



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

(UTN)

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

(FECYT)

CARRERA: PSICOLOGÍA (Rediseño)

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

TEMA:

**“INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL ESTADO DE
ÁNIMO DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO DE LA
UNIDAD EDUCATIVA ALBERTO ENRÍQUEZ DE LA CIUDAD DE
ATUNTAQUI”**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de *Licenciado en psicología*

Línea de investigación: Desarrollo Social y del comportamiento humano

AUTOR(A):

Juan Martin Freire Medina

DIRECTOR(A):

Msc. William Saud Yarad Salguero

Ibarra, julio 2024

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

Ibarra, 25 de julio de 2024

MSc. William Saud Yarad Salguero

DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

CERTIFICA:

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



(f)

(MSc. William Saud Yarad Salguero)

C.C.: 100220974-8



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

DIRECCIÓN DE BIBLIOTECA

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

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

DATOS DE CONTACTO			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	100472272-2		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Freire Medina Juan Martin		
DIRECCIÓN:	Atuntaqui, Espejo y Rocafuerte		
EMAIL:	jmfreirem@utn.edu.ec		
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL:	0990794886

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Influencia de las redes sociales en el estado de ánimo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Alberto Enríquez de la ciudad de Atuntaqui
AUTOR (ES):	Freire Medina Juan Martin
FECHA: DD/MM/AAAA	25/07/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TITULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en Psicología
ASESOR /DIRECTOR:	Msc. Saud Yarad Msc. Fernando Oñate

1. 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 25 días del mes de julio de 2024

EL AUTOR: ,

(Firma).....

Nombre: Juan Martín Freire Medina

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo a las dos mujeres mas importantes en mi vida, sin ustedes no habría sido posible llegar hasta aquí, primero a mi Madre por su apoyo constante, darme la fuerza cada día, sacándome adelante a mí y mis hermanos sola y formando a nuestra familia con buenos valores y siendo personas de bien, es el pilar principal de mi vida, este trabajo es suyo.

A Nathaly quien fue una mujer que me apoyo en mis momentos mas oscuros y que a pesar de todo me empujó y me dio fuerza a continuar cuando ya no la tenía, eres y siempre serás quien me salvo cuando lo necesitaba, me faltaría esta vida y la otra para agradecerte y pagarte lo que has hecho por mí y todo lo que me has enseñado, gracias por el tiempo compartido en esta vida, este trabajo es gracias a ti.

También quiero dedicar este trabajo a Sofi, por ser una amiga de verdad, brindándome una mano amiga siempre que la necesitaba, compartiendo su tiempo conmigo y enseñándome cada día a ser mejor, este trabajo es gracias a ti.

AGRADECIMIENTO

Este viaje académico ha llegado a su fin, por eso me veo impulsado a dedicar unas palabras de profundo agradecimiento y amor hacia cada uno de ustedes, quienes han sido faros de luz en mi camino por la psicología

Mami, tu apoyo incondicional ha sido mi mayor fuente de fortaleza. Tu amor y paciencia me han sostenido en mis momentos más difíciles y desafiantes, tu sabiduría ha guiado mis pasos hacia la comprensión más profunda de la mente humana. Eres mi inspiración constante y ejemplo claro de seguir adelante, sobre todo. ¡Lo logramos!

Esteban y Camila, su presencia ha llenado mi vida de alegrías y risas. En cada logro, siento su alma a mi lado. Nuestra conexión va más allá de la sangre, somos pilares fundamentales que nos sostenemos juntos, me siento feliz de que sean mi familia y no hubiera podido pedir mejores hermanos porque ustedes son los mejores.

A mis Abuelitos, por enseñarme lecciones que me quedarán para toda la vida, enseñarme que el cariño y el amor es real y que son capaces de trascender la muerte, enseñarme que con esfuerzo todo es posible.

No puedo dejar de lado a mis amigos, Sofi, Mel, Andrea y Estefy gracias por su compañía en toda la carrera, por las risas y por los momentos de alegría vividos juntos, los atesoraré en mi corazón toda la vida, a mis mejores amigos Rafael y Omar, gracias por las charlas nocturnas, las alegrías, los momentos vividos juntos, en ustedes he encontrado valores y amigos que a pesar de estar alejados seguimos tan unidos como siempre, se que cuento con ustedes en esta vida y la otra, cada año a su lado me ha dado la oportunidad de crecer y mejorar con ustedes.

Nathaly no puedo dejar de agradecerte por el cariño, el tiempo juntos, las memorias que jamás se borrarán, el sentir que llegue a fundir mi alma con la tuya, gracias por tu risa escandalosa que me quitaba la tristeza y por tu mano firme cuando tambaleaba en mi vida, gracias por los abrazos que me hacían sentir amado y feliz, conectamos de una manera única y especial que solo los dos conocemos, espero poder encontrarte en otro tiempo, en otra vida, en otro mundo, El adiós no es para siempre porque como dijo Kafka “formas parte de mi aunque no vuelva a verte nunca, incluso en la muerte, pasas de estar conmigo a formar parte de mi”.

A mis profesores, en toda esta travesía por la vida universitaria, no hubiera imaginado tener mejores personas para poder enseñarme lo complejo y hermoso de esta carrera que he elegido, cada uno de ustedes llega a formar una parte importante de mi vida, reconozco que han sido excepcionales en su labor y han despertado en mí el interés de seguir aprendiendo, de seguir creciendo para que llegue el día en el que sea igual de sabio que todos ustedes. Gracias.

RESUMEN EJECUTIVO

Las redes sociales se han vuelto una parte importante de la vida de las personas, especialmente de los adolescentes. Por lo tanto, el propósito de este estudio es examinar la influencia del uso de redes sociales en los cambios del estado de ánimo en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez”. En esta investigación se utilizó una metodología mixta, combinando enfoques cuantitativos y cualitativos, y se emplearon el Test de Adicción a Redes Sociales (Adaptación del Test de Adicción a Internet de Young). Se corrobora con el Alfa de Cronbach la confiabilidad de la adaptación realizada al obtener 0,893, considerado bueno según la escala de George y Marelly, comprobando la integridad de los ítems modificados. De la muestra de 270 estudiantes las redes más usadas fueron WhatsApp 43,7%, Facebook 27,4% y TikTok 18,1%. En los estudiantes se encontró adicción moderada 47,4% y uso normal de redes 50,4%. Por último, con los resultados conseguidos se confirma que existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y los estados de ánimo en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez” al obtener un p-valor menor a 0,05 en la correlación con una fuerza alta 0,829 en el Rho de Spearman, demostrando que existe una relación positiva entre la modificación de la conducta y la influencia de las redes sociales.

Palabras clave: Influencia, redes sociales, estados de ánimo, adolescentes,

ABSTRACT

Social media has become an important part of people's lives, especially for teenagers. Therefore, the purpose of this study is to examine the influence of social media use on mood changes among high school students at "Alberto Enríquez" Educational Unit. This research utilized a mixed methodology, combining quantitative and qualitative approaches, and employed the Social Media Addiction Test (adapted from Young's Internet Addiction Test). The reliability of the adaptation was corroborated with Cronbach's Alpha, achieving 0.893, considered good according to the George and Marelly scale, verifying the integrity of the modified items. Among the sample of 270 students, the most used social networks were WhatsApp 43.7%, Facebook 27.4%, and TikTok 18.1%. Among the students, moderate addiction was found in 47.4% and normal social media use in 50.4%. Finally, the results confirmed a statistically significant relationship between social media use and mood changes in high school students at "Alberto Enríquez" Educational Unit, obtaining a p-value less than 0.05 in the correlation with a high strength of 0.829 in Spearman's Rho, demonstrating a positive relationship between behavior modification and social media influence.

Keywords: Influence, social media, mood states, adolescents

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	4
1.1 Salud Mental.....	4
1.1.1 Definiciones desde algunos enfoques	4
1.1.2 Importancia.....	4
1.1.3 Cuidado de la Salud Mental	5
1.2 Bienestar Emocional	5
1.2.1 Teorías de las emociones.....	5
1.2.2 Reacciones fisiológicas de las emociones	6
1.3 Los Estados de Ánimo.....	7
1.3.1 Conceptos	7
1.3.2 Naturaleza Psicológica de los Estados de Ánimo.....	7
1.3.3 Tipos de estados de Ánimo	8
1.3.4 Estado de ánimo en adolescentes	9
1.4 Redes Sociales.....	9
1.4.1 Tipos de redes sociales	9
1.4.2 Aspectos positivos y negativos.....	10
1.5 Influencia de las redes sociales en el estado de ánimo.....	11
1.5.1 Adicciones a redes sociales	11
1.5.2 Repercusiones Psicológicas.....	12
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	13
2.1. Tipo de investigación.....	13
2.2. Métodos, técnicas e instrumentos	13
2.2.1. Métodos	13
2.2.2 Técnica e instrumento.....	14
2.3. Preguntas de investigación e hipótesis.....	14
2.5. Participantes	16
2.6. Procedimiento de análisis de datos	17
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	19
CAPÍTULO IV PROPUESTA	24
4.4.1 Obsesión a redes sociales	25
4.4.2 Falta de Control en el uso de redes sociales	25
4.4.3 Uso Excesivo de las redes sociales	25

4.5 Estrategias	25
4.5.1 ESTRETEGIA 1	25
4.5.2 ESTRETEGIA 2	28
4.5.3 ESTRETEGIA 3	31
CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	34
5.1 CONCLUSIONES	34
5.2 RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS	36
ANEXOS	43
Anexo 1	43
Anexo 2	44
Anexo 3	46

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 <i>Variables de factores e indicadores del Test de Adicción a Redes Sociales (Adaptación del Test de Adicción a Internet de Young)</i>	
.....	14
Tabla 2 <i>Población de bachillerato de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez”</i>	
.....	16
Tabla 3 <i>Estadísticas de fiabilidad</i>	
.....	18
Tabla 4 <i>Estadísticos descriptivos de las variables Test de Adicción a Redes Sociales (Adaptación del Test de Adicción a Internet de Young)</i>	
.....	19
Tabla 5 <i>Niveles de Adicción a Redes Sociales (Adaptación del Test de Adicción a Internet de Young)</i>	
.....	19
Tabla 6 <i>Tabla cruzada Sexo*Niveles de adicción</i>	
.....	20
Tabla 7 <i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>	21
Tabla 8 <i>Correlación entre Adicción a redes sociales (Puntaje total) y Modificación del estado de ánimo (Dimensión III)</i>	
.....	21
Tabla 9 <i>Correlaciones de las dimensiones del Test de Adicción a Redes Sociales (Adaptación del Test de Adicción a Internet de Young)</i>	
.....	22

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales se han vuelto una parte importante de la vida de las personas, especialmente de los adolescentes, a pesar de que haya cosas buenas sobre las redes sociales la gran mayoría de estas tiene una repercusión importante en el estado de ánimo de los adolescentes, como Instagram que tuvo un fenómeno llamado fitspiration que tenía una gran objetivo de inspirar a las personas subiendo imágenes para que las personas tengan un estilo de vida saludable pero que una de las principales consecuencias que tuvieron en los adolescentes al promover un estándar de cuerpo que es inalcanzable para la gran mayoría de personas, enfocándose mucho más en la apariencia que en los beneficios para la salud (García, 2020).

La tecnología es algo que ha estado en constante evolución, ahora lo hace muy rápido, el Internet es algo asombroso y algo tan imprescindible hoy en día, pero esta tan cerca de nosotros que hemos perdido la privacidad y nuestra propia intimidad tal como lo menciona De Dieu:

En la actualidad, Internet juega un papel fundamental en nuestra vida cotidiana y en la forma cómo nos relacionamos y comunicamos con los demás. Hay una primacía de la comunicación sobre la intimidad. El uso masivo de estas redes ha provocado que postear información, chatear, mirar y subir videos/fotos sea hoy en día la principal vía de comunicación, no sólo con nuestra familia y amigos, sino también con desconocidos. (De Dieu, 2018, pág. 4).

Linares (2023) menciona que actualmente el teléfono y el internet forman parte de la vida de las personas y llegan a afectar de diferente manera a cada individuo siendo los adolescentes los más propensos a desarrollar problemas conductuales, trastornos psicológicos y adicciones de diferentes tipos todo por el uso prolongado. La mayoría de los adolescentes utilizan las redes sociales de manera adecuada, pero hay una parte que no lo hace y está expuesta a numerosos peligros que desconocen, como el ciber suicidio. En estos casos, los adolescentes pueden experimentar cambios en el estado de ánimo y conductas suicidas (De Dieu, 2018).

Los adolescentes son el grupo que más redes sociales utiliza y por eso es más común que ellos lleguen a desarrollar adicción por las redes sociales (Peñalba y Imaz, 2019). El adolescente se vuelve más propenso a asumir riesgos, en este periodo es donde el adolescente tiene información y opiniones diferentes sobre temas como sociedad y familia, pero también llega la necesidad de encajar en un grupo deseado, llega la búsqueda de aprobación por sus iguales (Soria y Villegas-Villacres, 2024).

Al ser el Internet parte de nuestra vida también se han vuelto parte de nosotros redes sociales y que cada una quiera sobresalir más que otra y llame la atención y ahora es más normal para todos los adolescentes tener más de una red social y tener menos privacidad que antes.

Los estudiantes de bachillerato abusan del uso de redes sociales y dándoles más importancia que al resto de actividades que se realizan en su tiempo libre, pasan la mayor parte del tiempo encerrados en sus habitaciones con sus dispositivos móviles o enganchados a sus computadoras viendo páginas que no son de beneficio para ellos. Bedón (2023) indica que al no ser conscientes de estar consecuencias negativas van a normalizarlo y evitar buscar soluciones con el transcurso del tiempo.

El tiempo que se invierte a las redes sociales puede ocasionar sueño deficiente, también mostrando sintomatología asociada a la ansiedad y depresión, afectando gravemente la salud mental de los adolescentes Jabbar et al., (2022). El uso desmedido de las redes sociales puede influir en nuestra salud mental, Cardenas (2020) mencionado en Condori, et al. (2023) dice que el uso problemático de las redes sociales se relaciona con el cansancio emocional y que afecta de forma negativa a los estudiantes, mostrando ansiedad, estrés o depresión.

Este problema según el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) está afectando en altos porcentajes en la U.E Alberto Enríquez. Dificultad que cada vez se da con mayor incidencia y será tratado en el año lectivo 2022-2023. Problema que afecta a los estudiantes del bachillerato, es decir aquellos jóvenes que se encuentran entre edades comprendidas entre los 15 y los 18 años. Armas (2019) manifiesta que la mayoría de los adolescentes, aproximadamente el 96,5% de 18 años, participan en actividades como trabajos en internet, alcanzando un 93,2% en este tipo de actividades. Sin embargo, existe una preocupación considerable por los malos usos de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación).

Problema de investigación

Las redes sociales que influyen en el estado de ánimo de los adolescentes tiene una importancia tanto local, como regional y nacional porque las redes sociales son un medio por el cual podemos comunicarnos, crear lazos afectivos con otras personas, crear identidades en la red en donde podemos interactuar en algunas redes bajo el anonimato total, esto nos deja actuar de la manera que no tengamos un límite para las interacciones llegando en algunos casos a influir en el estado de ánimo de otras personas como el nuestro. Tanto con los datos producto de la investigación, como de las estrategias o guía para mitigar el problema se tendrá una serie de beneficiarios, entre los directos tenemos:

Impacto de la investigación

Los estudiantes serán los primeros beneficiarios porque si logramos con las estrategias disminuir o mitigar socialmente tendremos personas más dedicadas al estudio porque sabrán administrar mucho mejor su tiempo libre y saber manejar las redes sociales para que no influyan de manera perjudicial en su estado de ánimo y vida diaria además de prevenir la dependencia al celular conocido actualmente como Nomofobia en los ámbitos familiar y social.

Los docentes serán beneficiarios porque tendrán estudiantes con una mejor actitud, menos irritables, con una mejor actitud y con mayor atención para poder recibir clases, por lo que los estudiantes tendrán una clara mejoría en su rendimiento académico y que podrán aprender de mejor manera las clases, actualizando su nivel de conocimiento sobre estos temas y tecnologías futuras.

La U.E. y el DECE también se beneficiarán mediante una guía para que los estudiantes hagan uso adecuado de su tiempo libre, el DECE podrá beneficiarse de los datos obtenidos en la investigación para poder realizar y tomar las acciones necesarias para mantener el estado de ánimo correcto para poder mejorar el ambiente estudiantil y poder diseñar medidas para los siguientes estudiantes, promocionando hábitos saludables en el uso de las nuevas tecnologías móviles y el Internet.

Como beneficiarios indirectos tenemos tanto a la familia y a la sociedad

Familia porque con la psicoeducación a sus hijos y estudiando la problemática tendrán hijos más educados, que sabrán aprovechar mucho mejor su tiempo libre y que tendrán una clara mejoría en su rendimiento académico y una mejora en sus actividades diarias, mostrando intereses en temas que serán de utilidad para ellos y para los demás.

La sociedad porque tendrán adolescentes menos irritables y agresivos, adolescentes que tendrán una mejor salud mental involucrados en actividades para su provecho y de beneficio para la sociedad alejándolos de problemas, de que se interesen mucho más por el bienestar y que sepan administrar mucho mejor sus días para tener un crecimiento social

Objetivos

Analizar la influencia de las redes sociales en el estado de ánimo de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez”.

Objetivo Específicos

- Delimitar los niveles de uso normal y un uso excesivo de redes sociales en los estudiantes de bachillerato.
- Determinar la relación entre el uso de las redes sociales y el estado de ánimo, por el uso de las redes sociales.
- Diseñar una guía para prevenir el uso inadecuado de las redes sociales.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Salud Mental

1.1.1 Definiciones desde algunos enfoques

La salud mental como lo dice Rondón (2006) la salud mental debemos tomar en cuenta interpretaciones de bienestar y no solo de la ausencia de la enfermedad, ella toma en cuenta la definición de la OMS (Organización Mundial de la Salud) en donde se menciona que la salud mental es un estado de bienestar que permite a todos los individuos tener las habilidades necesarias para poder hacer frente a las dificultades de la vida.

Si nosotros hablamos de salud mental es necesario mencionar que no es solo la ausencia de la enfermedad, sino que hay múltiples factores biológicos, económicos, sociales, ambientales, etc. Que influyen en el desarrollo de las capacidades y habilidades para enfrentar los problemas de la vida diaria (Carranza, 2003).

Del Campo y Domínguez (2021) expresan que las emociones tienen influencia en la forma que apreciamos el entorno y en las decisiones que tomamos o dejamos de tomar en cada momento para llegar a adaptarnos a las situaciones que llegan a presentarse.

Estos autores toman en cuenta que la salud mental está influenciada y determinada por las habilidades que tiene un individuo para poder hacer frente a sus problemas además de que los factores ambientales, sociales, económicos, biológicos, emocional, etc. Son los que van a influir de manera directa en el individuo y su salud mental y estos factores pueden ser tanto positivos como negativos. Ramos-García, et al. (2023) explican que al usar el término salud mental es necesario considerar un nivel de salud secundario y así mismo un segundo nivel de enfermedad respectivamente.

Un hecho que todos estos autores llegan a compartir es el mencionar que las afectaciones a la salud mental son por trastornos mentales como la depresión y la ansiedad siendo los más comunes, el Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (Portero, 2015). El DSM-V incluye a los trastornos por consumo de sustancias como enfermedades mentales siendo este un factor adicional que altera la salud mental de un individuo.

Según la psicología la salud mental es comprendida como un estado prolongado en que la persona se adapta bien, disfruta de la vida y alcanza su máximo potencial. Se trata de una condición positiva que va más allá de simplemente tener trastornos mentales.

1.1.2 Importancia

La salud mental es una parte importante para las personas como para la sociedad en general, la OMS (2022) menciona que la salud mental es muy importante para poder tener la capacidad de tomar decisiones, tener relaciones saludables, poder manejar nuestras emociones, así como también el estrés para que nosotros podamos tener un estilo de vida mucho mejor, equilibrado y pleno.

Barrantes, et al. (2022) destaca la importancia de la salud mental en América Latina. En una región marcada por la violencia, la pobreza y la desigualdad, es esencial priorizar el cuidado psicológico y el acceso a servicios de atención adecuados también aboga por destinar recursos y políticas públicas que promuevan la prevención, detección y tratamiento de los trastornos mentales además de enfatizar la importancia de crear entornos saludables y fortalecer la resistencia psicológica comunitaria.

1.1.3 Cuidado de la Salud Mental

La OMS (2022) menciona la relevancia del cuidado de la salud mental y destaca que es necesario brindar acceso equitativo a servicios de atención en salud mental y muy importante reducir el estigma que se tiene asociado a los trastornos mentales, fomentando mayor comprensión e información sobre estos temas.

Maslow (1994) enfatizó la importancia de satisfacer nuestras necesidades psicológicas y poder satisfacer también nuestras pasiones para mantener una salud mental óptima, teniendo en cuenta actividades que nos den alegría, autocuidado, autocompasión y satisfacción emocional.

El tomar medidas para cuidar nuestra salud mental como la autocompasión, poner límites saludables, apoyo social, el tener ayuda profesional y practicar ejercicio de forma constante son medidas para prevenir y tratar problemas relacionados a la salud mental (Arnaud-López, 2023). El tener un sistema eficaz de atención que promueva la cooperación con diferentes unidades es fundamental para asegurar un servicio de salud mental óptimo y de calidad (Hernández y Cogollo, 2020).

En conclusión, la salud mental es parte integral para una vida equilibrada y plena, es necesario priorizar el bienestar emocional tanto como el bienestar físico para poder llegar a una vida saludable y feliz, parte importante de la psicología es ser promotora de la salud mental por lo que se recomienda siempre buscar apoyo profesional y psico educar sobre salud mental que es parte importante del autocuidado.

1.2 Bienestar Emocional

1.2.1 Teorías de las emociones

James (1884) en su “Teoría de la sensación” menciona que las emociones eran el resultado de una percepción o que las emociones y que tenía una expresión que podían ser cambios corporales o conductuales. Nos da una serie de pasos que se siguen, primero el objeto que tiene una emoción significativa que nos puede provocar el peligro, después la percepción que nosotros tenemos de ese objeto que en este caso es el miedo y es ahí cuando tenemos los cambios corporales son inmediatos resultados de la emoción que aquí sería el huir.

González y Parra-Bolaños (2024) mencionan que las emociones tienen 3 funciones principales que son una función de adaptación por ejemplo el miedo sirve como un sistema de protección, función social para manifestar y comunicar intenciones propias como de otras

personas como lo sería la postura corporal, el tono de voz, función motivacional preparando al organismo para realizar la conducta que se desea.

Si nosotros hablamos de emociones debemos tomar en cuenta la raíz de la palabra emoción que proviene del latín *movere* tal como lo explica Murcia y Jiménez (2012) debemos tomar en cuenta que las emociones tienen una función adaptativa, también teniendo como funciones adicionales como la sociedad y la cultura más la propuesta por Darwin como lo comunica Barragán (2014).

Las emociones van a ser acompañadas por expresiones faciales y es importante saber que la gesticulación de las expresiones van a ser más claras cuando las emociones son negativas, es mucho más fácil reconocer emociones como la tristeza, el miedo o la ira que emociones como alegría o placer, siendo las emociones positivas más comunes la felicidad y el amor como lo menciona Barragán (2014).

Las emociones pueden ser clasificadas entre primarias y secundarias, si hablamos de primarias podemos observar la alegría, el miedo, ira, asco, tristeza o la sorpresa tal que son emociones que tienen un papel de adaptación, si hablamos del miedo nos va a permitir evitar peligros, el asco nos protege de consumir sustancias tóxicas como lo menciona Gordillo, et al. (2020).

1.2.2 Reacciones fisiológicas de las emociones

Gallegos, et al. (2014) afirman que las emociones tienen tres funciones principales como lo es la adaptativa, social y motivacional. Las funciones adaptativas permiten que el cuerpo reaccione a las condiciones del entorno por ejemplo: el miedo se manifiesta abriendo los ojos, creando una señal de alerta con la finalidad de causar protección, en las funciones sociales la ira va a manifestarse apretando la mandíbula y un estado de tensión para mostrar desconformidad y que otros individuos la noten, mientras que las funciones motivacionales van a ser dirigidas por la dirección y la intensidad.

Restrepo (2019) nos expresa que las emociones son el resultado de una sensación de cambio corporal que son causados por la percepción de algún evento pero nos dice que no solamente es resultado de sensaciones corporales sino también es resultado de eventos cerebrales, ya que para que nosotros podamos dar una respuesta a un estímulo ese estímulo debe ser transportado por el sistema nervioso para que este envíe una respuesta tal como lo menciona la neuropsicología.

Las expresiones faciales son parte de una forma de comunicación no verbal, el habla y la voz son formas de comunicación intermitentes porque no nos proporcionan información en cada momento, pero sin embargo el rostro humano puede proporcionarnos información en cada momento, incluso en el estado de reposo, el rostro es un lugar de entrada sensorial y que nos da una salida comunicativa, las expresiones faciales son una reacción fisiológica producida por los sentidos como el gusto, la vista, el olfato, el oído y el tacto como lo dice Morales, et al. (2022).

1.3 Los Estados de Ánimo

1.3.1 Conceptos

El estado emocional que puede poseer una persona es un estado que tiene dos extremos, uno positivo y el otro siendo su contraparte negativa, cada uno de estos extremos es un conjunto de emociones agrupadas que pueden llegar a activarse de manera positiva como negativa como lo manifiesta Watson y Tellegen (1985).

Vergara (2006) expone que los estados de ánimo son una dimensión de los seres humanos que van desde la energía y el vigor hasta la fatiga y la apatía, estos estados de ánimo llegan a afectar a nuestra experiencia subjetiva también a nuestra interacción sobre el entorno y las relaciones con los demás, comprender y manejar nuestros estados de ánimo es importante para que tengamos un equilibrio emocional y una buena salud mental.

Los estados de ánimo llegan a diferenciarse de las emociones y los sentimientos, que se llega a mantener con el tiempo que no está relacionado a reacciones fisiológicas y que no llega a estar relacionado a un acontecimiento determinado, pero que pueden llegar a ser cambiantes cuando se tienen emociones muy intensas con mucha frecuencia y en periodos de tiempo cortos (López, et al. 2012).

Vera (2017) nos menciona que el estado de ánimo se origina en nuestras interacciones diarias con nuestro entorno, que esta influenciado por nuestras acciones y las acciones de los demás. También por factores como nuestras relaciones interpersonales, autoestima, clima, salud y hábitos, determinando nuestra percepción y una respuesta emocional.

1.3.2 Naturaleza Psicológica de los Estados de Ánimo

La naturaleza psicológica de los estados de ánimo se refiere a cómo cambian y no se mantienen constantes. Los estados de ánimo son un sentimiento que se genera por experiencias diarias que pueden ser positivas o negativas, a las que se expone el individuo y explican su comportamiento por un determinado tiempo (Li-Sáenz y Serrano, 2022). Los estados de ánimo pueden variar en cuanto a su intensidad, desde la felicidad y la alegría hasta la tristeza y la melancolía, y pueden influir en nuestra capacidad para concentrarnos, tomar decisiones y relacionarnos con los demás. Los estados de ánimo son parte integral de nuestra experiencia emocional y a menudo reflejan nuestro estado mental y bienestar general en un momento dado.

Los estados de ánimo son experiencias subjetivas que reflejan nuestra disposición emocional en un momento dado diferentes de las emociones, son menos intensos y duraderos con el tiempo. Aunque no están vinculados de manera directa con un estímulo específico, afectan nuestra percepción, pensamiento y comportamiento. Estos estados pueden variar, influyen en como los interpretamos y reaccionamos ante las situaciones.

La naturaleza psicológica de los estados de ánimo es compleja y fascinante. Como dijo Murcia y Jiménez (2012) los estados de ánimo son como el clima emocional interno que experimentamos a diario. Son experiencias subjetivas que afectan nuestra percepción,

pensamiento y comportamiento. Los estados de ánimo pueden fluctuar desde la felicidad y la serenidad hasta la tristeza y la ansiedad, influyendo en cómo interpretamos y respondemos a situaciones; son el resultado de una interacción compleja entre nuestros procesos mentales, nuestras experiencias pasadas y el entorno en el que nos encontramos. Comprender la naturaleza psicológica de los estados de ánimo nos ayuda a navegar mejor nuestras emociones, promover una mayor conciencia de nosotros mismos y desarrollar estrategias efectivas para manejarlos de manera saludable.

1.3.3 Tipos de estados de Ánimo

Los adolescentes que presentan adicción al internet pueden llegar a presentar cambios considerables en su conducta como el aislamiento, mal humor, agresión, evitación, falta de responsabilidad académica y sus obligaciones, además, presentan una falta de interés en tener habilidades sociales (Ursul, et al. 2022).

Varios estudios sugieren que la felicidad es una respuesta neuronal resultante de la interacción compleja de neurotransmisores en el cerebro. La serotonina, la dopamina, la oxitocina y el ácido gamma-aminobutírico (GABA) desempeñan roles cruciales en la promoción de estados de ánimo positivos. La serotonina regula el estado de ánimo y el bienestar, mientras que la dopamina se asocia con la recompensa y el placer, generando alegría y motivación. Aunque estos neurotransmisores influyen en nuestros estados de ánimo, la felicidad es un fenómeno multidimensional cuya comprensión sigue evolucionando en la investigación científica (Perdomo, et al. 2020).

La tristeza se define por sentimientos de nostalgia, pérdida y angustia duradera. Matamoros y Torres (2022) consideran que aspectos como pérdidas significativas o pérdida de la mayoría de las capacidades físicas afectan el estado de ánimo. Estos síntomas no solo son indicadores importantes del bienestar psicológico, sino que también se consideran factores predictivos relacionados con la salud y la capacidad funcional a largo plazo.

Los trastornos del estado de ánimo tienen características en común como lo es un estado triste e irritable acompañado de cambios somáticos y cognitivos que afectan el funcionamiento del individuo (Da Gama y Jorge, 2023). Es esencial abordar y gestionar adecuadamente estas emociones, buscando apoyo social, terapia o técnicas de autocuidado, ya que esto nos puede ayudar a restablecer el equilibrio emocional y fomentar un bienestar integral a largo plazo (Lavedán, 2013).

En un estudio de Becerra, et al. (2021) clasificaron características del estado de ánimo en la población de estudio universitaria en donde destacan el estado ansioso, hostil, anímico alegre y depresivo, estos estados de ánimo están relacionados al ciclo escolar en donde las situaciones escolares generan estrés en el estudiante, en donde la ansiedad llega a manifestarse con preocupación y nerviosismo por nuevas responsabilidades, la depresión surge por el fin de la carrera, la hostilidad aparece hacia las autoridades si imponen un trato inadecuado y la actitud alegre debido a que el estudiante genera motivación para enfrentar los desafíos que se le presentan y fomentan relaciones positivas.

1.3.4 Estado de ánimo en adolescentes

Barrera (2013) define a la adolescencia como una etapa de cambios, que es una etapa de transición entre la niñez y la adultez, en donde el adolescente busca el descubrimiento de su propia identidad, tanto psicológica como sexual además de la autonomía individual. A nivel emocional es en donde nace la capacidad de sentir y desarrollar emociones más complejas. La adolescencia es un periodo en donde existen cambios hormonales y también sociales que también llegan a afectar el estado de ánimo en los adolescentes.

Cruz (2023) manifiesta que la adolescencia es una etapa de desarrollo situada entre la infancia y la adultez, destaca los cambios físicos, emocionales y sociales. Los cambios físicos como crecimiento corporal, el desarrollo de órganos sexuales, el comienzo de la capacidad reproductiva y mayor desarrollo cerebral. A nivel de cambios emocionales se menciona la búsqueda de la propia identidad, pensamiento abstracto y razonamiento, incremento de la asunción de la responsabilidad. En los cambios sociales se reconoce la búsqueda de la aprobación por un grupo de iguales, inicio de relaciones sexuales, desarrollo de la competencia social.

Bravo (2018) nos menciona que son comportamientos naturales, la adolescencia es una etapa en donde inician comportamientos de riesgo debido a los cambios físicos, hormonales y sociales. Estos autores mencionan que a pesar de ser una etapa llena de cambios y en donde el estado de ánimo se ve relacionado a estos cambios, dice que en la adolescencia no controlan sus estados de ánimo y llegan a ser dependientes de otras personas para poder tomar una decisión.

El uso cotidiano de las redes sociales de una manera descontrolada en adolescentes puede llegar a derivar en problemas sociales y emocionales, principalmente en la autopercepción de la imagen corporal la cual tiene una probabilidad muy alta de llevar a trastornos alimenticios o depresivos, también causando que el autoestima baje a medida que la frecuencia a estar conectados aumenta (Huertas, et al. 2020).

Aguilar, et al. (2018), en su estudio demostraron que la presencia de sobrepeso u ansiedad aumenta la probabilidad de tener un número mayor de trastornos del estado de ánimo, además de independientemente de tener o no obesidad o sobrepeso los adolescentes presentan al menos un trastorno del estado de ánimo.

1.4 Redes Sociales

1.4.1 Tipos de redes sociales

Las redes sociales han pasado a formar parte de la vida de todas las personas cuando antes no eran tan comunes. De Haro (2010) menciona a las redes sociales como estructuras compuestas por personas o entidades humanas que se conectan por diferentes relaciones como laborales, amistad o cualquier otro interés.

Area (2008) divide a las redes sociales en tres grupos por su propósito, redes de propósito general o de masas, redes abiertas y redes temáticas con interés específico, el presente estudio va a centrarse en redes de propósito general y redes abiertas. Entre ellas encontramos que en el 2021 en el Ecuador había 13,7 millones de usuarios en Facebook, 5,8 millones de usuarios en Instagram, 3,76 millones de usuarios en TikTok y 1,5 millones de usuarios en X (Twitter), de los cuales solo en Facebook el 8% son usuarios en edades entre los 13-17 años (Del Alcázar, 2021).

En su estudio Herrera (2012) menciona a las redes sociales como una herramienta de difusión que usan medios tradicionales, pero también espacios virtuales como las redes sociales con grupos de personas interactuando con ellos, pero sin algún tipo de censura, línea editorial o reglas en estos espacios como lo pueden ser un blog o un videoblog. Actualmente las redes sociales cuentan con censura para proteger a los usuarios y sancionar a los que incumplan sus normas con castigos como suspensión de la cuenta o eliminación de esta.

Las redes sociales son espacios virtuales creados para relacionarnos y llegan a tener un impacto en nuestra propia identidad como lo menciona Sanandres (2023). Están diseñadas para que se sienta parte de un grupo o una comunidad, si recordamos a Maslow y su pirámide de necesidades podemos decir que ayudan a cumplir la necesidad de pertenencia o afiliación ya que existen diferentes redes sociales, así como comunidades diseñadas para diferentes temas de discusión o grupos sociales.

1.4.2 Aspectos positivos y negativos

Uno de los usos de redes sociales en adolescentes como lo comunican Castro y De la Villa (2017) se encuentra el mantener relaciones existentes, entretenimiento, búsqueda de compañía, evasión de la realidad, esto se ha incrementado ya que se ha vuelto más común el acceso a redes sociales desde un teléfono móvil, siendo esta la forma más común entre los adolescentes desde los 14 años.

También las redes sociales como lo mencionan Tafur y Herrera (2024) que son una excelente fuente de información, además de favorecer el intercambio de opiniones, sugerencias o mensajes a través de una red social específica, viéndolo desde una perspectiva de negocios incrementa el contacto con clientes y son fáciles de manejar. Podemos tomar las redes sociales como herramientas de aprendizaje ya que se pueden crear grupos de estudio o aulas virtuales como se vio en la pandemia del Covid-19.

Calle (2024) en su estudio nos comparten que al salir al mundo laboral la gran mayoría son jóvenes recién egresados de universidades o técnicos, es en ese momento donde las redes sociales ayudan a realizar las selecciones de personal porque se puede hacer un pre filtrado de candidatos por un costo menor y en menos tiempo, además de poder tener más difusión y afluencia con los candidatos. Santana, et al. (2019) mencionan que una de las primeras señales es la consulta excesiva de la redes sociales debido a un sentimiento de inseguridad, evasión, aislamiento e irritación que se ven contrarrestadas por la conectividad a las mismas, además, Przybylski, et al. (2013) mencionan que es por el temor a perder experiencias que

resulten ser gratificantes o el temor de que otras personas puedan estar viviendo estas experiencias y llegar a sentirnos ausentes o excluidos de ellas.

Las redes sociales a pesar de facilitar la comunicación con las personas también se pueden encontrar con aspectos negativos como lo mencionan Rave, et al. (2019) que son el CyberBullying en donde el acoso es constante y continuo, del que la cibervíctima no puede escapar a un lugar seguro (Giménez, et al., 2023), el Grooming en donde una persona adulta busca un menor de edad con fines sexuales (Calderón y Navarro, 2023), el Sexting que se entiende como el intercambio de fotografías o videograbaciones con contenido sexual a través de redes sociales, correo electrónico entre otros (Maticorena, 2023).

López-Iglesias, et al. (2023) expresa que podemos encontrar comportamiento alterado, tanto fuerte como compulsivo, aislamiento, nomobofia, ansiedad, lenguaje pobre, depresión y bajo rendimiento escolar.

1.5 Influencia de las redes sociales en el estado de ánimo

1.5.1 Adicciones a redes sociales

Lo que Gavilanes (2015) nos dice que la adicción no se debe a una actividad específica, sino a la relación que se forma con esa actividad y la falta de autocontrol para dominarla. Al hablar de adicción a redes sociales solo lo vemos como un uso problemático sin verlo como parte de los manuales diagnósticos (Collantes y Tobar, 2023), pero lo que el autor nos plantea es que las adicciones al inicio son controladas por refuerzos positivos y placenteros en la conducta pero que resultan controladas por los refuerzos negativos y se busca aliviar un malestar emocional,

La adicción tal como lo declara Araujo (2016) para saber que una actividad se ha convertido en adicción hay que considerar la pérdida de control sobre la actividad y la repetición de esta a pesar de las causas negativas, considera que empieza como otras adicciones a partir de factores individuales, culturales y el refuerzo de esta misma actividad. En su estudio menciona que hay que diferenciar de manera clara si la adicción a redes sociales esconde otro tipo de adicción que puede ser realizada por redes sociales como el juego compulsivo, la adicción a pornografía entre otras.

Padilla y Ortega (2017) transmiten en su estudio que un individuo puede tener adicción a redes sociales cuando perciba a estas como un medio para disminuir sintomatología asociada al estrés, depresión, aislamiento o baja autoestima, determinaron que existe una relación entre la depresión y la adicción a redes sociales.

La adicción a las redes sociales en los adolescentes está vinculada a su autoestima y autocontrol. Aquellos con baja autoestima y escaso autocontrol son más propensos a un uso excesivo de las redes sociales, según los hallazgos de Chalico, et al. (2016).

1.5.2 Repercusiones Psicológicas

En las repercusiones psicológicas a la adicción a redes sociales podemos encontrar que los problemas principales son anímicos, sociales, académicos o laborales, siendo los más importantes los relacionados a la baja autoestima, depresión, aislamiento y problemas con el autocontrol, pero también se pueden encontrar problemas relacionados a pensamientos intrusivos o rumiativos, distorsiones cognitivas (Muñoz y Ramirez, 2016). Asimismo, Collantes y Tobar (2023) sostienen que la adicción a redes sociales causa impacto en la percepción del individuo ya que compara su estado físico y emocional con lo visto en las plataformas digitales.

Las repercusiones psicológicas que Quiñones (2018) resalta son repercusiones a nivel de salud mental como ansiedad, depresión, impaciencia, encontramos repercusiones a nivel del funcionamiento cognitivo como pensamientos obsesivos, un estado de consciencia alterado, creencias autoreferenciales como timidez y autoestima bajo; a nivel de la conducta social podemos encontrar repercusiones como el aislamiento, reducción de actividades sociales e inadaptación.

Podemos encontrar también la procrastinación como una repercusión negativa y que se debe a que se retrasa una obligación o responsabilidad con una actividad de distracción como las redes sociales, dando como resultado repercusiones a nivel académico (Arévalo, 2011). Además, Yovera (2023) menciona que existe una relación entre la adicción a redes sociales y ansiedad de forma que mientras más fuerte sea la adicción deberá tener en igual medida ansiedad ya que es considerada como síndrome de abstinencia.

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Tipo de investigación

La presente investigación desarrollada es una investigación mixta ya que combina enfoques cuantitativos y cualitativos. Cuantitativamente, tiene un alcance descriptivo, utilizando un cuestionario para obtener y contextualizar datos detallados sobre las dimensiones del instrumento. Es también cualitativa, ya que analiza la relación entre la adicción a redes sociales y la influencia de estas en el estado de ánimo de los estudiantes del bachillerato. La investigación es transversal, ya que los datos se recogieron en un solo momento, además, es probabilística ya que todos los estudiantes del bachillerato de la unidad educativa tuvieron la probabilidad de ser tomados en cuenta para la investigación.

Cualitativamente tiene un diseño de investigación-acción por que se indagó y diagnóstico sobre la adicción a redes sociales para con estos datos elaborar una guía didáctica a seguir a modo de prevención y promoción ante la problemática de adicción a las redes sociales, teniendo una visión emancipadora donde “va más allá de resolver problemas o desarrollar mejoras a un proceso, pretende que los participantes generen un profundo cambio social por medio de la investigación” (Hernández-Samperi y Mendoza, 2018).

2.2. Métodos, técnicas e instrumentos

2.2.1. Métodos

Los métodos generales que se ejecutarán durante la investigación son:

- **Inductivo.** – Por medio de este método que parte de hechos particulares para llegar a aspectos de carácter general, se llegó a conclusiones generales incurriendo en el análisis de cada una de las dimensiones y los indicadores que están presentes en el instrumento para determinar la Adicción de las redes sociales en el estado de ánimo de los adolescentes de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez” de Atuntaqui (Hernández-Samperi y Mendoza, 2018).
- **Deductivo.** - Este método se empleó básicamente en toda la construcción del marco teórico, ya que se partió de teorías generales encontradas en la literatura científica sobre el comportamiento. Así, se llegó a un punto de vista específico, concluyendo con la obtención de conocimiento sobre la conducta y los factores que modifican el comportamiento de los adolescentes que componen los modificadores del comportamiento de los adolescentes (Hernández-Samperi y Mendoza, 2018).
- **Analítico-sintético.** - Partiendo del hecho que no puede existir la síntesis sin análisis y viceversa, este método se utilizó fundamentalmente en el diseño de la propuesta. Para desarrollarla, fue necesario conocer el conjunto de elementos que constituyen una guía de intervención. Una vez entendida y comprendida su estructura y lógica, se pudieron sintetizar y plantear cada uno de sus elementos en el enfoque educativo y comunitario (Rodríguez y Pérez, 2017).

2.2.2 Técnica e instrumento

El instrumento que se empleó para recoger la información fue el test de adicción a Internet de Young (1998), adaptado al contexto cultural sobre uso de redes sociales y estados de ánimo, junto con 6 preguntas sociodemográficas y de referencia. Se utilizaron las dimensiones de Widyanto, et al. (2011) conflictos psicológicos-emocionales, gestión del tiempo y modificación del estado de ánimo.

2.3. Preguntas de investigación e hipótesis

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

1. ¿Se puede crear un marco teórico, sobre las redes sociales y los estados de ánimo en los adolescentes?
2. ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales?
3. ¿Se puede diseñar una guía para mitigar la adicción a redes sociales y estados de ánimo?

La investigación trata de demostrar la siguiente hipótesis:

H1: Existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y los estados de ánimo en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez”.

2.4. Matriz de operacionalización de variables

Tabla 1

Variables de factores e indicadores del Test de Adicción a Redes Sociales (Adaptación del Test de Adicción a Internet de Young)

Variables	Dimensiones	Indicadores
Sociodemográficas	Sociodemográficas	1. Sexo 2. Edad 3. Autodefinición étnica 4. Año de bachillerato 5. Con quién vive 6. Red social más utilizada
Test de Adicción a Redes Sociales (Adaptación del Test de Adicción a Internet de Young)	Dimensión I: Conflictos psicológicos-emocionales	9. ¿Prefieres las "sensaciones de placer" de estar conectado a redes sociales a estar con tu pareja, familiares o amistades? 11. ¿Los que comparten tu vida se quejan del tiempo que te pasas conectado a redes sociales? 14. ¿Tu desarrollo académico se ve afectado por el uso de redes sociales? 15. ¿Contestas de forma defensiva o mantienes en secreto las actividades que realizas en redes sociales? 16. ¿Bloqueas malos pensamientos con pensamientos agradables cuando usas redes sociales? 17. ¿Te sientes ansioso por volver a estar conectado a redes sociales? 23. ¿Has intentado reducir el tiempo de estar conectado en las redes sociales y has fracasado? 24. ¿Intentas esconder el tiempo que has estado conectado a redes sociales? 25. ¿Eliges pasar más tiempo conectado en redes sociales que salir con amigos?
	Dimensión II: Gestión del Tiempo	7. ¿Estás conectado a redes sociales más tiempo del que te habías propuesto? 8. ¿Abandonas las cosas que tienes que hacer en casa para pasar más tiempo conectado a redes sociales?

	12. ¿Tus estudios se ven afectados por la cantidad de tiempo que estás conectado a redes sociales?
	13. ¿Compruebas tus redes sociales antes de hacer otras cosas?
	22. ¿Te dices a ti mismo "sólo unos minutos más" cuando estás conectado?
Dimensión III: Modificación del estado de ánimo	10. ¿Estableces nuevas amistades a través de redes sociales?
	18. ¿Te planteas que la vida sin redes sociales va a ser aburrida, vacía y sin alegría?
	19. ¿Te enojas si alguien te interrumpe mientras estás usando redes sociales?
	20. ¿Pierdes horas de sueño por estar en redes sociales?
	21. ¿Te alegras cuando piensas en volver a conectarte a redes sociales?
	26. ¿Te sientes deprimido, nervioso o tenso cuando no estás conectado a redes sociales y esos sentimientos desaparecen cuando te conectas?

2.5. Participantes

La población a investigar estuvo compuesta de 270 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez” que se encuentran distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 2

Población de bachillerato de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez”

Año de Bachillerato	Número de Estudiantes
Primero	38

Segundo	113
Tercero	119
Total	270

Al estar la población agrupada en la institución se tratará de hacer un censo es decir aplicar el instrumento a toda la población. Varios estudiantes, por voluntad propia, decidieron no completar el instrumento, por lo que la muestra quedo distribuida de la siguiente manera: 38 estudiantes de primero bachillerato, 113 estudiantes de segundo bachillerato y 119 estudiantes de tercero bachillerato de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez”.

Las características generales de los estudiantes encuestados son: sexo, el 29,3% es masculino, mientras el 70,7% es femenino; la edad promedio de los estudiantes es 16,80; en cuanto a la autodefinición étnica, el 83% son mestizos, 15,2% son indígenas, el 0,7% son afrodescendientes, 0,7% son blancos y un 0,4% otros; y con quien viven, el 65,6% lo hace con sus padres, mientras que un 28,9% solo con su madre, un 3% vive con su padre y 2,6% con otros familiares; redes sociales que usan más, el 43,7% WhatsApp, el 27,4% Facebook, TikTok el 18,1%, el 5,6% Instagram, el 4,4% YouTube, el 0,4% Snapchat y Discord.

2.6. Procedimiento de análisis de datos

Para la aplicación se utilizó un instrumento, el Test de adicción a Internet (TAI) Young (1998) el cual consta de 20 ítems; al cual se realizó la adaptación reemplazando el internet por su derivado las redes sociales y se adaptó a las 3 dimensiones existentes de Widyanto et al. (2011); y los baremos de Widyanto y McMurrin (2004) incluye 6 preguntas de tipo sociodemográfica, a continuación, se solicitó al rector de la institución el permiso respectivo para su aplicación, previa a una breve inducción a los estudiantes de cómo debe ser llenado el instrumento de manera digital, a través de la plataforma Forms

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

Tabla 3

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
------------------	---	----------------

,893	,896	20
------	------	----

La fiabilidad de la adaptación del test, se la obtuvo a través del alfa de Cronbach encontrándose que para el test de ARS un alfa de Cronbach de 0,893, que según la escala de George y Mallery (2003) es considerado como buena.

CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 4

Estadísticos descriptivos de las variables Test de Adicción a Redes Sociales (Adaptación del Test de Adicción a Internet de Young)

Propiedades		Adicción a redes sociales		
		(Adaptación)		
		Dimensión I	Dimensión II	Dimensión III
Número de Ítems		9	5	6
Puntaje	Máximo	39	24	30
	Min	9	5	7
Media		17,77	11,75	11,68
Mediana		17	11	11
Moda		18	12	9
Desviación Estándar		5,60	3,38	3,79
Varianza		31,32	11,45	14,40
Niveles de Adicción	Uso normal	20-39		
	Moderado	40-69		
	Grave	70-100		

3.1. Niveles de adicción

Tabla 5

Niveles de Adicción a Redes Sociales (Adaptación del Test de Adicción a Internet de Young)

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
--	------------	------------	-------------------	----------------------

Uso Normal	136	50,4	50,4	50,4
Adicción Moderada	128	47,4	47,4	97,8
Válido				
Adicción Grave	6	2,2	2,2	100,0
Total	270	100,0	100,0	

En esta muestra se puede destacar la adicción moderada 47,7% y grave 2,2%, resultando en una adicción 49,6% en los estudiantes dentro del plantel educativo. Llevar el celular y sacarlo a escondidas para navegar en estas plataformas en medio de clases es una práctica común para ellos, pero que llega a ser una conducta exagerada y desmedida. Según Zevallos-Rojas (2020) los niveles de ciberadicción en computo llega a un 83% de un total de 335 adolescentes, considerándolos ciberadictos por su uso desmesurado.

Tabla 6

*Tabla cruzada Sexo*Niveles de adicción*

			Uso Normal	Adicción Moderada	Adicción Grave	Total
Sexo	Masculino	Recuento	39	38	2	79
		% de Sexo	49,4%	48,1%	2,5%	100,0%
	Femenino	Recuento	97	90	4	191
		% de Sexo	50,8%	47,1%	2,1%	100,0%
Total		Recuento	136	128	6	270
		% de Sexo	50,4%	47,4%	2,2%	100,0%

En la *Tabla 6* no se halló suficiente evidencia estadística para afirmar que los niveles de adicción a redes sociales están significativamente asociados al sexo (masculino y femenino), según pruebas de chi-cuadrado. Por lo tanto, no se puede concluir que existan diferencias significativas entre hombres y mujeres. Esto coincide con el estudio de Soria y Villegas-Villacres (2024), donde no se encontró diferencias significativas entre hombres y mujeres en los factores de adicción a redes sociales (ARS), en una muestra de 406 estudiantes en un rango de edad de 14 a 16 años.

Al examinar la adicción a las redes sociales en relación con el sexo de los participantes, se evidencia que no existe una relación significativa. En otras palabras, el sexo de los individuos no influye en los niveles de adicción a las redes sociales. Este hallazgo está respaldado por la investigación "Adicción al internet y autoestima en adolescentes" en la Unidad Educativa Fiscomisional La Inmaculada por Yanchaguano (2019), que también concluyó que el sexo no afecta la adicción a las redes sociales. Estos resultados son importantes porque sugieren que la adicción a las redes sociales es un fenómeno complejo que no está determinado por factores demográficos simples como el sexo.

3.2 Relaciones entre variables

Para determinar cuál estadístico utilizar para encontrar si existe o no relaciones entre las dimensiones del instrumento en primer lugar, se ha utilizado la prueba de Kolmogorov-smirnov por contar con una muestra mayor a 50 unidades; datos que se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 7

Kolmogorov-Smirnov^a

	Estadístico	gl	Sig.
Puntaje Total	,334	270	,000

Corrección de significación de Lilliefors^a

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

Tabla 8

Correlación entre Adicción a redes sociales (Puntaje total) y Modificación del estado de ánimo (Dimensión III)

		Modificación del estado de ánimo	Adicción a redes sociales
Rho de Spearman	Coficiente de correlación	1,000	,829**

Modificación del estado de ánimo	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	270	270
Adicción a redes sociales	Coeficiente de correlación	,829**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	270	270

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

En la *Tabla 8* 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. Esto indica que existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la modificación del estado de ánimo en la muestra de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez”. La fuerza de esta relación 0,829, según los estándares de Rho Spearman, es alta. En vista de los problemas de comportamiento o inconvenientes que surgen entre estudiantes se contempla en que esos cambios de humor si se ven afectados por el uso de redes sociales.

Romero y Delgado (2023) encontraron que todas las dimensiones del estado de ánimo se correlacionan positivamente con una fuerza leve. Mientras que Arica y Olazabal (2023) encontraron una relación estadísticamente significativa, es decir a mayor presencia de adicción a redes sociales mayor desregulación emocional y estados de ánimo inestables como tristeza, angustia, irritabilidad, ansiedad, etc.

Tabla 9

Correlaciones de las dimensiones del Test de Adicción a Redes Sociales (Adaptación del Test de Adicción a Internet de Young)

			Dimensión I: Conflictos psicológicos- emocionales	Dimensión II: Gestión del Tiempo	Dimensión III: Modificación del estado de ánimo
Rho de Spearman	Dimensión I: Conflictos psicológicos- emocionales	Coeficiente de correlación	1,000	,691**	,700**
		Sig. (bilateral)	.	,000	,000

	N	270	270	270
Dimensión II: Gestión del Tiempo	Coeficiente de correlación	,691**	1,000	,563**
	Sig. (bilateral)	,000	.	,000
	N	270	270	270
Dimensión III: Modificación del estado de ánimo	Coeficiente de correlación	,700**	,563**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	,000	.
	N	270	270	270

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

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,000), entre la dimensión conflictos psicológicos-emocionales y la dimensión gestión del tiempo y la fuerza de esta correlación es considerada alta, porque es igual a 0,691.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,000), entre la dimensión conflictos psicológicos-emocionales y la dimensión modificación del estado de ánimo y la fuerza de esta correlación es considerada alta, porque es igual a 0,700.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05 (p-valor=0,000), entre la dimensión gestión del tiempo y la dimensión modificación del estado de ánimo y la fuerza de esta correlación es considerada media, porque es igual a 0,563.

Al analizar los hallazgos obtenidos, se puede observar que existe una relación entre las dimensiones del estudio, con niveles altos y medios. Estos resultados coinciden con los encontrados por Sarzosa (2021) en su estudio “Adicción al internet en adolescentes de la Unidad Educativa Ulpiano Navarro en la ciudad de Otavalo” quien también identificó una relación similar en cuanto al nivel de adicción a las redes sociales.

CAPITULO IV PROPUESTA

4.1 GUIA PARA LA MITIGACIÓN DE LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO

4.2 INTRODUCCIÓN

Es fundamental dar importancia a reducir la adicción a redes sociales ya que estar conectados a una red social es parte de nuestro día a día. El uso excesivo de las redes sociales en un grupo de riesgo como lo son los adolescentes puede ser perjudicial trayendo consigo problemas de autoestima, rendimiento académico, problemas de salud mental como ansiedad, depresión, estrés, comparación, disforia, aislamiento, habilidades sociales desestructuradas e inseguridad (Echeburúa y de Corral, 2010).

Si bien las redes sociales son muy importantes y traen buenos beneficios consigo como la conectividad, facilitar la comunicación y acceso a la información, aunque muchas veces este uso es solamente mantenerse conectado con otros (Castaño y Paez, 2019). Ya que compartir datos por redes sociales puede comprometer la seguridad personal y tener consecuencias psicológicas en los usuarios (Chérrez y Ávila, 2021), es una prioridad para las familias, escuelas y como sociedad reducir la adicción a las redes sociales, debemos abogar por un uso consciente y responsable, integrando estrategias de prevención y educación que contribuya al bienestar psicológico y académico de los estudiantes.

Desde un punto de vista de una unidad educativa es de importancia abordar la adicción a redes sociales y la influencia que tienen en el estado de ánimo de los estudiantes para crear un ambiente de aprendizaje saludable y óptimo para los estudiantes. Sarzosa (2021) menciona que una de las consecuencias más comunes es no dedicarse a las actividades escolares, además, de exponerse a contenido inapropiado y exponerse con desconocidos, al implementar estrategias de disminución se promueve una relación entre el ciberespacio y la vida física desde lo individual o lo grupal.

4.3 OBJETIVOS DE LAS ESTRATEGIAS

1. Prevenir la influencia a las redes sociales en los estudiantes de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez”
2. Disminuir los cambios en los estados de ánimo provocados por la adicción a las redes sociales de los estudiantes de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez”
3. Crear consciencia sobre el problema de la adicción a redes sociales y enseñar estrategias para el uso responsable de las mismas.

4.4 CONTENIDOS DE LA GUÍA

4.4.1 Obsesión a redes sociales

La obsesión a las redes sociales se le conoce como un compromiso mental que tiene una persona y que piensa y fantasea constantemente con ellas. Esto puede causar preocupación y ansiedad por no estar conectado todo el tiempo (Matalinares, et al., 2017), es un patrón de comportamiento excesivo y compulsivo. Este comportamiento, como otras adicciones, se debe principalmente al refuerzo positivo de la actividad misma, como la evasión de la realidad, el alivio de un malestar emocional o la retroalimentación que se recibe en línea, como los “me gusta”, comentarios, mensajes directos, visualizaciones y veces compartidas (Araujo, 2016) .

Es de importancia reconocer que las obsesiones, incluida esta, pueden abordarse efectivamente con la intervención adecuada. El tratamiento profesional proporciona las habilidades y herramientas necesarias para comprender y manejar las obsesiones de una manera adecuada.

Además, hay que mantener líneas de dialogo abiertas con el profesional de salud mental, apoyo de los familiares y amigos son fundamentales para la recuperación, también actividades como el ejercicio físico o deportes pueden contribuir para reducir la intensidad de la obsesión.

4.4.2 Falta de Control en el uso de redes sociales

Las redes sociales son parte de nuestro día a día, actualmente es difícil vivir sin ellas. La falta de control se debe a un uso abusivo y constante, como la cantidad de tiempo que se pasa conectado, (Salas, et al., 2022). El uso no controlado de las redes sociales puede causar problemas familiares, laborales, de sueño o de alimentación.

4.4.3 Uso Excesivo de las redes sociales

El uso excesivo de las redes sociales puede manifestarse de muchas maneras, como atención desproporcionada y en gran cantidad, también las señales de uso excesivo que a la larga se muestran como depresión, trastorno de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, abandono escolar, irritabilidad, timidez o despreocupación de la salud (González y Alava, 2022).

4.5 Estrategias

4.5.1 ESTRATEGIA 1

- a) **Nombre** Educando a los padres de familia en el uso responsable y seguro de las redes sociales.
- b) **Objetivos**
 - Fomentar redes de comunicación saludables entre padres e hijos para poner límites saludables sin prohibir el uso de redes sociales.
 - Capacitar a los padres de familia en estrategias para mitigar riesgos de las redes sociales y como tener un uso responsable en el ámbito familiar.

c) Destrezas por desarrollar

Comunicación Asertiva: expresar clara y respetuosamente las expectativas, preocupaciones y límites relacionados con el uso de redes sociales, promoviendo un diálogo abierto y constructivo que facilite la comprensión mutua y fortalezca la relación familiar

Conocimiento de riesgos y peligros potenciales de las redes sociales: comprensión profunda de las amenazas como el acceso a contenido inapropiado, la privacidad comprometida, el ciberacoso y la adicción digital. Esta capacitación busca dotar a los padres de las herramientas necesarias para proteger a sus hijos y promover un entorno seguro y equilibrado en el uso de las tecnologías digitales en el hogar.

d) Desarrollo de la estrategia:

Nombre De La Actividades	Desarrollo De La Actividad	Tiempo	Recursos
Taller a padres de familia “Padres y las redes sociales”	Informar a los padres de familia sobre las redes sociales actuales y los riesgos que estas pueden presentar con el fin de fomentar en buen uso en el hogar. -Presentación del exponente y del tema. -Presentación de los objetivos. -Preguntar a los presentes que conocen del tema en cuestión. -Charla sobre los principales riesgos de las redes sociales y como hablar con sus hijos al respecto para prevenirlos. -Charla sobre las ventajas de las redes sociales y como pueden ser de utilidad. -Ronda de preguntas.	1 hora	Computador Diapositivas Proyector Folletos
Taller a padres de familia “Perfil Blindado”	Informar a los padres de familia lo que es un perfil o cuenta en una red social.	1 hora	Computador Diapositivas Proyector

	<p>-Presentación del ponente, tema y sus objetivos.</p> <p>-Presentación de la información que se vuelve pública en las redes sociales.</p> <p>-Demostración de la configuración de privacidad en redes sociales más populares.</p> <p>-Demostración de como bloquear usuarios en las redes sociales</p> <p>-Demostración del uso de control parental.</p> <p>-Ronda de preguntas.</p>		
Taller a padres de familia	<p>Gran parte de la estrategia de prevención es principalmente informar a los padres de familia, pero para que estas actividades funcionen hay que poner límites y estrategias que deben ser puestas en el hogar</p> <p>-Presentación del ponente, tema y sus objetivos.</p> <p>-Se les entregara una hoja y lápices a cada padre de familia para que escriban las reglas que se van a seguir en el hogar.</p> <p>-Presentación de ejemplos de algunas reglas que se pueden seguir.</p> <p>-Se les sugiere escribir 5-10 reglas en donde deben añadir tiempo en familia, actividades al aire libre y tiempo sin internet.</p> <p>-Retroalimentación</p>	1 hora	<p>Computador</p> <p>Diapositivas</p> <p>Proyector</p> <p>Hojas de papel</p> <p>Lápices</p> <p>Marcadores</p>
“Familia Wifi”	Sin		

4.5.2 ESTRETEGIA 2

a) **Nombre** Educar a los estudiantes de la unidad educativa en el manejo responsable y como prevenir riesgos en las redes sociales.

b) **Objetivos**

- Sensibilizar a los estudiantes sobre los riesgos de las redes sociales y peligros sobre la adicción.
- Enseñar a los estudiantes sobre el manejo responsable de las redes sociales y como protegerse en ellas.

c) **Destrezas por desarrollar**

Manejo adecuado del tiempo libre: aprender estrategias de cómo gestionar y manejar el tiempo para enfocarse en actividades importantes y establecer límites saludables en el uso de las redes sociales.

Reconocer potenciales riesgos en las redes sociales: Desarrollar habilidades para identificar comportamientos problemáticos relacionados con el uso de las redes sociales y protegernos mientras estamos conectados.

d) **Desarrollo de la estrategia:**

Nombre De La Actividades	Desarrollo De La Actividad	Tiempo	Recursos
Taller estudiantes “Digitalmente Conscientes”	a Informar a los estudiantes sobre cómo manejar las redes sociales de la manera correcta con los beneficios que estas tienen y establecer límites en su uso, enseñando que las redes sociales pueden causar comportamientos adictivos y afectan diferentes ámbitos de nuestra vida (Prieto y Moreno, 2015). -Presentación del exponente y del tema. -Presentación de los objetivos. -Preguntar a los presentes que conocen del tema en cuestión, mediante una actividad entretenida.	1 hora	Computador Diapositivas Proyector Folletos

		-Charla sobre las ventajas de las redes sociales y los riesgos potenciales que existen.		
		-Charla sobre como identificar un problema de uso desproporcionado de las redes sociales.		
		-Estrategias para establecer límites de uso en las redes sociales y su uso responsable.		
		-Ronda de preguntas de los adolescentes.		

Taller a estudiantes	a	<p>Informar a los estudiantes como proteger su información y evitar peligros en línea.</p> <p>-Presentación del ponente, tema y sus objetivos.</p> <p>-Presentación de la información que se vuelve pública en las redes sociales.</p> <p>-Como identificar conductas de riesgos, perfiles peligrosos o mensajes que sean de riesgos para los adolescentes.</p> <p>-Demostración de la configuración de privacidad en redes sociales más populares. Juego de aprendizaje.</p> <p>-Demostración de como bloquear usuarios en las redes sociales.</p> <p>-Charla sobre como reconocer peligros como Cyberbullying, Grooming, Sexting y Ciber Acoso.</p> <p>-Ronda de preguntas.</p>	1 hora	<p>Computador</p> <p>Diapositivas</p> <p>Proyector</p> <p>Pliegos de papel</p> <p>Marcadores</p>
“Seguridad en la Red: Tu privacidad, Tu Elección”	Tu Tu			

<p>Taller a estudiantes</p> <p>“Conéctate con el Mundo Real”</p>	<p>Enseñar a los estudiantes a buscar actividades recreativas sin depender de las redes sociales o el internet. El ejercicio físico puede ayudar de manera significativa en mejorar el estado del ánimo, autoestima, manejo del estrés y cuando son actividades grupales mejorar sus habilidades sociales (Brito y Brito, 2023).</p> <p>-Presentación del ponente, tema y sus objetivos.</p> <p>-Se les pedirá a los adolescentes que apaguen sus celulares y los guarden hasta el final.</p> <p>-Dividir a los adolescentes en grupos para poder realizar las actividades.</p> <p>-Realizar el concurso “Desconecta y gana” con actividades de ronda de preguntas, búsqueda del tesoro, ronde de preguntas sobre las redes sociales.</p> <p>-Retroalimentación</p>	<p>1 hora y 30 minutos</p>	<p>Hojas de Papel (Mapas)</p> <p>Marcadores de colores</p> <p>Premios</p> <p>Preguntas</p> <p>Tablas de puntos</p>
<p>Charla a estudiantes</p>	<p>Charla enfocada a reforzar las dudas que los estudiantes tengan sobre el uso de redes sociales y como tener un uso responsable, límites de las redes sociales y riesgos</p> <p>-Presentación del tema y los objetivos a realizar</p> <p>-Pedirles a los estudiantes que escriban una pregunta de forma anónima y depositarla en una urna para poder responderla.</p> <p>-Se leerá la pregunta y se pedirá a los estudiantes que la respondan y</p>	<p>1 hora</p>	<p>Hojas de papel</p> <p>Marcadores</p> <p>Pizarrón</p> <p>Diplomas</p>

después se reforzara con la respuesta del ponente.

-Compromiso de los estudiantes a usar las redes sociales de manera responsable y segura.

-Actividad de cierre, se les entregará un compromiso en forma de diploma a los estudiantes para reforzar su compromiso con ellos mismos.

4.5.3 ESTRETEGIA 3

a) **Nombre** Participación de los docentes de la unidad educativa para crear conciencia sobre el uso de las redes sociales.

b) **Objetivos**

- Sensibilizar a los docentes sobre el uso de las redes sociales y enseñarles a promover su uso responsable sin restringirlo.
- Capacitar a los docentes de la unidad educativa en la importancia de redes sociales y como usarlas de la mejor manera creando guías diseñadas con actividades dentro del aula.
- Capacitar a los profesores para que sean capaces de reconocer conductas relacionados con el uso problemático de las redes sociales.

c) **Destrezas por desarrollar**

Planificación de actividades para apoyar el buen uso de redes sociales: desarrollar actividades escolares que favorezcan el uso de redes sociales como una herramienta pedagógica.

Reconocer signos sobre el uso problemático de redes sociales: conocer los signos que indican un uso problemático de las redes sociales y como reducir este uso en el aula de clases.

Desarrollar el pensamiento crítico y promover la investigación: enseñar a verificar la información y contrastarla con otras fuentes para confirmarla o negarla, para identificar información verdadera de la que no lo es.

d) **Desarrollo de la estrategia:**

Nombre De La Actividades	Desarrollo De La Actividad	Tiempo	Recursos
--------------------------	----------------------------	--------	----------

<p>Capacitación a profesores</p> <p>“Docentes Conscientes”</p>	<p>Informar a los docentes sobre cómo manejar las redes sociales de la manera correcta con los beneficios que estas tienen y establecer límites en su uso. Los maestros aparte de desarrollar las capacidades y destrezas de sus estudiantes deben enseñar habilidades emocionales para poder fortalecer el bienestar académico (Pérez, 2022).</p> <p>-Presentación del exponente y del tema.</p> <p>-Presentación de los objetivos.</p> <p>-Charla sobre las ventajas de las redes sociales y los riesgos potenciales que existen.</p> <p>-Charla sobre como identificar un problema de uso desproporcionado de las redes sociales.</p> <p>-Estrategias para establecer límites de uso en las redes sociales dentro del aula de clases.</p> <p>-Facilitar conocimientos para crear actividades para los adolescentes.</p>	<p>1 hora</p>	<p>Computador</p> <p>Diapositivas</p> <p>Proyector</p>
<p>Charla a profesores</p> <p>“Redes sociales, proteger a nuestros estudiantes”</p>	<p>Informar a los docentes de la unidad educativa sobre los riesgos de las redes sociales y promover actividades dentro del aula para reconocerlas y prevenirlas, discutiendo los casos mas comunes de riesgos y como resolverlos de una manera constructiva (Turkle, 2015).</p> <p>-Presentación del ponente, tema y sus objetivos.</p>	<p>1 hora</p>	<p>Computador</p> <p>Diapositivas</p> <p>Proyector</p>

	<p>-Presentación de los riesgos en las redes sociales como el Cyberbullying, Grooming, Sexting, entre otros.</p> <p>-Como identificar conductas de riesgos, perfiles peligrosos o mensajes que sean de riesgos para los adolescentes.</p> <p>-Realizar estrategias pedagógicas para poder promocionar el buen uso de redes sociales.</p>	
<p>Charla hacia los docentes</p> <p>“Veracidad en la Red: Enseñando a discriminar la información”</p>	<p>Promover entre los docentes el uso de celular e Internet como herramienta para realizar actividades pedagógicas en el aula.</p> <p>Los profesores deben estar preparados para orientar positivamente los cambios que presenta la adolescencia a través de metodologías de enseñanza flexibles (Guerrero, et al. 2019).</p> <p>-Presentación del ponente, tema y sus objetivos.</p> <p>-Se les pedirá a los docentes de la institución realizar actividades pedagógicas para verificar información o desmentirla.</p> <p>-Los docentes deberán preparar estas actividades con anticipación incluyéndolas en la malla curricular.</p> <p>-Retroalimentación.</p>	<p>Durante el periodo escolar</p> <p>Pizarrón</p> <p>Hojas de papel</p> <p>Lápices</p>

CAPITULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

1. En esta investigación se concluye que existe una relación positiva entre la modificación del estado de ánimo y la influencia a las redes sociales según el Rho de Spearman con una fuerza de 0,829 siendo alta.
2. Se encuentra 0,893 según el coeficiente de Cronbach, lo cual se considera bueno. Esto confirma que la adaptación del test para este estudio es confiable.
3. Los niveles de adicción se encuentran parejo entre el uso normal y el uso problemático entre un 50,4% y 49,6% respectivamente. Es interesante destacar que la muestra corresponda a un uso normal de las redes sociales y la otra mitad no.
4. Se concluye que los niveles de adicción no están vinculados a un género en particular lo cual significa que la adicción a las redes sociales no está condicionada por el género.
5. En las estrategias para reducir los niveles de adicción a redes sociales en la Unidad Educativa “Alberto Enríquez” deben enfocarse en aumentar el porcentaje de estudiantes que usan redes sociales de manera normal mediante la creación de actividades que promuevan su uso responsable y seguro.
6. El implementar actividades recreativas, deportivas y sociales sirven como medio para tener bajo control los niveles elevados de ansiedad y el uso problemático a las redes sociales.

5.2 RECOMENDACIONES

1. La planificación de una guía de prevención para evitar la adicción a redes sociales en la Unidad Educativa “Alberto Enríquez” con el fin de prevenir el aumento de la dependencia a redes sociales.
2. Se recomienda a la Unidad Educativa incluir en la malla curricular de la materia de computación clases sobre las redes sociales, riesgos y beneficios; y promover su uso responsable.
3. Se recomienda poner limitaciones en el uso de redes sociales dentro de la Unidad Educativa “Alberto Enríquez” para promover un ambiente libre de distracciones, evitando que estas medidas sean totalitarias y restrictivas, pues podría producirse el efecto contrario.
4. Capacitar a los docentes para saber identificar las señales de un uso excesivo de redes sociales, manteniendo comunicación plena con el personal del departamento de consejería estudiantil, autoridades y padres de familia.
5. Poner en práctica las estrategias descritas en la guía, proporcionando a los padres herramientas necesarias para establecer límites seguros en el hogar.

REFERENCIAS

- Aguilar, C., Castillo, L., Rios, E., Vargas, E., Rodriguez, L., y Gonzales, L. (2018). Asociación de sobrepeso u obesidad con trastornos del estado de ánimo en adolescentes.
- Araujo, E. (2016). Indicadores de la adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. Scielo.
- Area, M. (2008). LAS REDES SOCIALES EN INTERNET COMO ESPACIOS PARA LA FORMACIÓN DEL PROFESORADO. *Razón y Palabra*, 63.
- Arévalo E. (2011). Construcción y validación de la escala de procrastinación en adolescentes (EPA). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú.
- Arnaud-López, L. (2023). Importancia de la salud mental en la primera infancia y su repercusión en la etapa adulta. *FIPCAEC*, 3-23.
- Arica Huertas, L. J. J., y Olazabal Escribano, L. F. (2023). Adicción a las redes sociales y estados de ánimo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022.
- Armas, V. (2019). ESTADO DE ÁNIMO Y DEPENDENCIA AL CELULAR EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO. 1-52.
- Barragán, E., Ahmad, R., Morales, M., y Cinthya, I. (2014). PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS: GENERALIDADES Y BENEFICIOS. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 103-118.
- Barrantes Carrasco, J. C., Adrianzén Guerrero, R. E., Carranza Guerrero, B. E., y Bravo González, K. E. (2022). El desafío de la política de salud mental en Latinoamérica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(3), 2613-2634. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i3.2406
- Barrera, S. (2013). Sintomatología de los Trastornos del Estado de Animo en los Adolescentes. Guatemala .
- Becerra, B., Condori, Á., y Del Rio, J. (2021). Validez y confiabilidad de la Escala de Valoración del Estado de Ánimo, en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Revista Cubana de Enfermería*, 1-15.
- Bedón, J. (2023). PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y RIESGO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES E INTERNET EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO.

- Bravo, S. (2018). TRASTORNO DEL ESTADO DE ÁNIMO Y LA SALUD AFECTIVA EN LOS ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA "EL EMPALME". Quevedo.
- Brito, A., y Brito, F. (2023). El ejercicio físico para prevenir la depresión en los adolescentes: Revisión Sistemática. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 162-178.
- Calderón, A., y Navarro, E. (2023). Grooming y acoso sexual en línea: El significado y proceso de las vivencias de acoso sexual por medio de ambientes virtuales en adolescentes entre 13 y 15 años que viven en La Gran Área Metropolitana de Costa Rica. *Wimblu. Revista de Psicología Universidad de Costa Rica*, 33-59.
- Calle, M. (2024). USO DE LAS REDES SOCIALES Y SU IMPACTO EN LA EMPLEABILIDAD DE CANDIDATOS EN PROCESOS DE SELECCIÓN 2023.
- Carranzana, V. (2003). EL CONCEPTO DE SALUD MENTAL EN PSICOLOGÍA HUMANISTA-EXISTENCIAL. Scielo.
- Castro, A., y de la Villa, M. (2017). USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES 2.0 EN NATIVOS DIGITALES: ANÁLISIS BIBLIOGRÁFICO. *Salud y drogas*, 73-85.
- Castaño Castrillón, J. J., y Páez Cala, M. L. (2019). Familia y el uso y abuso de potenciales adictivos en jóvenes. *Informes Psicológicos*, ISSN-e 2422-3271, ISSN 2145-3535, Vol. 19, Nº. 1, 2019, págs. 105-118, 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7044214>
- Chalico, K., Rodríguez, S., y Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes. *Revista Científica de ciencias de la salud*, 9-15.
- Chérrez, W., y Ávila, D. (2021). Ciberseguridad en las redes sociales: una revisión teórica. *Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 211-234.
- Collantes, D., y Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 848-860.
- Condori, T., Quispe, A., y Quiro, Y. (2023). Adicción a redes sociales y cansancio emocional en estudiantes Universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada de la ciudad de Juliaca, 2022. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 18-32.
- Cruz, K. (2023). ACOSO ESCOLAR Y SU INCIDENCIA EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE UNA ADOLESCENTE DE 15 AÑOS DEL CANTÓN CALUMA. Babahoyo.
- Da Gama, J., y Jorge, N. (2023). Estudio Teórico sobre la Evaluación Psicológica de Niños y Adolescentes: Una Revisión Narrativa de la Literatura. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 139-159.

- De Haro, J. (2010). Redes Sociales en Educación. Educar para la comunicación y la cooperación social, 203-215.
- Del Alcázar, J. (2021). Ecuador Estado Digital Oct/21. *Mentirno*. https://drive.google.com/file/d/1HIrELN8_t38AAwvS7zGgEFWsuHmKq7D/view
- Del Campo, A., y Domínguez, H. A. (2021). Afectividad de normalistas: estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 45-70.
- De Dieu, F. (2018). Cibersuicidio en adolescentes. 1-44.
- Echeburúa, E., y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto . *Adicciones*, 91-95.
- Gallegos, M., Ponce, C., Guato, N., y Recino, U. (2014). Inteligencia emocional en el proceso de enseñanza aprendizaje del Inglés.
- García, D. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales. Revisión sistematica . *Revista española de comunicación en salud*, 244-254.
- Gavilanes, G. (2015). "ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA ADAPTACIÓN CONDUCTUAL EN LOS ADOLESCENTES".
- George, D., y Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. 11.0 update (4th ed.). Boston: Allyn y Bacon
- Giménez, E., Martí, J., y Mayordomo, T. (2023). Cibervictimización e inteligencia emocional: el papel de los estados de ánimo. *Revista Complutense de Educación*, 679-689.
- González, E., y Alava, N. (2022). Adicción a las redes sociales en jóvenes guayaquileños, Ecuador. *Revista Mídia e Cotidiano*, 239-258.
- González, R., y Parra-Bolaños, N. (2024). NEUROCIENCIA DE LAS EMOCIONES: REVISIÓN ACTUALIZADA. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 4527-4557.
- Gordillo, F., Mestas, L., Pérez, M., y Arana, J. (2020). Una breve historia sobre el origen de las emociones. *REVISTA ELECTRÓNICA DE PSICOLOGÍA DE LA FES ZARAGOZA-unam*, 20-27.
- Guerrero, Valadez, Soltero, Avelar, Zambrano, G., y García. (2019). Emotional Intelligence and Academic Performance in Adolescents. *Revista de Educacion*, 5(3), 56–60. <https://doi.org/10.1080/16506073.2013.816769>.

- Hernández Bello, L. S., y Cogollo Milanés, Z. (2020). *Reflexionar sobre el sufrimiento mental, acerca al cuidado genuino: Situación de cuidado*. Recuperado el 17 de julio de 2024, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-45002020000100095&script=sci_abstract&tlng=es
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill Education.
- Herrera, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN . Reflexiones, 121-128.
- Huertas, A., Pardo, R. y Barrera, Ó. (2020). *Ética y Cívica 2*. Larrouse.
- James, W. (1884). What is an emotion?
- Jabbar, J., Dharmarajan, S., Raveendranathan, R. P., Syamkumar, D., y Jasseer, A. (s/f). *Influence of Social Media on Adolescent Mental Health*. Recuperado el 17 de julio de 2024, de <https://ijels.com/detail/influence-of-social-media-on-adolescent-mental-health/>
- Lavedán, A. (2013). Estado de ánimo caracterizado por soledad y tristeza: factores relacionados en personas mayores. Rincón Científico.
- Li-Sáenz, G., y Serrano, J. (2022). “Estado de ánimo y calidad del sueño en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Linares, I. (2023). Uso de redes sociales y salud mental en adolescentes. *Revista Académica Sociedad del Conocimiento CUNZAC*, 63-71.
- López, A., Rondón, J. M., Alfano, S., y Cellerino, C. (2012). RELACIONES ENTRE ESQUEMAS TEMPRANOS INADAPTADOS Y AFECTIVIDAD. *Ciencias Psicológicas*, 149-173.
- López-Iglesias, M., Tapia-Frade, A., y Ruiz-Velasco, C.-M. (2023). PATOLOGÍAS Y DEPENDENCIAS QUE PROVOCAN LAS REDES SOCIALES EN LOS JÓVENES NATIVOS DIGITALES. *Revista de comunicación y salud*, 1-21.
- Maslow, A. (1994). *La Amplitud del Potencial de la Naturaleza Humana*. .
- Matalinares, M., Diaz, A., Rivas, L., Dioses, A., Arenas, C., Raymundo, O., . . . Fernandez, E. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 63-81.
- Matamoros, A., y Torres, M. (2022). Factores psicológicos del estado de ánimo en el adulto mayor.

- Maticorena, A. (2023). Factores actitudinales frente al covid-19 como predictores de sexting en redes sociales e internet en estudiantes universitarios de Chiclayo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7720-7739.
- Morales, S. F., Custodio, C., y González, C. (2022). Neuromarketing y el estudio de expresiones faciales de emociones. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 1-14.
- Muñoz, N., y Ramirez, S. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: Reflexiones y propuestas*, 46-52.
- Murcia, S., y Jiménez, M. (2012). Manejar las emociones, factor importante en el mejoramiento de la calidad de vida. *Revista Logos, Ciencia y Tecnología*, 58-67.
- OMS. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.
- Padilla, C., y Ortega, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*, 47-53.
- Peñalba, V., y Imaz, R. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fear of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales? *REVISTA DE PSIQUIATRIA INFANTO-JUVENIL*, 6-20.
- Perdomo, A., Núñez, M., Mora, L., y Fuentes, P. (2020). Felicidad y Salud: evidencias científicas. Revisión bibliográfica. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab*.
- Pérez, K. (2022). Influencia del estado emocional en el bajo rendimiento académico de los adolescentes. *Revista de Estudios Psicológicos*.
- Portero, G. (2015). DSM-5. Trastornos por consumo de sustancias. ¿Son problemáticos los nuevos cambios en el ámbito forense? *Scielo*.
- Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R., y Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computer in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Prieto, J., y Moreno, A. (2015). las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? *Revista Argentina de Clinica Psicológica*, 149-155.
- Quiñones, M. (2018). PROCRASTINACIÓN Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE ADMINISTRACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO.
- Ramos-García, J., Gutiérrez-Yañez, M., Escamilla-Gutiérrez, M., y Ortega-Andrade, N. (2023). *Mente y Salud Mental en Psicología: Un Análisis Conceptual desde la Perspectiva Conductual*. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 105-111.

- Rave, J., Gonzalez, A., y Macias, J. (2019). Aspectos positivos y negativos del uso de las redes sociales e internet.
- Restrepo, S. (2019). EMOCIONES, INTENCIONALIDAD Y RACIONALIDAD PRÁCTICA UN CONTRASTE ENTRE LAS TEORÍAS DE LAS EMOCIONES DE WILLIAM JAMES Y ANTONIO DAMASIO. Colombia : Scielo.
- Rodríguez, A., y Pérez, O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista EAN*(82), 179-200. doi:<https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Romero, C. y Delgado, Á. (2023). Adicción a las redes sociales y estado de ánimo en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.763>
- Rondón, M. (2006). Salud mental: un problema de salud pública en el Perú. Scielo.
- Salas, E., Manzanares, E., y Viera, C. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *Informació Psicològica* , 2-14.
- Sanandres, E. (2023). Aplicación del Análisis de Redes Sociales para el estudio de las redes de comunicación en línea: evidencia empírica de Twitter. *Revista de Metodología de Ciencias Sociales*, 165-188.
- Santana, L., Gómez, A., y García, L. (2019). Uso problemático del móvil, foba a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar*, 39-47.
- Sarzosa, J. (2021). Adicción al internet en adolescentes de la Unidad Educativa Ulpiano Navarro en la ciudad de Otavalo.
- Soria, P., y Villegas-Villacres, N. de J. (2024). ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 8(14), Article 14. <https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol8iss14.2024pp19-29p>
- Tafur, C., y Herrera, E. (2024). Las redes sociales y el posicionamiento de la empresa Import Hany, lima 2023.
- Turkle, S. (2015). *Reclaiming conversation: The Power of talk in a Digital Age* Penguin Press.
- Ursul, A., Herrera, E., y Galván, G. (2022). Riesgo de suicidio en adolescentes escolarizados. *Psicogente*, 63-83.
- Vera, O. (2017). “LOS ESTADOS DE ÁNIMO Y EL AUTOESTIMA EN LOS ESTUDIANTES DE 10mo AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

PARALELOS "A", "B" Y "C" DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIO COBO BARONA DE LA CIUDAD DE AMBATO". AMBATO.

- Vergara, R. (2006). Naturaleza del Estado de Ánimo. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 29-40.
- Watson, D., y Tellegen, A. (1985). Toward a Consensual Structure of Mood. *Psychological bulletin*, 98(2), 219.
- Widyanto, L. y McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *CyberPsychology y& Behavior*, 7(4), 443-450. <https://doi.org/10.1089/cpb.2004.7.443>
- Widyanto, L., Griffiths, M. D., y Brunsten, V. (2011). A Psychometric Comparison of the Internet Addiction Test, the Internet-Related Problem Scale, and Self-Diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(3), 141–149. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0151>
- Yanchaguano, C. (2019). Adicción al internet y autoestima en adolescentes: Unidad Educativa Fiscomisional “La Inmaculada”.
- Young, K. (1998). «Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder». *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3): 237-244
- Yovera, A. (2023). Salud mental de adolescentes: Adicción a redes sociales. *Journal of neuroscience and public health*, 409-417.
- Zevallos-Rojas, I. J. (2020). Ciberadicción en adolescentes con violencia familiar de una Institución Educativa Pública de Ate, 2020.

ANEXOS

Anexo 1

REPÚBLICA DEL ECUADOR



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
Acreditada Resolución Nro. 173-SE-33-CACES-2020
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
DECANATO



Oficio nro. UTN-FECYT-D-2023-0085-O
Ibarra, 31 de mayo de 2023

ASUNTO: TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR SR. JUAN FREIRE

Magíster
Mercedes Cañamar
DIRECTORA DEL DISTRITO EDUCATIVO 10D02
Otavalo

De mi consideración:

En el marco de las acciones colaborativas que la Universidad Técnica del Norte está desarrollando en las instituciones educativas de la región, solicito comedidamente su autorización y colaboración para que el estudiante JUAN MARTIN FREIRE MEDINA, C.C.:100472272-2, del séptimo nivel de la carrera de Psicología, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología - FECYT de la UTN, pueda aplicar una encuesta virtual a los estudiantes del primero, segundo y tercer año de Bachillerato de la UNIDAD EDUCATIVA "Alberto Enríquez", de aproximadamente 10 minutos, en el transcurso del mes de junio, a partir del día lunes 05 de junio hasta el día viernes 09 de junio, para el desarrollo de la investigación "INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO" que forma parte de su proyecto de integración curricular (TESIS), 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 la institución, como un aporte de la UTN a la institución que nos brindará su apoyo.

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

Atentamente,
CIENCIA Y TÉCNICA AL SERVICIO DEL PUEBLO

JOSE
LUCIANO
REVELO RUIZ
Firmado digitalmente
por JOSE LUCIANO
REVELO RUIZ
Fecha: 2023.05.31
11:07:28 -05'00'

MSc. José Revelo Ruiz
DECANO
CC: 1002072179
Celular: 0993944457
Correo Electrónico: jirevelo@utn.edu.ec

JRR/M. Báez

DISTRITO EDUCATIVO 10D02
SOLICITANTE NRO. 111614
FECHA: 05-30-23
PROCESO: AUTOKRISP ETC.
UNIDAD: T.S.P.E.
NRO. HOJAS: 02
CODULA
FECHA ENTREGA: 09/30/23
FECHA RECIBO

Ciudadela Universitaria Barrio El Olivo
Av.17 de Julio 5-21 y Gral. José María Córdova
Ibarra-Ecuador
Teléfono: (06) 2997-800 RUC: 1060001070001
www.utn.edu.ec

Página 1 de 1

Anexo 2



Oficio Nro. MINEDUC-CZ1-10D02-2023-1475-OF

Otavaló, 06 de junio de 2023

Asunto: AUTORIZASE APLICACIÓN DE ENCUESTA-11161

Señor
Jose Luciano Revelo Ruiz
En su Despacho

De mi consideración:

En respuesta al Documento No. 10D02-11161 donde el MSc. José Revelo solicita la autorización para que el Sr. Juan Martín Freire estudiante de la Universidad Técnica de Norte de carrera de psicología realice una encuesta a los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa "Alberto Enríquez" con el tema "Influencia de las redes sociales en el estado de ánimo de los estudiantes del bachillerato, del 5 al 10 de junio con un tiempo de 10 minutos.

Bajo este enunciado, y después de revisar el instrumento a aplicar, se puede apreciar que la misma está acorde a los lineamientos establecidos por el MINEDUC por lo tanto se **AUTORIZA** la realización de la investigación, siempre enmarcada en el margen de respeto y consideración; sin direccionamientos a los estudiantes en condición de vulnerabilidad para evitar la revictimización y que prevalezca la voluntariedad al realizar los test presentados, cabe indicar que es necesaria previa autorización de los representantes legales.

Antes del ingreso de la persona en mención el Msc. Héctor Saa profesional DECE deberá realizar la socialización de rutas y protocolos de actuación que se manejan dentro del sistema educativo y realizar el respectivo acompañamiento en la actividad.

Es meritorio mencionar que no se debe interrumpir la jornada pedagógica.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Documento firmado electrónicamente

Mgs. María Mercedes Cañamar Ponce
DIRECTORA DISTRITAL 10D02 ANTONIO ANTE - OTAVALO - EDUCACIÓN

Referencias:
- MINEDUC-CZ1-10D02-UDAC-2023-2149-E

Anexos:
- 10D02-11161

Copia:
Señora Licenciada
Maritza Del Rosario Huertas Ormaza
Analista Distrital de Apoyo, Seguimiento, Regulación



Oficio Nro. MINEDUC-CZI-10D02-2023-1475-OF

Otavalo, 06 de junio de 2023

Señora Magíster
Andrea Elizabeth Pineda Cerón
Coordinador del Departamento de Consejería Estudiantil

Señora Licenciada
Luz Guadalupe Troya Valencia
Analista Distrital de Gestión de Riesgos

ap/mh



MARIA MERCEDES
CANANAL POJCE

Ministerio de Educación

Dirección: Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa
Código postal: 170107 / Quito-Ecuador Teléfono: +593-2-396-1300
www.mineduc.gob.ec

Documento firmado electrónicamente por Oupur



2/2

Anexo 3

Consentimiento Informado:

Estimado estudiante, usted ha sido invitado a participar voluntariamente de esta investigación que tiene como objetivo contribuir al conocimiento de las redes sociales. Debe saber que participar de este estudio no conlleva ningún riesgo físico ni psicológico. Los resultados de este cuestionario son estrictamente anónimos y confidenciales y, en ningún caso, accesibles a otras personas. Si usted tiene alguna duda, puede comunicarse al correo:

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

Instrucciones:

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

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

CUESTIONARIO

1. Género: M () F ()
2. Edad: años
3. Autodefinición étnica: Blanco () Mestizo () Afrodescendiente () Indígena () Otro:
4. Año de bachillerato: Primero() Segundo () Tercero ()
5. Usted vive con: Sus padres () Solo mamá () Solo papá () Otros familiares ()
6. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza más?
Whatsapp() Tiktok() Youtube() Instagram() Facebook() Snapchat () Twitter() Discord() Telegram ()

7. ¿Estás conectado a redes sociales más tiempo del que te habías propuesto?

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

8. ¿Abandonas las cosas que tienes que hacer en casa para pasar más tiempo conectado a redes sociales?
9. ¿Prefieres las "sensaciones de placer" de estar conectado a redes sociales a estar con tu pareja, familiares o amistades?
10. ¿Estableces nuevas amistades a través de redes sociales?

11. ¿Los que comparten tu vida se quejan del tiempo que te pasas conectado a redes sociales?
12. ¿Tus estudios se ven afectados por la cantidad de tiempo que estás conectado a redes sociales?
13. ¿Compruebas tus redes sociales antes de hacer otras cosas?
14. ¿Tu desarrollo académico se ve afectado por el uso de redes sociales?
15. ¿Contestas de forma defensiva o mantienes en secreto las actividades que realizas en redes sociales?
16. ¿Bloqueas malos pensamientos con pensamientos agradables cuando usas redes sociales?
17. ¿Te sientes ansioso por volver a estar conectado a redes sociales?

18. ¿Te planteas que la vida sin redes sociales va a ser aburrida, vacía y sin alegría?

19. ¿Te enojas si alguien te interrumpe mientras estás usando redes sociales?
20. ¿Pierdes horas de sueño por estar en redes sociales?
21. ¿Te alegras cuando piensas en volver a conectarte a redes sociales?
22. ¿Te dices a ti mismo "sólo unos minutos más" cuando estás conectado?
23. ¿Has intentado reducir el tiempo de estar conectado en las redes sociales y has fracasado?
24. ¿Intentas esconder el tiempo que has estado conectado a redes sociales?
25. ¿Eliges pasar más tiempo conectado en redes sociales que salir con amigos?
26. ¿Te sientes deprimido, nervioso o tenso cuando no estás conectado a redes sociales y esos sentimientos desaparecen cuando te conectas?