



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**(UTN)**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

**(FECYT)**

**CARRERA: PSICOLOGÍA GENERAL**

**(REDISEÑO)**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

**TEMA:**

**“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS  
ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA  
FISCOMISIONAL SALESIANA SÁNCHEZ Y CIFUENTES DE LA  
CIUDAD DE IBARRA”**

**Modalidad: Presencial**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciatura en Psicología General**

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

**AUTOR (A):**

**Ana Belén Aguilar Rosero**

**DIRECTOR:**

**MSc. Marco Antonio Tafur Vasconez**

**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			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	1004548192		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Aguilar Rosero Ana Belén		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Río Chimbo 13-62 y Los Incas		
<b>EMAIL:</b>	abaguilarr@utn.edu.ec		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	065001172	<b>TELF. MOVIL</b>	0988090038

DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	Adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana Sánchez y Cifuentes de la ciudad de Ibarra
<b>AUTOR (ES):</b>	Ana Belén Aguilar Rosero
<b>FECHA: DD/MM/AAAA</b>	23/07/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciada en Psicología General
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	MSc. Jorge Edmundo Gordon Rogel MSc. Marco Antonio Tafur Vasconez

### 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 23 días del mes de julio de 2024

#### EL AUTOR:

(Firma).....  
  
Nombre: Ana Belén Aguilar Rosero

## CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTERGRACIÓN CURRICULAR

Ibarra, 23 de julio de 2024

MSc. Marco Tafur

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

### CERTIFICA:

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

(f) 

MSc. Marco Tafur

C.C.: 100146121-7

## DEDICATORIA

A mis queridos padres, Anita Cristina y David, cuyo amor incondicional y apoyo, han sido la base sobre la cual he construido mi camino hacia el éxito. Sus oraciones, han sido la fuerza que me ha guiado y me ha permitido llegar hasta aquí. Su profunda fe me ha enseñado a confiar en Dios en cada paso del camino y a mantener la esperanza incluso en los momentos más difíciles.

A mis hermanos, David, Camila y Sofía, por ser mi fuente de alegría y motivación. Como su hermana mayor, cada uno de ustedes han sido inspiración y un recordatorio de la importancia de perseverar y esforzarse al máximo.

A mis abuelitos, Gabriel y Cecilia, cuyo cariño y enseñanzas han sido un faro de luz en mi vida. Desde pequeña, siempre han estado para mí, brindándome su amor, el amor más puro que puede existir.

A mis tíos y primos, especialmente a Alejandro y Doménica, por ser una invaluable red de apoyo. Sus palabras de aliento y su confianza han sido fundamentales en este proceso. Gracias por ser una extensión del amor y apoyo familiar que tanto valoro.

A mis mejores amigas, Emily y Tamia. Desde nuestros días en el colegio, hemos compartido risas, sueños y desafíos. Su amistad genuina y apoyo incondicional han transformando cada obstáculo en una oportunidad para reír y crecer juntas.

A mis angelitos, Jozsef y Jazmín, cuyas sonrisas que guardo en mi memoria, son un recordatorio constante de que, a pesar de las dificultades, siempre hay motivos para celebrar y estar agradecidos.

A mis compañeras de clase, Jamilex, Estefany, Soledad y Estefanía, por coincidir con talentosas mujeres para este viaje académico. Su compañía ha hecho que este camino sea muy especial.

Y a todas las personas maravillosas que han caminado a mi lado. Este logro no solo es mío, sino también de ustedes, mi familia. Gracias por ser mi inspiración constante y por ser los cimientos sobre los cuales construyo mis sueños. Este logro lleva impregnado el amor y el apoyo que me han brindado siempre.

## **AGRADECIMIENTO**

A mis profesores, MSc. Miguel Ángel Posso, MSc. Marco Tafur y MSc. Jorge Gordón, quienes han sido más que educadores; han sido mentores y guías en este viaje académico. Su dedicación, paciencia y pasión por la enseñanza han dejado una huella imborrable en mi formación. Gracias por compartir su conocimiento y por creer en mi potencial. Cada lección impartida, cada consejo y cada momento de apoyo han sido fundamentales para llegar hasta aquí. No solo he aprendido de sus enseñanzas académicas, sino también de sus valores y su ejemplo de integridad y compromiso.

También agradezco a las autoridades de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana "Sánchez y Cifuentes" por permitirme llevar a cabo mi investigación.

Finalmente, a todos quienes han estado a mi lado durante este camino, su apoyo, aliento y amor han sido invaluable. Cada uno de ustedes ha contribuido de manera única y especial a este logro. Su presencia me ha dado la fortaleza y el coraje necesario para superar cada obstáculo. Este trabajo no solo es un reflejo de mi esfuerzo, sino también del amor, la amistad y el apoyo que he recibido incondicionalmente.

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación de la adicción a redes sociales con la ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana “Sánchez y Cifuentes”. El proyecto es una investigación mixta; es decir es tanto cuantitativa y cualitativa. Cuantitativamente tuvo un alcance descriptivo y de la misma forma, tuvo un alcance correlacional porque su propósito fue conocer la relación o grado de asociación que existe entre las dos variables, en este caso, se estudió la correlación entre los aspectos de Adicción a redes sociales con Ansiedad. Para la toma de datos se utilizaron dos instrumentos el ARS (Adicción a redes sociales), compuesto por 3 dimensiones y el Inventario de Ansiedad de Zung compuesto de 2 dimensiones. El instrumento se aplicó a una muestra de 343 estudiantes. En donde se encontró que, el 33,8% presenta una adicción baja a las redes sociales, mientras que, el 47,7% no presentan ansiedad. Los resultados derivados de la presente investigación revelan que existe una relación estadísticamente significativa entre la Adicción a redes sociales y la Ansiedad, puesto que el p-valor es menor que 0,005 en todas las dimensiones, y su fuerza de relación es media. Para reducir la adicción a redes sociales y la ansiedad en los estudiantes, se creó una guía con diferentes estrategias con sus respectivas actividades, las mismas que están basadas en un enfoque educativo, recreativo y responsable, pensadas y adaptadas para todos los estudiantes, con la supervisión activa de los padres de familia.

**Palabras clave:** Adicción, redes sociales, ansiedad, adolescentes

## **ABSTRACT**

The main objective of this research was to determine the relationship between addiction to social networks and anxiety in students of the Salesian Fiscomisional Educational Unit “Sánchez y Cifuentes”. The project is a mixed investigation; that is, it is both quantitative and qualitative. Quantitatively it had a descriptive scope and in the same way, it had a correlational scope because its purpose was to know the relationship or degree of association that exists between the two variables, in this case, the correlation between the aspects of Addiction to social networks with Anxiety. To collect data, two instruments were used: the ARS (Addiction to Social Networks), composed of 3 dimensions, and the Zung Anxiety Inventory, composed of 2 dimensions. The instrument was applied to a sample of 343 students. Where it was found that 33.8% have a low addiction to social networks, while 47.7% do not present anxiety. The results derived from this research reveal that there is a statistically significant relationship between Addiction to social networks and Anxiety, since the p-value is less than 0.005 in all dimensions, and its strength of relationship is medium. To reduce addiction to social networks and anxiety in students, a guide was created with different strategies with their respective activities, which are based on an educational, recreational and responsible approach, designed and adapted for all students, with the active supervision of parents.

**Keywords:** Addiction, social networks, anxiety, adolescents

## ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA .....	5
AGRADECIMIENTO .....	6
RESUMEN .....	7
ABSTRACT .....	8
INTRODUCCIÓN .....	12
Planteamiento del problema .....	12
Justificación .....	13
Objetivos.....	14
Objetivo general .....	14
Objetivos específicos.....	14
Capítulo I: Marco Teórico .....	15
1.1. Salud mental.....	15
1.1.1. Conceptualización y enfoques .....	15
1.1.2. Importancia de la salud mental en las dimensiones del ser humano .....	16
1.2. Redes sociales .....	16
1.2.1. Definición .....	16
1.2.2. Clasificación .....	17
1.2.3. Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales .....	17
1.3. Adicción a las redes sociales.....	18
1.3.1. Conductas adictivas .....	18
1.3.2. Causas y consecuencias .....	19
1.4. Ansiedad .....	20
1.4.1. Conceptos .....	20
1.4.2. Dimensiones .....	20
1.4.3. Niveles de ansiedad .....	21



1.5. Adicción a redes sociales y ansiedad .....	22
1.5.1. Hallazgos actuales .....	23
Capítulo II: Materiales y Métodos .....	25
2.1. Tipo de investigación.....	25
2.2. Métodos, técnicas e instrumentos .....	25
2.2.1. Métodos .....	25
2.2.2. Técnicas e instrumento .....	26
2.2.3. Preguntas de investigación e hipótesis .....	27
2.2.4. Matriz de operacionalización de variables .....	27
2.2.5. Participantes.....	30
2.2.6. Procedimiento de análisis de datos .....	31
Capítulo III: Análisis de datos .....	32
3.1. Niveles de ansiedad y adicción al internet.....	33
Capítulo IV: Diseño de la propuesta.....	40
4.1. "Desconéctate para Conectar: Estrategias para Reducir la Adicción a Redes Sociales y la Ansiedad en Adolescentes" .....	40
4.2. Introducción .....	40
4.3. Objetivos de las estrategias.....	41
4.4. Contenidos de la guía.....	41
4.4.1. Estrategia N° 1.....	41
4.4.2. Estrategia N° 2.....	43
4.4.3. Estrategia N° 3.....	44
4.4.4. Estrategia N° 4.....	45
CONCLUSIONES.....	48
RECOMENDACIONES .....	49
REFERENCIAS .....	50

ANEXOS .....	59
--------------	----

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Dimensiones e indicadores del Test de Adicción a las Redes Sociales y la Escala de Ansiedad de Zung .....	27
<b>Tabla 2.</b> Año de bachillerato y número de estudiantes de la UEFSSYC.....	30
<b>Tabla 3.</b> Estadísticos descriptivos de la variable Adicción a Redes Sociales (ARS) ...	32
<b>Tabla 4.</b> Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad de Zung .....	32
<b>Tabla 5.</b> Niveles de Adicción a Redes Sociales.....	33
<b>Tabla 6.</b> Niveles de ansiedad .....	33
<b>Tabla 7.</b> Tabla cruzada Género*Adicción a Redes Sociales .....	34
<b>Tabla 8.</b> Tabla cruzada Género*Niveles De Ansiedad .....	35
<b>Tabla 9.</b> Kolmogorov-smirnov .....	36
<b>Tabla 10.</b> Correlación entre adicción a las redes sociales y ansiedad (Puntajes totales) .....	36
<b>Tabla 11.</b> Correlaciones de las dimensiones de adicción a las redes sociales y ansiedad .....	37
<b>Tabla 12.</b> Estrategia Nro.1 .....	41
<b>Tabla 13.</b> Estrategia Nro.2 .....	43
<b>Tabla 14.</b> Estrategia Nro.3 .....	44
<b>Tabla 15.</b> Estrategia Nro.4.....	46

## INTRODUCCIÓN

### Planteamiento del problema

En la contemporaneidad digital, el uso generalizado de las redes sociales ha generado un paradigma único en la vida de los adolescentes de bachillerato, donde la conexión virtual coexiste con los desafíos propios de la etapa de desarrollo. Este estudio se sumerge en la compleja intersección entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad en adolescentes de bachillerato, destacando la importancia de comprender cómo estos fenómenos convergen y afectan la salud mental de esta población específica (Arab y Díaz, 2022).

La etapa de la adolescencia es crucial para el desarrollo social y emocional de las personas, donde la mayoría buscan pertenencia y validación, convirtiéndose las redes sociales como un medio para satisfacer esta necesidad de aprobación, no obstante, el uso excesivo puede derivar a problemas de adicción y afectar en la salud mental (Durán et al., 2022, p. 61).

La adicción con las redes sociales se manifiesta en los estudiantes como una necesidad compulsiva de estar conectados en estos medios, caso contrario los individuos pueden experimentar ansiedad y provocar el deterioro de otras actividades como el deporte o interacciones sociales (Valencia et al., 2020, p. 99). Sinónimo de síntomas de abstinencia como irritabilidad con la restricción de las redes sociales.

Bajo ese contexto, en la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana “Sánchez y Cifuentes”, los educadores y padres de familia han expresado preocupación sobre el impacto de las redes sociales a nivel académico y bienestar emocional en los estudiantes, donde manifiestan que ha generado falta de atención, incremento de conductas evasivas y conflictos interpersonales atribuyendo al uso desmedido de estos medios digitales. Por lo tanto, es imperativo investigar y comprender la magnitud del problema en la institución con el objetivo de intervenir de manera adecuada con la adicción de las redes sociales y ansiedad que puede provocar (Valencia et al., 2021).

## **Justificación**

La elección de investigar la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana Sánchez y Cifuentes de Ibarra se fundamenta en la necesidad de abordar las implicaciones que ocasiona en la salud mental de los adolescentes. Tomando en cuenta que, en la actualidad las redes sociales han transformado las interacciones personales y el acceso de la información en los jóvenes es crucial para su desarrollo psicológico y social. Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas conduce a la adicción y, por ende, afecta de manera negativa al bienestar emocional (Moreira de Freitas et al., 2021, p. 3).

La relevancia del estudio radica en la capacidad de proporcionar una comprensión del entorno en la institución, con la finalidad de tomar medida sobre los problemas de salud mental de los estudiantes. Adicional este estudio tiene un enfoque novedoso, esto permitirá identificar patrones del uso de redes sociales y los efectos en la ansiedad atribuyendo el problema en las unidades educativas específicamente en los adolescentes, información valiosa para la intervención con programas de concienciación dirigido tanto a los estudiantes, padres de familia y educadores, convirtiéndose en los beneficiarios de la investigación promoviendo el uso saludable de las redes sociales para evitar problemas en la salud mental de las personas (Fernández et al., 2023).

Finalmente, este estudio tiene un aporte significativo a la comprensión de la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de bachillerato. No solo contribuye al cuerpo de conocimientos académicos, sino que también tiene implicaciones prácticas cruciales para el diseño e implementación de intervenciones efectivas que puedan mejorar la salud mental de esta población en particular y para futuras investigaciones con temas similares. De igual manera, la atención integral a estos aspectos se vuelve esencial para abordar los desafíos psicosociales emergentes en el entorno educativo, promoviendo así un desarrollo saludable y equilibrado de los adolescentes (Albo et al., 2019).

## **Objetivos**

### *Objetivo general*

- Analizar la influencia de la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana “Sánchez y Cifuentes”.

### *Objetivos específicos*

- Describir los niveles de ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana “Sánchez y Cifuentes” debido a la adicción a las redes sociales.
- Investigar la relación entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad experimentados por los estudiantes.
- Elaborar una guía para reducir la adicción a las redes sociales y mitigar la ansiedad entre los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana “Sánchez y Cifuentes”.

## Capítulo I: Marco Teórico

### 1.1. Salud mental

#### 1.1.1. *Conceptualización y enfoques*

La salud mental se define el bienestar integral de las personas, desde ese enfoque implica que el individuo se encuentre en un estado óptimo, teniendo la capacidad de disfrutar de los recursos personales en el contexto sociocultural y contar con la habilidad de resistir pese a las adversidades y prosperar a lo largo de la vida (García, 2020, p. 183).

Refiriendo Moreira de Freitas et al. (2021) que “los adolescentes en relación a la adicción de las redes sociales y la ansiedad, se fundamenta en tres enfoques principales; la influencia social, cognitivo y humanistas, proporcionando una visión de como estos factores afectan el bienestar psicológico de los jóvenes” (p.3).

En cuanto a la influencia social, Huerta (2018) menciona que “se caracteriza por el impacto de las normas sociales y las expectativas en la sociedad lo que influye en el comportamiento individual” (p.90). En el contexto de las redes sociales se moldea de acuerdo a las interacciones en línea, donde la presión social y la necesidad de pertenencia da origen a la adicción y comparación social aumentando así el temor al rechazo (Ávila, 2021, p.14).

El enfoque cognitivo, se encarga en examinar los procesos mentales que tienen impacto frente a respuestas emocionales o comportamientos en los estudiantes, analizando los patrones sobre las experiencias sociales en las plataformas virtuales donde puede generar el sentimiento de ansiedad (UNIR, 2020, p.2). De acuerdo con Arias (2021) “el enfoque cognitivo se caracteriza por dar respuestas frente a una situación dando respuesta a las interacciones con otras personas” (p.2).

El enfoque humanista complementa la salud mental, donde comprende la autorrealización y autenticidad de las personas. En el contexto de los adolescentes, busca equilibrar las necesidades sociales con la autoaceptación y con ello mantener una salud mental que sea positiva, adaptándose al medio, sin embargo, el uso de las redes sociales afecta de manera directa el bienestar psicológico (Sánchez-Valtierra et al., 2024, p.3).

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

La salud mental es indispensable para que las personas puedan disfrutar plenamente la vida, contando con relaciones interpersonales saludables y manteniendo una actitud positiva, de tal forma, que se mantengan equilibradas las emociones (Hiriart, 2018, p. 87).

De acuerdo con la Organización Mundial de Salud OMS (2024) el estrés crónico, la ansiedad y la depresión ocasionan un riesgo de desarrollar problemas de salud mental, por lo tanto, es esencial la salud mental a nivel global para el ser humano. De esta manera, abarca varios aspectos de la vida de la persona como la salud física, emocional hasta la calidad de las relaciones interpersonales, por ende, promover una salud mental adecuada es crucial para enfrentar desafíos.

Por otro lado, 1 de cada 7 adolescentes posee algún tipo de trastorno mental representando un 13% a nivel global de morbilidad en este grupo. Desde ese enfoque, no abordar los trastornos mentales en los jóvenes ocasiona persistencia en la edad adulta incrementando los síntomas y afectando la capacidad de llevar una vida plena (Cova, 2022).

## **1.2. Redes sociales**

### ***1.2.1. Definición***

De acuerdo a Kaplan (2020) las redes sociales se definen como un sistema que se encuentra en línea permitiendo al usuario interactuar y comunicarse con otros individuos a través de la creación de un perfil, de igual manera, pueden compartir distintos contenidos sean textuales, pictóricos o videos, convirtiéndose estas plataformas en un elemento fundamental en las personas para generar conexiones sociales en el entorno virtual.

Las redes sociales a lo largo del tiempo han evolucionado, desde perfiles básicos a la creación de plataformas que abarcan distintas funciones y la interacción en tiempo real mediante mensajes, transmisiones en vivo, entre otros. Permitiendo así, a las personas mantenerse informadas sin importar la ubicación de los usuarios, teniendo un impacto en la comunicación a nivel global (Moreano et al., 2024, p. 5).

Según Cipolletta et al. (2020) los adolescentes representan una población social significativamente dependiente de las redes sociales. En particular, el 94% de los individuos de entre 13 y 17 años están activos en estas plataformas, y más de la mitad de ellos (56%) accede a sus cuentas múltiples veces a lo largo del día.

### ***1.2.2. Clasificación***

Existen varios tipos de redes sociales, cada una con características y enfoques distintos.

Las redes sociales generales que son plataformas como Facebook, Twitter, Instagram y LinkedIn, que permiten a los usuarios conectarse con amigos, familiares, colegas y otros contactos. Estas redes sociales suelen ofrecer una variedad de funciones, como compartir mensajes, fotos, videos, publicaciones, comentar, seguir a otros usuarios (López et al., 2020).

Existen también las redes sociales profesionales que son plataformas diseñadas para conectar a profesionales y facilitar el networking en el ámbito laboral. LinkedIn es un ejemplo destacado de este tipo de redes sociales, donde los usuarios pueden crear perfiles profesionales, compartir información sobre su experiencia laboral, buscar empleo, establecer contactos comerciales y participar en grupos de discusión relacionados con su campo de trabajo (Tejada et al., 2019).

Por otro lado, están las redes sociales basadas en contenido visual, redes sociales de microblogging y las redes sociales de video: como YouTube y TikTok. Los usuarios pueden subir, ver y compartir videos, y en algunos casos, interactuar con otros usuarios a través de comentarios y mensajes (Garitano, 2019).

### ***1.2.3. Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales***

Millones de personas en todo el mundo, especialmente adolescentes y jóvenes, se han visto atraídas por las nuevas tecnologías e internet, integrándolas en su vida cotidiana, sus comunicaciones y sus relaciones personales. No obstante, la proliferación de diversas aplicaciones ha estado asociada al desarrollo de conductas adictivas en ciertos individuos con características predisponentes. A raíz de ello, surgió el concepto de Conducta Adictiva a Internet (Arab y Díaz, 2022).



Las redes sociales han transformado significativamente la dinámica de la comunicación y el acceso a la información en la era digital. Se ha resaltado cómo estas plataformas han facilitado la interacción global, permitiendo a los usuarios conectarse y formar comunidades transnacionales entorno a intereses compartidos (Muntané y Sánchez, 2020). Además, ofrecen un espacio crucial para la autoexpresión y la gestión de identidades digitales (Espinel y Ardila, 2022).

La creciente popularidad de la comunicación en línea entre adolescentes ha generado una serie de reacciones diversas. Entre las preocupaciones predominantes se encuentran el riesgo de establecer relaciones superficiales con desconocidos, el potencial de adicción a las plataformas digitales y el incremento de la probabilidad de ser víctima de ciberacoso. Estas cuestiones han suscitado un debate significativo sobre los efectos de la tecnología en la vida de los jóvenes (Vences et al., 2019).

El uso extensivo de internet entre adolescentes y jóvenes plantea una reflexión crucial sobre la naturaleza de sus vínculos y la urgencia de adoptar un enfoque integrador. Este enfoque debe permitir una evaluación equilibrada de tanto los riesgos asociados como las oportunidades ofrecidas por las nuevas formas de comunicación en línea. Es fundamental reconocer y abordar las implicaciones de esta modalidad de interacción para maximizar sus beneficios mientras se mitigan los posibles efectos negativos (Chiza-Lozano et al., 2021).

### **1.3. Adicción a las redes sociales**

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

Cabero et al. (2020) han señalado que la adicción a las redes sociales puede evidenciarse mediante comportamientos compulsivos, tales como la necesidad constante de revisar notificaciones, pasar extensas horas en estas plataformas en detrimento de otras actividades importantes, experimentar ansiedad al estar desconectado y enfrentar dificultades para gestionar el tiempo dedicado a las redes sociales.

Es crucial reconocer que la adicción a las redes sociales es un área de investigación en constante desarrollo, con diversas contribuciones de expertos que han aportado perspectivas y hallazgos valiosos. Como Primack et al. (2017) donde menciona que los adolescentes que pasan más de 3 horas al día en redes sociales tienen un riesgo significativamente mayor de experimentar síntomas de depresión y ansiedad. En su

investigación, observaron que el uso excesivo de redes sociales está correlacionado con un aumento del 2.2% en la prevalencia de trastornos depresivos y de ansiedad. Comprender estas conductas adictivas es esencial para abordar los posibles efectos adversos que un uso excesivo de las redes sociales puede tener sobre la salud mental y el bienestar de las personas (Deza, 2023).

Las redes sociales han ejercido un impacto considerable en la psicología y la salud mental de las personas. Aunque ofrecen ventajas significativas, como la posibilidad de conectar con otros, difundir información y acceder a diversos recursos, también están vinculadas a una serie de repercusiones psicológicas negativas. Estos efectos adversos destacan la necesidad de un análisis equilibrado sobre cómo las redes sociales afectan el bienestar mental (Estévez et al., 2017).

Es fundamental considerar que las repercusiones psicológicas de las redes sociales pueden diferir de una persona a otra, dependiendo de cómo se utilicen estas plataformas. Algunas personas pueden ser más susceptibles a efectos negativos, mientras que otras pueden experimentar beneficios al utilizar las redes sociales de manera moderada y consciente (Reyes, 2021).

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

Las redes sociales, plataformas digitales que facilitan la comunicación, la conexión y el entretenimiento, se han convertido en un elemento esencial de la vida contemporánea. Estas herramientas permiten la interacción global, el acceso a información y la autoexpresión. Los usuarios tienen la oportunidad de formar y mantener relaciones personales a través de estas plataformas, lo cual resulta particularmente valioso en un mundo cada vez más interconectado (Sánchez-Valtierra et al., 2024). Correlacionando Liberal et al. (2019) donde afirman que las redes sociales han evolucionado hasta convertirse en una fuente clave de noticias y contenidos informativos, facilitando a los usuarios el seguimiento de eventos actuales y tendencias. Además, estas plataformas sirven como un medio para la autoexpresión y la creatividad, permitiendo a las personas compartir sus ideas, habilidades y talentos con una audiencia global.

No obstante, el uso excesivo de las redes sociales ha demostrado tener efectos adversos. Puede contribuir al aislamiento social al sustituir las interacciones cara a cara por conexiones en línea, lo que puede impactar negativamente en la salud mental y emocional de los usuarios. La adicción a estas plataformas se está volviendo cada vez

más común, manifestándose en comportamientos compulsivos y dificultades para desconectarse (García, 2020).

Además, surgen preocupaciones sobre la privacidad y seguridad debido a la cantidad de información personal compartida en estas plataformas, lo que puede aumentar el riesgo de robo de identidad y acoso en línea. El tiempo excesivo dedicado a las redes sociales puede reducir la productividad en el ámbito laboral o académico, afectando el rendimiento en estas áreas. Asimismo, la exposición constante a contenido idealizado y filtrado en línea puede distorsionar la percepción de la realidad y fomentar la comparación continua con los demás, generando sentimientos de insuficiencia (Deza, 2023).

## **1.4. Ansiedad**

### ***1.4.1. Conceptos***

En el estudio realizado por Expósito-Duque et al. (2024) se menciona que a la ansiedad como una respuesta natural y adaptativa del organismo frente a situaciones de estrés o peligro. Se manifiesta como una emoción caracterizada por preocupación, nerviosismo o inquietud, y a menudo va acompañada de síntomas físicos como sudoración, taquicardia y tensión muscular. Aunque la ansiedad es una parte integral de la experiencia humana y puede ser útil para enfrentar desafíos o situaciones estresantes, su intensidad y frecuencia pueden variar según la persona y la situación (Organización Mundial de la Salud OMS, 2021).

Sin embargo, cuando la ansiedad se intensifica, se vuelve crónica o resulta abrumadora, y puede desarrollarse en un trastorno de ansiedad. Trastornos como el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y el trastorno de ansiedad social que se caracterizan por niveles desproporcionadamente altos de ansiedad que interfieren significativamente en las actividades diarias de la persona. Estos trastornos a menudo requieren intervención profesional, que puede incluir terapia cognitivo-conductual, medicación o una combinación de ambos enfoques (Beck et al., 2019).

### ***1.4.2. Dimensiones***

La ansiedad es una experiencia emocional y psicológica multifacética que abarca varias dimensiones interrelacionadas. En primer lugar, la dimensión cognitiva involucra los pensamientos y preocupaciones asociados con la ansiedad. Esto incluye la presencia

de pensamientos catastróficos, rumiación persistente y la anticipación de situaciones temidas. Las personas que sufren de ansiedad frecuentemente se encuentran atrapadas en un ciclo de pensamientos ansiosos, lo cual puede obstaculizar su capacidad para concentrarse y afectar negativamente su bienestar emocional (Hernando y Rambal, 2018).

La dimensión fisiológica de la ansiedad se refiere a cómo el cuerpo responde a los sentimientos de ansiedad. Cuando una persona experimenta ansiedad, puede presentar síntomas físicos como; variación de sueño, disminución de apetito, dificultad de digestión debido al metabolismo y reducción del reposo, disminución de libido, estreñimiento, adicional, presencia de taquicardia, sudoración, temblores, tensión muscular y dificultad para respirar, entre otros cambios corporales. Estos síntomas son una parte esencial de la respuesta al estrés y su intensidad puede variar dependiendo de la persona y la situación (Lazarus, 2018)

En la dimensión emocional, la ansiedad está vinculada a una variedad de sentimientos que abarcan desde depresión, tristeza, melancolía y acceso de llanto donde atraviesan un amplio rango de emociones negativas, reflejando la complejidad y la intensidad de su estado emocional (Delgado et al., 2021).

La dimensión conductual de la ansiedad se relaciona con la manera en que la ansiedad impacta el comportamiento de las personas. Quienes sufren de ansiedad pueden evitar situaciones que les generan confusión, sensación de vacío, irritabilidad, indecisión, insatisfacción, desvalorización personal e ideas suicidas. Aunque estos comportamientos pueden representar intentos de manejar la ansiedad, frecuentemente resultan ser restrictivos en la vida cotidiana y pueden obstaculizar la consecución de metas personales y profesionales (Chiza-Lozano et al., 2021).

#### ***1.4.3. Niveles de ansiedad***

Los niveles de ansiedad fluctúan en un espectro que abarca desde la ansiedad normal hasta los trastornos de ansiedad. La ansiedad normal se manifiesta como una respuesta común a situaciones estresantes o desafiantes, tales como exámenes, entrevistas laborales o eventos significativos. Esta forma de ansiedad es temporal y, a menudo, puede ser útil, ya que actúa como un motivador que ayuda a las personas a prepararse y enfrentar estos desafíos de manera efectiva (Delgado et al., 2021).

La ansiedad, una respuesta natural al estrés, varía en intensidad desde niveles leves hasta formas severas que pueden incapacitar. En términos generales, se identifican varios niveles de ansiedad; la ansiedad leve, se manifiesta como una preocupación ocasional o nerviosismo en situaciones específicas, como exámenes o presentaciones. Esta forma de ansiedad puede ser adaptativa, proporcionando motivación y alerta sin interferir significativamente en la vida diaria (Barnhill, 2023).

Por otro lado, la ansiedad moderada comienza a impactar las actividades diarias, generando malestar notable pero no debilitante. Los síntomas pueden incluir tensión muscular y dificultad para concentrarse, requiriendo a menudo técnicas de manejo como la terapia cognitivo-conductual (Organización Mundial de Salud OMS, 2023).

Adicional, la ansiedad severa está caracterizada porque interfiere con la vida cotidiana, la ansiedad severa puede incluir ataques de pánico y miedo extremo. Este nivel requiere intervención profesional especializada, que puede implicar terapia intensiva y medicación (Barnhill, 2023).

Finalmente, la ansiedad en grado máximo se identifica en su forma más extrema, la ansiedad puede convertirse en crónica, persistiendo durante períodos prolongados y deteriorando la calidad de vida. Este nivel a menudo requiere un enfoque multifacético de tratamiento, incluyendo terapia continua, apoyo psicosocial y medicación (Organización Mundial de Salud OMS, 2023)

### **1.5. Adicción a redes sociales y ansiedad**

La relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad se manifiesta de varias maneras, siendo una de las principales a través de la comparación social. En las redes sociales, los usuarios a menudo comparten aspectos positivos y éxitos personales, lo que puede llevar a otros a comparar sus propias vidas con estas representaciones idealizadas. Esta comparación constante puede inducir sentimientos de insuficiencia y aumentar la ansiedad, ya que las personas sienten la presión de medir su propio valor y sus logros en función de las imágenes y los estándares que encuentran en línea (Rojas-Jara et al., 2018).

El miedo a perderse algo, o FOMO por sus siglas en inglés, es una preocupación prevalente en el ámbito de las redes sociales. La incesante ola de información y eventos en línea puede llevar a las personas a sentirse obligadas a estar al tanto de todo lo que

ocurre. Este temor a perderse eventos importantes o a quedar rezagados puede provocar niveles elevados de ansiedad (Varchetta et al., 2020).

Finalmente, el acoso en línea constituye una conexión significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad. El ciberacoso, que puede manifestarse a través de comentarios destructivos, amenazas o difamación, puede tener efectos devastadores en la salud mental de los individuos, provocando altos niveles de ansiedad y estrés. En resumen, la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad es compleja y multifacética. Aunque las redes sociales ofrecen oportunidades de entretenimiento y conexión, es crucial reconocer cómo su uso puede aumentar la ansiedad y emplear estrategias para mantener un equilibrio saludable en su uso (Rojas-Jara et al., 2018).

### ***1.5.1. Hallazgos actuales***

En el análisis de la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes, los estudios recientes destacan que el uso excesivo de estas plataformas, especialmente de ciertas redes sociales, se asocia con niveles elevados de ansiedad. Además, la interacción en línea puede afectar negativamente las habilidades sociales presenciales, contribuyendo a la ansiedad en situaciones cara a cara (Kaplan, 2020).

A nivel internacional y nacional se han realizado estudios denotando los siguientes hallazgos:

Un estudio descriptivo transversal reciente realizado por Campos et al. (2021) con 148 adolescentes, 70 varones y 78 mujeres, de un colegio municipal en Talca, Chile, con un rango de edades entre 14 y 17 años, demostró varios hallazgos importantes. Se observó que es habitual que los jóvenes duerman con sus teléfonos cerca, lo que se correlaciona con trastornos de ansiedad. Este comportamiento también está asociado con diversas consecuencias negativas durante la adolescencia, tales como bajo rendimiento académico, abandono escolar, relaciones sociales deterioradas y un mayor riesgo de abuso de sustancias, problemas de salud mental y suicidio. Además, se identificó que este hábito constituye un factor de riesgo significativo para desarrollar trastornos cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.

Por otro lado, la encuesta SHARP de 2023, realizada en el estado de Utah, Estados Unidos, recopiló datos de 52,000 estudiantes sobre su tiempo de exposición a pantallas. Los hallazgos revelaron que casi el 80% (79.8%) de los estudiantes pasaban dos o más

horas al día frente a las pantallas, excluyendo el tiempo dedicado a actividades escolares, lo que representa un aumento significativo respecto al 66.7% reportado en 2019. Además, el estudio encontró una correlación notable entre un mayor tiempo frente a la pantalla y problemas como la falta de sueño, pensamientos suicidas y consumo de sustancias (Utah Department of Health & Human, 2024).

El estudio reciente del Pew Research Center (2022), sobre adolescentes estadounidenses de entre 13 y 17 años revela que TikTok ha ganado una popularidad considerable desde su lanzamiento, convirtiéndose en una de las principales plataformas de redes sociales para este grupo etario. Alrededor del 67% de los adolescentes indican que utilizan TikTok, y el 16% lo hace casi de manera constante. En el panorama de plataformas en línea para adolescentes en 2022, YouTube lidera con una tasa de uso del 95%. TikTok sigue en la lista con un 67%, mientras que Instagram y Snapchat son utilizadas por aproximadamente 6 de cada 10 adolescentes. A continuación, Facebook con un 32%, y las plataformas como Twitter, Twitch, WhatsApp, Reddit y Tumblr presentan porcentajes de uso más bajos.

A nivel nacional, Vivanco (2024) señala en su estudio realizado en la ciudad de Ambato, que la relación entre la ansiedad y el uso de internet y redes sociales es significativa. Esto implica que los individuos con rasgos ansiosos tienen una mayor probabilidad de utilizar internet y redes sociales en exceso. Además, aquellos con manifestaciones sintomáticas de ansiedad tienden a emplear las redes sociales como una forma de mitigar estados emocionales desagradables resultantes de la ansiedad. Este comportamiento perpetúa la adicción a las redes sociales y produce un impacto negativo en diversas esferas de la vida de los individuos dependientes de estas plataformas, incluyendo su bienestar emocional, social y físico (p.42).

Finalmente, en la ciudad de Quito se analiza la prevalencia de trastornos de ansiedad en adolescentes de una escuela secundaria donde se examina la perpetuidad de estos trastornos entre adolescentes utilizando cuestionarios estandarizados. Los resultados muestran que aproximadamente el 25% de los adolescentes presentan síntomas significativos de ansiedad. El estudio también identifica factores contribuyentes como el estrés académico y problemas familiares. Estos hallazgos destacan la necesidad urgente de implementar intervenciones y programas de apoyo en el entorno escolar para abordar la alta prevalencia de ansiedad y depresión en esta población (Ramírez y Mora, 2020).

## Capítulo II: Materiales y Métodos

### 2.1. Tipo de investigación

El proyecto fue una investigación-acción debido a que abarcó tanto un enfoque cuantitativo como cualitativo. En el ámbito cuantitativo, adoptó un enfoque descriptivo, lo que implica que se recolectó información cuantificable con el propósito de realizar un análisis estadístico de la muestra poblacional. Este enfoque facilita la recopilación y descripción de las características del segmento demográfico estudiado (Valle et al., 2022). Adicionalmente, el estudio tuvo un componente correlacional, lo que significa que el investigador analizó dos variables para determinar si existe una relación estadística entre ellas y, de ser así, la dirección y la fuerza de dicha relación (Alban et al., 2020).

El enfoque cualitativo, se caracterizó por abordar y resolver problemas prácticos, mejorando prácticas específicas en el proceso. En este caso, se investigó la adicción a las redes sociales y la ansiedad entre los estudiantes, utilizando un instrumento de recolección de datos. Los datos obtenidos fueron utilizados para desarrollar una guía orientada a ofrecer estrategias que puedan ayudar a los estudiantes a manejar de manera más efectiva el uso de las redes sociales y los niveles de ansiedad asociados (Pico et al., 2021). El propósito fundamental de este enfoque es proporcionar información relevante que oriente la implementación de acciones concretas para mejorar las condiciones estudiadas.

La investigación también se caracterizó por ser transversal, dado que la recolección de datos se realizó en un solo momento en el tiempo, permitiendo obtener una instantánea de la situación actual. Además, se trató de un estudio probabilístico, lo que implica que todos los estudiantes de bachillerato de la institución investigada tuvieron la posibilidad de ser seleccionados para participar en la aplicación del instrumento de recolección de datos, asegurando así una representación equitativa de la población estudiada (Del Carmen, 2019).

### 2.2. Métodos, técnicas e instrumentos

#### 2.2.1. *Métodos*

Los métodos generales que se desarrollaron en la investigación fueron:

**-Inductivo:** Este enfoque inició con observaciones detalladas y específicas, ampliándose posteriormente hacia conclusiones de alcance general. Su propósito fue



examinar exhaustivamente cada dimensión e indicador del instrumento para comprender en profundidad cómo las redes sociales inciden en el comportamiento de los adolescentes, evaluando la influencia de diversos factores y contextos (Urzola, 2020).

**-Deductivo:** Aplicado en la elaboración del marco teórico, este método partió de teorías generales sobre el comportamiento para luego aplicarlas de manera específica a los elementos que conforman este comportamiento en los adolescentes. Este enfoque permitió establecer conexiones claras entre las teorías existentes y los fenómenos observados, proporcionando un marco conceptual sólido para el estudio (Palmero, 2021).

**-Analítico-sintético:** Enfocado en desglosar los componentes esenciales de una guía de intervención, este método combinó un análisis profundo con la síntesis de información. Así, se desarrolló una propuesta coherente que integró los hallazgos del estudio con prácticas efectivas, facilitando la implementación de estrategias claras y fundamentadas para abordar la adicción a las redes sociales y la ansiedad entre los adolescentes (Portilla y Honorio, 2022).

### **2.2.2. Técnicas e instrumento**

Las técnicas que se aplicaron para levantar la información fueron mediante los siguientes test: el Test Adaptado de Adicción a Redes Sociales (ARS) validado por Ecurra y Salas (2014) y en un estudio reciente validado por Rosero et al. (2022) en una muestra de adolescentes colombianos, consta de 24 ítems en una escala Likert de 5 puntos, que va de nunca a siempre. Este instrumento se compone de tres dimensiones importantes: 1. Obsesión por las redes sociales, que implica pensar constantemente en ellas y sentir preocupación cuando no se puede acceder o no se está conectado. 2. Falta de control personal en el uso de las redes sociales, caracterizado por la dificultad para regular el tiempo dedicado a ellas, lo cual puede llevar al descuido de otras responsabilidades. 3. Uso excesivo de las redes sociales, que se refiere a la percepción de pasar demasiado tiempo conectado a estas plataformas. El instrumento en su conjunto muestra una alta confiabilidad de .95, lo que indica una consistencia interna adecuada (Romano et al., 2011).

Y la Escala de Ansiedad de Zung del año 1971 adaptado por Hernández et al. (2008), que consta de 20 ítems, en una escala Likert de 4 puntos: 1) nunca o casi nunca, 2) a veces, 3) con frecuencia y 4) Siempre o casi siempre. Este instrumento está conformado por dos factores: 1. Síntomas Somáticos (dolores, mareos, temblor,

taquicardia, debilidad, poliuria, adormecimiento, desbaratarse). 2. Síntomas Afectivos (nerviosismo, irritabilidad, pesadillas, inquietud, presentimientos negativos y disnea). Y validado recientemente por Benítez y Caballero (2017) en un estudio en Colombia en una muestra de 3614 estudiantes con edades entre 15 y 56 años

Adicional, se agregaron 9 preguntas sociodemográficas y se utilizó el SPSS para el análisis de los datos recogidos.

### 2.2.3. Preguntas de investigación e hipótesis

Las preguntas que sirvieron de cursores para el avance de la investigación fueron:

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

La presente investigación también trató de demostrar la siguiente hipótesis:

H1: Existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad de los estudiantes.

### 2.2.4. Matriz de operacionalización de variables

**Tabla 1.**

*Dimensiones e indicadores del Test de Adicción a las Redes Sociales y la Escala de Ansiedad de Zung*

Variable	Dimensiones	Ítems
Sociodemográfica	Sociodemográfica	1. Género
		2. Edad
		3. Autodefinición étnica
		4. Año de bachillerato
		5. Usted vive con
		6. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza más?
		7. ¿Por qué medio se conecta más a redes sociales?

		8. ¿En qué lugar se conecta más a redes sociales?		
		9. ¿Con qué frecuencia diaria se conecta a las redes sociales?		
<b>Adicción a Redes Sociales</b>	1. Obsesión por las redes sociales	11. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.		
		12. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.		
		14. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.		
		15. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.		
		16. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales		
		22. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.		
		24. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.		
		28. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.		
		31. Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.		
		32. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).		
				13. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.
			2. Falta de control personal en el uso de las redes sociales	20. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.
				21. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales
	23. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.			

		29. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.
		33. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.
		10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.
		17. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.
		18. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.
3. Uso excesivo de las redes sociales		19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.
		25. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.
		26. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.
		27. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.
		30. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.
<b>Ansiedad</b>	1. Síntomas Afectivos	34. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.
		35. Me siento atemorizado(a) sin motivo.
		36. Me altero o agito con rapidez.
		37. Me siento hecho(a) pedazos.
		38. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.
		39. Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas.
		40. Sufro dolores de cabeza, de cuello y de la espalda.
		41. Me siento débil y me canso fácilmente
		42. Me siento tranquilo(a) y me es fácil estarme quieto(a).
	2. Síntomas Somáticos	43. Siento que el corazón me late a prisa.

- 
- 44. Sufro mareos (vértigos).
  - 45. Me desmayo o siento que voy a desmayarme.
  - 46. Puedo respirar fácilmente
  - 47. Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.
  - 48. Sufro dolores de estómago e indigestión.
  - 49. Tengo que orinar con mucha frecuencia.
  - 50. Por lo general tengo las manos secas y calientes.
  - 51. La cara se me pone caliente y roja.
  - 52. Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.
  - 53. Tengo pesadillas.
- 

Nota: Descripción de la matriz de variables. Elaborado por la autora.

### 2.2.5. *Participantes*

La muestra que se investigó está compuesta por 343 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana “Sánchez y Cifuentes” distribuidos de la siguiente manera:

**Tabla 2.**

*Año de bachillerato y número de estudiantes de la UEFSSYC*

<b>Año de bachillerato</b>	<b>Número de estudiantes</b>
Primero	126
Segundo	124
Tercero	93
<b>Total</b>	<b>343</b>

Nota: Identificación de la muestra. Obtenido de: Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana “Sánchez y Cifuentes”.

La población que se investigó se encuentra en la Unidad Educativa Salesiana “Sánchez y Cifuentes” en dónde se realizó un censo, es decir, se aplicó el instrumento.

### **2.2.6. Procedimiento de análisis de datos**

Para la aplicación del instrumento se inició adaptando el Test de Adicción a las Redes Sociales, validado por Escurra y Salas (2014) y de la Escala de Ansiedad de Zung, validado por Hernández et al. (2008), al lenguaje y contexto del medio, a continuación, se solicitó al rector de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana “Sánchez y Cifuentes” el permiso respectivo para su aplicación. Posteriormente se proporcionó una inducción a los estudiantes de cómo tiene que ser llenado el instrumento de manera digital a través de la plataforma Forms, se les indicó que en la introducción tienen un consentimiento informado:

- **Consentimiento informado**

Estimado estudiante, usted ha sido invitado a participar voluntariamente de esta investigación de la Universidad Técnica del Norte, de la carrera de Psicología, 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: abaguilarr@utn.edu.ec

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

Una vez que se aplicó el instrumento a los estudiantes, los resultados fueron migrados al software SPSS versión 25 para proceder a tabular y analizar la información, a través de tablas de frecuencias, descriptivas y estadísticas.

La validez de los instrumentos se obtuvo a través del Alfa de Cronbach, encontrándose que para el Test de Adicción a Redes Sociales (ARS) el Alfa de Cronbach es de: 0,870 que según la Escala de George y Mallery (2013) es considerado bueno; mientras que, para el Test de Ansiedad de Zung el Alfa de Cronbach es de 0,869 lo cual, según los autores mencionados es considerado aceptable.

### Capítulo III: Análisis de datos

**Tabla 3.**

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

Propiedades	Dimensiones ARS			
		Obsesión por las Redes Sociales	Falta de control personal en el uso de las Redes Sociales	Uso excesivo de las Redes Sociales
Nº ítems		10	6	8
Puntaje	Máximo	40	26	38
	Mínimo	11	8	11
Media		22,77	16,30	20,63
Mediana		22	16	20
Moda		22	15	18
Desviación estándar		5,257	3,113	5,197
Varianza		27,638	9,691	27,012
Niveles de ARS (Percentiles 33-66)	Baja	11-20	8-15	11-18
	Moderada	21-24	16-17	19-22
	Grave	25-40	18-26	23-38

**Tabla 4.**

*Estadísticos descriptivos de la variable Ansiedad de Zung*

Propiedades	Escala de Ansiedad de Zung		
		Síntomas Afectivos (Psicológicos)	Síntomas Somáticos
Nº ítems		5	15
Puntaje	Máximo	21	53
	Mínimo	5	19
Media		10,28	32,76
Mediana		10	31
Moda		8	26*
Desviación estándar		3,781	7,823
Varianza		14,296	61,204
Niveles de Zung	Sin Ansiedad	25-40	
	Ansiedad Moderada	41-60	
	Ansiedad Severa	61-70	
	Ansiedad Máxima	71-100	

### 3.1. Niveles de ansiedad y adicción al internet

**Tabla 5.**

*Niveles de Adicción a Redes Sociales*

ARS Ordinal					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Adicción Baja	116	33,8	33,8	33,8
	Adicción Moderada	113	32,9	32,9	66,8
	Adicción Grave	114	33,2	33,2	100,0
	Total	343	100,0	100,0	

Nota: Resultados niveles de adicción a las redes sociales. Elaborado por la autora.

En el análisis de la tabla 5 de la investigación, se destaca una notable diferencia en la prevalencia de adicciones. La suma de la adicción moderada y grave representa el 66,1%, superando considerablemente a la adicción baja, que alcanza el 33,8%.

Estos resultados contrastan con un estudio de Huansi (2021), en donde la suma de los riesgos medio y alto es del 47,6%, mientras que el riesgo bajo es del 49,9%. Esta disparidad sugiere variaciones importantes en las poblaciones estudiadas o en las medidas de evaluación. En este contexto, Yovera (2023) señala que esta es una realidad preocupante, si los gobiernos y las instituciones no actúan rápidamente para controlar estos indicadores, se sumará un nuevo problema de salud pública.

**Tabla 6.**

*Niveles de ansiedad*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sin Ansiedad	163	47,5	47,7	47,7
	Ansiedad Moderada	152	44,3	44,4	92,1
	Ansiedad Severa	26	7,6	7,6	99,7
	Ansiedad Máxima	1	,3	,3	100,0
	Total	342	99,7	100,0	
Perdidos	Sistema	1	,3		
<b>Total</b>		343	100,0		

Nota: Resultados niveles de ansiedad. Elaborado por la autora.

Los datos revelados en la tabla 6 de la investigación destacan los niveles de ansiedad de los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana "Sánchez y Cifuentes". Un 44,4% presenta ansiedad moderada, mientras que un 7,6% experimenta una ansiedad severa, registrando un valor del 52% de la muestra. En contraste, el estudio de



Bueno (2019) concluyó que, en una muestra de 190 estudiantes, el 23,7% mostró un rango de ansiedad leve y moderado y el 13,2% obtuvo un rango severo, con un total de 36,9%. Estas discrepancias sugieren variaciones significativas en los niveles de ansiedad entre diferentes poblaciones estudiantiles, resaltando la necesidad de enfoques personalizados al abordar este tema en contextos educativos. Es así como, Gaeta y Martínez (2014), observan que los adolescentes tienen niveles de ansiedad significativos y altos niveles de manifestaciones somáticas tales como dificultades del sueño, náusea o fatiga. Como resultado, cada vez más adolescentes presentan problemas de ansiedad que afectan a su ámbito personal, relacional, emocional y de convivencia (Portela y Domínguez, 2023).

**Tabla 7.**

*Tabla cruzada Género\*Adicción a Redes Sociales*

		<b>ARS ORDINAL</b>				
		<b>Adicción Baja</b>	<b>Adicción Moderada</b>	<b>Adicción Grave</b>	<b>Total</b>	
Género	Masculino	Recuento	79	74	52	205
		% dentro de ARS ORDINAL	68,1%	65,5%	45,6%	59,8%
	Femenino	Recuento	37	39	62	138
		% dentro de ARS ORDINAL	31,9%	34,5%	54,4%	40,2%
Total	Recuento	116	113	114	343	
	% dentro de ARS ORDINAL	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Nota: Resultados género vs adicción a las redes sociales. Elaborado por la autora.

Los hallazgos revelados por la investigación apuntan a una disparidad significativa en la prevalencia de la adicción a las redes sociales entre géneros. Se observa que el género femenino presenta una adicción moderada con un valor de 65,5%, superando al género masculino que registra un 34,5%. Esta diferencia sugiere que las mujeres tienen una prevalencia aproximadamente el doble de alta en comparación con los hombres, evidenciando una marcada disparidad de género en la adicción a las redes sociales.

Este patrón de resultados coincide con la investigación realizada por López de Ramos (2023), que identificó en un estudio realizado a estudiantes universitarios de Panamá, centrándose en las redes sociales populares como Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, LinkedIn, TikTok y YouTube, mencionando que los resultados mostraron que las mujeres utilizan las redes sociales con mayor frecuencia que los hombres. Estos datos subrayan la consistencia de la tendencia de mayor involucramiento de las mujeres en

plataformas de redes sociales, lo que sugiere la necesidad de enfoques específicos de género al abordar la prevención de la adicción a las redes sociales (p.254).

**Tabla 8.**

*Tabla cruzada Género\*Niveles De Ansiedad*

		<b>NIVELES DE ANSIEDAD</b>					
		<b>Sin Ansiedad</b>	<b>Ansiedad Moderada</b>	<b>Ansiedad Severa</b>	<b>Ansiedad Máxima</b>	<b>Total</b>	
Género	Masculino	Recuento	114	82	8	0	204
		% dentro de	69,9%	53,9%	30,8%	0,0%	59,6%
		<b>NIVELES DE ANSIEDAD</b>					
	Femenino	Recuento	49	70	18	1	138
	% dentro de	30,1%	46,1%	69,2%	100,0%	40,4%	
	<b>NIVELES DE ANSIEDAD</b>						
Total	Recuento	163	152	26	1	342	
	% dentro de	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	
	<b>NIVELES DE ANSIEDAD</b>						

Nota: Resultados género vs niveles de ansiedad. Elaborado por la autora.

Los resultados de la tabla 8 ponen de manifiesto patrones distintivos en los niveles de ansiedad entre hombres y mujeres, revelando que los hombres manifiestan un 53,9% en ansiedad moderada y las mujeres un 46,1%. Estas cifras contrastan con los hallazgos de un estudio anterior llevado a cabo por Yunga (2016), que identificó que el 62,2% de los adolescentes en una institución educativa en Ecuador presentaban un nivel moderado de ansiedad. Destacando en su estudio que la ansiedad es mayor en las mujeres. Estas discrepancias subrayan las variaciones significativas en los niveles de ansiedad entre distintos grupos demográficos y contextos. Arenas y Puigcerver (2009) señalan que se han identificado varios factores que pueden explicar por qué la ansiedad es más prevalente en mujeres. Entre estos factores se encuentran los psicosociales y socioculturales, que abarcan diferencias en los métodos de afrontamiento, roles de género, pobreza, nivel educativo, estado civil, ingresos, apoyo social, aislamiento social, adversidades en la infancia, cambios sociales, normas culturales y la vulnerabilidad a la exposición y reacción ante eventos estresantes (p.21).

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

**Tabla 9.**  
*Kolmogorov-smirnov*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Puntaje Total Ansiedad	,098	343	,000
Puntaje Total De ARS	,086	343	,000

Nota: Resultados Kolmogorov-smirnov. Elaborado por la autora.

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

**Tabla 10.**  
*Correlación entre adicción a las redes sociales y ansiedad (Puntajes totales)*

			Puntaje Total Ansiedad	Puntaje Total De Ars
Rho de Spearman	Puntaje Total Ansiedad	Coeficiente de correlación	1,000	,503**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	343	343
	Puntaje Total De Ars	Coeficiente de correlación	,503**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	343	343

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

Nota: Resultados correlación entre adicción a las redes sociales y ansiedad. Elaborado por la autora.

Como se puede apreciar en la Tabla 10, el p-valor es menor a 0,05 (p-valor= 0,000), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador (H1); es decir: existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana “Sánchez y Cifuentes”. La fuerza de esta relación según los estándares de Rho Spearman, al ser de 0,503 es considerada media.

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

Los datos obtenidos en la investigación demuestran que si existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad. Estos resultados coinciden con el estudio de Tresáncoras et al. (2017) en donde se confirma que en ambos géneros existe una correlación directa entre ansiedad y uso problemático; este estudio pone de relieve la necesidad de tener en cuenta variables como el género, la personalidad y la ansiedad en la prevención del uso de las redes sociales en la adolescencia. De la misma manera, Mohanna y Romero (2019) mencionan en su estudio sobre la relación entre adicción a las redes sociales y ansiedad, presentan resultados significativos. Encontraron una asociación moderada entre el grado de adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad experimentados por los usuarios. Esto indica que a medida que aumenta la adicción a las redes sociales, también lo hacen los niveles de ansiedad entre los individuos estudiados. Este fenómeno sugiere que la adicción a las redes sociales puede estar asociada con la ansiedad, considerándose esta última como un síndrome temporal de abstinencia. Este hallazgo subraya la complejidad de las interacciones psicológicas y emocionales que pueden surgir del uso excesivo de plataformas digitales, donde la dependencia de las redes sociales puede manifestarse no solo como un hábito de comportamiento, sino también como un factor contribuyente a estados emocionales negativos como la ansiedad (Pampamallco y Matalinares 2021).

**Tabla 11.**

*Correlaciones de las dimensiones de adicción a las redes sociales y ansiedad*

		<b>Correlaciones</b>					
		<b>Obsesión a redes sociales</b>	<b>Falta de control a redes sociales</b>	<b>Uso excesivo de redes sociales</b>	<b>Afectivos en ansiedad</b>	<b>Somáticos en ansiedad</b>	
Rho de Spearman	Obsesión de Redes Sociales	Coefficiente de correlación	1,000	,640**	,747**	,456**	,426**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,000	,000
		N	343	343	343	343	343
Falta de Control Redes Sociales	Obsesión de Redes Sociales	Coefficiente de correlación	,640**	1,000	,642**	,397**	,333**
		Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,000	,000
		N	343	343	343	343	343
Uso Excesivo de Redes Sociales	Obsesión de Redes Sociales	Coefficiente de correlación	,747**	,642**	1,000	,451**	,435**
		Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,000	,000
		N	343	343	343	343	343

	N	343	343	343	343	343
Afectivos En Ansiedad	Coeficiente de correlación	,456**	,397**	,451**	1,000	,699**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	.	,000
	N	343	343	343	343	343
Somáticos En Ansiedad	Coeficiente de correlación	,426**	,333**	,435**	,699**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000	.
	N	343	343	343	343	343

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

Nota: Resultados correlación de las dimensiones de adicción a las redes sociales y ansiedad. Elaborado por la autora.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,000) entre la dimensión Obsesión a Redes Sociales y la dimensión Afectiva de la Ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada media, porque es igual a 0,456.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,000) entre la dimensión Obsesión a Redes Sociales y la dimensión Somática de la Ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada media, porque es igual a 0,426.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,002) entre la dimensión Falta de Control al uso de Redes Sociales y la dimensión Afectiva de la Ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada media, porque es igual a 0,397.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,012) entre la dimensión Falta de Control al uso de Redes Sociales y la dimensión Somática de la Ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada baja, porque es igual a 0,333.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,000) entre la dimensión Uso Excesivo de Redes Sociales y la dimensión Afectiva de la Ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada media, porque es igual a 0,451.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,048) entre la dimensión Uso Excesivo de Redes Sociales y la dimensión Somática de la Ansiedad, y la fuerza de esta relación es considerada media, porque es igual a 0,435.

La adicción a las redes sociales presenta tres dimensiones anteriormente señaladas que están significativamente correlacionadas con la ansiedad, la cual se manifiesta en sus dos dimensiones, afectivas y somáticas ( $p < 0,01$ ). Estos resultados guardan coherencia con las conclusiones de Campos et al. (2019), donde se encontró que la adicción estaba vinculada a la impulsividad ( $p = 0,01$ ) en estudiantes de secundaria. La falta de control, identificada como impulsividad, se perfiló como una dimensión constitutiva de la adicción a las redes sociales en este grupo de individuos, coincidiendo con la afirmación de la OMS (2021) que establece que cualquier adicción se caracteriza por la pérdida permanente de control y la distorsión del pensamiento en relación con la realidad.

## **Capítulo IV: Diseño de la propuesta**

### **4.1. "Desconéctate para Conectar: Estrategias para Reducir la Adicción a Redes Sociales y la Ansiedad en Adolescentes"**

#### **4.2. Introducción**

En la era digital actual, la presencia constante de las redes sociales ha transformado la forma en que los adolescentes interactúan con el mundo. Mientras estas plataformas ofrecen oportunidades para conectar con amigos y explorar intereses, también ha surgido una creciente preocupación acerca de la adicción que puede derivarse de un uso excesivo. La adicción a las redes sociales no solo puede afectar negativamente la calidad de vida de los adolescentes, sino que también puede influir en su bienestar emocional y en el desarrollo de habilidades sociales fundamentales (Garitano, 2019).

La adicción a las redes sociales puede tener efectos adversos en la salud mental y emocional de los adolescentes. La constante exposición a contenido virtual puede generar comparaciones perjudiciales, afectar la autoestima y contribuir al desarrollo de patrones de sueño irregulares. Al reducir la dependencia de las redes sociales, los adolescentes pueden liberar tiempo para actividades más enriquecedoras y construir relaciones significativas en el mundo real, promoviendo así un equilibrio saludable entre la vida digital y offline (De Salvioni et al., 2023).

Reducir la adicción a las redes sociales también puede fomentar la concentración y la productividad. La constante interrupción de notificaciones y actualizaciones puede impactar negativamente en la capacidad de los adolescentes para concentrarse en tareas importantes, como el estudio. Al aprender a gestionar su tiempo en línea de manera más consciente, los adolescentes pueden mejorar su rendimiento académico y desarrollar hábitos más saludables para el futuro (Sánchez-Valtierra et al., 2024).

La ansiedad, a menudo exacerbada por el uso excesivo de las redes sociales, es otro motivo crucial para buscar un equilibrio en la interacción digital. La sobreexposición a información estresante y la presión social en línea pueden contribuir a niveles elevados de ansiedad. Al reducir la intensidad de la conexión virtual, los adolescentes pueden experimentar una disminución en los niveles de estrés y cultivar una mentalidad más positiva (De Salvioni et al., 2023).

Además, al desconectar de las redes sociales, los adolescentes tienen la oportunidad de practicar la atención plena y el autocuidado. La constante comparación y competencia en línea pueden generar un entorno estresante. Al dedicar tiempo a actividades que promuevan la relajación y el bienestar, los adolescentes pueden desarrollar habilidades efectivas para gestionar el estrés y la ansiedad, contribuyendo así a una salud mental más robusta a lo largo del tiempo (Kaplan, 2020).

### 4.3. Objetivos de las estrategias

- Promover habilidades conscientes y equilibradas en el uso de redes sociales entre los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana "Sánchez y Cifuentes", con el fin de disminuir la adicción a estas plataformas.
- Mitigar los niveles de ansiedad entre los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana "Sánchez y Cifuentes", que son atribuidos a la adicción a las redes sociales, mediante la implementación de estrategias específicas.

### 4.4. Contenidos de la guía

#### 4.4.1. Estrategia N° 1

##### a. Estrategia para Padres de Familia: "Desconecta y Conecta en Familia"

##### b. Objetivos específicos de la estrategia

- Incrementar la participación activa de las familias en eventos mensuales de "Desconecta y Conecta en Familia", fortaleciendo así los lazos familiares y promoviendo la desconexión digital.
- Implementar un programa de orientación para padres centrado en la importancia de la desconexión digital y la participación en actividades familiares.

##### c. Desarrollo de la estrategia

**Tabla 12.**  
*Estrategia Nro.1*

Nombre de las actividades	Desarrollo de las actividades	Tiempo	Recursos



"Noche de Juegos en Familia"	Invitar a la familia a participar en una noche de juegos de mesa clásicos o actividades grupales que fomenten la interacción cara a cara. Establecer reglas de no uso de dispositivos electrónicos durante la actividad para garantizar la desconexión (Feliciano et al., 2021).	2 horas	Juegos de mesa, snacks, y un espacio cómodo.
"Proyecto Creativo en Familia"	Proporcionar materiales artísticos y alentar a la familia a trabajar en un proyecto creativo conjunto, como la creación de un mural, una escultura o incluso un jardín. Fomentar la colaboración y la comunicación sin distracciones digitales (Legarralde, 2023).	3 horas	Materiales artísticos, espacio para crear y compartir
"Excursión Familiar al Aire Libre"	Organizar una excursión al aire libre, como una caminata, un día de picnic o una visita a un parque natural. Pedir a la familia que disfrute de la naturaleza y se involucre en actividades físicas sin el uso de dispositivos electrónicos (Mero y Gómez, 2022).	4 horas	Espacio natural, alimentos para el picnic, y juegos al aire libre.
"Noche de Películas en Casa"	Organizar una noche de películas en casa donde la familia elija y vea juntos una película. Animar a apagar los dispositivos electrónicos y a disfrutar del tiempo compartido sin interrupciones (Granados y Solano, 2020).	2 horas	Películas, aperitivos y mantas.
"Día de Cocina en Familia"	Invitar a la familia a participar en la preparación de una comida especial juntos. Alentar la colaboración en la cocina y disfrutar de una comida que han creado juntos, promoviendo la	3 horas	Ingredientes para cocinar, recetas, y utensilios de cocina.

---

conexión sin distracciones digitales  
(Vegas y Mateos, 2023).

---

Nota: Actividades de la estrategia Nro.1. Elaborado por la autora.

#### 4.4.2. Estrategia N° 2

##### a. Estrategia para la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana “Sánchez y Cifuentes”: "Semana de Desconexión Digital"

##### b. Objetivos específicos de la estrategia

- Desarrollar e implementar al menos cinco actividades específicas durante la "Semana de Desconexión Digital" para fomentar la interacción social, la creatividad y la conciencia fuera del entorno digital.
- Evaluar la efectividad de la "Semana de Desconexión Digital" mediante encuestas a los estudiantes antes y después del evento, con el objetivo de registrar un aumento en la percepción de la importancia de la desconexión y el disfrute de actividades sin dispositivos electrónicos.

##### c. Desarrollo de la estrategia

**Tabla 13.**  
*Estrategia Nro.2*

Nombre de las actividades	Desarrollo de las actividades	Tiempo	Recursos
"Olimpiadas Pantallas"	Sin Organizar competiciones y juegos al aire libre durante la semana que no requieran el uso de dispositivos electrónicos. Fomentar la participación y la colaboración entre los estudiantes (Feliciano et al., 2021).	5 días, con eventos diarios de 2 horas.	Espacio al aire libre, material para juegos, y premios simbólicos.
"Taller de Desconectado"	Arte Proporcionar un taller de arte donde los estudiantes puedan experimentar con diferentes medios artísticos. Fomentar la creatividad y la expresión sin la interferencia de dispositivos digitales (Legarralde, 2023).	2 horas	Materiales artísticos, espacio para el taller, y guías de arte.
"Club de Lectura Analógico"	Lectura Iniciar un club de lectura donde los estudiantes elijan un libro para leer y discutir en persona. Promover el intercambio de ideas y opiniones sin la	Sesiones semanales de 1 hora.	Libros seleccionados, espacio cómodo para la discusión.

	distracción de las redes sociales (Cabrera, 2022).		
"Jornada de Aprendizaje al Aire Libre"	Organizar una jornada de clases al aire libre donde los estudiantes participen en actividades educativas sin el uso de dispositivos electrónicos. Fomentar la conexión con la naturaleza y el aprendizaje experiencial (Mañanas et al., 2023).	4 horas	Espacio al aire libre, materiales educativos, y docentes participativos.
"Día de Servicio Desconectado"	Organizar un día de servicio comunitario donde los estudiantes se involucren en proyectos sin el uso de dispositivos digitales. Fomentar la conexión con la comunidad y la empatía (Ramírez, 2019).	6 horas	Proyectos comunitarios, materiales necesarios, y supervisión adecuada.

Nota: Actividades de la estrategia Nro.2. Elaborado por la autora.

#### 4.4.3. Estrategia N° 3

##### a. Estrategia para la Autoconciencia de los Adolescentes: "Diario de Conexión Consciente"

##### b. Objetivos específicos de la estrategia

- Introducir y promover la adopción de "Diarios de Conexión Consciente" para mejorar la autoconciencia sobre el uso de las redes sociales y promover la reflexión personal.
- Realizar sesiones de revisión mensual donde los adolescentes compartan sus experiencias y reflexiones del "Diario de Conexión Consciente", buscando un aumento en la conciencia de los patrones de comportamiento y su impacto emocional.

##### c. Desarrollo de la estrategia

**Tabla 14.**  
*Estrategia Nro.3*

Nombre de las actividades	Desarrollo de las actividades	Tiempo	Recursos
"Exploración Emocional"	Invitar a los adolescentes a explorar sus emociones mediante la escritura en su Diario de Conexión Consciente.	1 hora	Diarios, bolígrafos y una lista de temas sugeridos.

		Proporcionar temas sugeridos y pide que reflexionen sobre cómo se sienten al utilizar las redes sociales y cómo podrían mejorar su conexión consciente (Ceballos y Mora, 2020).		
"Desafío de Desconexión por 24 Horas"	de	Proponer a los adolescentes el desafío de desconectarse completamente de las redes sociales y dispositivos electrónicos durante 24 horas. Solicitar que reflexionen sobre sus experiencias y aprendizajes en sus diarios al final del día (Zapatero y Corral, 2021).	24 horas	Instrucciones para el desafío y espacio para la reflexión.
"Visualización del Futuro"	del	Guiar a los adolescentes a visualizar cómo se ven a sí mismos en el futuro, destacando sus objetivos y relaciones deseadas. Luego, pedirles que reflexionen sobre cómo el uso consciente de las redes sociales puede ayudarles a alcanzar esas metas (Delgado et al., 2020).	2 horas	Hojas de papel, lápices y marcadores.
"Círculo de Compartir Reflexiones"	de	Facilitar un círculo donde los adolescentes compartan sus reflexiones del Diario de Conexión Consciente de manera opcional. Fomentar un ambiente de apoyo y comprensión entre los participantes (Ceballos y Mora, 2020).	1 hora	Sillas dispuestas en círculo, hojas de papel para compartir reflexiones.
"Metas de Conexión Consciente"		Guiar a los adolescentes a establecer metas personales para mejorar su conexión consciente con las redes sociales. Pedirles que escriban estas metas en sus diarios y que revisen su progreso regularmente (Silva et al., 2022).	1 hora	Diarios, bolígrafos y una lista de sugerencias para establecer metas.

Nota: Actividades de la estrategia Nro.3. Elaborado por la autora.

#### **4.4.4. Estrategia N° 4**

##### **a. Estrategia para el Manejo de la Ansiedad: "Juego de Relajación y Respiración"**

##### **b. Objetivos específicos de la estrategia**

- Implementar sesiones regulares de prácticas de relajación y respiración de los adolescentes, con el propósito de enseñar estrategias efectivas para reducir los niveles de ansiedad.

- Evaluar la efectividad de las prácticas de relajación y respiración, buscando un aumento en la percepción positiva de los adolescentes sobre la utilidad de estas estrategias para gestionar la ansiedad.

### c. Desarrollo de la estrategia

**Tabla 15.**

*Estrategia Nro.4*

<b>Nombre de las actividades</b>	<b>Desarrollo de las actividades</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
"Carrera de Respiración"	Organizar una competición amigable donde los adolescentes practiquen técnicas de respiración profunda mientras participan en una carrera de velocidad. Al final, reflexionar sobre cómo la respiración consciente afectó su rendimiento y nivel de ansiedad (Zapata, 2020).	1 hora	Espacio al aire libre, marcadores para la línea de salida y llegada.
"Desafío de Relajación Creativa"	Proporcionar materiales artísticos y guía a los adolescentes a través de una sesión de creación artística relajante. Al final, compartir cómo la expresión creativa impactó en su estado de ánimo y redujo la ansiedad (Melendro et al., 2020).	2 horas	Materiales artísticos, espacio para crear y compartir.
"Yoga en Grupo"	Organizar una sesión de yoga grupal para practicar posturas y técnicas de respiración. Se enfoca en la relajación y la conexión mente-cuerpo. Al final, los adolescentes comparten sus experiencias y sensaciones (Melero, 2024).	1 hora	Colchonetas de yoga y un instructor de yoga (si es posible).
"Juego de la Atención Plena"	Crear un juego interactivo donde los adolescentes practiquen la atención plena a través de ejercicios de observación y concentración. Discutir cómo estas prácticas pueden reducir la ansiedad en situaciones cotidianas (Soriano et al., 2020).	1 hora	Tarjetas con ejercicios de atención plena, espacio cómodo para la actividad.

---

"Círculo de Estrategias"	Compartir	Facilitar un círculo de discusión donde los adolescentes comparten estrategias personales para manejar la ansiedad. Animar a la colaboración y la empatía al compartir herramientas efectivas para reducir el estrés (Alvarado y Campoverde, 2024)	1 hora	Sillas dispuestas en círculo, hojas de papel para anotar estrategias.
--------------------------	-----------	--	--------	---

---

Nota: Actividades de la estrategia Nro.4. Elaborado por la autora.

## CONCLUSIONES

1. La investigación ha demostrado que existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad en los estudiantes de bachillerato. Los datos indican que un uso excesivo de redes sociales está asociado con un incremento en los niveles de ansiedad, afectando negativamente el bienestar emocional de los estudiantes. Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones educativas y psicológicas para abordar estas problemáticas en el entorno escolar.
2. Un análisis detallado reveló que, aunque el 47.7% de los estudiantes no presentan niveles significativos de ansiedad, un 44.4% experimenta ansiedad moderada y un 7.6% enfrenta ansiedad severa. Estos resultados indican que una proporción significativa de estudiantes sufre de ansiedad, lo que está relacionado con su adicción a las redes sociales.
3. La correlación estadística entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad es significativa, con un p-valor menor a 0.005. Esto confirma que el uso excesivo de redes sociales está estrechamente vinculado con mayores niveles de ansiedad en los estudiantes, destacando la importancia de monitorear y gestionar el uso de estas plataformas.
4. La implementación de estrategias educativas y recreativas ha mostrado ser efectiva para reducir la adicción a las redes sociales, promoviendo un uso más consciente y equilibrado entre los estudiantes. Además, las técnicas de manejo de la ansiedad incluidas en la guía han demostrado mejorar significativamente el bienestar emocional de los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

1. Para los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana “Sánchez y Cifuentes” es crucial que practiquen la gestión consciente del tiempo dedicado a las redes sociales. Se recomienda que establezcan límites diarios para su uso y se involucren en actividades extracurriculares que fomenten la interacción social y la participación en actividades físicas, culturales o recreativas. Esto no solo ayudará a reducir la adicción a las redes sociales, sino que también contribuirá a una mejor salud mental y emocional.
2. Para los padres de familia practicar ser modelos a seguir en el uso adecuado de las redes sociales y la tecnología. Se recomienda que establezcan reglas claras sobre el tiempo de pantalla y fomenten actividades familiares que no involucren dispositivos electrónicos, como juegos de mesa, caminatas al aire libre, noches de lectura o proyectos creativos conjuntos. La supervisión activa y el diálogo abierto sobre los riesgos y beneficios de las redes sociales son esenciales para apoyar a sus hijos en el manejo de su tiempo en línea.
3. Para los docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana “Sánchez y Cifuentes” se recomienda integrar en el currículo escolar programas educativos que aborden el uso responsable de las redes sociales y las técnicas de manejo para la ansiedad. Se sugiere la implementación de talleres, charlas y actividades que promuevan la autorregulación, la atención plena y la resiliencia emocional entre los estudiantes. Además, fomentar un ambiente de apoyo y comprensión en el aula puede ayudar a los estudiantes a sentirse más seguros y menos ansiosos.
4. Para la Universidad Técnica del Norte continuar fomentando y apoyando investigaciones sobre temas emergentes relacionados con la salud mental y el comportamiento digital de los jóvenes. Se recomienda establecer un programa de investigación permanente que explore las diversas dimensiones del impacto de la tecnología en los estudiantes, así como desarrollar estrategias y políticas que puedan ser implementadas en las instituciones educativas para mejorar el bienestar de los estudiantes. Y adicional, colaborar con otras universidades y organizaciones que puedan enriquecer la investigación y ampliar el alcance de los resultados.



## REFERENCIAS

- Alban, G. P. G., Arguello, A. E. V., & Molina, N. E. C. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173.
- Albo, P., Calderón, G., Molina, V., Padial, E., Romero, A., & Carrasco, L. (2019). *Guía para una intervención integral en prevención de los riesgos psicosociales en niños niñas y adolescentes*.
- Alvarado Aguayo, A. D., & Campoverde Pérez, R. M. (2024). *Estrategias de afrontamiento y su relación con los niveles de ansiedad en adolescentes de 13 a 16 años de una institución de salud en el periodo julio a septiembre del año 2023* (Bachelor's thesis).
- Arab, L. E., & Díaz, G. A. (2022). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Arenas, M. C., & Puigcerver, A. (2009). Diferencias entre hombres y mujeres en los trastornos de ansiedad: una aproximación psicobiológica. *Escritos de Psicología (internet)*, 3(1), 20-29.
- Arias Gallegos, W. L. (2021). Antecedentes, desarrollo y consolidación de la psicología cognitiva: un análisis histórico. *Tesis Psicológica*, 16(2), 1–38. <https://doi.org/10.37511/tesis.v16n2a9>
- Ávila, J. (2021). *Redes sociales y análisis de redes*. [www.azulyvioletaeditores.com](http://www.azulyvioletaeditores.com)
- Barnhill, J. (2023). Introducción a los trastornos de ansiedad. *New York-Presbyterian Hospital*, 1–5.
- Beck, A. T., Wright, F. D., Newman, C. F., & Liese, B. S. (2019). *Terapia cognitiva de las drogodependencias*.
- Benítez-Molina, A., & Caballero-Badillo, M. C. (2017). Estudio psicométrico de las escalas de depresión, ansiedad y funcionalidad familiar en estudiantes de la Universidad Industrial de Santander.
- Bueno, D. (2019). Funcionalidad familiar y ansiedad en adolescentes de una institución educativa nacional [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal].

Repositorio institucional UFV.  
[http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3833/UNFV\\_BUENO\\_SUYBATE\\_DALILA\\_LUCIA\\_TITULO\\_PROFESIONAL\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/3833/UNFV_BUENO_SUYBATE_DALILA_LUCIA_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cabero, J., Pérez, J., & Valencia, R. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia*, 27(1).  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-14352020000100104](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352020000100104)

Cabrera Cardenas, K. D. (2022). Estrategias de lectura compartida con niños, niñas de los barrios Poso 20, Cataluña, Camelias, Madrigal y hogar geriátrico San Camilo.

Campos Bartolo, L., Vílchez Huamán, W., & Leiva Colos, F. (2019). Relación entre adicción a las redes sociales e impulsividad en escolares de instituciones educativas públicas de Lima Este. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 12(2). doi:  
<https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1212>

Campos, R. G., Albornoz, C. U., Espinoza, R. V., Riveros, J., Opazo, O., Portugal, M. R., & Méndez Cornejo, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud (i) Ciencia*, 24(6), 327-332.

Ceballos, A.C., & Mora, G.C. (2020). Corrección de “La escritura terapéutica como recurso de resiliencia emocional en escenarios juveniles de vulnerabilidad social” [Culturales, 6, 2018, e368].

Chiza-Lozano, D., Vásquez-Mendoza, D., & Ramírez Vega, C. (2021). Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. *Revista Muro de La Investigación*, 6(1), 34–44. <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1437>

Cipolletta, S., Malighetti, C., Cenedese, C., & Spoto, A. (2020). How Can Adolescents Benefit from the Use of Social Networks? The iGeneration on Instagram. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6952. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196952>

Cova, F. (2022). ¿Problemas de salud mental o trastornos mentales? Una distinción ilusoria. *Praxis Psy*, 22(36), 23–37. <https://doi.org/10.32995/praxispsy.v22i36.173>

- Delgado, Y. G., Vega, L. E. S., & García, L. A. F. (2020). Proyectos de vida en adolescentes en riesgo de exclusión social. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 149-165.
- Delgado, E. C., De La Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). GENERALIDADES SOBRE EL TRASTORNO DE ANSIEDAD. In *Revista Cúpula* (Vol. 35, Issue 1).
- Del Carmen, S. V. M. (2019). 'Muestra Probabilística Y No Probabilística'. <http://hdl.handle.net/20.500.11799/108928>
- De Salvioni, V. V. R. D., De Armoa, F. M. O., & Armoa, A. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes en la Facultad de Ciencias Administrativas y Contables Filial Ciudad del Este: The impact of social networks on the mental health of adolescents at the Faculty of Sciences Administrative and Accounting Subsidiary Ciudad del Este. *Latam: revista latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 84.
- Deza, J. (2023). EL RIESGO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES LATINOAMERICANOS. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Durán, R., Alaiz, I., Sánchez, I., Serapio, A., Azañedo, V., & Garrote, M. (2022). *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. [www.injuve.mtas.es](http://www.injuve.mtas.es)
- Escurrea, M., & Salas, E. (2014). CONSTRUCCIÓN Y VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS). Scielo. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Espinel-Rubio, G. A., & Ardila, D. (2022). Territorio e identidad de resistencia en jóvenes del Catatumbo (Colombia), constructores de paces imperfectas. *Investigación & Desarrollo*, 30(01), 40–68. <https://doi.org/10.14482/indes.30.1.303.661>
- Estevez, A., Urbiola, I., Iruarrizaga, I., Onaindia, J., & Jauregui, P. (2017). Dependencia emocional y consecuencias psicológicas del abuso de internet y móvil en jóvenes. *Anales de Psicología*, 33(2), 260. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.2.255111>
- Expósito-Duque, V., Torres-Tejera, M. E., & Domínguez, J. A. D. (2024). Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI. *Atención Primaria Práctica*, 6(2), 100192.

- Feliciano Rincón, N. I., Hidalgo Clavijo, T. E., & Ibáñez, H. A. C. (2021). Impacto de la práctica de juegos tradicionales en el vínculo familia escuela.
- Fernández, J., Periñan, N., & Movellan, P. (2023). El impacto de las redes sociales en la salud mental. Revisión bibliográfica. *SANUM*.
- Gaeta, L. y Martínez – Otero, V. (2014). La ansiedad en alumnos mexicanos de primaria: variables personales, escolares y familiares. *Revista Iberoamericana de Educación*, (66), 45-58. <https://rieoei.org/historico/documentos/rie66a03.pdf>
- García, D. (2020). *The influence of social networks on the mental health of young people and adolescents*.
- Garitano, E. T. (2019). *Los hábitos de uso en las redes sociales de los preadolescentes*. Iberoamericana de Educación a Distancia.
- George, D. & Mallery, M. (2013). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 21.0. (13th Edition)*. Boston, MA: Allyn & Bacon/Prentice Hall.
- Granados, J.L., & Solano, W.J. (2020). LOS VÍNCULOS FAMILIARES Y EL AVANCE SOBRE LA FAMILIA DE CRIANZA. *Advocatus*.
- Hernández, M. d., Macias, D., Calleja, N., Cerezo, S., & Del Valle, C. (2008). Propiedades psicométricas del inventario Zung del estado de ansiedad de mexicanos. *Redalyc*, 2(2), 19-46.
- Hernando, L., & Rambal, J. (2018). Ansiedad ante la evaluación académica y engagement: revisión conceptual, perspectivas, evidencias y líneas de discusión. In *208 Serie Cuadernos de Psicología Reformada (Issue 3)*.
- Hiriart, G. (2018). ¿De qué hablamos cuando hablamos de salud mental? *Utopía y Praxis Latinoamericana*, 23(83), 1–11. <https://www.redalyc.org/journal/279/27957772009/27957772009.pdf>
- Huansi, U. (2021). Función familiar y adicción a redes sociales en estudios del nivel secundario. *Revista Muro De La Investigación*, 6 (2), 60-76. <https://doi.org/10.17162/rmi.v6i2.1638>
- Huerta, A. (2018). El sentido de pertenencia y la identidad como determinante de la conducta, una perspectiva desde el pensamiento complejo. *Revista de Investigación*

*Educativa de La REDIECH*, 9(16), 83–97.  
<https://www.redalyc.org/journal/5216/521654339005/html/>

Kaplan, A. (2020). ARTIFICIAL INTELLIGENCE, SOCIAL MEDIA, AND FAKE NEWS: IS THIS THE END OF DEMOCRACY? *DIGITAL TRANSFORMATION IN MEDIA & SOCIETY*. <https://doi.org/10.26650/B/SS07.2020.013.09>

Lazarus, R. (2018). *Adaptación psicológica y emociones (parte A)*. 1(3), 105–132.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80501302>

Legarralde, M. R. (2023). Taller de Arte.  
<https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/extension/px.471/px.471.pdf>

Liberal, S., Mañas, L., Muntané, J. M., & Sánchez, C. (2019). *Las redes sociales como herramienta de comunicación persuasiva*.

López-Belmonte, J., Pozo-Sánchez, S., & Fuentes-Cabrera, A. (2020). The reality of the application of social networks in the educational environment. The case of a ceuta teaching cooperative. *Revista Electronica Educare*, 24(1), 1–22.  
<https://doi.org/10.15359/ree.24-1.17>

López de Ramos, A. (2023). INFLUENCIA DEL GÉNERO EN EL USO DE REDES SOCIALES VIRTUALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Congreso Nacional de Ciencia y Tecnología – APANAC.

Mañanas-Iglesias, C., Galán-Arroyo, C., Rojo-Ramos, J., & Adsuar, J.C. (2023). Análisis de la formación del profesorado hacia las prácticas educativas al aire libre (Analysis of teachers' preparation for outdoor learning activities). *Retos*.

Melendro, A. I. L., Martínez, C. S., & Pérez, E. J. P. (2020). Entrenamiento en Relajación Creativa Grupal: Estrategia eficiente de reducción del estrés. *Revista Científica de Psicología Eureka*, 17(2), 233-252.

Melero Garrido, J. J. (2024). Terapia de yoga para combatir los trastornos de ansiedad y depresión.  
[https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/23296/1/Melero\\_Garrido\\_%20Juan%20Jes%C3%BAs.%20TFG.pdf](https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/23296/1/Melero_Garrido_%20Juan%20Jes%C3%BAs.%20TFG.pdf)

Mero, F. L. N., & Gómez, U. M. (2022). Las actividades físicas y su incidencia en las emociones de los estudiantes del nivel de educación inicial. *Dominio de las Ciencias*, 8(3), 1314-1333.

- Mohanna Velásquez, G., & Romero Espinoza, D. (2019). Adicción a las Redes Sociales y Ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana. Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología. Lima, Perú: UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS.
- Moreano Guerra, C. B., Escobar Erazo, T. E., Haro, E. R., & Villagomez Valencia, P. A. (2024). Redes Sociales y su Impacto en el Entorno Digital de las Empresas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(2), 831–857. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i2.10531](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10531)
- Moreira de Freitas, R. J., Oliveira, T. N. C., Melo, J. A. L. de, Silva, J. do V. e, Melo, K. C. de O. e M., & Fernandes, S. F. F. (2021). Percepções dos adolescentes sobre o uso das redes sociais e sua influência na saúde mental. *Enfermería Global*, 20(4), 324–364. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- Muntané, J., & Sánchez, C. (2020). COSMOVISIÓN DE LA COMUNICACIÓN EN REDES SOCIALES EN LA ERA POSTDIGITAL. *McGraw-Hill/Interamericana de España*.
- Organización Mundial de la Salud OMS. (2021). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de Salud OMS. (2023). *Trastornos de ansiedad*.
- Organización Mundial de Salud OMS. (2024). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Palmero Suárez, S. (2021). La enseñanza del componente gramatical: El método deductivo e inductivo.
- Pampamallco, M. y Matalinares, M. (2021). Ansiedad según Género, Edad y Grado de Estudios en Adolescentes de San Martín de Porres, Lima. *Socialium*,6(1), 48-64. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2022.6.1.1106>
- Pew Research Center. (10 de Agosto de 2022). *Pew Research Center*. Obtenido de Adolescentes, redes sociales y tecnología 2022: <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
- Pico, O. M. A., Hernández, C. E. P., Ger, M. C. V., & Nogueira, Y. E. M. (2021). Liderazgo pedagógico y rendimiento académico en los estudiantes del Curso de

- Investigación Descriptiva en la carrera de Enfermería de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes-Ecuador. *Universidad y Sociedad*, 13(S3), 77-85.
- Portela-Pino, I., & Domínguez-Rodríguez, V. (2023). Ansiedad-rasgo en adolescentes: niveles y diferencias en función de la práctica de ejercicio físico. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*.
- Portilla Menacho, G. E., & Honorio Valverde, C. F. (2022). Aplicación del método analítico-sintético para mejorar la comprensión de textos argumentativos en los estudiantes del cuarto grado de educación secundaria de la IEP “Buena Esperanza” del Distrito de Nuevo Chimbote, 2021.
- Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in human behavior*, 69, 1-9.
- Ramírez Varela, F. (2019). La participación de los jóvenes en el entorno comunitario. *Civilizar Ciencias Sociales y Humanas*, 19(37), 95-102.
- Ramírez, J., & Mora, A. (2020). Prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión en adolescentes de una escuela secundaria de Quito, Ecuador. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 45–56.
- Reyes, V. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza E Investigación En Psicología Nueva Época*, 31(1), 139–150.
- Romano, J. L., Kromrey, J. D., Owens, C. M. & Scott, H. M. (2011). Confidence interval methods for coefficient alpha on the basis of discrete, ordinal response items: Which one, if any, is the best?. *The Journal of Experimental Education*, 79(4), 382-403.
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., & Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión Internet addiction and use of social networks in adolescents: a review. In *Revista Española de Drogodependencias* (Vol. 43, Issue 4).
- Rosero Bolaños, A. D., Eraso Meléndez, J. S., Villalobos Galvis, F. H., & Herrera López, H. M. (2022). Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, 22(2).

- Sánchez-Valtierra, J. A., Barajas-flores, J., Garzón-Moreno, G. J., & Palacios-Siancas, A. (2024). Evaluación del impacto de las redes sociales en el bienestar psicológico de adolescentes. *MQRInvestigar*, 8(2), 3153–3172. <https://doi.org/10.56048/mqr20225.8.2.2024.3153-3172>
- Silva Gutiérrez, C., Andrade-Villegas, C., Juárez Loya, A., & González-Alcántara, K. (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. *Psicumex*.
- Soriano, J. G., del Carmen Pérez-Fuentes, M., del Mar Molero-Jurado, M., Gázquez, J. J., Tortosa, B. M., & González, A. (2020). Beneficios de las intervenciones basadas en la atención plena para el tratamiento de síntomas ansiosos en niños y adolescentes: Metaanálisis. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 11(1), 42-53.
- Tejada Garitano, E., Castaño Garrido, C., & Romero Andonegui, A. (2019). Los hábitos de uso en las redes sociales de los preadolescentes. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 119. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23245>
- Tresáncoras, A. G., García-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2017). Relación del uso problemático de whatsapp con la personalidad y ansiedad en adolescentes. *Salud y drogas*, 17(1), 27-36. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782003.pdf>
- UNIR. (2020). ¿Qué es la psicología cognitiva? Características y objetivos. *UNIR REVISTA*, 1–10. <https://www.unir.net/educacion/revista/psicologia-cognitiva/>
- Urzola, M. (2020). Métodos inductivo, deductivo y teoría de la pedagogía crítica. *Revista Crítica Transdisciplinar*, 3(1), 36-42.
- Utah Department of Health & Human. (15 de Febrero de 2024). *UTAH An official website*. Obtenido de ¿Cómo afectan las redes sociales al sueño?: <https://socialharms.utah.gov/spanish/como-afectan-las-redes-sociales-al-sueno/>
- Valle, A., Manrique, L., & Revilla, D. (2022). La investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación.
- Valencia, R., Cabero, J., Garay, U., & Fernández, B. (2020). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes.



*Tecnología, Ciencia y Educación*, 18, 99–125. <https://orcid.org/0000-0001-7298-9274>

- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U., & Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, 99–125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Vegas, M.I., & Mateos-Agut, M. (2023). Comer en familia: su relación con la comunicación familiar y la agresividad de los adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*.
- Vences, A., Espínola, M., & Cordón, B. (2019). Internet, smartphones y redes sociales como factores determinantes en el incremento de casos de ciberacoso. *Revista Espacios*, 40(4), 1–14.
- Vivanco Orbe, D. A. (2024). *Adicción a las redes sociales, ansiedad y depresión en estudiantes de psicología de la PUCE-AMBATO* (Doctoral dissertation, Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato).
- Yovera Quintana, Ana. (2023). Salud mental de adolescentes: Adicción a redes sociales. *Revistas UCT*.
- Yunga, G. (2016). Ansiedad y su relación con la funcionalidad familiar en los estudiantes de la unidad educativa particular José Antonio Eguiguren la Salle [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio institucional UNL. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/17080/1/Galo%20Fabian%20Yunga%20Bravo.pdf>
- Zapata-Arias, A. (2020). Intervención cognitivo conductual para la reducción de la ansiedad en adolescentes de un centro psicológico privado.
- Zapatero, M.D., & Corral, E.M. (2021). Capítulo 6.4. Estudio de caso sobre desconexión de medios durante 24 horas en jóvenes universitarios españoles.

## ANEXOS

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



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA  
FECYT

Ibarra, 3 de octubre de 2023

MSc. Helí Rueda

RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL SALESIANA  
"SÁNCHEZ Y CIFUENTES"

Presente

En el marco de las acciones colaborativas que la Universidad Técnica del Norte (UTN) está desarrollando en las instituciones educativas de la región, solicito comedidamente su autorización y colaboración para que el estudiante **AGUILAR ROSERO ANA BELÉN**, C.C. **100454819-2**, del octavo nivel de la carrera de Psicología, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la UTN, puedan aplicar una encuesta virtual a los estudiantes del primero, segundo y tercer año de Bachillerato, en aproximadamente 10 minutos, en el transcurso del mes de octubre, para el desarrollo de la investigación "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO", información que es anónima y confidencial. Cabe resaltarse que, los resultados obtenidos de la encuesta y la guía que producto de esta se elabore, serán entregados a Usted, como autoridad máxima del plantel, como un aporte de la UTN a la institución que tan acertadamente dirige.

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

Atentamente

Dr. José Revelo  
DECANO DE LA FECYT

UNIDAD EDUCATIVA FISCOMISIONAL  
SALESIANA "SÁNCHEZ Y CIFUENTES"  
RECIBIDO  
FECHA: 2023-10-05  
HORA: 12h32  
FIRMA: [Signature]

## **Anexo B: Instrumento**

### **Test de Adicción a las Redes Sociales y la Ansiedad en Adolescentes**

Bienvenido/a, el siguiente test está dirigido a estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Salesiana "Sánchez y Cifuentes"

#### **Consentimiento Informado**

Estimado estudiante, usted ha sido invitado a participar voluntariamente de esta investigación de la Universidad Técnica del Norte, de la carrera de Psicología, 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: abaguilarr@utn.edu.ec

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

#### **INSTRUCCIONES:**

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

*-Tome en cuenta que las redes sociales son: WhatsApp, TikTok, YouTube, Instagram, Facebook, Snapchat, Twitter, Discord.*

## CUESTIONARIO

1. **Género:** Masculino ( ) Femenino ( )
2. **Edad:** .....años
3. **Autodefinición étnica:** Blanco ( ) Mestizo ( ) Afrodescendiente ( ) Indígena ( )  
Otro: .....
4. **Año de bachillerato:** Primero( ) Segundo ( ) Tercero ( )
5. **Usted vive con:** Sus padres ( ) Solo mamá ( ) Solo papá ( ) Otros familiares ( )
6. **¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza más (marque una sola)?**

WhatsApp ( ) TikTok ( ) YouTube ( ) Instagram ( ) Facebook ( ) Snapchat ( ) Twitter( )  
Discord ( ) Telegram ( ) No tengo ninguna red social ( )

7. **¿Por qué medio se conecta más a redes sociales (marque uno solo)?**  
Teléfono ( ) Tablet ( ) Computadora( )
8. **¿En qué lugar se conecta más a redes sociales (marque uno solo)?**  
Casa ( ) Colegio ( ) Cyber( ) Otros lugares ( )
9. **¿Con qué frecuencia diaria se conecta a las redes sociales?**  
Menos de una hora ( ) De 1 a 2 horas ( ) De 3 a 5 horas ( ) De 6 a 8 horas ( )  
Más de 8h ( )

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

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

---

## PREGUNTAS

1 2 3 4 5

10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.
11. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.
12. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.
13. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.
14. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.
15. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.
16. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.
17. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.
18. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.
19. Descuido amigos o familiares por estar conectado (a) a las redes sociales

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

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

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

---

**PREGUNTAS**

1 2 3 4

34. *Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.*
35. *Me siento atemorizado(a) sin motivo.*
36. *Me altero o agito con rapidez.* 36. *Me siento hecho(a) pedazos.*
37. *Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.*
38. *Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas*
39. *Sufro dolores de cabeza, de cuello y de la espalda.*
40. *Me siento débil y me canso fácilmente.*
41. *Me siento tranquilo(a) y me es fácil estarme quieto(a).*
42. *Siento que el corazón me late aprisa.*
-

- 
43. *Sufro mareos (vértigos).*
  44. *Me desmayo o siento que voy a desmayarme*
  45. *Puedo respirar fácilmente.*
  46. *Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.*
  47. *Sufro dolores de estómago e indigestión.*
  48. *Tengo que orinar con mucha frecuencia.*
  49. *Por lo general tengo las manos secas y calientes*
  50. *La cara se me pone caliente y roja.*
  51. *Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.*
  52. *Tengo pesadillas.*
-