



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGIA
CARRERA: PSICOLOGÍA REDISEÑO

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

TEMA:

**“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL
BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA YAHUARCOCHA DEL CANTÓN
IBARRA”**

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

Línea de investigación: Desarrollo social y del comportamiento

AUTOR(A):

Dayana Soledad Almeida Oña

DIRECTOR(A):

Juan Fernando Jaramillo Mantilla

Ibarra, julio 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:	1004227482		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Almeida Oña Dayana Soledad		
DIRECCIÓN:	Imbabura – Antonio Ante – San Roque		
EMAIL:	sol.almeida.o2002@gmail.com		
TELÉFONO FIJO:	2918411	TELÉFONO MÓVIL:	0968404541

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Yahuarcocha del cantón Ibarra
AUTOR (ES):	Almeida Oña Dayana Soledad
FECHA: DD/MM/AAAA	29/06/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Psicología
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. William Saud Yarad / Msc. Juan Fernando Jaramillo

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 11 días del mes de julio de 2024

EL AUTOR:

.....

Almeida Oña Dayana Soledad

CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

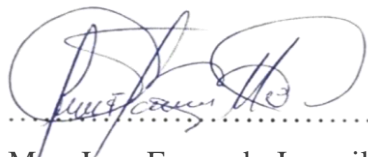
Ibarra, 04 de julio de 2024

Juan Fernando Jaramillo M.

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

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



Msc. Juan Fernando Jaramillo M.

CC: 1714.81807-5.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis queridos padres, Marcia Oña y Ramiro Almeida:

A mamá y papá, quienes me han enseñado el valor del esfuerzo y la perseverancia; su constante apoyo y sacrificio han sido mi mayor inspiración y motivación a lo largo de este camino llamado Universidad.

Mamá, tu amor, paciencia y tus consejos han sido mi refugio en los momentos más difíciles, tus palabras de aliento han sido mi fuerza para seguir adelante y jamás desistir. Papá tu ejemplo de esfuerzo y fortaleza me han enseñado a siempre encontrar la luz al final del túnel, y tu apoyo a sido de gran aporte para poder cumplir este sueño.

A ustedes, mis queridos padres, les debo todo lo que soy y todo lo que he logrado. Este trabajo también es su triunfo, y cada página de este trabajo se las dedico con amor y gratitud.

A mi esposo, porque durante todo el proceso ha contribuido en mi crecimiento personal, con su apoyo emocional, tu inmenso apoyo y tu amor me han dado la fuerza para superar cada obstáculo. Gracias por tu comprensión durante las largas noches de estudio. Este logro no hubiera sido posible sin ti.

Infinitas gracias por creer en mí, por esforzarse día con día para darme la educación y por ser los pilares fundamentales de mi vida.

Con todo mi amor y admiración,

Soledad Almeida

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que han contribuido en mi crecimiento profesional, y de manera más especial a aquellas personas que de alguna manera apoyaron al desarrollo y conclusión de esta tesis:

A mi director de tesis, Miguel Posso por compartirme sus conocimientos, guiándome de manera exacta durante este proyecto. Sus concejos y sugerencias han sido invaluable para enriquecer y fortalecerme en la investigación.

A la Unidad Educativa Yahuarcocha por brindarme la oportunidad mediante los recursos y el espacio propicio para llevar a cabo esta investigación, en especial a la Psc. Gloria Rosero quien confió y me brindó su apoyo.

Al Msc. Juan Fernando Jaramillo y Msc. Saud Yarad, por su colaboración y asistencia en la elaboración de este trabajo. Sus comentarios y correcciones han contribuido significativamente a mejorar la calidad de esta tesis.

A mis amigas que conjuntamente logramos sacar adelante y con gran satisfacción todos los trabajos grupales, en especial a mi mejor amiga Estefanía Calderón, quien ha sido y es mi motorcito, que en mis bajones siempre me motivaba para continuar y no rendirme jamás.

A todos mis docentes que generosamente dedicaron su tiempo sin esperar nada a cambio, y me compartieron de su tiempo y experiencia para realizarme profesionalmente, sin su contribución no hubiese sido posible.

Finalmente, quiero expresar mi profundo agradecimiento a todas las personas que de una u otra manera me han acompañado y alentado en este camino académico.

¡Gracias a todos!

RESUMEN EJECUTIVO

Las redes sociales se han apoderado de la sociedad, convirtiéndose en una herramienta multifuncional que sirve como fuente de trabajo, información y entretenimiento. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas puede tener efectos adversos, especialmente en los adolescentes, alterando significativamente su estilo de vida. El objetivo de esta investigación es determinar si existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de 1º, 2º y 3º de bachillerato de la Unidad Educativa “Yahuarcocha”. Este proyecto combina enfoques cuantitativos y cualitativos, con un alcance correlacional, por ende, busca conocer el grado de asociación entre las variables adicción a redes sociales y ansiedad. Para ello, se utilizaron el Test de Adicción a Redes Sociales – ARS (Alfa de Cronbach = 0.884), el Test de Ansiedad de Zung (Alfa de Cronbach = 0.738) y preguntas sociodemográficas. Los resultados del test de ansiedad indicaron que el 71.4% de los estudiantes no presenta ansiedad, mientras que el 75.4% mostró valores de adicción grave y moderada en el ARS. Dado que la muestra es menor a 50 unidades, se empleó la prueba de Shapiro-Wilk, la cual arrojó un resultado asintótico, indicando que "no existe una relación significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Yahuarcocha". Este resultado puede deberse a que la frecuencia con la que los estudiantes usan las redes sociales varía entre tres y cinco horas diarias, lo que sugiere que estas variables son independientes y no se correlacionan.

Palabras clave: ansiedad, redes sociales, adicción, bachillerato, estrés.

ABSTRACT

Social network has taken over society, becoming a multifunctional tool that serves as a source of work, information, and entertainment. However, excessive use of these platforms can have adverse effects, especially on adolescents, significantly altering their lifestyle. The objective of this research is to determine whether there is a significant relationship between social media addiction and anxiety among 1st, 2nd, and 3rd-year high school students at Unidad Educativa “Yahuarcocha”. This project combines quantitative and qualitative approaches, with a correlational scope, as it seeks to understand the degree of association between the variables of social media addiction and anxiety. For this purpose, the Social Media Addiction Test – ARS (Cronbach's Alpha = 0.884), the Zung Anxiety Test (Cronbach's Alpha = 0.738), and sociodemographic questions were used. The results of the anxiety test indicated that 71.4% of the students did not present anxiety, while 75.4% showed values of severe and moderate addiction in the ARS. Since the sample size is less than 50 units, the Shapiro-Wilk test was used, which yielded an asymptotic result, indicating that "there is no significant relationship between social media use and anxiety among high school students at Unidad Educativa Yahuarcocha" This result may be due to the frequency with which students use social media, ranging from three to five hours daily, suggesting that these variables are independent and not correlated.

Keywords: anxiety, social networks, addiction, high school, stress.

INDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	10
Motivaciones para la investigación	10
Problema de la investigación	10
Justificación.....	11
Objetivos.....	12
Problemas y Dificultades	12
CAPITULO I: MARCO TEÓRICO	12
1.1. Salud Mental	12
1.1.1. Conceptualización	12
1.1.2. Importancia de la salud mental	13
1.1.3. Cuidado de la salud mental	14
1.2. Redes sociales	14
1.2.1. Definición	14
1.2.2. Clasificación.....	16
1.2.3. Ventajas y Desventajas.....	17
1.3. Adicción a Redes Sociales	19
1.3.1. Conductas adictivas.....	19
1.3.2. Causas y consecuencias.....	20
1.3.3. Dimensiones (Factores).....	20
1.4. Ansiedad	21
1.4.1. Conceptos.....	21
1.4.2. Dimensiones (Factores).....	23
1.4.3. Niveles de ansiedad.....	23
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS.....	24
2.2 Métodos, técnicas e instrumentos.....	24
2.2.1 Métodos	24
2.2.2 Técnicas	25
2.3 Preguntas de investigación e hipótesis	28
2.4 Matriz de Operacionalización de variables	29
2.4. Participantes (población y muestra).	29
2.5. Procedimiento de análisis de datos.....	31
CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	31
3.1. Niveles de ansiedad y Adicción a Redes Sociales (ARS).....	33
3.2 Relaciones entre variables.....	36
CAPITULO IV: PROPUESTA	38
4.1. Guía para reducir la Adicción a Redes Sociales y la Ansiedad	39
4.2. Introducción.....	39
4.3. Objetivos de las estrategias	39

4.4. Contenidos de la guía.....	40
4.4.1. Estrategia N°1	40
4.4.2. Estrategia N°2	41
4.4.3. Estrategia N°3	42
4.4.4. Estrategia N°4	45
CONCLUSIONES.....	47
RECOMENDACIONES.....	47
REFERENCIAS.....	48
ANEXOS.....	50

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	16
Tabla 2.	18
Tabla 3.	22
Tabla 4.	23
Tabla 5.	25
Tabla 6.	29
Tabla 7.	29
Tabla 8.	31
Tabla 9.	32
Tabla 10.	32
Tabla 11.	33
Tabla 12.	34
Tabla 13.	34
Tabla 14.	35
Tabla 15.	36
Tabla 16.	37

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la investigación

Al ser estudiante de la carrera de psicología, indagar sobre la correlación que existe entre la adicción a redes sociales y la ansiedad permite abordar de manera más directa esta problemática que cada día se apodera de la población joven, por esta razón es importante poder detectar el problema a tiempo y mediante las estrategias poder prevenir y promover estos temas sensibles.

Problema de la investigación

Uno de los problemas principales que está afectando a la población juvenil es el uso desmedido de las redes sociales, afectando así su estado de ánimo causándoles ansiedad, el cual se ha podido identificar dentro de la Unidad Educativa “Yahuarcocha”

El problema ya antes mencionado se produce por una serie de factores que están muy relacionados con el internet, y dentro de estas hemos identificado las más importantes, estas son:

- Los adolescentes no usan adecuadamente su tiempo libre, desperdiciándolo en actividades como las redes sociales la mayor parte del día, tiempo libre que deberían invertirlo en acciones que favorezcan su crecimiento personal y profesional: algunas actividades como la investigación, realizar ejercicio, compartir en familia, etc.

Pasar mucho tiempo en las redes sociales es un problema muy notorio en los adolescentes, ya que pasan muchas horas conectados a en plataformas como Tik Tok, Facebook, Instagram, etc.

Es entendible que los adolescentes pasen la mayor parte del día conectados a la red, pues en la actualidad debido a las necesidades que este mundo ha exigido. Ballesta, et al. (2015) menciona que las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) tienen una presencia cada vez mayor en nuestra vida cotidiana, tanto en los hogares como en las escuelas. Estamos ante un fenómeno en continua y rápida evolución que ha tenido un crecimiento vertiginoso en las últimas décadas. Las TIC se han convertido en uno de los elementos más característicos y definitorios del panorama social actual. Su integración en la sociedad ha sido muy rápida y profunda, transformándose en parte integral de nuestra realidad y entorno.

- Otra de las causas que hemos podido identificar es que en muchas de las familias tienen demasiados problemas para llevar una buena comunicación con sus hijos, por diferentes causas, sin embargo, la etapa que denominamos “adolescencia” es bastante complicada, en muchos de los casos se sienten incomprendidos, buscando un refugio dentro de las redes sociales, en las cuales se encuentran con personas de su misma edad.

Los hechos anteriores revelan la triste verdad de que los niños miran las redes sociales para divertirse fuera de casa o en la escuela, no saben que muchas veces se involucran en la cultura de los juegos digitales, provocando conflictos, afectando su personalidad e inhibiendo sus capacidades intelectuales (Farfán, 2020)

Si bien es cierto la adolescencia es una transición en la que se ven involucrados una serie de “cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales que ocurren en esta época pueden los cuales pueden causar expectativas y ansiedad tanto a los niños como a sus familias (Allen & Waterman , 2019)”.

- Otro de los efectos negativo que produce el estar mucho tiempo en redes sociales, es el cambio de conductas como nos menciona Rueda (2007) citado en Guzmán & Quevedo (2019):

Al transcurrir un determinado tiempo producen cierto malestar físico y psicológico en el sujeto, que interfiere en sus interacciones sociales e incluso su calidad de vida, manifestando como consecuencia un síndrome de abstinencia, ligado a un malestar emocional, estado de ánimo disforico, insomnio, irritabilidad e inquietud motora; encontrando que estos mismos síntomas se pueden manifestar frente al uso inadecuado de las redes sociales como Facebook entre otros usos de las tecnologías. (pág. 3)

Estos cambios se producen por el uso excesivo de todas las redes sociales, no solamente de Facebook, muchos de los adolescentes se muestran irritados la mayor parte del tiempo, este comportamiento se presenta en todos los contextos provocando así algunos conflictos familiares.

Justificación

El uso inadecuado de redes sociales en los es un tema de actualidad tanto local como regional y nacional porque estás son de uso diario como medio de comunicación estos usuarios sean adultos o jóvenes tienen la facilidad de acceder a esta realidad virtual mediante diversos dispositivos como teléfonos móviles, teléfonos inteligentes, PC y tabletas.

Tanto con los datos obtenidos al finalizar la investigación como las diferentes estrategias o guías que se realizará para mitigar el problema ya descrito con anterioridad, tendrá una serie de beneficiarios tanto directos como indirectos, los cuales se mencionaran a continuación:

- Los estudiantes serán los principales beneficiarios, porque si con la guía se logra el objetivo de mitigar el uso inadecuado de las redes sociales lograrán convertirse en personas más sociables y mentalmente sanas, quienes serán capaces de construir su futuro y direccionarlo de la mejor manera.
- Otro de los beneficiarios directos son los docentes porque ellos son quienes conviven, y observan las conductas de los estudiantes a diario, por lo que en el aula tendrán estudiantes más activos y participativos mejorando el rendimiento de los adolescentes, además de que ellos aprenderán de la nueva guía la cual podrán aplicarla con el fin de prevenir el uso inadecuado de las redes sociales.
- La Unidad Educativa “Yahuarcocha” al tener datos estadísticos y reales sobre sus estudiantes acerca del uso inadecuado de las redes sociales, además de ser adquirente de

una guía el cual dará solución, además de que con la información podrán trabajar dando talleres y mejorando así la comunidad educativa.

- Como beneficiarios indirectos tenemos a la familia y la sociedad en general, la familia debido a que son el soporte y sostén de los estudiantes, ellos serán beneficiados de cambio de conducta y anímico de sus hijos por lo que transformará el ambiente del hogar, la sociedad también será beneficiaria porque al reducir estudiantes adictos a redes sociales tendrán personas que sean más responsables.

Objetivos

1. Describir los niveles de ansiedad y los niveles de adicción a las redes sociales en función del género de los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa “Yahuarcocha”
2. Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad.
3. Diseñar una guía para mitigar la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Yahuarcocha”

Problemas y Dificultades

Uno de los principales problemas fue que la Institución funcionaba en la mañana, y no contaba con el tiempo suficiente para llegar a la aplicación de los test, sin embargo, con ayuda de los directivos se realizó un espacio y se pudo aplicar los test con facilidad, otro inconveniente fue el estrés que provoca tener que recolectar toda la información, y la procrastinación.

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO

1.1.Salud Mental

1.1.1. Conceptualización

En la actualidad, la salud mental es un tema primordial dentro de la salud en general, tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) resaltan la importancia del integrar la salud mental en todos los ámbitos relacionados con la salud, además de que está generando varios problemas en el aspecto social.

La salud mental representa un obstáculo para desarrollar plenamente las habilidades profesionales y sociales de la sociedad, según estudios realizados por la OMS “la tasa de mortalidad en los jóvenes, ha aumentado en América Latina, siendo el suicidio una de las principales causas, que representan el 30%. Al respecto, el trastorno mental representa una de las causas con el 16% de la carga mundial” (2019). Se puede concluir que el 50% de los casos no fueron diagnosticados ni tratados a tiempo, generando así uno de los motivos de suicidio a nivel mundial (Organización Panamericana de la Salud, 2019).

Es importante destacar que la salud mental es un tema relevante y merece ser tratado sin estigmatización ni discriminación. Todos pueden experimentar desafíos emocionales y mentales en algún momento de nuestras vidas, y buscar apoyo y tratamiento adecuado es

fundamental para mantener y mejorar nuestra salud mental.

La salud mental hace referencia al estado de bienestar emocional, psicológico y social en el que una persona es capaz de enfrentar los desafíos de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir de manera significativa a la sociedad.

La definición de salud mental ha ido evolucionando continuamente, en primer lugar, se examina su origen histórico, comenzando en 1908 con el movimiento de higiene mental en Estados Unidos y llegando hasta el establecimiento del concepto por parte de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1950. En segundo lugar, se analizan algunos de los instrumentos públicos más relevantes de la OMS en el ámbito de la salud mental, con el objetivo de comprender cómo ha sido entendido dicho concepto a lo largo del tiempo.

En tercer lugar, se destaca la escasez de reflexiones sobre el tema, a pesar de su importancia como punto de partida para las diversas acciones destinadas a mejorar la salud mental de las personas. En cuarto lugar, se resalta la paradoja de concebir la salud mental únicamente desde la perspectiva de los trastornos mentales, como si se tratara simplemente de la ausencia de dichos trastornos.

Finalmente, se señala que, a pesar de las dificultades mencionadas, la OMS ha progresado en la consideración de la salud mental desde la óptica de los determinantes sociales en salud y desde el enfoque de los derechos. (Lopera, 2015)

1.1.2. Importancia de la salud mental

Exactamente, la salud mental es un aspecto fundamental de nuestra vida, ya que afecta directamente nuestra forma de pensar, sentir y actuar. Al igual que cuidamos de nuestro cuerpo físico, es igualmente importante cuidar de nuestra salud mental (Teleton.org, 2022)., es muy importante cuidar de ella ya que al no tener salud mental incrementa el riesgo de padecer algunas enfermedades o en otros casos empeorarlas.

Algunas de las razones por la que es importante son las siguientes:

-Resiliencia frente al estrés: es capacidad para modificar y enfrentar situaciones, nos ayuda a comprender que el esfuerzo persistente vale la pena y que las situaciones desafiantes y los fracasos son parte inevitable de la vida, pero también superables (Oriol,2012)

-Relaciones: nos ayuda a establecer vínculos saludables con el fin de comunicarnos de una manera eficiente y efectiva para poder entender y empatizar con los demás, tener una buena salud mental nos permite entablar relaciones satisfactorias y muy significativas para el ser humano.

-Toma de decisiones: al estar bien mentalmente nos permite observar y analizar las opciones, causas y consecuencias que puede traer nuestro actuar.

-Autoestima y autoconfianza: esta ayuda a desarrollar una imagen positiva de sí mismo para

así poder confiar en las habilidades y capacidades que tienen las personas.

Así como se requiere atención, cuidado y mantenimiento para la salud física, la salud mental también demanda los mismos aspectos. Promover la salud mental implica llevar un estilo de vida equilibrado, fomentar relaciones saludables, buscar apoyo social cuando sea necesario, adquirir y poner en práctica habilidades efectivas para hacer frente a los desafíos, y solicitar ayuda profesional cuando sea preciso.

1.1.3. Cuidado de la salud mental

La salud mental y la salud física van de la mano, por ejemplo, cuando el estado físico de una persona está afectado indirectamente esto se ve reflejado en su estado emocional, esto se manifiesta con la preocupación, el olvido de cosas o se puede estar irritable, y lo mismo suele pasar con la salud mental, esta se manifiesta en síntomas físicos como problemas para conciliar el sueño o se aumenta el consumo de sustancias psicoactivas (Canut, 2002).

Para obtener una buena salud mental es muy importante realizar actividad física, buscar espacios que estén acorde a nuestros gustos para poder relajarnos, siempre hay que pensar de manera positiva y no exigírnos mucho, tenemos que tener en cuenta nuestros límites y capacidades (Canut, 2002). Además, es importante poder establecer rutinas en donde incluyan descansos, tener un sueño adecuado incluyendo una buena alimentación.

Una de la técnica asertiva muy importante que nos menciona Odriozola es “aprender a decir "no", ante todo como un acto de reconocimiento y respeto hacia uno mismo que, por añadidura, nos hace ganar autoestima y evita que puedan abusar de nosotros o que podamos vernos engarzados en una dependencia emocional” (2023).

El cuidado de la salud mental implica establecer relaciones sociales positivas, las cuales brinden apoyo y afecto, además de llevar hábitos saludables como una buena alimentación, realizar ejercicio y descansar de una forma adecuada, algo que se recomienda es evitar el consumo de sustancias como alcohol, tabaco y drogas, sin embargo, lo más sano es asistir donde un profesional sobre el tema.

1.2. Redes sociales

1.2.1. Definición

En la actualidad, gracias al internet se ha facilitado la comunicación, debido a que las redes sociales son plataformas en línea que permiten a las personas conectarse, comunicarse y compartir contenido con otros usuarios a través de internet. Estas plataformas ofrecen una variedad de funciones que facilitan la interacción social, como la creación de perfiles personales, la publicación de mensajes, fotos y videos, y la capacidad de seguir y conectarse con otras personas.

Permiten a los usuarios establecer relaciones, mantenerse en contacto con amigos, familiares y colegas, así como conocer nuevas personas con intereses similares. Además,

ofrecen la oportunidad de expresar opiniones libremente, promover causas, compartir experiencias y descubrir contenido relevante.

Las redes sociales son consideradas como nuevos modos de socialización, a partir de ellas se puede tener una fuente de interacción entre las personas posibilitando la contextualización de fenómenos sociales entre los individuos y las relaciones inherentes que han surgido. (Kuz, et al., 2016)

Las redes sociales tienen funcionalidad en ámbitos sociales, laborales y de entretenimiento. Su funcionamiento depende del acceso a Internet y han dado lugar a una nueva forma de entender los espacios públicos. En resumen, se han convertido en un punto de encuentro global para millones de usuarios de diferentes partes del mundo.

Una de las características que más resalta “Las redes sociales son un tipo de mensajería instantánea, que permiten la entrega de mensajes a tiempo real. De este modo, es posible mantener una interacción continua entre las personas que tengan activadas esas notificaciones concretas” (Kuz, et al., 2016)

Se debe reconocer a los principales protagonistas de las redes sociales como a los adolescentes ya que en un estudio español se encontró que la edad media del uso de las redes sociales es de 15 años y donde el 62,3 % se conecta diariamente a internet, haciéndolo la mayoría desde sus habitaciones, dándole como principal uso al chat de dichas redes, considerando mayormente a las redes sociales como un recurso para mantenerse en contacto con los demás. (Bernal & Angulo, 2013, citado en, Cantour, et al., 2018)

Si bien las redes sociales pueden ser una herramienta poderosa para la comunicación y la conexión social, también presentan desafíos y riesgos. Estos incluyen problemas de privacidad, el potencial de adicción, la propagación de información errónea y el impacto en la salud mental. Es importante utilizar las redes sociales de manera consciente y responsable, estableciendo límites y protegiendo la privacidad personal.

Además, es importante recalcar que cada red social tiene una función en específico, por ejemplo en Facebook se puede comunicar de distintas formas, por medio de publicaciones, se puede vender artículos que ya no usas, promocionar productos, chatear en forma individual o grupal, etc., esta red es bastante pública ya que cualquier persona que sepa tu nombre podrá encontrarte, por otro lado Whatsapp se trata de algo más privado, aquí solo te comunicas con personas más cercanas, aquí se realizan llamadas, chats, publicación de estados, etc.

Las redes sociales se deben de usar de forma positiva ya que es una herramienta muy funcional, por ende, establecer reglas sobre el tiempo de uso y con quien se entabla relaciones por medio de estas es recomendado ya que así se puede mitigar estar expuesto a situaciones perjudiciales.

1.2.2. Clasificación

Existen varios tipos de redes sociales que se diferencian en función de su propósito y características. Algunos de los tipos más comunes incluyen:

a) Redes sociales horizontales

Según Roca estas “han sido creadas para todo el mundo, no han sido pensadas para un usuario específico con un interés en concreto. Su objetivo es poder crear comunidades con múltiples intereses en común y que puedan utilizar cada red para asuntos personales” (2023). Se trata de redes sociales en donde se pueda crear un perfil, compartir contenidos y generar contactos, aquí podemos encontrar Facebook. (Pascual, et al., 2014)

b) Redes sociales verticales

Estas son redes sociales especializadas que se centran en temas específicos, como cocina, decoración, mindfulness y crecimiento personal, negocios, y crianza, una de las redes sociales que podría ir en esta categoría es LinkedIn. “Su objetivo es poder crear conexiones desde cualquier parte del mundo. Vamos que sus usuarios, por lo general, tienen una visión compartida de los mismos temas” (Roca, 2023).

Pascual, et al., clasifica las redes sociales según su finalidad, según el tipo de actividad y en función de contenidos.

Tabla 1.

Clasificación de las redes sociales

	Clasificación	Ejemplo
Según su finalidad	Profesionales	LinkedIn
	De ocio	Match
	Mixtas	-
	De identidad cultural	Asianave
	De movimiento social	SocialVibe
	Otras temáticas	Busuu
Según el tipo de actividad	Microblogging	Twitter
	Juegos	Warcraft
	Geolocalización	Instagram
	Marcadores sociales	Diigo
Función del contenido	Fotos	Pinterest
	Música	Spotify
	Videos	YouTube
	Documentos	Scibd
	Presentaciones	SlideShare
	Noticias	Friendfeed
Lectura	Wattpad	

1.2.3. Ventajas y Desventajas

El impacto y la influencia que tienen en la actualidad las redes sociales son tanto positivos como negativos, pues ahora muchas personas tienen acceso a ellas, incluyendo a los más pequeños, llevando así a tener un estilo de vida totalmente diferente en donde “coloca a los jóvenes en un contexto de discapacidad no verbal, donde el lenguaje corporal, la expresión facial e incluso los tipos más pequeños de reacciones verbales se vuelven invisibles” (Ehmke, 2023).

El mundo digital y sus tecnologías conllevan ciertas desventajas y ventajas que pueden afectar todos los aspectos de la vida de las personas, tanto en su salud física, psicológica, social, sexual y funcional. Es decir, el uso inapropiado del entorno digital puede tener consecuencias negativas sobre el bienestar integral, especialmente durante la niñez y adolescencia, ya que son etapas de crecimiento y desarrollo humano. Los niños y jóvenes están formando aún su personalidad e identidad, por lo cual son más vulnerables a los posibles daños de un mal uso de las tecnologías digitales. Por ello, es necesario promover pautas adecuadas para minimizar los riesgos y potenciar los beneficios del mundo digital en estas edades. (Serrano & López, 2023) .

a) Desventajas

El abuso excesivo de la tecnología puede dar lugar a la dependencia y llevar a perder tiempo en actividades productivas. Además, puede disminuir la interacción social cara a cara, lo que potencialmente conduce al aislamiento. Constantemente compartimos información personal que se vuelve pública, lo que pone en riesgo nuestra privacidad y puede aumentar las posibilidades de ciberacoso. También hay una abundancia de noticias falsas y contenido inapropiado o perjudicial en línea. Compararnos constantemente con otros puede tener un impacto negativo en nuestra autoestima y estado de ánimo. Por lo tanto, es esencial usar la tecnología de manera informada, responsable y con moderación.

- El ciberacoso también conocido como cyberbullying entre estudiantes puede traer serias repercusiones negativas tanto emocionales como psicológicas y sociales para quienes lo sufren. Este tipo de hostigamiento virtual se manifiesta de diferentes maneras, por ejemplo, propagando rumores malintencionados sobre la víctima, publicando fotos o videos vergonzosos o humillantes sobre ella, hostigándola en internet a través de mensajes ofensivos, o excluyéndola intencionalmente de los grupos de chats y redes sociales.
- El uso excesivo de las redes sociales puede impedir dedicar tiempo a actividades más importantes, ya sean académicas, pasatiempos o interactuar con otras personas. Las redes sociales distraen la atención de asuntos más relevantes. Entre las consecuencias negativas se encuentran la pérdida de tiempo de estudio y el descuido de las obligaciones escolares, la disminución de la concentración y el sueño, el bajo rendimiento académico con notas decrecientes, o distracciones peligrosas como cuando

se camina por la calle o se conduce un vehículo. Es decir, el abuso de las redes sociales resta tiempo y atención a responsabilidades y situaciones que deberían ser prioritarias, afectando el desempeño y bienestar de las personas. (De la Hoz, 2016).

- El permanecer conectado mucho tiempo a redes sociales produce una dependencia excesiva al punto que no pueden estar sin su teléfono móvil, se obsesionan mirando y respondiendo mensajes constantemente, se enganchan espiando lo que hacen o dicen otras personas en línea, o sienten que necesitan de internet para casi todas las actividades de su vida diaria. Hay una adicción preocupante a estar conectados permanentemente a través de los dispositivos digitales, lo cual revela cuán integradas están estas tecnologías en la cotidianidad de los jóvenes actualmente y la dificultad que tienen para desconectarse o moderar su uso. (De la Hoz, 2016).

Tabla 2.

Detectando influencias negativas de las redes sociales (RRSS) según (Serrano & López, 2023)

Algunos indicadores de adicción a las redes sociales son:
– Aumento progresivo del tiempo que se pasa en redes sociales
– Dificultades para separarse del teléfono móvil o algún dispositivo que le mantenga conectado
– Irritación desproporcionada si se le anima a deja las RRSS un rato
– Estados alterados e intranquilos, ansiosos y nerviosos
– Deja de lado actividades que disfrutaba para pasar más tiempo ante dispositivos
– No abandona el teléfono móvil ni siquiera por las noches en su dormitorio
– El rendimiento académico ha disminuido notablemente porque dedica demasiado tiempo a estar conectado
– Está desanimado y disconforme con todo
– Está pendiente a cada momento de sus mensajes y mira de forma obsesiva su dispositivo para comprobar si ha llegado algún mensaje
– Habitualmente lo primero y lo último que hace al despertar y dormir es revisar su teléfono

b) Ventajas

Entre las ventajas principales se incluye la capacidad de estar conectado y comunicarse con otras personas de manera instantánea desde cualquier ubicación, compartir una amplia variedad de contenido multimedia, descubrir comunidades con intereses afines, acceder y difundir información de manera rápida, y mantenerse al tanto de los acontecimientos a nivel mundial. Además, estas plataformas pueden utilizarse con fines recreativos, para establecer nuevos contactos en el ámbito académico o profesional, así como para promoción personal o

empresarial. Sin embargo, es fundamental hacer un uso equilibrado y responsable de estas herramientas para aprovechar sus aspectos positivos.

“El uso de redes sociales muestra otros múltiples aspectos positivos: creación de blogs, vídeos y páginas web, que pueden desarrollar sentimientos de competencia para socializar, hacer planes, prestar apoyo y colaborar con las tareas escolares” (Serrano & López, 2023).

Las redes sociales pueden apoyar comportamientos saludables como: ejercicio diario, acceso a servicios de salud mental, educación sexual y cumplimiento de la medicación, a través de aplicaciones, juegos y refuerzo, y retroalimentación social online. Pueden ayudar a mejorar la conexión social, la empatía emocional y la sensibilidad moral. (James et al., 2017, citado en Serrano & López, 2023)

Las redes sociales pueden ser muy beneficiosas siempre y cuando se dé un buen uso de ellas, pues se puede usar para hobbies como buscar recetas, realizar ejercicio, entre otros, otra puede ser la comunicación eficaz y por último el entretenimiento, ya que en la actualidad existen muchas aplicaciones que nos ayudan al desarrollo de nuestro diario vivir. (De la Hoz, 2016).

1.3. Adicción a Redes Sociales

1.3.1. Conductas adictivas

Es el comportamiento compulsivo y descontrolado de utilizar de manera excesiva y constante las redes sociales, lo cual puede interferir en la vida diaria y generar consecuencias negativas para la salud mental, emocional y social de una persona.

La adicción a Internet y a las redes sociales es un fenómeno preocupante. Sin embargo, el abuso de Internet puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal (la adicción al sexo, por ejemplo) o a otros problemas psicopatológicos, tales como la depresión, la fobia social u otros problemas de tipo impulsivo-compulsivo

Al margen de la vulnerabilidad psicológica previa, el abuso de las redes sociales puede provocar una pérdida de habilidades en el intercambio personal (la comunicación personal se aprende practicando), desembocar en una especie de analfabetismo relacional y facilitar la construcción de relaciones sociales ficticias. (Echeburúa & Corral, 2010)

La adicción a las redes sociales puede tener un impacto negativo en la salud mental y emocional de una persona, afectando su bienestar general y su funcionamiento en la vida cotidiana. Si sospechas que puedes estar experimentando una adicción a las redes sociales, es importante buscar apoyo profesional, como un terapeuta o especialista en adicciones, para recibir un diagnóstico adecuado y desarrollar un plan de tratamiento personalizado.

1.3.2. Causas y consecuencias

La adicción a redes sociales se produce principalmente por el acceso a temprana edad a estos dispositivos por el cual se conecta a estos medios de comunicación, como nos menciona la Unicef (2021) en su informe :

La edad media de acceso al primer teléfono móvil en nuestro país es a los 10,96 años, teniendo casi el 100 % de todos ellos, acceso a Internet con datos ilimitados. Casi un 60 % de ellos lo lleva a diario a clase y más del 90 % se conecta a Internet a diario. Casi un 30 % reconoce estar conectado más de 5 horas al día entre semana, cifra que alcanza el 50 % durante los fines de semana.

Cerca del 60 % de los encuestados duerme todos (o casi todos) los días con el móvil en la habitación y un 21 % reconoce conectarse a Internet más allá de la medianoche.

Más de un 40 % tiene conocimiento de lo que es la *Dark Web* (se trata de una porción de Internet intencionalmente oculta a los motores de búsqueda, con direcciones IP enmascaradas y accesibles solo con un navegador web especial, cuyas “intenciones” no son siempre las mejores) e incluso un 4 % afirma haber navegado alguna vez por ella.

Se calcula que hay un 33 % de adolescentes que están desarrollando un uso problemático de Internet, porcentaje que aumenta en las chicas y en los cursos superiores.

Más de un 58 % emplea los videojuegos alguna vez a la semana, con mucha mayor preponderancia del sexo masculino, empleando para ello principalmente el teléfono, consolas o el ordenador. El 54,7 % juega a videojuegos no adecuados para menores de 18 años.

La adicción a las redes sociales que presentan los jóvenes, se puede deducir que es consecuencia del poco control que tienen en los hogares, esto puede deberse a que los padres trabajan y no poseen con el tiempo suficiente para controlar a sus hijos, dándoles como consuelo un teléfono móvil.

El temprano acceso a las redes sociales viene consigo una serie de consecuencias negativas, la primera centrándose en el aspecto académico reduciendo la concentración en los estudios, además de disminuir las horas de sueño y contribuyendo al aislamiento social. Para De la Hoz, tiene un impacto en el autoestima generando comparaciones continuas con las apariencias que se generan en las redes sociales (2016)

Por ende es importante controlar el uso informado, equilibrado y responsable de las redes sociales, además de siempre contar con el apoyo familiar.

1.3.3. Dimensiones (Factores)

En el Test de Adicción a Redes Sociales (ARS), es un cuestionario construido y

validado por (Escrura Mayaute & Salas Blas, 2014) en Lima, el cual tiene como objetivo diagnosticar la adicción a redes sociales.

El cual está compuesto por 3 factores, el primero es obsesión por las redes sociales, el segundo falta de control personal en el uso de las redes sociales y el tercer es el uso excesivo de las redes sociales, cada uno se explicarán a continuación:

- a) **Obsesión por las redes sociales:** Este factor está compuesto por 10 ítems o preguntas que logran explicar la mayor parte de la varianza total (46.59%) en los resultados. Los ítems que forman este factor se corresponden conceptualmente con el compromiso mental y la obsesión por las redes sociales, el pensar y fantasear constantemente con ellas, así como la ansiedad y preocupación que se genera cuando no se tiene acceso a las redes sociales. Es decir, este grupo de preguntas del instrumento está midiendo específicamente la dimensión del compromiso psicológico excesivo, la rumiación mental y la angustia que produce el verse privado del uso de redes sociales en los usuarios. (Escrura Mayaute & Salas Blas, 2014).
- b) **Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** incluye 6 preguntas o ítems, los cuales explican el 6.25% de la varianza total. Estos ítems corresponden conceptualmente a la preocupación y angustia que genera en los usuarios la falta de control o interrupción del uso de redes sociales. También se relaciona con el consecuente descuido de las tareas y obligaciones académicas que se produce. Es decir, estos 6 ítems del instrumento están evaluando específicamente la dimensión de la preocupación por no poder usar las redes sociales continuamente, y el impacto negativo de esta interrupción sobre actividades importantes como el estudio. (Escrura Mayaute & Salas Blas, 2014)
- c) **Uso excesivo de las redes sociales:** conforma el 4.65% de la varianza y estuvo formado por 8 ítems o preguntas. Estos ítems se refieren a las dificultades que tienen los usuarios para controlar y regular el uso de las redes sociales. Hacen alusión al exceso en el tiempo de uso, la incapacidad para controlarse mientras se está conectado a las redes y la imposibilidad de disminuir la cantidad de tiempo dedicado a estas plataformas. Es decir, estos 8 ítems están evaluando específicamente la dimensión de la pérdida de control sobre el uso de redes sociales, el exceso en la cantidad de tiempo dedicado a ellas y la dificultad para reducir ese uso excesivo que se manifiesta. (Escrura Mayaute & Salas Blas, 2014)

1.4. Ansiedad

1.4.1. Conceptos

Es una sensación de preocupación, miedo o malestar que puede manifestarse a nivel emocional, cognitivo y físico. La ansiedad puede ser una reacción normal y adaptativa en ciertas circunstancias, ya que nos ayuda a prepararnos para afrontar un desafío o peligro. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve excesiva, persistente e interfiere en la vida cotidiana de una persona, puede considerarse un trastorno de ansiedad.

La ansiedad es un rasgo característico presente en todos los animales y seres humanos.

No en vano, el concepto de ansiedad se conoce ya desde la Grecia clásica.¹³ Se trata de un estado emocional de componentes negativos con manifestaciones externas físicas como sudoración de las manos, nerviosismo, dificultades para dormir, mareos, sequedad bucal, merma de la capacidad de concentración, sensación de ahogo y tensión muscular, entre otros. (...)

La ansiedad es susceptible de retroalimentarse. Ante una situación percibida como peligro o amenaza de fracaso –en el caso de un deportista, por ejemplo, una final olímpica– afloran los signos físicos de la ansiedad como nerviosismo, nudo en la garganta o sudoración excesiva.¹⁶ Ante estos signos, el deportista empieza a tener temor y esto hace que la situación empeore. Esto es debido a que la ansiedad tiene un componente físico o somático y otro mental. La aparición de los mencionados síntomas físicos hace que la parte mental se active y se retroalimente. (Guerra, et al., 2017)

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por un miedo y una preocupación excesivos y por trastornos del comportamiento conexos. Los síntomas son lo suficientemente graves como para provocar una angustia o una discapacidad funcional importantes. Existen varios tipos diferentes: trastorno de ansiedad generalizada (caracterizado por una preocupación excesiva), trastorno de pánico (que se caracteriza por ataques de pánico), trastorno de ansiedad social (con miedo y preocupación excesivos en situaciones sociales), trastorno de ansiedad de separación (que es el miedo excesivo o la ansiedad ante la separación de aquellos individuos con quienes la persona tiene un vínculo emocional profundo), etc. Existe un tratamiento psicológico eficaz, y dependiendo de la edad y la gravedad, también se puede considerar la medicación. (OMS, 2022)

La ansiedad si persiste en el individuo, se convierte en un trastorno mental por ello la (Organización Mundial de la Salud, 2022), nos muestra algunos datos y cifras sobre los trastornos mentales.

Tabla 3.

Datos y cifras de los trastornos mentales según la OMS

Una de cada ocho personas en el mundo padece un trastorno mental
Los trastornos mentales comportan alteraciones considerables del pensamiento, la regulación de las emociones o el comportamiento
Hay muchos tipos diferentes de trastornos mentales
Existen opciones eficaces de prevención y tratamiento
La mayoría de las personas carecen de acceso a la atención eficaz

Los síntomas de la ansiedad pueden variar de una persona a otra, pero pueden manifestarse a través de preocupación excesiva, irritabilidad, dificultad para concentrarse, inquietud, tensión muscular, sensación de nerviosismo, palpitaciones, sudoración, problemas de sueño y evitación de situaciones temidas. El tratamiento de la ansiedad puede implicar terapia psicológica, medicación o una combinación de ambos, dependiendo de la gravedad del

trastorno y las necesidades individuales de cada paciente. Si alguien experimenta síntomas de ansiedad que afectan su vida diaria, es importante buscar ayuda profesional para obtener un diagnóstico adecuado y un plan de tratamiento apropiado.

1.4.2. Dimensiones (Factores)

La escala de ansiedad de Zung está formada por 2 factores principales tenemos la afectiva o conocidos como psicológicos o somáticos, el cual tiene como objetivo determinar el nivel de ansiedad que tiene el estudiante.

- a) **Afectiva:** conforma 5 ítems, los cuales están relacionados con la ansiedad, miedo, angustia, desintegración mental y aprehensión. Este factor se refiere a la vida emocional y sentimental de los individuos.
- b) **Somáticos:** consta de 15 ítems, aquí está involucrado los temblores, molestias corporales, tendencia a la fatiga, inquietud, palpitaciones, vértigo, desmayos, disnea, parestesias, náuseas y vómitos, Micción frecuente, sudoración, rubor facial, insomnio y pesadillas. Este hace referencia a los síntomas físicos y sensaciones corporales que experimenta una persona. Incluye las manifestaciones que se expresan a nivel corporal de estados psicológicos y emocionales.

1.4.3. Niveles de ansiedad

Los niveles de ansiedad según la escala de ansiedad de Zung, clasifica acorde al puntaje al finalizar la aplicación del instrumento:

Tabla 4.

Niveles de ansiedad según la escala de ansiedad de Zung.

Menos de 45	Dentro de los límites normales. No hay ansiedad presente
De 45 – 59	Presencia mínima de la Ansiedad Moderada
De 60 – 69	Presencia Ansiedad Marcada a Severa
De 70 o más	Presencia de Ansiedad en grado Máximo

Según (Martines & Cerena,, 1990 citado en García , 2013) clasifica la ansiedad en tres niveles:

- a) **Ansiedad Leve:** En este nivel de ansiedad, la persona se encuentra alerta, con sus sentidos agudizados, ve y oye mejor, está más consciente y dominando la situación que antes de producirse dicho estado ansioso. Es decir, mejoran sus capacidades de percepción y observación debido a que hay más energía enfocada en la circunstancia que está causando la ansiedad. A este grado de ansiedad también se le denomina ansiedad benigna o un tipo leve de ansiedad. La persona está activada pero la sensación subjetiva de ansiedad no es tan abrumadora como para impedirle responder adecuadamente, sino que incluso puede

experimentar cierto aumento en su rendimiento (García , 2013).

- b) **Ansiedad Moderada:** En este nivel moderado de ansiedad, el campo perceptual de la persona se ha restringido levemente. Ve, oye y controla la situación en menor medida que en la ansiedad leve. Presenta ciertas limitaciones para percibir todo lo que está ocurriendo a su alrededor, pero es capaz de observar lo que otra persona le señale en la periferia de su campo visual o auditivo. Su capacidad de procesar información se centra más en la fuente ansiógena, con menor conciencia de otros estímulos ambientales, aunque puede dirigir su atención si se le guía. Su desempeño puede verse afectado, pero no de manera incapacitante. (García , 2013)
- c) **Ansiedad Grave:** En este grado severo de ansiedad, el campo perceptual del individuo se ha reducido significativamente. Por esto, la persona no logra observar lo que sucede a su alrededor y es incapaz de hacerlo incluso si alguien intenta dirigir su atención. Su atención se enfoca en uno o varios detalles aislados, pudiendo distorsionar lo que percibe. Además, se dificulta mucho su capacidad de aprendizaje, disminuye su visión periférica y tiene problemas para establecer una secuencia lógica entre los eventos. En este nivel, la ansiedad limita tanto su percepción del entorno que le resulta muy complicado procesar e integrar la información de manera coherente. Su desempeño y respuestas se ven altamente afectados por esta concentración excesiva en los estímulos ansiógenos. (García , 2013)

CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Tipo de investigación.

La presente investigación es mixta, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos. Cuantitativamente, tiene un alcance descriptivo, ya que su propósito es mostrar las propiedades y características de un concepto, fenómeno, variable o evento en un contexto específico. Cualitativamente, la investigación sigue un diseño de investigación-acción, ya que, al identificar el problema, se pretende cambiar la actitud de los estudiantes. También es correlacional, ya que busca determinar la relación o grado de relación entre dos o más conceptos, variables, categorías o fenómenos en un contexto dado (adicción a redes sociales y ansiedad) en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Yahuarcocha”. Además, tiene un diseño no experimental, ya que consiste en observar o medir fenómenos y variables tal como se presentan en su contexto natural para analizarlos.

Específicamente, las dimensiones fueron descritas de manera detallada para encontrar sus características y contextualización, se indagó y diagnosticó sobre la adicción a las redes sociales y la ansiedad para elaborar una guía didáctica que sirva de prevención y promoción ante la problemática. Esta investigación es transversal porque los datos se obtuvieron en un solo momento. (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018)

2.2 Métodos, técnicas e instrumentos

2.2.1 Métodos

Los métodos lógicos o generales que se utilizaran en la presente investigación son:

- Inductivo. – Este método, partiendo de elementos individuales y alcanzando un aspecto general, pretende extraer conclusiones generales a partir del análisis de todos los parámetros e indicadores de la herramienta para determinar la influencia de las redes sociales en el estado de ánimo de los participantes.
- Deductivo. - Este método se utiliza principalmente en la creación de un marco teórico, debido a que se basa en teorías generales de la conducta para obtener conocimientos específicos sobre los elementos que componen esta conducta en los adolescentes.
- Analítico sintético. – Partiendo de que no existe síntesis sin análisis y viceversa este método lo utilizaremos fundamentalmente en el diseño de la propuesta ya que para desarrollarla es necesario conocer los elementos constitutivos de una guía de intervención para una vez entendidas y comprendidas su estructura y lógica poder sintetizar y plantear cada uno de sus elementos.

2.2.2 Técnicas

La técnica que se usó para levantar la información fue mediante el uso de tests psicológicos que nos permitieron medir las variables de estudio, los mismos que se describen a continuación:

Para empezar, se utilizó una encuesta que consta de 9 preguntas sociodemográficas, las mismas que serán descritas en la tabla 5.

El test Adicción a Redes Sociales (ARS) construido y validado por Mayaute Miguel y Salas Edwin en el 2014, el mismo que consta de 24 ítems; Inventario de Ansiedad de Zung (1971) el mismo que consta de 20 ítems.

Tabla 5.

División en cuanto a las dimensiones

VARIABLE	DIMENSIONES	ÍTEM
SOCIODEMOGRAFICAS	SOCIODEMOGRAFICAS	1. Género 2. Edad 3. Autodefinición étnica 4. Año de bachillerato 5. Usted vive con 6. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza más? 7. ¿Por qué medio se conecta más a redes sociales? 8. ¿En qué lugar se conecta más a redes sociales? 9. ¿Con que frecuencia diaria se conecta a las redes sociales?

**ADICCIÓN A REDES
SOCIALES (ARS)**

**OBSESIÓN POR LAS
REDES SOCIALES**

11. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.

12. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.

14. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.

15. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales

16. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.

17. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.

18. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.

24. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales

26. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.

29. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.

30. 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.

31. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes

	sociales, me siento aburrido(a).
FALTA DEL CONTROL PERSONAL EN EL USO DE REDES SOCIALES	<p>22. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.</p> <p>23. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.</p> <p>25. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.</p> <p>32. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social</p>
USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES	<p>10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales</p> <p>13. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.</p> <p>19. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.</p> <p>20. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.</p> <p>21. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.</p> <p>27. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora</p> <p>28. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.</p>

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE ZUNG	SINTOMAS SOMATICOS A	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 42. Siento que el corazón me late aprisa. 43. Sufro mareos (vértigos). 47. Sufro dolores de estómago e indigestión. 50. La cara se me pone caliente y roja.
	SINTOMAS COGNOSITIVOS A	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. 52. Tengo pesadillas
	SINTOMAS SOMATICOS B	36. Me siento hecho(a) pedazos. 46. Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies. 48. Tengo que orinar con mucha frecuencia
	SINTOMAS COGNOSITIVOS B	37. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo. 41. Me siento tranquilo(a) y me es fácil estarme quieto(a). 45. Puedo respirar fácilmente. 51. Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.

2.3 Preguntas de investigación e hipótesis

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

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

La investigación también trata de demostrar la siguiente hipótesis:

H1: existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de redes y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa.

2.4 Matriz de Operacionalización de variables

Tabla 6.

Distribución de los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa "Yahuarcocha"

Año de Bachillerato	Número de estudiantes
Primero BGU	8
Primero informática	8
Segundo BGU	8
Segundo informática	8
Tercero BGU	12
Tercero informática	5
Total	49

2.4. Participantes (población y muestra).

Dado que la población a investigar está agrupada dentro de una Institución Educativa, el objetivo es aplicar el instrumento a toda la población, por lo que la muestra de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Yahuarcocha" está compuesta por 51 participantes, sin embargo, dos de ellos no asistieron el día de la aplicación de los instrumentos, por lo que la muestra quedó reducida a 49 colaboradores, quedando distribuido de la siguiente manera: 8 estudiantes de primero BGU, 8 estudiantes de primero de informática, 8 estudiantes de segundo BGU, 8 estudiantes de segundo de informática, 12 estudiantes de tercero BGU y 5 estudiantes de tercero de informática, como se puede visualizar en la tabla 6.

Tabla 7.

Características generales de los estudiantes encuestados

CATEGORIA SOCIODEMOGRÁFICA	DESCRIPCIÓN	PORCENTAJE
Género	Femenino	63%

	Masculino	37%
Edad	Edad (años)	17 años
Autodefinición étnica	Blanco	4%
	Mestizo	63%
	Afrodescendiente	25%
	Indígena	2%
	Otro	6%
Año de Bachillerato	Primero	31%
	Segundo	33%
	Tercero	35%
Estructura familiar	Sus padres	54%
	Solo mamá	33%
	Solo papá	2%
	Otros familiares	10%
Red social mas utilizada	Whatsapp	40%
	TikTok	28%
	YouTube	6%
	Instagram	2%
	Facebook	16%
	Snapchat	0%
	Twitter	2%
	Discord	0%
	Telegram	2%
	Ninguna red social	4%
Medio de conexión	Teléfono	92%
	Tablet	2%
	Computadora	6%
Lugar de conexión	Casa	96%
	Unidad Educativa	2%
	Cyber	0%
	Otros lugares	2%
Frecuencia diaria de conexión	Menos de 1h	15%
	De 1h a 2h	23%
	De 3h a 5h	44%
	De 6h a 8h	10%
	Más de 8h	8%

En la tabla 7 se puede evidenciar las respuestas de manera porcentual que se obtuvieron al realizar la aplicación de las preguntas sociodemográficas, sin embargo, lo más relevante es que los estudiantes no usan con mucha frecuencia las redes sociales, siendo el 82% aquellos que permanecen conectados de entre 1 hora y 5 horas.

2.5. Procedimiento de análisis de datos

Para la aplicación del instrumento, en primer lugar fue necesario adaptar el test de Adicción a Redes Sociales (ARS) al leguaje y contexto ecuatoriano, se solicitó el permiso al rector del establecimiento para aplicar con los estudiantes del bachillerato, el cual mediante un cronograma, dio un espacio en el horario escolar para aplicar el instrumento, una vez que se instruyó a los estudiantes para completar el documento digitalmente a través de la plataforma de forms y contar con Consentimiento Informado, los datos obtenidos se insertaron en el programa estadístico IBM SPSS versión 25 para desde ahí realizar la respectiva tabulación y análisis de datos.

La validez de los instrumentos se lo obtuvo a través del Alfa de Cronbrach encontrándose para el Test de Adicción a Redes Sociales, el Alfa de Cronbach es de 0,884, que según la escala de George y Mallery (2003) es considerado como bueno; mientras que para la escala de ansiedad de Zung, el Alfa de Cronbach es de 0.738, que según la escala de George y Mallery (2003) es considerado como aceptable.

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

Tabla 8.

Prueba de Shapiro-Wilk

	Estadístico	gl	Sig.
Puntaje total Ansiedad	,927	49	,005
Puntaje total de ARS	,916	49	,002

Corrección de significación de Lilliefors

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

CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 9.*Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad*

Propiedades		ANSIEDAD ZUNG	
		Afectivos	Somáticos
Numero de ítems		5	15
Puntaje	Máximo	17	46
	Mínimo	5	20
Media		9,45	28,24
Mediana		9,00	28,00
Moda		8	27*
Desviación estándar		2,814	5,345
Varianza		7,919	28,564
Niveles preestablecidos		Sin Ansiedad 25 - 40	
		Ansiedad Moderada 41 – 60	
		Ansiedad Severa 61 – 70	
		Ansiedad Máximo 71 - 100	

Tabla 10.*Estadísticos descriptivos de la variable Adicción a Redes Sociales (ARS)*

Propiedades		DIMENSIONES ARS		
		Obsesión	Falta de control	Uso excesivo
Numero de ítems		10	6	8
Puntaje	Máximo	44	25	38
	Mínimo	11	10	8
Media		19,65	15,31	18,45

Mediana		19	14	19,00
Moda		16	14	19
Desviación estándar		6,362	3,386	6,475
Varianza		40,481	11,467	41,919
Niveles de ARS	Grave	22-44	18-25	21-38
	Moderada	17-21	14-17	16-20
Percentiles	Bajo	11-16	10-14	8-15
	(33 y 66)			

3.1. Niveles de ansiedad y Adicción a Redes Sociales (ARS)

Tabla 11.

Niveles de ansiedad

NIVELES DE ANSIEDAD

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Sin ansiedad	35	71,4	71,4	71,4
Válido Ansiedad moderada	14	28,6	28,6	100,0
Total	49	100,0	100,0	

El porcentaje que prevalece, de los niveles de Ansiedad es Sin Ansiedad con un 71,4% que se presenta el alumnado, seguido de la Ansiedad Moderada con 28,6%, este último porcentaje nos deja ver la presencia de la ansiedad en este grupo, debido a situaciones comunes de la vida, preocupaciones del hogar o por las presiones académicas, según la recopilación de investigaciones de Colunga-Rodriguez y otros (2018), en México la prevalencia de ansiedad en estudiantes de secundaria es del 18% , entre las cosas que afectan la calidad de vida de los estudiantes esta las preocupaciones de problemas de la vida diaria, estrés académico y las calificaciones.

Tabla 12.*Niveles de Adicción a Redes Sociales (ARS)*

ARS ORDINAL					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Baja adicción	17	34,7	34,7	34,7
	Moderada adicción	16	32,7	32,7	67,3
	Grave adicción	16	32,7	32,7	100,0
	Total	49	100,0	100,0	

Se puede afirmar que el 65,4% de los estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa Yahuarcocha presentan en conjunto niveles de adicción Moderada y Grave, lo que sugiere un patrón de abuso o dependencia hacia las redes sociales entre estos estudiantes, siendo estos datos preocupantes y donde se necesita tomar medidas, Según Urrunaga Ramírez y otros (2022) en un estudio similar con muestra de 368 estudiantes, del 100% que usaban redes sociales un 40,5% se encontraron en el grupo de adicción y donde se evidenció la incidencia directa con el rendimiento académico, dando por sentado un sistema de tutoría para la familia y profesores.

Tabla 13.*Tabla cruzada Género*Niveles de ansiedad*

			NIVELES DE ANSIEDAD		
			Sin ansiedad	Ansiedad moderada	Total
Género	Masculino	Recuento	24	7	31
		% dentro de Género	77,4%	22,6%	100,0%

Femenino	Recuento	11	7	18
	% dentro de Género	61,1%	38,9%	100,0%
Total	Recuento	35	14	49
	% dentro de Género	71,4%	28,6%	100,0%

Entre Género y Niveles de ansiedad, masculino y femenino, no hay una evidencia estadísticamente significativa para afirmar que la ansiedad depende del género según pruebas de chi-cuadrado, se observa en la *Tabla 11* una ligera predominancia del género femenino 38,9% por sobre el género masculino 22,6% en Ansiedad moderada, puede deberse a que la adolescencia es una etapa llena de cambios y de factores ambientales que afectan a los adolescentes por igual, un estudio realizado en una muestra mexicana donde no se encontró diferencias por género, de igual forma que en literatura española y mexicana se encuentra que las mujeres tienen mayor prevalencia que los hombres de padecer ansiedad (De-Avila-Arroyo et al, 2019).

Tabla 14.

*Tabla cruzada Género*Adicción a redes sociales*

		ADICCIÓN A REDES SOCIALES				
		Baja adicción	Moderada adicción	Grave adicción	Total	
Género	Masculino	Recuento	12	11	8	31
		% dentro de Género	38,7%	35,5%	25,8%	100,0 %
Femenino	Recuento	5	5	8	18	
	% dentro de Género	27,8%	27,8%	44,4%	100,0 %	

Total	Recuento	17	16	16	49
	% dentro de Género	34,7%	32,7%	32,6%	100,0 %

No se ha encontrado evidencia estadística suficiente para establecer una asociación significativa entre los niveles de adicción a las redes sociales y el sexo (masculino y femenino), según las pruebas de chi-cuadrado. Por lo tanto, no se pueden afirmar diferencias significativas entre hombres y mujeres en este aspecto. Esto podría deberse a que ambos sexos tienen niveles similares de exposición a las redes sociales y a la distribución de la muestra estudiada. Como lo comenta Castro Ríos y otros (2022) en su investigación realizada en Medellín a estudiantes con una muestra de 75 adolescentes, de 13 a 18 años de edad, no obtuvieron indicadores suficientes entre género y adicción a las redes sociales por lo que no se ha identificado ninguna diferencia significativa que destacar entre los géneros masculino y femenino.

3.2 Relaciones entre variables

Tabla 15.

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

			Puntaje Adicción a redes sociales	Puntaje Ansiedad
Rho de Spearman	Puntaje Adicción a redes sociales	Coefficiente correlación	1,000	,249
		Sig. (bilateral)	.	,084
		N	49	49
	Puntaje Ansiedad	Coefficiente correlación	,249	1,000
		Sig. (bilateral)	,084	.
		N	49	49

Como se puede apreciar en la Tabla 15 el p-valor es mayor a 0,05 (p-valor =0,084), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis del investigador. Esto indica que los resultados de la investigación no proporcionaron suficiente evidencia para demostrar que la hipótesis del investigador es verdadera, es decir: no existe una relación significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa

Yahuarcocha.

Este fenómeno puede deberse a que los participantes usan con poca frecuencia las redes sociales (de una a cinco horas, siendo el 82 % del total) por lo que prefieren dedicar su tiempo en actividades que benefician su salud. Un reciente estudio realizado por la Universidad de Stanford señala que “la mayoría de los estudiantes prefieren dedicar su tiempo a actividades académicas, deportes y otros hobbies que consideran más productivos y satisfactorios” (2023). Estas investigaciones indican un notable cambio en la manera en que los estudiantes gestionan su tiempo, priorizando actividades que consideran más beneficiosas para su desarrollo personal y académico.

Que la Adicción a redes sociales no se correlacione directamente con la Ansiedad, ante diversas investigaciones donde prima la existencia de relación entre estas dos variables, afirma que estos resultados resaltan del resto de estudios y se podría considerar una excepción, ya que como indica el estudio realizado por Mohanna-Velásquez y Romero-Espinoza (2019) en donde se muestra que la adicción a redes sociales se correlaciona positivamente y de forma moderada con la ansiedad, es decir, a mayor adicción a redes sociales, mayores niveles ansiedad.

Tabla 16.

Correlaciones de las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y Ansiedad

			Obsesión a redes sociales	Falta de control a redes sociales	Uso excesivo a redes sociales	Afectivos	Somáticos
Rho de Spearman	Obsesión a redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,490**	,747**	,152	,266
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,298	,065
		N	49	49	49	49	49
	Falta de control a redes sociales	Coefficiente de correlación	,490**	1,000	,235	,198	,109
		Sig. (bilateral)	,000	.	,104	,173	,455
		N	49	49	49	49	49

Uso excesivo a redes sociales	Coeficiente de correlación	,747	,235	1,000	,086	,188
	Sig. (bilateral)	,000	,104	.	,556	,196
	N	49	49	49	49	49
Afectivos	Coeficiente de correlación	,152	,198	,086	1,000	,443**
	Sig. (bilateral)	,298	,173	,556	.	,001
	N	49	49	49	49	49
Somáticos	Coeficiente de correlación	,266	,109	,188	,443**	1,000
	Sig. (bilateral)	,065	,455	,196	,001	.
	N	49	49	49	49	49

No existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es mayor a 0,05 (p-valor=0,000), entre la obsesión a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad.

No existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es mayor a 0,05 (p-valor=0,000), entre la falta de control del uso de redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad.

No existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es mayor a 0,05 (p-valor=0,000), entre el uso excesivo de redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad.

En la Tabla 16 se evidencia que no existe relación estadística en ninguna de las dimensiones de adicción a redes sociales y la ansiedad, posiblemente debido a la muestra trabajada, siendo así mencionado por García Paredes (2022) en su investigación con una muestra representativa de 100 estudiantes, donde no obtuvieron una correlación entre obsesión a redes sociales y ansiedad estado y ansiedad rasgo, uso excesivo y ansiedad rasgo, falta de control y ansiedad; así confirmando que aunque su presencia sea ligera, los adolescentes pueden desencadenar complicaciones a futuro.

CAPITULO IV: PROPUESTA

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

4.2. Introducción

Al hablar de la adicción a las redes sociales, es crucial destacar las consecuencias que esta conlleva. Por lo tanto, es importante desarrollar una guía que ayude a mitigar esta dependencia, especialmente en el ámbito académico. Como menciona Arenas et al. en su investigación, la procrastinación implica posponer sistemáticamente tareas importantes para nuestro desarrollo, sustituyéndolas por actividades más placenteras, pero menos relevantes. Este fenómeno se está convirtiendo en un problema significativo que afecta la salud mental de los estudiantes (2017). Por ello, es fundamental que los estudiantes reconozcan el tiempo que dedican a las redes sociales y cómo estas afectan su vida diaria, para que puedan establecer límites y usarlas de manera más adecuada.

En otra investigación realizada por Hermann et al., se menciona que las redes sociales favorecen la interacción social y tienen un gran impacto en varios ámbitos, como la educación, al contribuir a la autonomía en la búsqueda de información y la interacción entre usuarios (2019). Sin embargo, estos mismos beneficios aumentan el riesgo de desarrollar adicción a las redes sociales, ya que el alto nivel de gratificación puede llevar a descuidar las actividades diarias. El uso excesivo de Internet se convierte en una forma de escape ante situaciones desagradables, especialmente para los adolescentes, quienes experimentan una disminución en su vida social y relaciones afectivas, sustituyendo actividades que antes les resultaban gratificantes y preocupándose constantemente cuando no están conectados (Hernandez, Ortiz, Martinez, Ramirez, & Miramontes, 2019). Esta preocupación puede generar un trastorno de ansiedad, ya que los adolescentes desean estar permanentemente conectados, lo cual se ha vuelto muy común en esta población.

La ansiedad puede manifestarse de diversas formas, una de ellas es la búsqueda de validación social a través de likes, comentarios o seguidores. Según Davinia y Marta, los adolescentes buscan aceptación en las redes sociales al compartir aspectos de su vida para llamar la atención, alterando su imagen con filtros y revelando solo fragmentos seleccionados. Aunque estas acciones pueden parecer transparentes y accesibles, en realidad desencadenan la liberación de dopamina en el cerebro, un neurotransmisor asociado con la sensación de placer o satisfacción, similar a otras adicciones (2021).

Es crucial reconocer que la dependencia a las redes sociales altera nuestra salud mental, especialmente en los adolescentes. En las redes sociales, muchos influencers muestran vidas poco realistas, generando expectativas difíciles de alcanzar y, en consecuencia, ansiedad. Por ello, es importante establecer límites saludables en cuanto al tiempo de pantalla, practicar el autocuidado y buscar ayuda profesional cuando sea necesario.

4.3. Objetivos de las estrategias

- Psico-educar a los estudiantes sobre el uso responsable de las redes sociales.
- Sensibilizar a toda la comunidad educativa sobre la problemática
- Capacitar a los padres de familia en actividades que pueden realizar en casa con los estudiantes.

- Capacitar a la comunidad educativa sobre técnicas de relajación para reducir la ansiedad cuando la experimenten.

4.4. Contenidos de la guía

4.4.1. Estrategia N°1

a. **Nombre:** Psicoeducar a los estudiantes sobre el uso responsable de las redes sociales

b. **Objetivos de la estrategia**

- Ayudar a los participantes a comprender los riesgos asociados con el uso excesivo o inapropiado de las redes sociales, como el ciber-acoso, la adicción, la pérdida de privacidad y la comparación social negativa.
- Proporcionar información sobre cómo proteger la privacidad en línea y mantener la seguridad en las redes sociales.

c. **Destrezas a desarrollar**

- El uso responsable de las redes sociales implica ejercer autocontrol y autorregulación en el comportamiento en línea, resistiendo la tentación de participar en comportamientos perjudiciales o inapropiados
- Establecer límites y gestionar el tiempo dedicado a estas plataformas.

d. **Desarrollo de la Estrategia**

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Taller sobre privacidad y seguridad en línea	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación interactiva sobre la importancia de la privacidad en las redes sociales. • Ejemplos de configuraciones de privacidad en diferentes plataformas. • Actividad práctica donde los participantes ajustan la configuración de privacidad de sus perfiles en redes sociales. 	1 h	Diapositivas Material didáctico

Creación de un código de conducta en línea	<ul style="list-style-type: none"> • Discusión grupal sobre los valores y comportamientos que los participantes desean promover en sus interacciones en redes sociales. • Trabajo en grupo para crear un código de conducta o "netiqueta" que refleje estos valores y comportamientos. 	30 min	Ninguno
Taller de comunicación asertiva:	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación sobre la importancia de una comunicación respetuosa y asertiva en línea. • Role-playing donde los participantes practican cómo expresar sus opiniones de manera clara y respetuosa, incluso en situaciones de desacuerdo. 	45 min	Diapositivas

4.4.2. Estrategia N°2

a. Nombre: Sensibilizar a toda la comunidad educativa sobre la problemática

b. Objetivos de la estrategia

- Proporcionar información sobre recursos y estrategias de afrontamiento para aquellos que enfrentan ansiedad y adicción a las redes sociales
- Desafiar los mitos y estereotipos sobre la adicción a las redes sociales, destacando que puede afectar a personas de todas las edades y contextos, y no solo a ciertos grupos demográficos.

c. Destrezas a desarrollar

- Mejorar las habilidades de comunicación, incluyendo la capacidad de expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y efectiva.
- los participantes pueden desarrollar una mayor conciencia de sus propias emociones y las de los demás.

d. Desarrollo de la Estrategia

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Tablero de mensajes	<ul style="list-style-type: none"> • Se coloca un tablero grande en la pared con la pregunta: "¿Qué significa ser adicto a las redes sociales?". • Los participantes escriben sus respuestas en notas adhesivas y las pegan en el tablero. • Se facilita una discusión grupal sobre las respuestas y se exploran las percepciones y experiencias individuales con la adicción a las redes sociales. 	Toda la semana	Tablero Notes Esfero
El efecto domino	<ul style="list-style-type: none"> • Se forma un círculo con los participantes y se le entrega una ficha a cada uno. • Cada persona comparte una forma en que el uso excesivo de redes sociales ha afectado negativamente su vida o la de alguien que conocen. • Después de compartir, pasan la ficha al siguiente participante, creando un efecto de "domino" para mostrar cómo la adicción a las redes sociales puede afectar a muchas personas. 	1 h	Ninguno

4.4.3. Estrategia N°3

a. **Nombre:** Capacitar a los padres de familia en actividades que pueden realizar en casa con los estudiantes.

b. **Objetivos de la estrategia**

- Proporcionar información sobre recursos y estrategias de afrontamiento para aquellos que enfrentan ansiedad y adicción a las redes sociales

- Desafiar los mitos y estereotipos sobre la adicción a las redes sociales, destacando que puede afectar a personas de todas las edades y contextos, y no solo a ciertos grupos demográficos.

c. Destrezas a desarrollar

- Mejorar las habilidades de comunicación, incluyendo la capacidad de expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y efectiva.
- los participantes pueden desarrollar una mayor conciencia de sus propias emociones y las de los demás.

d. Desarrollo de la Estrategia

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Tiempo límite	<ul style="list-style-type: none"> • Hablar con el estudiante que tiene permitido 80 h de uso a la semana de su aparato móvil. • Registrar diariamente el uso del móvil. • Si ha canjeado todas sus horas permitidas retirarle el aparato móvil. • Dar reforzamiento positivo cuando lo haga bien, sino aplicar el castigo (no maltrato físico). • Cuanto más avance el tiempo ir reduciendo la cantidad de tiempo de uso permitido. • Dar reforzamiento positivo. 	-	Ninguno
Desconéctate	<ul style="list-style-type: none"> • En una caja de zapatos vamos a forrarla y vamos a denominarla desconéctate. • Cuando existan eventos familiares, vamos a utilizar esta caja. 	-	Ninguno

	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los miembros de la familia deberán involucrarse. • En esta cajita se introduce todos los aparatos móviles, para poder compartir en familia. • La persona que incumpla, será castigada realizando actividades del hogar. 		
--	---	--	--

Cine	<ul style="list-style-type: none"> • Compartir tiempo con los miembros del hogar es crucial. • Cada fin de semana, por las noches van a poner una película. • Cada miembro de la familia tendrá oportunidad de escoger y todos deberán de respetar esta decisión. • Antes de entrar a la sala de cine, deberán de comprar su boleto. • Este boleto tendrá el valor de un teléfono móvil que será devuelto al culminar la película. 	2h	televisor
-------------	---	----	-----------

La audiencia	<ul style="list-style-type: none"> • A diario todos los miembros de la casa podrán disfrutar de 5h de uso del celular. • Todos deberá de estar atentos a que ningún miembro de la familia incumpla. • El registro lo llevara cada uno de manera honesta. • Si algún miembro de la familia se percata, todos formarán una audiencia. • Si es la primera vez se le hará firmar 	-	-
---------------------	---	---	---

un acta de compromiso.

- Si ya son varias veces, el resto de la familia deberá juzgar de la manera que ellos crean conveniente.
 - Esto ayuda a desviar el foco de atención y no solo estar pendientes del uso del móvil
-

4.4.4. Estrategia N°4

a. Nombre: Capacitar a la comunidad educativa sobre técnicas de relajación para reducir la ansiedad cuando la experimenten.

b. Objetivos de la estrategia

- Proporcionar información sobre recursos y estrategias de afrontamiento para aquellos que enfrentan ansiedad y adicción a las redes sociales
- Desafiar los mitos y estereotipos sobre la adicción a las redes sociales, destacando que puede afectar a personas de todas las edades y contextos, y no solo a ciertos grupos demográficos.

c. Destrezas a desarrollar

- Mejorar las habilidades de comunicación, incluyendo la capacidad de expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y efectiva.
- los participantes pueden desarrollar una mayor conciencia de sus propias emociones y las de los demás.

d. Desarrollo de la Estrategia

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Respiración profunda	<ul style="list-style-type: none">• Guía a los participantes a una práctica de respiración profunda. Puedes pedirles que se sienten cómodamente con los ojos cerrados y se concentren en su respiración,	-	-

inhalando profundamente por la nariz, manteniendo el aire durante unos segundos y exhalando lentamente por la boca. Repite este ejercicio varias veces, centrándote en la sensación de relajación que acompaña a cada exhalación.

**Diario
de gratitud**

- de • Anima a los participantes a llevar un diario de gratitud donde escriban tres cosas por las que están agradecidos cada día. Este ejercicio les ayuda a enfocarse en lo positivo y cultivar un estado mental más relajado y agradecido. - -
-

**Ejercicios
de tensión
y relajación
muscular**

- de • Guía a los participantes a través de una serie de ejercicios donde tensan y luego relajan diferentes grupos musculares. Por ejemplo, pueden apretar los puños y luego relajarlos, tensar los hombros y luego soltar la tensión, etc. Esto les ayuda a identificar y liberar la tensión acumulada en el cuerpo. - -
-

**Visualización
guiada**

- Dirige a los participantes a través de una visualización guiada donde los invitas a imaginar un lugar tranquilo y seguro. Puedes describir un entorno sereno, como una playa soleada o un bosque frondoso, y animarlos a explorar este lugar en su mente, prestando atención a los sonidos, olores y sensaciones físicas que experimentan. - -
-

CONCLUSIONES

1. Al identificar que la adicción a redes sociales y la ansiedad en población adolescente es una problemática que va en ascenso, porque el medio exige el uso de las tecnologías, el estudio aporta un marco teórico que permite la mejor comprensión y abordaje de estas dos variables, información que deberían de ser impartidas con toda la comunidad educativa.
2. Los resultados brindan datos significativos sobre el uso de redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Unidad Educativa Yahuarcocha, donde resalta que los niveles de adicción a las redes sociales se sitúan entre grave y moderada (65,4%), de los cuales el género femenino presenta un 44% de grave adicción. Si bien el 71,4% de los estudiantes no muestra signos de ansiedad, donde las mujeres son más propensas a padecer ansiedad moderada, con un 38,9%, es un problema que no puede minimizarse y dejar de lado su prevención, ya que otras investigaciones refieren ascenso de este problema de salud mental entre la población adolescente.
3. En cuanto a las dimensiones evaluadas por el Test de Adicción a Redes Sociales y el Test de Ansiedad aplicados a los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa "Yahuarcocha", no se encontró una relación estadísticamente significativa, lo que representa que las variables de mueven de manera independiente (un aumento en una de las variables, no afecta el resultado de las otra). Sin embargo, estudios similares, con muestras más representativas podrían arrojar resultados diferentes; siendo relevante considerar otros factores en los resultados, ya que se identificó que la frecuencia con la que los estudiantes de la mencionada unidad educativa usan dispositivos móviles, oscila entre tres y cinco horas diarias.
4. Finalmente, un aporte significativo a este estudio es la guía didáctica que está diseñada para prevenir y detección de estos temas, facilitando el aprendizaje mediante su contenido bien detallado. Integra diversas formas de aprendizaje, así como también actividades y ejercicios que buscan fomentar un aprendizaje activo y práctico. Esto permite a los estudiantes aplicar los conocimientos teóricos en contextos reales o simulados, enriqueciendo así su experiencia educativa.

RECOMENDACIONES

1. En base al marco teórico proporcionado, se sugiere a las autoridades de la unidad educativa "Yahuarcocha" que socialice la información con toda la comunidad educativa mediante la organización de talleres y charlas sobre el uso saludable de la tecnología, enfocándose en la salud mental; donde además, se dé a conocer las consecuencias que podrían desencadenar la adicción a las redes sociales y la ansiedad.
2. Si bien es cierto no existe correlación entre estas dos variables, pero en la adicción a redes sociales presentan índices altos, por lo que se recomienda a la comunidad educativa hacer más énfasis y trabajar sobre este fenómeno expandan, y tratarlos a tiempo.
3. Fomentar el estudio en estos temas con una muestra más grande, para poder obtener resultados más claros y precisos, y tomar en cuenta todos los aspectos

sociodemográficos para obtener resultados más detallados y precisos, con el fin de evitar complicaciones en la salud mental.

4. Se recomienda a la comunidad educativa hacer énfasis y no dejar de lado la problemática de la ansiedad por su baja incidencia dentro de la población adolescente de esta institución educativa, siendo importante trabajar en la prevención.
5. Es indispensable capacitar al personal docente para que pueda hacer uso de la guía aportada dentro de esta investigación y trabajar con toda la comunidad educativa, para prevenir y abordar correctamente estos temas.

REFERENCIAS

- Allen, B., & Waterman, H. (mayo de 2019). *Healthy children.org*. Obtenido de American Academy of Pediatrics: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- Arenas, C., Díaz, A., Dioses, A., Matalinares, M., Rivas, L., Baca, D., . . . Villalba, O. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la ciencia*, 63-81. doi:DOI: <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2017.13.355>
- Ballesta, J., Lozano, J., & Cerezo, C. (2015). Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia. *Revista Fuentes*, 109-130. doi: <http://dx.doi.org/10.12795/revistafuentes.2015.i16.05>
- Canut, L. (2002). Promoción de la salud mental: cuidarse para mejor. *Matronas*(7), 10-14. Obtenido de <http://hdl.handle.net/2445/29057>
- Davinia, M., & Marta, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación Z. *Revista de comunicación y Salud*, 11, 55-76. doi:<https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- De la Hoz, J. P. (2016). Ventajas y desventajas del uso adolescente de las TIC: visión de los estudiantes. *Complutense de la educación*, 491-505. Obtenido de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/111162/162208/53428-4564456549455-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en. *Revista adicciones*, 22(2), 91-95. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Ehmke, R. (2023). Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes. *Child Mind Institute*. Obtenido de <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>
- Escurrea Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 74-91. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Farfán, L. R. (2020). Riesgos sociales por uso inadecuado de las redes sociales en los niños de quinto

- grado del colegio Miguel Cortés. 12, 8-63. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/75876/Farf%c3%a1n_SLRSD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, R. G. (2013). Nivel de ansiedad según la escala de Zung en los pacientes que acuden a la consulta de emergencia del hospital regional de Iquitos. *Universidad nacional de la amazonía peruana*. Obtenido de https://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12737/3709/Ricardo_Tesis_Titulo_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Guerra, J., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., & Romero, F. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Rev Cubana Invest Biomédicas*, 36(2). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200021&script=sci_arttext
- Guzmán, M. A., & Quevedo, Z. Y. (s.f.). Afectación de la salud mental de los adolescentes por uso inadecuado de la red social Facebook. *Universidad Católica de Pereira*, 1, 1-30. Obtenido de <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/4964/1/DDEPCEPNA87.pdf>
- Hermann, A., Apolo, D., & Molano, M. (2019). Reflexiones y Perspectivas sobre los Usos de las Redes Sociales en Educación. Un Estudio de Caso en Quito-Ecuador. *Información Tecnológica*, 215-224. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642019000100215>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: McGRAW - HILL Interamerican editores, S.A. de C.V.
- Hernandez, J., Ortiz, M., Martinez, J., Ramirez, A., & Miramontes, A. (2019). Adicción a Internet: el caso de adolescentes de cinco escuelas secundarias de México. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 34-45. doi: <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/55>
- Kuz, A., Falco, M., & Giandini, R. (2016). Análisis de redes sociales: un caso práctico. *Scielo*, 20(1). doi:<https://doi.org/10.13053/cys-20-1-2321>
- Labrador, F., Requesens, A., & Helguera, M. (2015). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. *Universidad Complutense de Madrid*, 4-71. Obtenido de <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>
- Lopera, J. (2015). *El concepto de salud mental en algunos instrumentos de políticas públicas de la Organización Mundial de la Salud*. Rev. Fac. Nac. Salud Pública. Obtenido de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/fnsp/article/view/19792/18466>
- Odiózola, B. (2023). *Cuerpamente*. Obtenido de Saber decir no: las estrategias psicológicas asertividad: https://www.cuerpamente.com/psicologia/saber-decir-no-estrategias-psicologicas-asertividad-2_10146
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Presencia de la OMS en los países, territorios y zonas*. Obtenido de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/324774/WHO-CCU-19.06-spa.pdf?ua=1>

- Organización Mundial de la Salud. (2022). Trastornos mentales. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organizacion Panamericana de la Salud. (2019). *Advancing the Sustainable Health Agenda for the Americas 2018-2030*. . Obtenido de <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51608?locale-attribute=es>
- Oriol, A. (2012). Resiliencia. *Scielo*, 12(2). Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1575-18132012000200004&script=sci_arttext
- Pascual, J., Gento, Á., & Redondo, A. (2014). El uso de las redes sociales en el ámbito de la logística y el transporte. *Revista de la Escuela Jacobea de Posgrado*(6), 69-106. Obtenido de <https://www.jacobeas.edu.mx/revista/numero6.php>
- Roca, C. (2023). *Descubre los distintos tipos de redes sociales y para qué sirven*. Obtenido de The power business school: <https://www.thepowermba.com/es/blog/descubre-los-distintos-tipos-de-redes-sociales-y-para-que-sirven>
- Serrano, P., & López, L. (2023). Redes sociales y pantallas: impacto en la edad pediátrica. *Pediatría Integral*. Obtenido de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2023-06/redes-sociales-y-pantallas-impacto-en-la-edad-pediatrica/>
- Telefon.org. (2022). La importancia de la salud mental. *Capacidad sin limites*. Obtenido de <https://telefon.org/la-importancia-de-la-salud-mental/>
- Unicef. (2021). Impacto de la tecnología en la adolescencia, relaciones, riesgos y oportunidades. Obtenido de https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Res_Ejec_Impacto_de_la_tecnologia_en_la_adolescencia.pdf
- Vásquez , J. (2023). Efecto de las redes sociales en la salud mental. *Revista Científica DISCIPLINARES*, 2(2), 37-49. doi:10.58552
- Zung, W. (2006). Escalas de automedición de la depresión y ansiedad. *Manual*, 6. Obtenido de <file:///E:/TEST%20PSICOLOGICOS/TEST%20AUTOMATIZADOS/ZUNG%20-%20ESCALAS%20DE%20AUTOMEDICION%20DE%20LA%20Ansiedad%20y%20Depresión%20+%20AUTOMATIZADO/MANUAL%20ZUNG%20-%20ANSIEDAD%20Y%20DEPRESION.pdf>

ANEXOS

Consentimiento Informado:

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

cuestionario son estrictamente anónimos y confidenciales y, en ningún caso, accesibles a otras personas. Si usted tiene alguna duda, puede comunicarse al correo: A continuación, encontrará una serie de enunciados. No existen respuestas mejores o peores, la respuesta correcta es aquella que expresa verídicamente su propia experiencia.

Instrucciones:

1. Conteste cada pregunta con sinceridad.
2. Seleccione una sola respuesta en cada pregunta.
3. No hay respuestas «correctas» e «incorrectas», ni respuestas «buenas» o «malas. Responde honestamente y sinceramente de acuerdo a como eres, NO como te gustaría ser, no como te gustaría que otros te vieran. No hay límite de tiempo, pero por favor trabaja con rapidez y asegúrate de responder a todas las oraciones.

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

CUESTIONARIO

1. Género: M () F ()
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	Siempre	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

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

NOMBRE DEL TRABAJO

TESIS_FINALIZADA_ALMEIDA_SOLEDAD.docx

AUTOR

SOLEDAD ALMEIDA

RECUENTO DE PALABRAS

14711 Words

RECUENTO DE CARACTERES

80496 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

53 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

150.6KB

FECHA DE ENTREGA

Jun 28, 2024 12:45 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 28, 2024 12:48 PM GMT-5

● 7% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 5% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 14 palabras)

● **7% de similitud general**

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 5% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	utn on 2024-06-28 Submitted works	<1%
2	repositorio.utn.edu.ec Internet	<1%
3	hdl.handle.net Internet	<1%
4	Aliat Universidades on 2023-08-13 Submitted works	<1%
5	bibliotecadigital.udea.edu.co Internet	<1%
6	Universidad Privada del Norte on 2024-02-28 Submitted works	<1%
7	Universidad TecMilenio on 2024-02-05 Submitted works	<1%
8	utn on 2024-04-26 Submitted works	<1%

9	Universidad Tecnológica del Peru on 2023-10-24 Submitted works	<1%
10	Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2024-02-13 Submitted works	<1%
11	repositorio.usil.edu.pe Internet	<1%
12	ITESM: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey o... Submitted works	<1%
13	repositorio.unjbg.edu.pe Internet	<1%
14	Aliat Universidades on 2023-08-14 Submitted works	<1%
15	Universidad Privada del Norte on 2023-06-14 Submitted works	<1%
16	Universidad San Ignacio de Loyola on 2017-02-17 Submitted works	<1%
17	Universidad Andrés Bello on 2023-05-27 Submitted works	<1%
18	Universidad Internacional de la Rioja on 2024-05-28 Submitted works	<1%
19	Universidad Nacional Federico Villarreal on 2024-02-09 Submitted works	<1%
20	Universidad TecMilenio on 2024-02-14 Submitted works	<1%

21	Corporación Universitaria Reformada on 2021-10-27 Submitted works	<1%
22	Universidad del Istmo de Panamá on 2023-06-29 Submitted works	<1%
23	Universidad Tecnologica del Peru on 2018-10-18 Submitted works	<1%
24	utn on 2024-05-30 Submitted works	<1%
25	utn on 2024-02-23 Submitted works	<1%
26	Universidad Cesar Vallejo on 2020-07-20 Submitted works	<1%
27	Aliat Universidades on 2024-03-01 Submitted works	<1%
28	researchgate.net Internet	<1%

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 14 palabras)

BLOQUES DE TEXTO EXCLUIDOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DELNORTE(UTN)FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA YT...

utn on 2024-04-26

2023

utn on 2024-01-02

TELÉFONO FIJO:TELF. MOVIL

utn on 2024-05-30

SOLO PARA TRABAJOS DE TITULACIÓNPROGRAMA:PREGRADOPOSGRADOTITUL...

repositorio.utn.edu.ec

AGRADECIMIENTOQuiero expresar mi sincero agradecimiento a todas las personas

repositorio.utc.edu.ec

personas que de una uotra manera me han acompañado

kipdf.com

Sin embargo,el uso excesivo de estas plataformas puede tener efectos

Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD on 2023-11-23

El objetivo de

Universidad Continental on 2020-10-06

adicción aredes sociales y

dspaceapi.uai.edu.ar

INDICE DE CONTENIDOSINTRODUCCIÓN

utn on 2024-04-26

y Dificultades

utn on 2024-04-26

1.1.3. Cuidado de la salud mental

utn on 2024-04-26

3.2 Relaciones entre variables

utn on 2024-04-26

1. Describir los niveles de ansiedad y los niveles de adicción a las redes sociales e...

utn on 2024-04-26

CAPITULO I: MARCO TEÓRICO1.1.Salud Mental1.1.1. Conceptualización

utn on 2024-04-26

redes sociales y ansiedad) en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa

utn on 2024-04-26

REDES SOCIALES11. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relac...

utn on 2024-04-26

VARIABLEDIMENSIONESÍTEM

utn on 2024-04-26

las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales

utn on 2024-04-26

38. Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas39. Sufro dolores de cabeza, de ...

utn on 2024-04-26

33. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.34. Me siento ate...

utn on 2024-04-26

36.Me siento hecho(a)pedazos.46. Se me duermen y mehormiguean los dedos de ...

utn on 2024-04-26

37. Creo que todo está bien yque no va a pasar nada malo.41. Me siento tranquilo(...

utn on 2024-04-26

The objective ofthis research is to

repositorio.utn.edu.ec

2.2 Métodos, técnicas e instrumentos

repositorio.utn.edu.ec

2.3 Preguntas de investigación e hipótesis

repositorio.utn.edu.ec

3 Preguntas de investigación e hipótesisLas preguntas que sirvieron de

utn on 2024-04-26

Tanto con los datos

repositorio.utn.edu.ec

bachillerato de la Unidad Educativa

utn on 2024-04-26

se indagó y diagnosticó sobre la adicción a

repositorio.utn.edu.ec

WhatsappTikTokYouTubeInstagramFacebookSnapchatTwitterDiscordTelegramNi...

utn on 2024-04-26

Procedimiento de análisis de datosPara la aplicación del instrumento, en primer lu...

utn on 2024-04-26

Deductivo. - Este método se utiliza principalmente en la

repositorio.utn.edu.ec

esta conducta en los adolescentes.?Analítico sintético

repositorio.utn.edu.ec

Alfa de Cronbach es de 0

utn on 2024-04-26

Como la significación asintótica o p-valor es menor a 0,05 (p-valor = 0,000) en el c...

utn on 2024-04-26

22. Puedo desconectarme delas redes sociales por variosdías.23. Me propongo si...

repositorio.utn.edu.ec

Estadísticos descriptivos de la variable AnsiedadANSIEDAD

utn on 2024-04-26

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

utn on 2024-04-26

MedianaModaDesviación estándarVarianzaNiveles de GraveARS

utn on 2024-04-26

Como se puede apreciar en la Tabla

utn on 2024-04-26

la hipótesis del investigador es

utn on 2024-04-26

ansiedad en losadolescentes??¿Cuáles son los niveles de adicción a redes sociale...

repositorio.utn.edu.ec

Correlaciones de las dimensiones de Adicción a Redes Sociales y AnsiedadObsesi...

utn on 2024-04-26

No existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es mayor a...

utn on 2024-04-26

No existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es mayor a...

utn on 2024-04-26

Aumento progresivo del tiempo que se pasa en redes

Universidad San Francisco de Quito on 2024-02-20