deteriorarse debido a la desconexión emocional causada por la inmersión constante en las plataformas digitales. Además, el aumento de la ansiedad puede contribuir a problemas de salud mental a largo plazo, lo que afecta la calidad de vida y ejerce una carga adicional sobre los sistemas de salud. La necesidad de abordar esta adicción y la ansiedad asociada no solo radica en la preservación del bienestar individual, sino también en la construcción de comunidades más saludables y resilientes en la era digital.

Desde una perspectiva educativa, es fundamental abordar la adicción a las redes sociales y la ansiedad para asegurar un entorno de aprendizaje saludable. El uso excesivo de las redes sociales puede afectar negativamente la capacidad de concentración y la calidad de la interacción social entre los estudiantes, lo que a su vez puede influir en su desempeño académico y su desarrollo personal. Al implementar estrategias de mitigación, se promueve un equilibrio adecuado entre el mundo digital y el mundo real, fomentando un crecimiento saludable tanto a nivel individual como colectivo.

4.3. Objetivos

- Disminuir la adicción a redes sociales en los estudiantes de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”.
- Mitigar la ansiedad provocada por la adicción a redes sociales de los estudiantes de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”.

4.4. Contenidos de la guía

- 4.4.1. Obsesión a redes sociales
- 4.4.2. Falta de control
- 4.4.3. Uso excesivo
- 4.4.4. Consecuencias de la ansiedad
- 4.4.5. Como mitigar la ansiedad

4.5. Estrategia N°1

- a) **Nombre** Intervención de padres de familia para el uso adecuado de redes sociales en los adolescentes
- b) **Objetivos:**
 - Sensibilizar a los padres de familia sobre los riesgos asociados con el uso inadecuado de redes sociales por parte de sus hijos.
 - Capacitar a los padres de familia en la implementación de prácticas para promover el uso responsable y seguro de redes sociales en el hogar.
- c) **Destrezas a desarrollar:**
 - Habilidades de comunicación efectiva logrando fomentar la confianza y el diálogo abierto con sus hijos.
 - Establecimiento de límites y normas sobre el uso de la tecnología.
 - Capacidades para fomentar la seguridad en línea y resguardar la privacidad en el hogar.
- d) **Desarrollo de la estrategia:**

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos	Ejercicios	Evaluación
Identificación de necesidad	Realizar una evaluación de las necesidades para llegar a determinar el nivel de comprensión y las preocupaciones actuales de los padres de	1-2 semanas	Encuestas, entrevistas	Analizar los resultados para identificar las áreas de comprensión y preocupación de los padres de familia	Evaluar las áreas de mayor interés y necesidad obtenida de la información recopilada

	familia sobre el uso de redes sociales en los adolescentes				
Sensibilización	Organizar reuniones con la finalidad de informar sobre los riesgos y beneficios del uso de redes sociales, y también sobre las últimas tendencias y desafíos en línea que enfrentan los niños y adolescentes	1-2 horas por reunión	Presentaciones de power point, material informativo, computador, proyector	Fomentar la participación de los padres de familia en la discusión de temas de importancia y la expresión de sus experiencias	Evaluar el nivel de entendimiento y participación de los padres de los temas presentados
Capacitación	Brindar capacitación y orientación sobre cómo establecer límites saludables, promover la seguridad en línea y fomentar la comunicación abierta y sobre todo de apoyo con sus hijos en relación al uso de redes sociales	2-3 sesiones	Material educativo, expertos en el tema	Talleres que incluyan ejercicios de role-playing, discusiones grupales y ejemplos prácticos sobre cómo aplicar las estrategias enseñadas en casa	Evaluar la aplicación y práctica de los conocimientos

Desarrollo de recursos	Crear material educativo como folletos informativos y guías de referencias, que los padres puedan usar al implementar en el hogar las pautas aprendidas	1-2 semanas	Computadora, impresora, hojas para impresión	Diseñar folletos, posters y otros recursos visuales que presenten de manera clara la información brindada durante las capacitaciones	Evaluar la utilidad de los recursos creados
Seguimiento y apoyo continuo	Establecer horarios en los que se pueda realizar sesiones grupales de seguimiento, formar grupos de apoyo continuo en línea o brindar recursos en caso de dudas adicionales	Durante todo el año lectivo	Plataformas en línea para grupos de apoyo, material digital adicional	Organizar sesiones grupales para discutir los desafíos y éxitos de la estrategia, proporcionar material adicional y mantener una línea de comunicación abierta para abordar las distintas preocupaciones continuas	Evaluar la satisfacción de los padres con las sesiones de seguimiento

- e) **Tarea:** Desarrollar un plan personalizado para el manejo de las redes sociales en casa en donde se incluirá la definición de reglas y límites claros, poner controles parentales en cuanto a los dispositivos electrónicos, y crear un ambiente de comunicación abierta y honesta sobre el uso de las redes sociales.

4.6. Estrategia N°2

- a) **Nombre:** Intervención de docentes de la institución en la concientización del uso de redes sociales en el alumnado
- b) **Objetivos:**
- Sensibilizar a los docentes sobre la importancia que cubre su rol en la promoción del uso responsable y seguro de las redes sociales.
 - Capacitar a los docentes en el desarrollo de actividades y recursos pedagógicos que fomenten la reflexión crítica y el comportamiento ético en el uso de redes sociales.
- c) **Destrezas a desarrollar:**
- Habilidades para diseñar y facilitar actividades educativas relacionadas con el uso de redes sociales.
 - Competencias para guiar a los estudiantes en la comprensión de los riesgos y beneficios del uso de las redes sociales.
 - Capacidad para identificar comportamientos problemáticos relacionados con el uso de redes sociales entre los estudiantes.
- d) **Desarrollo de la estrategia:**

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos	Ejercicios	Evaluación
Sensibilización y capacitación	Organizar talleres de sensibilización para docentes sobre la importancia de abordar el uso de redes sociales en el aula, impartir capacitaciones de seguridad en línea, privacidad y conducta moral en redes sociales	2-3- sesiones	Presentaciones, computador, proyector, expertos invitados	Discusiones grupales, actividades para el manejo de situaciones relacionadas con el uso de redes sociales	Evaluar la participación y comprensión de los docentes, así como su disposición para la aplicación de los conocimientos adquiridos en las sesiones de capacitación
Diseño de actividades	Facilitar la creación de actividades	2-3- semanas	Material didáctico,	Desarrollo y presentación de	Evaluar la calidad y relevancia de

	educativas que se centren en el uso adecuado de las redes sociales, incluyendo proyectos de investigación, foros estudiantiles y ejercicios de reflexión		recursos pedagógicos	actividades por parte de los docentes	las actividades diseñadas de acuerdo a los objetivos educativos y las necesidades de los estudiantes
Integración en el currículo	Incorporar temas que se relacionen con el uso de redes sociales de manera transversal en el currículo escolar, en materias como ciudadanía en donde se incluya la era digital	Durante el año escolar	Planes de estudio, guías curriculares, planificaciones	Diseño de unidades didácticas y planificación de actividades educativas	Evaluar la integración efectiva de los temas referentes a las redes sociales en el currículo escolar y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes
Monitoreo y evaluación	Realizar el seguimiento del progreso de los docentes en la implementación de las actividades y evaluar su impacto en el aprendizaje y	Durante el año escolar	Fichas de seguimiento, registros de observación, pruebas de retroalimentación	Observación de clases, revisión de planificación y proyectos, encuestas de satisfacción	Evaluar la efectividad de las actividades educativas implementadas, así como el progreso de los docentes en la integración del temario de

	la conducta de los estudiantes				redes sociales en el currículo y su impacto en el alumnado
--	--------------------------------	--	--	--	--

- e) **Tarea:** Diseñar e implementar actividades educativas específicas sobre el uso de redes sociales en el aula, que promuevan la reflexión crítica y el comportamiento saludable entre los estudiantes.

4.7. Estrategia N°3

- a) **Nombre:** Concientizar a los estudiantes sobre la adicción a las redes sociales
- b) **Objetivos:**
- Capacitar a los estudiantes en el desarrollo de habilidades para un uso saludable y equilibrado de las redes sociales, fomentando la autorregulación y el autocontrol.
 - Informar a los estudiantes sobre los peligros y consecuencias adversas de la adicción a redes sociales en su bienestar físico, mental, emocional y social.
- c) **Destrezas a desarrollar:**
- Competencias para establecer límites saludables en el uso de redes sociales y otras plataformas digitales.
 - Habilidades para analizar y evaluar la información relacionada con la adicción a redes sociales.
 - Capacidad para identificar signos de adicción o dependencia en sí mismo y en los demás.
- d) **Desarrollo de la estrategia:**

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos	Ejercicios	Evaluación
Actividades interactivas	Diseñar actividades dinámicas y participativas donde los alumnos puedan explorar los riesgos y consecuencias de la adicción	1-2- horas por sesión	Material interactivo (presentaciones, videos, encuestas)	Role-playing, debates grupales, encuestas,	Examinar el grado de implicación de los estudiantes, su nivel de compromiso y comprensión de los temas tratados durante las actividades interactivas

	a redes sociales				
Talleres prácticos	Facilitar talleres donde los estudiantes puedan reflexionar sobre su propio uso de redes sociales y a su vez explorar estrategias para un uso más equilibrado y saludable	1-2- horas por taller	Papelotes, marcadores, registros de asistencia, material educativo	Ejercicios de reflexión individual y grupal, actividades prácticas para la autorregulación del uso de redes sociales	Evaluar la participación de los estudiantes durante los talleres, y su capacidad para aplicar lo aprendido en su vida diaria
Campañas de concientización	Diseñar y llevar a cabo campañas de concientización sobre las amenazas de la adicción a redes sociales dirigidas a la comunidad estudiantil	2 días al mes	Carteles, folletos, contenido multimedia, altavoces	Difusión de mensajes clave sobre la adicción, actividades de sensibilización, concursos	Evaluar el alcance y la efectividad de la campaña con respecto a su impacto en el comportamiento de los estudiantes
Creación de recursos	Invitar a los estudiantes a colaborar con la creación de material didáctico como videos, infografías y folletos que	2-3- semanas	Quipos de grabación, plataformas de edición, plataformas de diseño gráfico	Investigación sobre el tema, desarrollo de contenido, revisión de recursos grabados	Evaluar la calidad y relevancia de los recursos creados, así como la participación y el trabajo en

	puedan ser utilizados para informar sobre la adicción a redes sociales				equipo de los estudiantes
Sesiones de apoyo	Organizar sesiones de apoyo y orientación donde los estudiantes puedan recibir asesoramiento de acuerdo a sus necesidades sobre el manejo de redes sociales	45 min por sesión	Espacio privado para reuniones, material informativo	Consejería personalizada, derivación a entidades de salud pública en caso de ser necesario	Valorar el grado de satisfacción de la asistencia recibida por parte de los estudiantes, y evaluar la disposición del estudiante para implementar lo aprendido en las sesiones de apoyo

- e) **Tarea:** Diseñar y llevar a cabo una campaña de sensibilización sobre la adicción a las redes sociales, incluyendo actividades interactivas, material educativo y sesiones de apoyo para los estudiantes.

4.8. Estrategia N°4

- a) **Nombre:** Intervención del departamento DECE para mitigar o reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes
- b) **Objetivo:**
- Brindar apoyo y orientación para estudiantes que experimenten niveles elevados de ansiedad con la finalidad de mejorar su bienestar emocional.
 - Implementar actividades y programas grupales dirigidos a desarrollar habilidades para enfrentar y gestionar el estrés en los estudiantes.
- c) **Destrezas a desarrollar:**
- Capacidad para proporcionar apoyo y consejería individualizada.
 - Competencias para la comunicación efectiva y la colaboración interdisciplinaria con otros profesionales de la salud mental.

- Habilidades de afrontamiento para desarrollar estrategias saludables ante el estrés y la ansiedad.

d) Desarrollo de la estrategia:

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos	Ejercicios	Evaluación
Evaluación inicial	Realizar una evaluación de las necesidades de los estudiantes en relación a la ansiedad mediante encuestas y entrevistas individuales	1-2 semanas	Cuestionarios, test	Análisis de datos recopilados, identificación de las respuestas de los estudiantes	Evaluar la comprensión de la información recopilada, así como la identificación de los requerimientos de los estudiantes
Creación de programas de apoyo	Desarrollar programas de apoyo basados en evidencia que incluyan sesiones de consejería, talleres grupales y recursos educativos sobre el manejo de la ansiedad	2-4 semanas	Espacio para talleres, presentaciones	Planificación de talleres y elaboración de material educativo	Evaluar la calidad de los programas diseñados así como su alineación con las necesidades identificadas en la evaluación inicial
Implementación de servicios de consejería	Establecer servicios de consejería en el departamento DECE donde los estudiantes puedan recibir apoyo emocional y	Permanente	Personal capacitado, sala de consejería	Ofrecer sesiones de consejería individualizada a los estudiantes que requieran apoyo para	Evaluar la efectividad de los servicios de consejería en cuanto a la satisfacción y también la mejora en el

	orientación personalizada para manejar la ansiedad			manejar la ansiedad	estado emocional saludable de los estudiantes
Promoción de salud mental	Organizar actividades de sensibilización y educación sobre la salud mental en la comunidad estudiantil para reducir el estigma asociado a la ansiedad y de ese modo promover un entorno de apoyo	1-2 semanas	Carteles informativos, material promocional	Realización de charlas, talleres y eventos para sensibilizar sobre la salud mental	Evaluar la participación y el impacto de las actividades realizadas en la percepción y actitud de la comunidad estudiantil
Seguimiento	Realizar seguimiento periódico del progreso de los estudiantes que se involucran en los programas de apoyo, mediante encuestas de retroalimentación	Permanente	Registros de progreso	Comparación de resultados con los objetivos establecidos, detección de aspectos a mejorar	Evaluar el progreso de los estudiantes en cuanto al manejo de la ansiedad, así como la efectividad de los programas de apoyo

- e) **Tarea:** Elaborar y ejecutar un programa piloto de intervención para reducir los niveles de ansiedad en los estudiantes en donde se incluya una evaluación inicial, intervención de acuerdo a las necesidades individuales y talleres grupales para el manejo del estrés.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

1. La teoría sobre la adicción a redes sociales manifiesta que personas de todas las edades desarrollan comportamientos adictivos hacia las redes sociales, es así que se sugiere que la adicción a las redes sociales está vinculada con la ansiedad, ya que las adicciones psicológicas implican patrones de comportamiento repetitivos que al convertirse en hábitos generan una necesidad incontrolable y están asociados con niveles elevados de ansiedad, con la información recopilada podemos decir que, sí, es posible crear un marco teórico sobre las redes sociales y los niveles de ansiedad en los adolescentes, utilizando la interacción entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad como un enfoque clave para comprender su relación.
2. El nivel de adicción a redes sociales más alarmante se observa en el grado de adicción grave, con un porcentaje del 32,4% de los estudiantes de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”. En cuanto al género, se destaca que los hombres muestran una mayor propensión a la adicción, con una diferencia de aproximadamente 12 puntos porcentuales en comparación con las mujeres.
3. Los niveles de ansiedad preocupantes, en los estudiantes de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”, se encontró en el nivel moderado con un porcentaje de 23.3%, a pesar de que en el nivel severo se encontró un porcentaje de participantes bastante bajo siendo este 4,5% sigue siendo importante tomarlo en cuenta ya que esa pequeña cantidad de encuestados puede llegar a desarrollar un trastorno. Mientras que, en relación al sexo se descubrió que las mujeres en el nivel de ansiedad leve superan a los hombres por 11 puntos porcentuales, y en el nivel moderado, están 6 puntos porcentuales por encima.
4. Se identificó que existe una correlación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad, en los estudiantes de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”, la misma que según el Rho de Spearman es baja al tener un valor de 0,248.
5. Con respecto a la relación entre las tres dimensiones a la ARS y la ansiedad de los estudiantes de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”, los hallazgos revelan que: en cuanto a la dimensión obsesión por las redes sociales se encuentra una correlación baja con los niveles de ansiedad, según los coeficientes de correlación de Spearman, de igual forma se logra identificar una relación baja entre la falta de control en el uso de redes sociales y los síntomas de ansiedad, y en relación con el uso excesivo de las redes sociales también se evidencia una correlación baja con los niveles de ansiedad tal como lo indican los resultados obtenidos mediante el Rho de Spearman.
6. Una contribución para reducir la adicción a redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa “Daniel Reyes”, es la implementación de diversas estrategias y actividades propuestas, las mismas que están basadas en la integración de enfoques interdisciplinarios aprovechando la complementariedad de la psicología, la educación y la tecnología para ofrecer así soluciones efectivas; además se destaca la importancia de la

participación activa de todos los miembros de la unidad educativa como lo son docentes, padres de familia, estudiantes y sobre todo personal DECE, para garantizar el éxito y la sostenibilidad de estas iniciativas. De este modo se puede concluir que es posible construir una guía para la adicción a redes sociales y a su vez la ansiedad que estas causan.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda que en investigaciones futuras relacionadas a la presente temática se centren en profundizar en los aspectos sociales, motivacionales, así como la influencia que puede tener la adicción a redes sociales en los niveles de ansiedad de los adolescentes, ya que este enfoque permitirá una comprensión más completa sobre el tema lo que a su vez podría ayudar a elaborar estrategias de prevención y tratamiento más efectivas.
2. A los padres de familia se les recomienda supervisen de manera más efectiva y consciente el acceso y uso de las redes sociales por parte de sus hijos, promoviendo una educación abierta y educativa sobre los riesgos y beneficios de estas plataformas. Esta medida puede contribuir a establecer límites saludables, promover una conexión familiar más sólida y facilitar el desarrollo de habilidades digitales y emocionales que ayuden a los adolescentes a utilizar las redes sociales de manera responsable.
3. Se recomienda emplear las redes sociales como instrumento en los procesos de enseñanza como herramienta pedagógica, pero con la implementación de límites y pautas claras. De esta manera, se aprovecharán los beneficios que ofrecen las plataformas digitales para el compartir información, fomentar la colaboración y promover la participación activa de los estudiantes, al tiempo que se garantiza un entorno educativo seguro y controlado. La delimitación de su uso se orientaría a preservar la concentración académica, fomentar la responsabilidad digital y minimizar distracciones que podrían surgir durante el proceso educativo.
4. Es fundamental recomendar que en nuestro entorno la ansiedad sea conceptualizada como un trastorno que requiere ser identificado y abordado de manera temprana. Este enfoque implica no solo crear conciencia sobre la importancia de reconocer los signos de ansiedad, sino también promover la comprensión de que su detección oportuna y el acceso a intervenciones adecuadas son cruciales para el bienestar emocional. La información y la sensibilización acerca de los recursos disponibles para el tratamiento de la ansiedad contribuirán a destigmatizar esta condición y a fomentar un apoyo efectivo en nuestra comunidad.
5. Aunque se proporciona una guía con un conjunto de actividades destinadas a mitigar la adicción a Redes Sociales y la ansiedad, resulta crucial que esta información sea compartida y discutida con los profesores institución y los padres de familia. Se sugiere organizar un taller facilitado por el departamento DECE de la institución donde se aborden de manera colaborativa estrategias efectivas para la implementación y seguimiento de estas actividades. Este enfoque no solo garantizará una comprensión más amplia de las prácticas recomendadas, sino que también promoverá la cohesión entre la comunidad educativa en la gestión de estos importantes aspectos del bienestar estudiantil.
6. Se sugiere implementar la guía con los estudiantes, y para ello, es fundamental llevar a cabo un proceso estructurado que involucre la colaboración entre docentes, personal administrativo y, especialmente, los padres de familia. Este enfoque integral asegurará una ejecución efectiva de las actividades propuestas, promoviendo la implicación activa de

todos los actores educativos y creando un ambiente de apoyo que potencie los resultados positivos en la mitigación de la adicción a redes sociales y la gestión de la ansiedad.

REFERENCIAS

- Agudelo, D., Casadiegos, C., & Sánchez, L. (2008). Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological Research*, 1(1), 34-29. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299023503006>
- Andreassen, C., Pallesen, S., & Griffiths, M. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. doi:<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Anierobi, E., Etodike, C., Okeke, N., & Ezennaka, A. (2021). Social Media Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among Undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and*, 10(3), 20-33. doi:<http://dx.doi.org/10.6007/IJARPEd/v10-i3/10709>
- Antamarian, S., Huebner, S., Hills, K., & Valois, R. (2010). A Dual-Factor Model of Mental Health: Toward a More Comprehensive Understanding of Youth Functioning. *American Journal of Orthopsychiatry*, 80(4), 462-472. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01049.x>
- Aparicio, O., Ostos, O., & Cortés, M. (2019). Redes sociales, tejidos de paz. *Hallazgos*, 16(32), 17-25. doi:<https://doi.org/10.15332/2422409X.4999>
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. doi:<http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Arnao, J., & Surpachin, M. (2016). Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescentes y jóvenes. *Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas*.
- Astorga, C., & Schmidt, I. (2019). Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare*, 23(3), 1-24. doi:<http://dx.doi.org/10.15359/ree.23-3.17>
- Aviles, S., Quispe, L., & Alfaro, R. (2022). Adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes de nivel. *EP. Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión*. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/5995/Sulma_Tesis_Licenciatura_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Barcala, A., Botto, M., Poverene, L., Augsburger, C., Gerlero, S., Saadi, V., . . . Michalewicz, A. (2022). Políticas de salud mental y niñez. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27, 102-117. doi:<https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.1.8>
- Barlow, D., & Durand, M. (2001). *Abnormal Psychology an Integrative Approach* (Sexta ed.). Canadá: Wadsworth Cengage Learning. Obtenido de <https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT190107.pdf>
- Boyd, D., & Ellison, N. (2008). Social Network Sites: Definition, History,. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Burlingame, G., Strauss, B., & Joyce, A. (2012). Change mechanisms and effectiveness of small group treatments. *Research Gate*, 1, 640-689. doi:https://www.researchgate.net/publication/303105298_Change_mechanisms_and_effectiveness_of_small_group_treatments
- Caballo, V., & Simón, M. (2013). *Manual de Psicología Clínica Infantil y del Adolescente: Trastornos Específicos*. Madrid, España: EDICIONES PIRAMIDE. Recuperado el abril de 2024, de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2016/09/manual-de-psicologia-clinica-infantil.pdf>
- Cáceres, R., & Sarmiento, R. (2023). *Identificación del comportamiento de los usuarios con respecto al uso de las redes sociales (facebook, instagram, linkedin, tik tok)*. Cuenca. Obtenido de <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/12661/1/18188.pdf>
- Cardona, J., Pérez, D., Rivera, S., Gómez, J., & Reyes, Á. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67943296005>
- Carreño, E., Mero, K., & Mero, C. (2019). Uso didáctico de las redes sociales en la educación superior. *Revista Científica Sinapsis*, 2(13). doi:<http://dx.doi.org/10.37117/s.v2i13.158>
- Case, C., & Young, K. (2002). Employee Internet management: current business practices and outcomes. *Cyberpsychology and Behavior*, 5(4), 353-361. doi:<https://doi.org/10.1089/109493102760275608>
- Castellana, M., & Llado, B. (1999). Adolescencia y juventud: prevención y percepción del riesgo al consumo. *Revista Española de Drogodependencias*, 24(2), 17-30. Obtenido de https://www.aesed.com/descargas/revistas/v24n2_2.pdf

- Castro, A., & De la Villa, M. (2017). Uso Problemático de Redes Sociales 2.0 en Nativos Digitales: Análisis Bibliográfico. *Salud y Drogas*, 17(1), 73-85. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782008.pdf>
- Challco, K., Rodríguez, S., & Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15. doi:<http://dx.doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Chapman, K., DeLapp, R., & Williams, S. (2006). The efficacy of emotional intelligence training on the cognitive and affective empathy of African American adolescents. *Journal of Clinical Psychology*, 62(2), 197-208.
- Chóliz, M., & Villanueva, V. (2011). Evaluación de la Adicción al Móvil en la Adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 36(2), 165-184. Obtenido de https://www.aesed.com/descargas/revistas/v36n2_3.pdf
- Cianconi, P., Betró, S., & Janiri, L. (2020). The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. *Frontiers in Psychiatry*, 11(74). doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00074>
- Collantes, D., & Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 848-860. doi:<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>
- De León, D., & García, R. (2020). Redes sociales y rendimiento académico en una Universidad Privada de Guatemala. *Revista Guatemalteca de Educación Superior*, 3(1), 60-73. doi:<https://doi.org/10.46954/revistages.v1i1.5>
- Dunstan, D., Scott, N., & Todd, A. (2017). Screening for anxiety and depression: reassessing the utility of the Zung scales. *BMC Psychiatry*, 17(1). doi:<https://doi.org/10.1186/s12888-017-1489-6>
- Durango, A. (2014). *Las Redes Sociales*. Recuperado el 2024, de https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=sORqCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=redes+sociales&ots=Gw6gfvkwQt&sig=0C5trQj_dK7Hj6LgE7DgNuodw4k#v=onepage&q=redes%20sociales&f=false
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*, 22(2), 91-95. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Esparza-Reig, J. (2020). La conducta prosocial como factor protector de los problemas de adicción al juego en universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1). doi:<http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2020.1197>
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58229682010>
- Fierro, N., Vanegas, M., González, M., & René, L. (2016). Síntomas de ansiedad, el manejo inadecuado de las emociones. *Ansiedad y Estrés*, 22(2-3), 62-67. doi:<https://doi.org/10.1016/j.anyes.2016.10.001>
- Firth, J., Siddiqi, N., Koyanagi, A., Siskind, D., Rosenbaum, S., Galletly, C., . . . Stubbs, B. (2019). The Lancet Psychiatry Commission: a blueprint for protecting physical health in people with mental illness. *Lancet Psychiatry*, 6(8), 675-712. doi:[https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(19\)30132-4](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(19)30132-4)
- Flores, O. (2020). *Adicción a las redes sociales en universitarios*. Perú. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8807/Flores%20D%c3%a1vila%20Ober%20Naumov.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Giancola, D., Travers, R., & Coulombe, S. (2023). Explorando la pandemia de COVID-19: explorando los efectos percibidos del mayor uso de las redes sociales en la salud mental de los estudiantes universitarios. *Social Media + Society*, 9(2). doi:<https://doi.org/10.1177%2F20563051231177970>
- Hernández, J., Ortiz, M., Martínez, J., Ramírez, A., & Miramontes, A. (2019). Adicción a internet: El caso de adolescentes de cinco escuelas secundarias de México. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 34-45. Obtenido de <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/55>
- Hernández, L., & Cogollo, Z. (2020). Reflexionar sobre el sufrimiento mental, acerca al cuidado genuino: situación de cuidado. *Avances en Enfermería*, 38(1), 95-101. doi:<https://doi.org/10.15446/av.enferm.v38n1.80710>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: McGraw-Hill Intercamericana Editores. Recuperado el abril de 2024

- Hofmann, S., Asnaani, A., Vonk, I., Sawyer, A., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive, Therapy and Research*, 5, 427-440. doi:<https://doi.org/10.1007%2Fs10608-012-9476-1>
- Holt-Lunstad, J., Timothy, S., & Layton, B. (2010). Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334. doi:<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Hütt, H. (2012). Las Redes Sociales: Una Nueva Herramienta de Difusión. *Revista Reflexiones*, 91(12), 121-128. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/1513/1521>
- Jabbar, J., Dharmarajan, S., Raveendranathan, R. P., Syamkumar, D., & Jasseer, A. (2022). Influence of Social Media on Adolescent Mental Health. *International Journal of English Literature and Social Sciences*, 7(1), 72-76. doi:<https://dx.doi.org/10.22161/ijels>
- Jamal, A.-M. (2015). Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 23-28. doi:<http://dx.doi.org/10.11648/j.pbs.20150401.14>
- Jasso, J. L., López, F., & Díaz, R. (2017). Consuetudine Adictiva a las Redes Sociales y su Relación con el Uso Problemático del Móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 2833-2838. doi:<https://doi.org/10.1016/j.aippr.2017.11.001>
- Jiménez, D., García del Castillo, J., Marzo, J., García del Castillo-López, á., López-Sánchez, C., Molina, J., . . . Estévez, E. (2014). Análisis relacional entre adicción a Internet y redes sociales con la ansiedad y el estrés. *IX Congreso Iberoamericano de Psicología*. doi:<http://dx.doi.org/10.13140/2.1.3032.5761>
- Keyes, C. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. doi:<http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>
- Keyes, C. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *The American Psychologist*, 62(2), 95-108. doi:<https://doi.org/10.1037/0003-066x.62.2.95>

- Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(4), 279-284. doi:<https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3). doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Limas, S., & Soracá, G. (2020). Redes sociales como estrategia académica en educación superior: ventajas y desventajas. *Educación y Educadores*, 23(4), 559-574. doi:<https://doi.org/10.5294/edu.2020.23.4.1>
- López, D. (2020). Impacto de las redes sociales en el entorno educativo. *Ciencia, Cultura y Sociedad*, 6(1), 73-77. doi:<https://doi.org/10.5377/ccs.v6i1.10538>
- Luque, W., Vallejos, M., Mayorga, L., Sullcahuaman, J., Pardavé, Y., & Hervias, E. (2022). Impacto del distrés y la intolerancia a la incertidumbre sobre las conductas adictivas en universitarios en tiempos de pandemia. *Health and Addictions/ Salud y Drogas*, 23(1), 233-248. doi: 10.21134/haaj.v23i1.739
- Martela, F., & Sheldon, K. (2019). Clarifying the Concept of Well-Being: Psychological Need Satisfaction as the Common Core Connecting Eudaimonic and Subjective Well-Being. *Review of General Psychology*, 23(4), 458-474. doi:<https://doi.org/10.1177/1089268019880886>
- McClanahan, K., Huff, M., & Omar, H. (2006). Holistic health: does it really include mental health? *The Scientific World Journal*, 14(9), 2092-2099. doi:<https://doi.org/10.1100/tsw.2006.339>
- Melgarejo, I. M., & Melgarejo, D. L. (2022). Revisión sistemática sobre el riesgo en el uso de la tecnología y las redes sociales en los adolescentes durante la educación remota. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(5), 403-428. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i5.3085
- Miguel, J., & Cano, A. (2005). Estrés y trabajo: Como hacerlos compatibles. *Instituto Andaluz de Administración*, 11-28. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/230577111_Estres_y_Trabajo
- Montero, F., Cruz, A., Tiburcio, M., & García, J. (2018). Percepción de estudiantes de bachillerato sobre contenidos relacionados con el consumo de alcohol y marihuana en las redes sociales. *Red de Revistas Científicas de America Latina y el Caribe, España y Portugal*, 13(1), 50-64. doi:<https://doi.org/10.29059/cienciauat.v13i1.870>

- Moreno, C., Muñoz, V., Pérez, P., & Sánchez, I. (2006). Los adolescentes españoles y sus familias: calidad en la comunicación con el padre y con la madre y conductas de riesgo relacionadas con el consumo de sustancias adictivas. *Cultura y Educación*, 18(3), 345-362. doi:<http://dx.doi.org/10.1174/113564006779172975>
- Muñoz, R., Cano, Antonio, Ruiz, P., Medrano, L., González, C., . . . Dongil, E. (2017). Modelo jerárquico de diagnóstico y derivación de los trastornos mentales comunes en centros de atención primario. Una propuesta a partir del ensayo clínico PsicAp. *Ansiedad y estrés*, 23, 124-129. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2017.10.002>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry* , 23(4), 601-613. doi:<https://doi.org/10.1177/1359104518775154>
- OMS. (17 de junio de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Salud mental: fortalecer nuestra respuesta: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Pacheco, D. (2019). *Adicción al internet, impulsividad y ansiedad en estudiantes de nivel*. Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú, Facultad de Humanidades, Lima, Perú. Obtenido de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/696/PACHECO%20CHAVEZ%2c%20DANA%20GRACIELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pampamallco, M., & Matalinares, M. L. (2021). Ansiedad según género, edad y grado de estudios en adolescentes de San Martín de Porres, Lima. *Socialium*, 6(1), 48-64. doi:<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2022.6.1.1106>
- Pelau, C., Stanescu, M., & Serban, D. (2019). Big-Data and Consumer Profiles – The hidden traps of data collection on social media networks. *Proceedings of the International Conference on Business Excellence*, 13(1), 1070-1078. doi:<http://dx.doi.org/10.2478/picbe-2019-0093>
- Peñalba, A., & Imaz, C. (2019). Dificultades en las Relaciones Interpersonales y Fear of Missing Out: ¿Predictores del Riesgo de Adicción a las Redes Sociales? *Revista de Psiquiatria Infanto-Juvenil*, 36(3), 6-20. doi:<http://doi.org/10.31766/revpsij.v36n1a1>
- Plasencia, J., & Silva, D. (2021). *Niveles de ansiedad y depresión durante la pandemia de la COVID-19 en el personal sanitario de la red asistencial ESSALUD - Cajamarca*. Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca. Obtenido de

<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1725/Plasencia%20y%20Silva%20%282021%29%20Informe%20Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Portillo, V., Ávila, J., & Capps, J. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149. Obtenido de <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116/113>
- Quichimbo, D., Crespo, J., & Contreras, M. (2022). Las redes sociales para fomentar la interculturalidad en la educación superior. *Revista Andina de Educación*, 5(1), 1-7. doi:<https://doi.org/10.32719/26312816.2022.5.1.10>
- Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 10(1), 91-102. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2348649>
- Rodrigues, S., Borges, L., Barboza, M., & Leira, L. (2020). How do social media influence mental health? *Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*, 16(1), 1-3. doi: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>
- Rodríguez, A., & Pérez, O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*(82), 179-200. doi:<https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Rodríguez, G., & Moreno, O. (2019). Ansiedad y autoestima; Su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1), 367-381. Obtenido de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num1/Vol22No1Art20.pdf>
- Rodríguez, R., Martínez, I. C., García, M. J., Guillén, V., Valero de Vicente, M., & Díaz, S. (2012). Adicción a las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTICS) y Ansiedad en Adolescentes. *International Journal of Development and Educational Psychology*, 1(1), 347-356. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832342035.pdf>
- Rojas, S. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala Autoaplicada de Zung para Ansiedad (Zung)*. Tesis de Pregrado, Corporación Universitaria Iberoamericana, Colombia. Obtenido de <https://repositorio.ibero.edu.co/server/api/core/bitstreams/9f78660a-68ac-43b4-8310-53b6306619e0/content>

- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. doi:<https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los Nuevos Problemas de Salud. *Revista Cultura*, 28, 111-146. Obtenido de https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf
- Salas, E., & Escurra, M. (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 75-90. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Edwin-Salas-2/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudiantes_universitarLos_limenos/links/54f48ec50cf2ba6150635eb6/Usode-redes-sociales-entre-estudiantes-universitarLos-limenos.pdf
- Senay, E., Levine, R., Shepherd, J. M., Rizzo, A., Yitshak-Sade, M., Carrión, D., . . . Sheffield, P. (2022). Mental Health and Well-Being for Patients and Clinicians. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 64(10), E661-E666. doi:<https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000002655>
- Shafi, R., Nakonezny, P., Romanowicz, M., Nandakumar, A., Suarez, L., & Croarkin, P. (2021). Suicidality and self-injurious behavior among adolescent social media users at psychiatric hospitalization. *CNS Spectrums*, 26(3), 275-281. doi:<https://doi.org/10.1017/S1092852920001108>
- Siabato, E., Forero, I., & Paguay, O. (2013). Relación entre Ansiedad y Estilos de Personalidad en Estudiantes de Psicología. *Psychologia: Avances de la Disciplina*, 7(2), 87-98. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297229855007.pdf>
- Smith, A., Doe, J., & Johnson, M. (2018). The relationship between social media use and mental health symptoms in young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 244, 155-165.
- Urueña, A., Ferrari, A., Blanco, D., & Valdecasa, E. (2011). Las Redes Sociales en Internet. *Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI*. Obtenido de <https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=3614&tipo=documento>

- Valderrama, L. (2016). *Problemas de ansiedad en niños y adolescentes y su relación con variables cognitivas disfuncionales*. Tesis doctoral, Universidad de Málaga, España. Obtenido de <https://riuma.uma.es/xmlui/handle/10630/14038>
- Valdez, A., Becerra, N., Melgarejo, B., & Huaranca, J. C. (2019). Nivel de ansiedad en adolescentes de una institución preuniversitaria de Lima Norte. *Health Care & Global Health*, 3(1). doi:10.22258/hgh.2019.31.49
- Valencia, J. C., Lopera, N., Gonzalez, N., & Klimenko, O. (2017). Actitudes de favorabilidad hacia conductas adictivas prevalentes en una muestra de adolscentes entre 12 y 18 años de algunas instituciones educativas en Medellín y Ríosucio. *Psicoespacios*, 11(19), 24-45. doi:<https://doi.org/10.25057/issn.2145-2776>
- Van Lente, E., Barry, M., Molcho, M., Morgan, K., Dorothy, W., Harrington, J., & McGee, H. (2011). Measuring population mental health and social well-being. *International Journal of Public Health*, 57(2), 421-430. doi:<https://doi.org/10.1007/s00038-011-0317-x>
- Vannucci, A., Flannery, K., & McCauley, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 163-166. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Vanucci, A., Flannery, K., & McCauley, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207(1), 163-166. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Vries, D., Vossen, H., & Van der Kolk, P. (2019). Social Media and Body Dissatisfaction: Investigating the Attenuating Role of Positive Parent–Adolescent Relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(2), 527-533. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-018-0956-9>
- Watson, J., Prosek, E., & Giordano, A. (2020). Investigating Psychometric Properties of Social Media Addiction Measures Among Adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 98(4), 458-466. doi:<https://doi.org/10.1002/jcad.12347>
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., & Yarmulnik, A. (2015). Internet addiction is associated with social. *Annals of Clinical Psychiatry*, 27(1). doi:<http://dx.doi.org/10.1093/med/9780199380183.003.0001>
- Wielgosz, J., Goldberg, S., Kral, T., Dunne, J., & Davidson, R. (2019). Mindfulness Meditation and Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 285-316. doi:<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423>

- Yang, C. K. (2001). Sociopsychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *104*(3), 217-222. doi:<https://doi.org/10.1034/j.1600-0447.2001.00197.x>
- Young, K. (2005). Clasificación de los Subtipos, Consecuencias y Causas de la Adicción a Internet. *Psicología Conductual*, *13*(3), 463-480. Obtenido de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/09.Young_13-2oa-1.pdf
- Zárate, L., Rivera, E., González, M., & Rey, L. (2018). Violencia en el noviazgo en adolescentes. *PSIQUE*, *14*(1), 8-24. doi: <https://doi.org/10.26619/2183-4806.14.1>
- Zung, W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, *12*(6), 371-379. doi:[https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)

ANEXOS



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 3 de octubre de 2023

Magíster

Guillermo Collaguazo

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "DANIEL REYES"

Presente.-

En el marco de las acciones colaborativas que la Universidad Técnica del Norte (UTN) está desarrollando en las instituciones educativas de la región, solicito comedidamente su autorización y colaboración para que el estudiante **YÉPEZ TORRES NATHALY ESTEFANIA**, C.C 100403509-1, del octavo nivel de la carrera de Psicología, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la UTN, puedan aplicar una encuesta virtual a los estudiantes del primero, segundo y tercer año de Bachillerato, en aproximadamente 10 minutos, en el transcurso del mes de octubre, para el desarrollo de la investigación "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO", información que es anónima y confidencial. Cabe resaltar que, los resultados obtenidos de la encuesta y la guía que producto de esta se elabore, serán entregados a Usted, como autoridad máxima del plantel, como un aporte de la UTN a la institución que tan acertadamente dirige.

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

Atentamente



Dr. José Revelo
DECANO DE LA FECYT



ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES 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 limite de tiempo, pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a todas las oraciones.*

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

CUESTIONARIO

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

*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
Nunca o casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre o casi siempre

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 estar 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.				