



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
(UTN)

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
(FECYT)

CARRERA: PSICOLOGÍA (REDISEÑO)

INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR

TEMA:

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

Modalidad: Presencial

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Psicología General

Línea de investigación: Desarrollo social y del comportamiento humano

Autor: Toapanta Toapanta Jhoselin Yajaira

Director: MSc. Juan Fernando Jaramillo Mantilla

Ibarra - Julio – 2024

**CERTIFICACIÓN DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN
CURRICULAR**

Ibarra, 01 de julio de 2024

MSc. Juan Fernando Jaramillo

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. Juan Fernando Jaramillo
C.C.:1714318075.....



UNIVERSIDAD 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:	DE	1718465824	
APELLIDOS Y NOMBRES:	Y	Toapanta Toapanta Jhoselin Yajaira	
DIRECCIÓN:		Guaytacama - Latacunga	
EMAIL:			
TELÉFONO FIJO:		0962981274	TELÉFONO MÓVIL: 0962981274

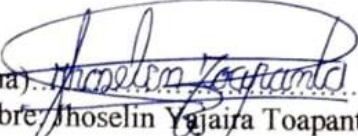
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	Adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla de la ciudad de Ibarra
AUTOR (ES):	Toapanta Toapanta Jhoselin Yajaira
FECHA: DD/MM/AAAA	01/07/2024
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> GRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciada en Psicología
ASESOR /DIRECTOR:	MSc. William Saud Yarad Salguero MSc. Juan Fernando Jarramillo Mantilla

2. CONSTANCIAS

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

Ibarra, al 1 día del mes de julio de 2024

EL AUTOR:

(Firma) .....
Nombre: Joselin Yajaira Toapanta Toapanta

DEDICATORIA

A Dios

Aquel que creó todas las cosas, mi refugio y fortaleza, quien me demostró que su tiempo es perfecto, fortaleció mi corazón y me otorgó sabiduría. Gracias, Padre.

A mis padres

Papá Javier y mamá Marlene, por su infinito amor, sacrificio y constante guía que han sido la base de mi camino, este trabajo esta dedicado a ustedes, quienes han sido mi ejemplo de perseverancia.

A mis hijas

Zoe y Aithana, que han sido mi fuente inagotable de inspiración y mi sostén. Este logro también les pertenece, pues su amor y paciencia han sido fundamentales en este camino.

AGRADECIMIENTO

A Dios

Gracias por las bendiciones que has derramado sobre mí, por las oportunidades que me has dado y por las pruebas que me has ayudado a superar, las cuales me han fortalecido.

Eres mi roca y mi refugio en tiempos de dificultad, mi luz en la oscuridad y mi inspiración constante. Tu presencia en mi vida ha sido la fuerza que me ha permitido perseverar y alcanzar este logro. Cada paso que he dado ha sido posible gracias a tu misericordia y gracia.

En este momento de gratitud, te doy gracias por tu amor incondicional, por estar siempre a mi lado, por escuchar mis oraciones y por bendecirme más allá de lo que merezco. Que mi vida y este logro sean siempre testimonios de tu bondad y poder en mi vida.

A mi familia

Por el incondicional apoyo que me han brindado a lo largo de este arduo pero gratificante camino. Sus palabras de aliento, su paciencia infinita y su constante amor han sido la fuerza que me ha impulsado en cada etapa de este proceso.

A mi compañero de vida

Tu amor, paciencia y apoyo incondicional han sido los pilares que me han sostenido en cada paso de este camino académico. Tú comprensión de las exigencias académicas; tú aliento constante han sido fundamentales para superar los desafíos y alcanzar mis metas. Gracias por escucharme en los momentos de estrés, por animarme cuando me sentía abrumada, por celebrar cada pequeño y gran logro conmigo. Tu presencia ha hecho que esta experiencia sea significativa y memorable.

RESUMEN

En las últimas décadas, ha habido un crecimiento exponencial de las redes sociales, convirtiéndolas en un fenómeno omnipresente en la sociedad contemporánea. El auge vertiginoso de las plataformas digitales ha generado varias preocupaciones, particularmente en lo que respecta al uso excesivo entre los estudiantes de secundaria, una cuestión que está cobrando creciente importancia. En algunos casos, el abuso de las redes sociales ha derivado en una adicción, acompañada de síntomas de ansiedad.

Ante esta creciente problemática, se despertó el interés por llevar a cabo esta investigación, la cual combina métodos cuantitativos y cualitativos, de corte transversal, con el fin de examinar cómo la adicción a las redes sociales influye en el desarrollo de la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla. Se estudió una población de 387 estudiantes de primero, segundo y tercer año de bachillerato, donde no todos decidieron participar en la aplicación del instrumento de manera voluntaria, lo que dio como resultado una muestra compuesta por 284 individuos.

Los resultados más significativos del estudio muestran que 284 estudiantes presentan adicción a las redes sociales, mientras que 80 estudiantes de la población encuestada presentan niveles de ansiedad. La relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad se determinó mediante el análisis estadístico del coeficiente Rho de Spearman, el cual arrojó un valor de 0.314, indicando una relación baja. Este análisis también proporcionó un p-valor significativo ($p < 0.05$, sig. bilateral = 0.000) lo que confirma la existencia de una relación estadísticamente significativa entre estas variables.

La importancia de abordar integral y proactivamente el impacto de las redes sociales en la salud mental de los jóvenes es destacada por estos hallazgos, por lo que se propone un marco teórico sobre la temática y una guía didáctica que sirva como insumo a la institución educativa para trabajar en la intervención y prevención de esta problemática.

Palabras clave: ansiedad, adicción, redes sociales, dimensiones, afectivo, adolescentes

ABSTRACT

In recent decades, there has been an exponential growth of social networks, making them an omnipresent phenomenon in contemporary society. The rapid rise of these digital platforms has brought a number of concerns, especially regarding overuse among high school students, which is becoming increasingly relevant. Sometimes, excessive use has become an addiction with associated anxiety symptoms.

This marked the interest in carrying out this research that integrates quantitative and qualitative, cross-sectional methods, in order to examine how addiction to social networks influences the development of anxiety in high school students of the Mariano Suárez Veintimilla Educational Unit. . A population of 387 students from the first, second and third year of high school was studied, where not all of them decided to participate in the application of the instrument voluntarily, which resulted in a sample composed of 284 individuals.

The most significant results of the study show that 284 students present addiction to social networks, while 80 students of the surveyed population present levels of anxiety. The relationship between the use of social networks and anxiety was determined through the statistical analysis of Spearman's Rho coefficient, which returned a value of 0.314, indicating a low relationship. This analysis also provided a significant p-value ($p < 0.05$, two-sided sig. = 0.000) confirming the existence of a statistically significant relationship between these variables.

The importance of comprehensively and proactively addressing the impact of social networks on the mental health of young people is highlighted by these findings, which is why a theoretical framework on the subject is proposed and a didactic guide that serves as input to the educational institution to work on the intervention and prevention of this problem.

Keywords: anxiety, addiction, social networks, dimensions, affective, adolescents

ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	4
1. Salud mental	4
1.1 Definición de salud mental	4
1.1.2 Importancia de la salud mental en las dimensiones del ser humano	4
1.1.3 Cuidado de la salud mental	5
1.2. Relación entre las redes sociales y la salud mental.....	7
1.2.1 Impacto psicológico del uso de redes sociales.....	7
1.2.2 Autoestima y autoimagen en redes sociales	8
1.2.3 Ventajas y desventajas del uso de redes sociales.....	9
1.3. Adicción y redes sociales.....	10
1.3.1 Conductas adictivas	10
1.3.2 Causas y consecuencias del uso de redes sociales	10
1.3.4 Dimensiones adictivas	12
1.4 Ansiedad	12
1.4.1 Conceptos.....	12
1.4.2 Aspectos psicológicos de la ansiedad por redes sociales.....	13
1.4.3 Niveles de ansiedad	14
1.5 Redes sociales y ansiedad	15
1.5.1 Hallazgos actuales.....	15
CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS.....	17
2.1 Tipo de investigación.....	17
2.2 Métodos técnicas e instrucción	17
2.3 Preguntas de investigación e hipótesis.....	19
2.4 Matriz de operacionalización de variables.....	20
2.5 Participantes	23
2.6 Procedimientos de análisis de datos	24
CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	25
3.1. Niveles de ansiedad y adicción a redes sociales	26
3.2 Relaciones entre las dimensiones	28
CONCLUSIONES.....	33
RECOMENDACIONES	35

Referencias	36
ANEXOS	43
PROPUESTA	47
1 Guía para la mitigación a la adicción a redes sociales y la ansiedad	47
2 Introducción	47
3 Objetivos	48
4 Contenidos de la guía.....	48
4.1 Ansiedad leve.....	48
4.2 Ansiedad moderada.....	48
4.3 Ansiedad grave	48
4.4 Efectos causados por la ansiedad.....	48
4.5. Como disminuir de la ansiedad.....	49
5 Estrategia N° 1	49
6 Estrategia N° 2	53
7 Estrategia N° 3	56
8 Estrategia N° 4.....	58

INDÍCE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Dimensiones e indicadores del test de Young</i>	20
Tabla 2 <i>Distribución de los estudiantes de bachillerato</i>	23
Tabla 3 <i>Datos personales y forma de uso de las redes sociales</i>	25
Tabla 4 <i>Distribución de los estudiantes de bachillerato</i>	23
Tabla 5 <i>Estadísticos descriptivos de las variables de ARS</i>	25
Tabla 6 <i>Estadísticos descriptivos de las variables de ansiedad</i>	25
Tabla 7 <i>Niveles de ansiedad</i>	26
Tabla 8 <i>Niveles de adicción a redes sociales</i>	26
Tabla 9 <i>Cruzada sexo niveles de ansiedad</i>	27
Tabla 10 <i>Cruzada sexo adicción a redes sociales</i>	28
Tabla 11 <i>Estadística de Kolmogórov-Smirnov</i>	28
Tabla 12 <i>Rho de Spearman</i>	29
Tabla 13 <i>Correlaciones</i>	30

INTRODUCCIÓN

Motivaciones para la investigación

El objetivo central de esta investigación reside en el ámbito de la psicología, específicamente en el estudio de las adicciones. La adicción a las redes sociales se ha convertido en un problema relevante y preocupante en la sociedad contemporánea debido a su impacto significativo en la salud mental y el bienestar psicológico. Dado que la tecnología digital se ha integrado de manera omnipresente en nuestra vida cotidiana, resulta crucial entender los mecanismos y las repercusiones de esta adicción para abordarla eficazmente.

En consecuencia, esta investigación se propone analizar detalladamente la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y su efecto en los niveles de ansiedad entre los adolescentes, resaltando así la importancia de abordar este tema tanto para los profesionales de la salud mental como para los educadores. Se anticipa que el examen de esta problemática facilitará el desarrollo de estrategias de intervención que promuevan una interacción saludable y equilibrada con la tecnología digital en el contexto actual.

Problema de la investigación

El impacto negativo en los jóvenes, especialmente en los estudiantes de secundaria, debido al mal uso de las redes sociales es un problema que preocupa cada vez más. Los adolescentes son uno de los grupos más activos en las plataformas digitales y pasan una cantidad significativa de tiempo cada día interactuando en línea con diferentes objetivos y propósitos. No obstante, se observa una carencia en prestar la debida atención a los aspectos negativos vinculados al uso excesivo de las redes sociales. Durante la adolescencia, hay cambios significativos en los ámbitos físico, cognitivo, emocional y psicosocial que marcan una etapa crítica del desarrollo. Estas modificaciones incrementan la posibilidad de experimentar dificultades de salud mental, lo que hace a esta etapa altamente propensa a perturbaciones emocionales.

Numerosos estudios han investigado el impacto del uso de las redes sociales en el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes, evidenciando su activa participación en estas plataformas. Por ejemplo, (Kross et al., 2013) encontraron que el uso prolongado de las redes sociales puede desencadenar una disminución en el bienestar emocional, especialmente manifestado en un aumento de la soledad y la depresión. Este hallazgo se vio respaldado por la investigación de (Twenge et al., 2018), que demostró una relación directa entre el uso excesivo de las redes sociales y un incremento en los sentimientos de soledad y depresión en adolescentes. Por otro lado, un metaanálisis llevado a cabo por (Odgers y Jensen, 2020) descubrió una asociación significativa entre el uso de las redes sociales y la mala salud mental en adolescentes, incluyendo niveles más altos de ansiedad. Estos resultados subrayan la urgencia de abordar la influencia negativa de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, destacando la necesidad de implementar intervenciones efectivas para promover un uso más saludable de estas plataformas.

La necesidad de identificar y abordar los efectos perjudiciales causados por el uso inapropiado de las redes sociales en el bienestar psicológico de los adolescentes es enfatizada por la investigación disponible. La colaboración entre expertos en salud y educación es crucial para implementar medidas que promuevan un uso responsable de estas plataformas, asegurando la protección de la salud emocional de los estudiantes de secundaria.

Justificación

La elección de investigar la ansiedad y la dependencia a las redes sociales en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa en Ibarra, Mariano Suárez Veintimilla, se fundamenta en la creciente relevancia de estos asuntos en la sociedad contemporánea. En una era cada vez más digitalizada, el uso excesivo de las redes sociales se ha erigido como una preocupación de importancia, especialmente entre los jóvenes, quienes constituyen una demografía particularmente susceptible. El empleo generalizado de las redes sociales entre este grupo demográfico es un tema de gran relevancia a nivel local, regional y nacional, pues estas plataformas digitales se han vuelto esenciales en la cotidianidad de muchos adolescentes a nivel mundial. Aunque las redes sociales facilitan la conexión y el intercambio de información entre usuarios, es esencial reconocer que su utilización sin restricciones puede generar repercusiones adversas. La disponibilidad ilimitada a estas plataformas ha derivado en un uso desmedido, lo que fomenta su sobreutilización y la proliferación de numerosas plataformas.

El análisis de estos temas dentro del contexto específico de la unidad educativa permitirá una mejor comprensión de los factores que contribuyen a la adicción a las redes sociales y la ansiedad en esta población particular, así como el desarrollo de estrategias específicas de prevención y apoyo para abordar estos problemas. Además, al focalizarse en una comunidad educativa específica, es factible identificar patrones y dinámicas particulares que podrían no ser evidentes en estudios más amplios y genéricos.

Esta investigación podría tener repercusiones significativas para la comunidad educativa en su totalidad. Por ejemplo, las acciones de divulgación podrían abarcar programas de educación sobre un uso saludable de las redes sociales e intervenciones dirigidas a disminuir la ansiedad. Esto podría redundar en una mejora del ambiente escolar, el bienestar emocional y el desempeño académico de los estudiantes. El estudio sobre la dependencia a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla resulta fundamental para una comprensión más profunda de estos fenómenos y para la creación de estrategias de prevención y apoyo efectivas que beneficien a toda la comunidad educativa.

Objetivos

1.1 Objetivo general

- Analizar la influencia de la adicción a las redes sociales en la ansiedad de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Mariano Suárez Veintimilla”.

1.2 Objetivos específicos

- Fundamentar los aspectos más importantes de la ansiedad por el uso de redes sociales para evaluar su relación con los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla
- Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad de los estudiantes de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.
- Diseñar una guía para mitigar la adicción a las redes sociales y ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1. Salud mental

1.1 Definición de salud mental

La salud mental se define como un estado de equilibrio en el que una persona es consciente de sus habilidades, puede lidiar con las tensiones habituales de la vida, desempeñarse de manera productiva y constructiva en su trabajo, y contribuir al bienestar de la comunidad (OMS, 2019). Definitivamente comprende el bienestar emocional y psicológico de un individuo, influyendo en su habilidad para desempeñarse eficazmente en su rutina diaria, gestionar el estrés, establecer relaciones constructivas, mantener la productividad y tomar decisiones informadas.

Según las afirmaciones de (Law & Martin, 2020), es importante reconocer que al abordar el tema de la salud mental, debemos considerar que existen diversas condiciones que se clasifican como trastornos mentales, los cuales afectan los procesos emocionales y cognitivos, el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento. Un número considerable de individuos experimentan problemas de salud mental en algún punto de sus vidas, y estos se convierten en trastornos mentales cuando los síntomas y signos persisten y obstaculizan la capacidad de la persona para llevar una vida cotidiana. Algunos de los trastornos mentales más comunes incluyen la depresión, la ansiedad y el estrés

Por otro lado, (Cortese et al., 2004) menciona que es la habilidad de ser auténtico, alcanzar todo su potencial como individuo y afrontar los retos, desafíos y obstáculos que la vida presenta. Según esta definición, las personas con buena salud mental tienen la capacidad de desarrollar su identidad de forma que logren su autorrealización y, en consecuencia, se adapten de manera efectiva a su entorno.

Se define como un estado de bienestar en el que las personas pueden desarrollar sus capacidades, afrontar eficazmente el estrés cotidiano, desempeñarse de manera productiva en su trabajo y contribuir de manera significativa a la sociedad. Por estas razones, se considera que la salud mental es un fundamento esencial para promover el bienestar tanto a nivel individual como social. (Torres et al., 2021).

Basándonos en las ideas previamente expuestas en esencia, la salud mental implica mantener un equilibrio emocional y psicológico que capacita a las personas para enfrentar los desafíos de la vida y disfrutar de una calidad de vida gratificante.

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

De hecho, el bienestar de un individuo está influenciado por una miríada de representaciones psicosociales moldeadas por una amplia gama de factores sociales, políticos, culturales, ambientales y económicos. Estos elementos desempeñan un papel crucial en el mantenimiento o alteración del equilibrio entre el cuerpo, la mente y las emociones de una persona, denominados colectivamente entorno interno. Además, estas influencias interactúan con las relaciones personales, la dinámica social y el entorno más amplio en el

que reside el individuo, conocido como entorno externo, todo ello teniendo en cuenta la etapa de desarrollo del sistema nervioso central.

La investigación de (Keyes, 2005), enfatiza el concepto de salud mental como algo más que la ausencia de enfermedad mental, sino como un estado de completo bienestar donde los individuos pueden realizar sus capacidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar productivamente y contribuir a sus comunidades. Esta visión holística de la salud mental subraya la importancia de lograr un estado de equilibrio que permita a las personas navegar en su entorno de manera eficaz.

La Organización Mundial de la Salud define la salud mental como un estado de bienestar en el que una persona es consciente de su propio potencial, puede manejar las tensiones normales de la vida, puede trabajar productivamente y puede contribuir a su vida. Esta definición se alinea con la idea de que la salud mental no es únicamente una preocupación individual, sino que también tiene implicaciones para el contexto social más amplio en el que existen los individuos. En conclusión, la compleja relación entre elementos tanto internos como externos, junto con la fase de desarrollo del sistema nervioso central, resalta la vitalidad de la salud mental para estimular el desarrollo personal, el bienestar y la armonía comunitaria. Al identificar y atender estos diversos factores de influencia, los individuos pueden fortalecer la capacidad de recuperación, la originalidad y las habilidades de ajuste que resultan fundamentales para enfrentar los desafíos de su entorno y fomentar la salud y el éxito en su conjunto.

1.1.3 Cuidado de la salud mental

La salud mental se caracteriza por un estado de equilibrio en el que la persona es plenamente consciente de sus habilidades, puede lidiar con las presiones comunes de la vida, desempeñarse de manera efectiva y provechosa en su trabajo, y está en condiciones de aportar positivamente a su entorno comunitario. Para (Melgosa, 2017) es factible regular nuestro bienestar mental y emocional al tener control sobre nuestros pensamientos, emociones, deseos y estados de ánimo. Tomando decisiones significativas en favor de nuestra salud mental, podemos mantener un equilibrio mental, alcanzar nuestros objetivos y prevenir trastornos psicológicos como la ansiedad, la depresión, la culpa, la autoestima baja y otras afecciones similares.

Los cuidados de la salud mental comprenden diversas prácticas y hábitos destinados a preservar y mejorar el bienestar emocional y psicológico. Estos cuidados incluyen:

- **Autocuidado:** La dedicación de tiempo para atender tanto la salud física como emocional. Esto abarca la incorporación de ejercicio regular, una alimentación equilibrada y un sueño adecuado.
- **Gestión del estrés:** La adquisición de técnicas para manejar situaciones estresantes, como la meditación, la respiración profunda y la relajación.

- **Establecer límites:** La habilidad de decir no cuando sea necesario y la fijación de límites saludables en relaciones personales y en el ámbito laboral.
- **Buscar apoyo social:** La preservación de relaciones significativas y la búsqueda de apoyo de amigos, familiares o profesionales de la salud mental, si es requerido.
- **Comunicación efectiva:** La capacidad de expresar pensamientos y emociones de manera abierta y efectiva, lo cual puede contribuir a reducir la ansiedad y mejorar las relaciones.
- **Disfrutar del tiempo libre:** Participar en actividades recreativas y de ocio que generen relajación y placer.
- **Establecer metas realistas:** La definición de metas claras y alcanzables en la vida para experimentar un sentido de propósito y logro.
- **Buscar ayuda profesional:** En caso de enfrentar dificultades de salud mental, no dudar en solicitar la asistencia de un profesional de la salud mental, como un terapeuta o psicólogo.
- **Fomentar una actitud positiva:** Nutrir una mentalidad optimista y practicar la gratitud puede generar un impacto positivo en la salud mental.
- **Autoconocimiento:** Comprenderse a uno mismo, identificar emociones y trabajar en el crecimiento personal.

No debemos olvidar que el bienestar emocional es igual de fundamental que la salud física, y mantenerlo adecuadamente es esencial para llevar una vida equilibrada y satisfactoria.

En el contexto de la era digital actual, las redes sociales han evolucionado para desempeñar un papel esencial en la rutina diaria. Estas plataformas en línea han revolucionado la manera en que las personas se comunican, intercambian información y establecen conexiones globales.

Según la definición de (Catalina & Domingo, 2002) una red social se refiere a un grupo de personas que están conectadas entre sí; en el contexto de la informática, el término "red social" se refiere al sitio web que estas personas utilizan para crear sus perfiles, compartir datos, colaborar en la creación de contenido y participar en actividades sociales. Las relaciones entre los usuarios pueden variar ampliamente, abarcando desde relaciones comerciales hasta amistades.

Para (Boyd & Ellison, 2007) los sitios de redes sociales son plataformas que brindan a las personas la capacidad de conectar sus círculos sociales existentes y establecer o mantener relaciones con otros individuos. Estos sitios pueden estar dirigidos a diversas áreas, como profesionales, educativas, búsqueda de parejas o conectar personas basándose en intereses compartidos, como la música o la política. Los usuarios tienen la opción de utilizar estos

sitios para interactuar con personas que ya conocen en persona o para conocer a nuevas personas.

Considerando las demás ideas una red social, ya sea en el ámbito de las relaciones humanas o en el contexto de la informática, involucra la conexión de individuos que recurren a plataformas en línea para confeccionar perfiles, compartir datos, colaborar en la creación de contenido y participar en diversas actividades sociales.

Estas plataformas en línea se han convertido en espacios donde se comparten experiencias, se colaboran en la creación de contenido y se establecen conexiones significativas que influyen en la vida diaria de las personas (Yang et al., 2021).

En resumen, las redes sociales en la era digital actual representan mucho más que simples plataformas en línea; son espacios donde las personas construyen y mantienen relaciones, comparten información y participan en actividades sociales, lo que ha transformado la forma en que nos comunicamos y nos conectamos a nivel global.

1.2. Relación entre las redes sociales y la salud mental

La relación entre las redes sociales y la salud mental es un tema de interés creciente en la investigación psicológica y sociológica. Las redes sociales han transformado la forma en que las personas interactúan, comunican y se relacionan entre sí. Sin embargo, también han surgido preocupaciones sobre el impacto negativo que el uso excesivo de estas plataformas puede tener en la salud mental, especialmente en lo que respecta a la ansiedad.

Como sostiene (Garzón & Lema, 2021), las redes sociales afectan a la ansiedad y la autoestima de los adolescentes con y sin trastorno del espectro autista. Los jóvenes de 13 a 20 años fueron sometidos a pruebas. Aunque no hay diferencias entre los grupos en cuanto al uso de redes sociales, un uso excesivo puede causar ansiedad y baja autoestima.

La investigación sobre la relación entre las redes sociales y la ansiedad puede explorar áreas como el impacto psicológico del uso excesivo de las redes sociales, el acoso cibernético, el miedo a perderse eventos sociales, la búsqueda de validación en línea y la influencia de las interacciones negativas (Alarcon, 2024). Estos temas ayudan a comprender cómo las redes sociales pueden contribuir a la ansiedad en diferentes contextos.

1.2.1 Impacto psicológico del uso de redes sociales

El impacto psicológico en redes examina cómo el uso excesivo de las redes sociales puede afectar la salud mental, incluida la ansiedad como sostiene (Valerio & Serna, 2018), que las redes sociales influyen en el bienestar psicológico de los universitarios, donde se encontró una relación adversa entre el tiempo invertido en Facebook y el bienestar mental, así como entre el bienestar económico y la actividad en la plataforma. A pesar de ello, se identifica una correlación favorable entre la cantidad de imágenes compartidas en Facebook y el bienestar emocional de los alumnos.

En otro estudio (M. Lupano & Castro, 2023) descubre que la comparación social y la utilización pasiva de redes son factores fundamentales para el malestar psicológico. La investigación, que contó con la participación de 420 individuos, demuestra que comprender la comparación social es esencial para comprender el malestar psicológico derivado del uso pasivo de las redes sociales.

La influencia psicológica de las redes sociales como postula (E. De la Piedra & Meana, 2017), específicamente en la generación millennial, y su desafío para discernir entre la realidad virtual y la cotidiana; resalta la aparición de influencers en una era marcada por el consumismo generacional, investigando las causas, efectos y repercusiones individuales de este fenómeno, la utilización de la web entre los jóvenes debido a su influencia en la conducta y el estado mental, lo cual puede desencadenar comportamientos adictivos, bajo rendimiento académico y conflictos familiares.

Una investigación realizada en la región gallega con una muestra de 2339 estudiantes de secundaria pone de manifiesto la urgencia de implementar tácticas para fomentar un uso más equilibrado de Internet (Rial et al., 2014).

1.2.2 Autoestima y autoimagen en redes sociales

Las plataformas digitales influyen en la autovaloración tanto en hombres como en mujeres de diversos grupos etarios, al impulsar la tendencia a comparar sus cuerpos con otros, lo que provoca insatisfacción con las propias características físicas.

Diversos análisis teóricos exploran este proceso, resaltando la tendencia a objetivar tanto el propio cuerpo como el de los demás. La manera en que estas influencias se manifiestan varía según el género y la edad, resultando en dinámicas más complejas de discernir entre distintas generaciones (Moreno & Molina, 2021).

Un estudio realizado por (Castilla & Vicente, 2018) en la Universidad de Córdoba exploró cómo el uso de redes sociales influye en la percepción de la imagen corporal y su conexión con trastornos alimentarios en jóvenes. Se investigó el impacto de la publicidad en estas plataformas, especialmente entre las mujeres, y se llevaron a cabo encuestas a estudiantes universitarios para evaluar su efecto. Profesionales de la salud alertaron sobre el aumento de los trastornos alimentarios y la influencia de las redes sociales, señalando la publicidad como un riesgo significativo.

El estudio de (S. Acón et al., 2019) buscaba entender cómo el uso de Facebook afecta las habilidades sociales en estudiantes universitarios. Se encontró que la mayoría de los participantes usaban Facebook, seguido por Instagram y Snapchat. Además, casi la mitad de los encuestados pasaban más de 3 horas al día en Facebook, lo que sugiere que esto podría influir en sus habilidades sociales (Aranda y Pando, 2014).

Entre las redes sociales más usadas entre adolescentes, principalmente tenemos:

Facebook, establecida en 2004 por Mark Zuckerberg, es una plataforma global de redes sociales que permite a los usuarios crear perfiles personales, compartir contenido multimedia y conectarse con amigos. **TikTok**, una popular plataforma de videos cortos, brinda herramientas creativas para la creación y edición de contenido visual.

YouTube, conocida como la plataforma de videos más grande del mundo, ofrece una amplia variedad de contenido, desde música hasta tutoriales y vlogs. **Instagram**, centrada en compartir fotos y videos, permite a los usuarios interactuar con publicaciones a través de "Me gusta" y comentarios. **WhatsApp**, una aplicación de mensajería instantánea, ofrece servicios de comunicación seguros, incluidas llamadas de voz y video (Luque et al.,2020). **Snapchat**, conocida por sus mensajes efímeros y "Historias", ofrece una forma única de comunicación visual.

Discord, una plataforma de comunicación para comunidades en línea, facilita la interacción a través de chats de texto, voz y video en servidores personalizables. **Telegram**, una aplicación de mensajería instantánea, ofrece mensajería segura y la capacidad de crear y seguir canales temáticos.

Es importante recalcar lo que sustenta (Pulido et al., 2021) sobre las redes sociales y como han cambiado la comunicación al permitir una interacción que trasciende las barreras físicas y temporales, (Silva et al., 2020) plantea la pregunta de si las redes sociales virtuales pueden considerarse un espacio de ciudadanía, destacando su importancia en el ámbito público y político. (Villodre, 2020) señala que las redes sociales brindan oportunidades para la innovación en la gestión pública, lo que sugiere un potencial transformador para el sector público.

1.2.3 Ventajas y desventajas del uso de redes sociales

Las redes sociales han revolucionado nuestras formas de relacionarnos y comunicarnos en la era digital. Una de sus principales ventajas radica en la capacidad de mantenernos en conexión instantánea con amigos, familiares y colegas, sin importar la distancia. Además, ofrecen acceso sencillo a una amplia gama de información actualizada y diversa sobre eventos globales.

Sin embargo, el uso excesivo de estas plataformas puede tener impactos negativos en la salud mental, como la ansiedad, y actuar como una distracción perjudicial que afecta la productividad en el trabajo y los estudios. Las notificaciones constantes y la necesidad de estar siempre conectado pueden dificultar la concentración en tareas importantes.

Otro desafío es la difusión de información falsa o desinformación en las redes sociales, lo que puede tener consecuencias negativas y afectar la toma de decisiones informadas en la sociedad. El exceso de tiempo dedicado a las redes sociales también puede afectar las relaciones interpersonales cara a cara, disminuyendo la interacción real y generando una dependencia poco saludable de la tecnología.

En última instancia, el impacto de las redes sociales depende de cómo se utilicen. Si se manejan de manera consciente y responsable, pueden brindar importantes beneficios en

términos de comunicación, acceso a información y oportunidades de desarrollo. Sin embargo, es esencial ser conscientes de los riesgos y desventajas asociados para utilizar estas plataformas de manera equilibrada y beneficiosa en nuestra vida diaria.

1.3. Adicción y redes sociales

1.3.1 Conductas adictivas

Las conductas adictivas son un problema importante en la sociedad actual. Se definen como patrones de comportamiento que controlan fuertemente la voluntad de una persona, generando una necesidad difícil de resistir. Pueden manifestarse de diversas formas, como el uso de sustancias o relaciones. Tienen un impacto significativo en los pensamientos y acciones de las personas, que experimentan un intenso deseo de satisfacerlas (Sandí y Castillo, 2021).

La adicción a las drogas solía ser vista como un problema social en lugar de una enfermedad, lo que llevó a estigmatizar a las personas afectadas en lugar de tratarlas como enfermos. Esta revisión busca analizar cómo los aspectos sociales influyen en las conductas adictivas, reconociendo la importancia de abordarlas de manera integral. Es necesario reevaluar los enfoques sociales hacia las adicciones, eliminando la discriminación y adoptando un enfoque basado en la evidencia científica para lograr una prevención y tratamiento efectivos (Gárciga, 2013).

El impacto de las tecnologías de la información y la comunicación en la vida de los jóvenes según menciona (Medrano et al., 2017) ha generado una tendencia hacia la adicción a las redes sociales y el uso problemático del teléfono móvil. Un estudio realizado con 374 universitarios reveló una conexión entre la adicción a las redes sociales y el uso problemático del teléfono móvil, destacando la importancia de comprender estos comportamientos en el contexto del creciente uso de la tecnología.

Las adicciones comportamentales involucran conductas repetitivas para aliviar el estrés, similares a las adicciones a las drogas. El uso de Internet, especialmente las redes sociales, puede ser especialmente adictivo debido a su accesibilidad y anonimato (Echeburúa, 2012). Los síntomas del abuso de Internet son comparables a otras adicciones. Los jóvenes son especialmente vulnerables, pero habilidades de afrontamiento y apoyo familiar pueden protegerlos. Es necesaria más investigación en este campo.

1.3.2 Causas y consecuencias del uso de redes sociales

La creciente prevalencia de las redes sociales en la vida de las personas ha propiciado el surgimiento de la adicción a estas plataformas como un fenómeno cada vez más relevante. Esta adicción puede ser atribuida a diversas causas subyacentes y conlleva consecuencias adversas para la salud y el bienestar de aquellos que la experimentan.

Conforme a lo señalado por (Armaza, 2023) la adicción de los estudiantes a las redes sociales puede atribuirse a factores como la presión académica, la fácil accesibilidad de dispositivos móviles e internet, las interacciones sociales, y una fuerte dependencia en la comunicación en línea. Es importante destacar que un entorno familiar negativo también puede ser una

causa, ya que estos jóvenes tienden a emplear las redes sociales de manera excesiva como un método de evasión y una vía para evadir sus problemas. Esto se debe a que estas plataformas les ofrezcan una alternativa para distanciarse de sus dificultades (Lacunza et al., 2019).

La adicción a las redes sociales puede acarrear múltiples efectos adversos en una persona y desencadenar una serie de consecuencias perjudiciales, siendo la más inmediata de ellas la afectación en el ámbito social.

Según (Úrsula et al., 2016), la adicción a las redes sociales conlleva diversas consecuencias significativas. Primero, se observa una dificultad para mantener la concentración, donde la mente de la persona puede estar desconectada de su entorno físico debido a la compulsión por revisar constantemente las redes sociales. Esta conducta desplaza la atención de la realidad cotidiana. Además, se alteran los patrones de sueño y descanso, ya que el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir puede retrasar el inicio del sueño o interrumpir el descanso nocturno.

La adicción también puede distorsionar la percepción de la realidad, llevando a la persona a considerar su dispositivo móvil como una parte integral de sí misma, lo que puede resultar en una pérdida de intimidad y una sobreexposición de información personal. Esta falta de privacidad puede llevar a una sensación de vacío emocional, ya que la interacción en las redes sociales puede ser superficial y efímera, dejando a la persona en busca de reconocimiento externo pero insatisfecha (Junquero et al., 2023).

Según lo planteado por (Salazar et al., 2021), la adicción a las redes sociales conlleva situaciones de estrés, insomnio, ansiedad y obsesión. De acuerdo con la información recopilada, se observa que los autores están de acuerdo con la idea de que los estudiantes que experimentan adicción a las redes sociales presentan desórdenes psicológicos, siendo los más destacados y frecuentemente mencionados en los artículos la obsesión, la ansiedad, el estrés y la disminución de la autoestima.

Mientras tanto, los resultados de la investigación realizada por (Portillo et al., 2021) también indican una relación entre los niveles de ansiedad y la adicción a las redes sociales, sugiriendo que las personas con niveles más altos de ansiedad obtuvieron mediciones más elevadas en términos de adicción a las redes sociales.

Además, la adicción a las redes sociales puede influir en la autoestima y el autocontrol de los individuos, como se menciona en el estudio de (Huaytalla et al., 2016), donde se encontró una relación significativa inversa entre el riesgo de adicción a las redes sociales, la autoestima y el autocontrol.

En cuanto a la percepción de la realidad, la adicción a las redes sociales puede distorsionarla, llevando a una sobreexposición de información personal y una pérdida de intimidad. La adicción a las redes sociales también puede estar relacionada con la sintomatología depresiva, como se evidencia en la investigación de (Labajos et al., 2021).

En resumen, la adicción a las redes sociales puede tener diversas consecuencias significativas que van desde dificultades para mantener la concentración, alteraciones en el sueño, distorsión de la percepción de la realidad, afectación en la autoestima y el autocontrol, hasta la sintomatología depresiva. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar la adicción a las redes sociales como un problema que puede impactar tanto en la salud mental como en el rendimiento académico y social de los individuos.

1.3.4 Dimensiones adictivas

La adicción a las redes sociales puede estar condicionada por diversos factores, entre los cuales se encuentran:

- Dimensión psicológica

Internet es atractivo para los jóvenes debido a su capacidad de respuesta rápida, recompensas instantáneas, interactividad y múltiples actividades simultáneas (Echeburúa et al., 2010).

Las redes sociales, por ejemplo, ofrecen gratificaciones al instante, como "me gusta" y comentarios, lo que estimula la liberación de dopamina en el cerebro, fomentando la búsqueda constante de validación y, en última instancia, la adicción.

- Dimensión social

Algunas personas encuentran en las redes sociales una vía para establecer conexiones con otros, especialmente cuando experimentan soledad o aislamiento en su vida cotidiana (Erol y Cirak, 2019). Esto puede resultar en un uso excesivo de estas plataformas como una forma de escapar de sus problemas personales.

- Dimensión de tiempo

Esta dimensión se relaciona con la cantidad de tiempo dedicado a las redes sociales, siendo común que las personas adictas pasen largos periodos en línea, lo que puede resultar en la negligencia de sus deberes y relaciones personales.

1.4 Ansiedad

1.4.1 Conceptos

La ansiedad es una emoción compleja que genera un sentimiento difuso y desagradable de miedo, acompañado de diversas sensaciones corporales. Esta emoción conlleva respuestas fisiológicas, vivenciales, conductuales y cognitivas, todo ello dentro de un estado de excesiva activación y vigilancia. Es importante distinguir entre el miedo, donde la persona es consciente del objeto externo que representa una amenaza, y la magnitud de la respuesta fisiológica está relacionada con la gravedad y duración de esa amenaza, sin surgir de conflictos internos; y la ansiedad, donde el individuo no identifica claramente la fuente de preocupación, experimenta conflictos internos y una reacción prolongada (Saiz et al., 2001).

Muchos son los conceptos de ansiedad es importante comprender los diversos conceptos relacionados con la ansiedad para abordarla de manera efectiva. La ansiedad para (Bertoglia, 2005) implica experimentar un miedo hacia diversas cosas, que pueden ir desde objetos comunes que desencadenan una reacción fóbica hasta una amplia gama de situaciones sociales que generan temor.

Un concepto más detallado nos menciona que esta se presenta a través de una variedad de experiencias emocionales y síntomas, como malestar, preocupación, vigilancia excesiva, tensión, miedo, falta de confianza, sensación de pérdida de control, indecisión, pensamientos negativos acerca de uno mismo y su desempeño social, temor a la revelación de debilidades, dificultades en la concentración y la cognición, así como la percepción de cambios fisiológicos significativos, entre otros indicadores (Álvarez et al., 2012).

Mientras para (Spielberger, 1980) la ansiedad es una respuesta emocional negativa generada por un estímulo proveniente del entorno, percibido como una amenaza por la persona, lo que desencadena alteraciones tanto en su función fisiológica como en su comportamiento.

Como podemos notar la ansiedad es una respuesta emocional que involucra sentimientos de preocupación, nerviosismo o temor. Puede manifestarse en reacciones físicas y mentales, y a menudo está relacionada con situaciones estresantes o percibidas como amenazantes. En algunos casos, la ansiedad puede ser una respuesta adaptativa, pero cuando se vuelve crónica o abrumadora, puede convertirse en un trastorno de ansiedad que afecta la calidad de vida de una persona.

1.4.2 Aspectos psicológicos de la ansiedad por redes sociales

Podemos tomar como punto de partida la pandemia que ha generado inquietud, tanto por sus efectos biológicos como por su impacto psicosocial. Las medidas de distanciamiento social y cuarentena pueden provocar estrés y afectar el bienestar emocional, especialmente en grupos vulnerables. Esta situación ha exacerbado trastornos psicosociales, destacando la importancia de fortalecer la resiliencia y brindar apoyo a quienes más lo necesitan (Terry et al., 2020). Este estudio analiza la evolución de la brecha digital en personas mayores, destacando que las variables psicológicas, como la edad cognitiva, la ansiedad tecnológica y la audacia, explican mejor el uso de TIC que las variables sociodemográficas. A partir de una muestra de estudiantes mayores de una universidad, se encontró que los usuarios de redes sociales se sienten más jóvenes, tienen menos ansiedad tecnológica y son más audaces (Peral et al., 2015).

El objetivo del estudio de (García & Martín, 2016) fue entender cómo los adultos jóvenes utilizan las redes sociales y si este uso está relacionado con la ansiedad. Se encontró que la población estudiada muestra una fuerte dependencia psicológica y tendencia a la impulsividad al usar redes sociales, lo que afecta su vida social y personal.

Aunque algunas personas las usan para fortalecer amistades, para otros resulta en un mal manejo del tiempo y dificulta el desarrollo de relaciones, sus aspectos a destacar son:

Respuestas al uso:

- Desencadenantes de ansiedad.
- Respuestas emocionales.

Impacto personal:

- Niveles de ansiedad.
- Auto percepción de la ansiedad.

Impacto social:

- Ansiedad en interacciones sociales.
- Influencia en el bienestar emocional.

Estas respuestas pueden provocar alteraciones cognitivas incluyen una disminución de la atención, una mayor tendencia a la distracción, dificultades para concentrarse y una propensión a la fatiga mental, lo cual puede afectar la memoria. Las alteraciones del comportamiento abarcan inquietud, irritabilidad, desasosiego y conductas evitativas ante ciertas situaciones, presentándose en algunos casos obsesiones y compulsiones. Las alteraciones del sueño se manifiestan como dificultades para conciliar el sueño, interrupciones debido a despertares y pesadillas, así como una sensación de cansancio o sueño no reparador (MSC y CSC, 2008).

La ansiedad puede generar expresiones en distintos órganos y sistemas del cuerpo humano, lo que confiere a esta condición la habilidad de manifestar una diversidad de síntomas.

Los síntomas cardiocirculatorios incluyen palpitaciones, taquicardia y dolor en el pecho. Los gastrointestinales abarcan náuseas, vómitos, diarrea y cambios en el apetito. Respiratoriamente, hay dificultad para respirar y sensación de ahogo. En el sistema genitourinario, se presenta micción imperiosa y problemas sexuales. Neurológicamente, se manifiesta con mareos, vértigos, cefalea y temblores. Muscularmente, se siente debilidad y dolor; por último los síntomas neurovegetativos incluyen sequedad de boca, rubor, sofocos y sudoración.

1.4.3 Niveles de ansiedad

De acuerdo a (Martínez et al., 1990) citado por (García, 2014) la ansiedad se puede categorizar en tres niveles distintos:

- Ansiedad mínima o leve

Cuando una persona experimenta ansiedad en su forma más leve, se encuentra en un estado de alerta, anticipa y controla la situación antes de que ocurra. Esto se considera una ansiedad benigna o de tipo ligero. Las reacciones fisiológicas que se manifiestan incluyen una respiración entrecortada, un aumento ocasional de la frecuencia cardíaca, síntomas gástricos leves, temblores en los labios, y tics faciales, entre otros.

- **Ansiedad moderada**

Cuando una persona experimenta ansiedad en un nivel moderado, su percepción se ve ligeramente limitada en comparación con la ansiedad mínima. Aunque todavía es capaz de observar y controlar la situación, lo hace con una intensidad menor, lo que conlleva ciertas limitaciones en su capacidad para percibir lo que ocurre en su entorno. Las reacciones emocionales asociadas a la ansiedad moderada incluyen una respiración entrecortada más frecuente, aumento de la presión arterial, problemas gastrointestinales como malestar estomacal, boca seca, problemas intestinales como diarrea o estreñimiento, una expresión facial de miedo, inquietud, respuestas de sobresalto, y dificultad para conciliar el sueño o relajarse, entre otros síntomas.

- **Ansiedad Grave o severa**

En el caso de la ansiedad grave o severa, el campo perceptual de una persona se reduce significativamente, lo que le impide analizar lo que sucede de manera efectiva. La atención se concentra en uno o varios detalles dispersos, lo que resulta en distorsión en la percepción, dificultades para aprender nuevas cosas y establecer secuencias lógicas. Las reacciones físicas incluyen una respiración entrecortada, sensación de ahogo o sofocación, movimientos involuntarios o temblores en el cuerpo, expresión facial de terror, hipertensión arterial, entre otros síntomas.

Mientras lo expresado por (Terol et al., 2015) la ansiedad se ha clasificado en diferentes niveles en función de su intensidad:

- **Ansiedad Leve:** Este nivel se caracteriza por la persistencia de episodios agudos de ansiedad de diversas intensidades. Es la categoría más común en la mayoría de grupos de edad y suele tener un pronóstico más favorable.
- **Ansiedad Moderada:** En este nivel, la ansiedad se caracteriza por un aumento significativo del estado de alerta. Además, se ha sugerido que este estado puede ser beneficioso para una evaluación objetiva de eventos futuros, lo que facilita la toma de decisiones racionales por parte del individuo.
- **Ansiedad Severa:** En este nivel de ansiedad, se observa la presencia de errores intelectuales y un deterioro en el funcionamiento cognitivo en todos sus aspectos. La concentración y los procesos relacionados con la memoria suelen estar obstruidos en esta categoría.

1.5 Redes sociales y ansiedad

1.5.1 Hallazgos actuales

En la era digital actual, las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana de muchas personas. Sin embargo, los avances tecnológicos y la omnipresencia de las plataformas de redes sociales también han dado lugar a un creciente interés en

comprender su impacto en la salud mental. Uno de los temas más relevantes y estudiados en este contexto es la relación entre la ansiedad y el uso de las redes sociales. A medida que la investigación en este campo ha evolucionado, han surgido hallazgos actuales que arrojan luz sobre la compleja interacción entre estas dos variables. En este contexto, este artículo explora los hallazgos más recientes y relevantes que arrojan luz sobre la conexión entre la ansiedad y el uso de las redes sociales, proporcionando una visión actualizada de cómo estas plataformas digitales pueden influir en nuestra salud mental.

El estudio de (Portillo et al., 2021) involucró a 100 estudiantes, de los cuales 36 eran hombres y 64 mujeres. A estos participantes se les administró el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (AMAS-A) y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Los análisis de varianza realizados revelaron que existe una relación inversa entre la adicción a las redes sociales y el nivel de autoestima, y una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el nivel de ansiedad. En otras palabras, los estudiantes que muestran una mayor adicción a las redes sociales también experimentan niveles más altos de ansiedad y una autoestima más baja.

Mientras (Vera & Catalina, 2021), revelaron una evaluación positiva significativa ($\sigma = 0,63$) entre el tiempo invertido en el uso de las redes sociales y la ansiedad, lo que sugiere una relación directa entre ambas variables. En consecuencia, se establece una estrecha conexión entre las redes sociales y la respuesta a la exclusión social, y estas plataformas afectan a individuos con diferentes niveles de ansiedad social de diversas maneras. Es importante destacar que estos descubrimientos no se centran en la presencia de síntomas relacionados con la salud mental, ya que no se han realizado investigaciones específicas sobre el abuso de las redes sociales y sus efectos en el estado de ánimo en el ámbito profesional.

CAPÍTULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 Tipo de investigación

Este estudio se llevó a cabo como una investigación mixta, integrando métodos tanto cuantitativos como cualitativos. El enfoque fue de carácter social, combinando reflexión crítica y acción transformadora para abordar problemas prácticos dentro de un contexto específico (Sampieri y Cristian, 2018).

Se utilizaron estos métodos para investigar y diagnosticar la adicción a las redes sociales y su relación con la ansiedad. Desde la perspectiva cuantitativa, se empleó un método descriptivo para evaluar el nivel de ansiedad de los estudiantes en relación con su uso de redes sociales. Adicionalmente, se adoptó un enfoque correlacional para identificar la conexión entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes.

En cuanto al enfoque cualitativo, se profundizó en la comprensión de la adicción a las redes sociales a través de un análisis diagnóstico y exploratorio, ofreciendo una guía para futuras intervenciones y estrategias de prevención. Este diseño, que no fue experimental, se centró en la observación y comprensión de problemas actuales, buscando clarificar el impacto de las redes sociales en la vida de los jóvenes y promover un cambio social significativo.

Dado que los datos se recopilaban en un único punto temporal, este estudio se consideró de corte transversal. Además, se clasificó como un estudio probabilístico ya que todos los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa investigada tuvieron la oportunidad de participar voluntariamente en la aplicación del instrumento de investigación.

2.2 Métodos técnicas e instrucción

Los enfoques lógicos o técnicas generales que fueron empleados en el presente estudio fueron:

Inductivo: Este enfoque se basó en examinar aspectos específicos para poder llegar a conclusiones de naturaleza general; se analizó cada dimensión e indicador de la influencia del instrumento para evaluar el impacto de la adicción de las redes sociales y la ansiedad de los adolescentes y obtener conclusiones de alcance más amplio.

Deductivo: Se aplica principalmente en la construcción del marco teórico, iniciando desde teorías generales sobre el comportamiento para luego centrarse en los aspectos particulares que constituyen dicho comportamiento en los adolescentes.

Análisis Sintético: Basándonos en el principio de que no puede haber síntesis sin análisis y viceversa, este enfoque fue de vital importancia en la elaboración del diseño de la propuesta, ya que es imprescindible familiarizarse con los componentes esenciales. Una vez adquirido una comprensión clara de la estructura lógica, fue posible sintetizar y proponer cada uno de los elementos.

Técnicas e instrumentos: La táctica elegida para recopilar información implicó el uso de dos pruebas modificadas para adaptarlas específicamente al propósito de la intervención.

Esta modificación se realizó para garantizar que las pruebas se ajusten adecuadamente a las necesidades y características del contexto en el que se llevará a cabo la intervención; se utilizaron los siguientes instrumentos para esta investigación:

- **Test de Adicción de Redes Sociales (ARS)**

El instrumento fue creado por Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas en Lima y tiene como objetivo diagnosticar adicciones a redes sociales entre adolescentes y jóvenes. Es una prueba psicométrica, imparcial, de ejecución y normativa.

Validez: Se evalúa su contenido, criterio y factorial para garantizar su adecuación.

Confiabilidad: Se determina mediante la consistencia interna y la estabilidad temporal.

- **Test de Ansiedad de Zung**

El Test de Ansiedad de Zung es un cuestionario diseñado por el psiquiatra y psicólogo William W.K. Zung en la década de 1970 para evaluar la presencia y severidad de la ansiedad en individuos esta fue adaptada por La adaptación al español se basó en la versión original en inglés, donde 15 ítems se formularon de manera que puntajes más altos indican mayor ansiedad, mientras que cinco ítems tienen una dirección opuesta. La versión en español se ajustó para tener 4 opciones de respuesta ordinal (Hernández et al., 2008).

Validez: Se examina su contenido, criterio y factorial para confirmar su representatividad.

Confiabilidad: Se establece a través de la consistencia interna y la estabilidad temporal.

Para el presente trabajo se propusieron las siguientes escalas y variables:

Tabla 1

Indicadores y variables

Test	Subescalas	Total ítems	Escala de Respuestas
ARS (Adicción a Redes Sociales)	Obsesión por las Redes Sociales (10 ítems)	24	Nunca
			Rara vez
			Algunas Veces
	Falta de Control Personal (6 ítems)		Casi siempre
	Uso Excesivo de las Redes Sociales (8		Siempre

	ítems)		
Test de Ansiedad de Zung	Síntomas Afectivos (5 ítems)	20	Sin ansiedad - Ansiedad máxima (4 opciones)
	Síntomas Somáticos (15 ítems)		

2.3 Preguntas de investigación e hipótesis

Las preguntas seleccionadas fueron utilizadas como guías para orientar el desarrollo de la investigación. Estas preguntas sirvieron como indicadores clave para abordar y explorar los aspectos relevantes del estudio.

- ¿Se puede realizar una recopilación de bases teóricas sobre la relación entre la ansiedad y las redes sociales en adolescentes?
- ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de ansiedad de los adolescentes de la Unidad Educativa Mariano Suarez Veintimilla?
- ¿Se puede diseñar una guía para mitigar la adicción a redes sociales y la ansiedad?

Esta investigación tuvo como objetivo principal respaldar la siguiente hipótesis:

H1: Existe una correlación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad de los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa “Mariano Suarez Veintimilla”.

2.4 Matriz de operacionalización de variables

Tabla 2

Dimensiones e indicadores del test de Young

VARIABLE	DIMENSIONES	VARIABLE
Sociodemográficos	Sociodemográficas	1. Género 2. Edad 3. Autodefinición étnica 4. Año de bachillerato 5. Usted vive con: 6. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza más? 7. ¿Por qué medio se conecta más a redes sociales? 8. ¿En qué lugar se conecta más a redes sociales? 9. ¿Con qué frecuencia diaria se conecta a las redes sociales?
Adicción y redes sociales	Obsesión por las redes sociales	11. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales. 12. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más. 14. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales. 15. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales. 16. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales. 22. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales. 24. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales. 28. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o la computadora. 31. Mis amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación

	<p>y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.</p> <p>32. Cuando estoy en la clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a)</p>
Falta de control personal en el uso de redes sociales	<p>13. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.</p> <p>20. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.</p> <p>21. Pienso en lo que pueda estar pasando en las redes sociales.</p> <p>23. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.</p> <p>29. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.</p> <p>33. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.</p>
Uso excesivo de las redes sociales	<p>10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.</p> <p>17. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.</p> <p>18. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.</p> <p>19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales.</p> <p>25. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.</p> <p>26. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.</p> <p>27. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.</p> <p>30. Aun cuando estoy en la clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.</p>

Inventario de ansiedad de Zung	Síntomas afectivos (psicológicos)	<p>34.Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.</p> <p>35.Me siento atemorizado(a) sin motivo.</p> <p>36. Me altero o agito con rapidez.</p> <p>37.Me siento hecho(a) pedazos.</p> <p>38.Me siento más intranquilo(a) y nervioso que de costumbre.</p>
	Síntomas somáticos	<p>39. Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas.</p> <p>40. Sufro dolores de cabeza, de cuello y de la espalda.</p> <p>41. Me siento débil y me canso fácilmente.</p> <p>42. Me siento tranquilo(a) y me es fácil estar quieto(a).</p> <p>43. Siento que el corazón me late aprisa.</p> <p>44. Sufro mareos (vértigos).</p> <p>45. Me desmayo o siento que voy a desmayarme</p> <p>46.Puedo respirar fácilmente.</p> <p>47. Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.</p> <p>48. Sufro dolores de estómago e indigestión.</p> <p>49.Tengo que orinar con mucha frecuencia.</p> <p>50. Por lo general tengo las manos secas y calientes</p> <p>51. La cara se me pone caliente y roja.</p> <p>52.Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.</p> <p>53. Tengo pesadillas.</p>

2.5 Participantes

La población objetivo de la investigación se compone de 357 estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla. Dado que la población objetivo se encuentra agrupada en la institución educativa, se llevó a cabo un censo en el que se aplicó el instrumento de investigación a todo el universo, varios estudiantes por voluntad propia decidieron no aplicar el instrumento por lo que la muestra quedó conformada por 284 estudiantes. Estos estudiantes se encuentran distribuidos de acuerdo a la siguiente estructura:

Tabla 3

Distribución de los estudiantes de bachillerato

Primero de bachillerato	98
Segundo de bachillerato	114
Tercero de bachillerato	72
Total	284

Las características generales de los estudiantes encuestados son las siguientes:

Tabla 4

Datos personales y forma de uso de las redes sociales

Categoría	Porcentaje	Categoría	Porcentaje
Género		Uso de redes sociales	
Hombres	45%	WhatsApp	43%
Mujeres	55%	TikTok	27%
Edad		YouTube	8%
Media	14-18 años	Instagram	4%
Autodefinición racial		Facebook	18%
Blanco	4%	Twitter	0%
Mestizo	83%	Tiempo en redes	
Afrodescendiente	7%	1-2 horas	39%
Indígena	7%	3-5 horas	45%
Núcleo familiar		6-8 horas	11%

Ambos padres	60%	Más de 8 horas	13%
Madre	29%	Métodos de conexión	
Padre	4%	Dispositivos móviles	81%
Otros familiares	7%	Computadoras	14%
		Tablets	5%

2.6 Procedimientos de análisis de datos

Antes de aplicar el Test de Adicción a Redes Sociales, fue crucial adaptarlo al contexto y lenguaje específico del entorno donde se llevará a cabo la investigación. Previo al inicio, se obtuvo el permiso correspondiente del director de la institución. Luego, se realizó una sesión informativa con los estudiantes para explicar el procedimiento de llenado del instrumento de forma digital a través de la plataforma Forms. Además, se solicitó a los participantes que proporcionaran su consentimiento informado, el cual quedó registrado en la sección introductoria del test.

La validez de los instrumentos se determinó mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Se encontró que el Test de Adicción a las Redes Sociales (Escurra y Salas, 2014) posee un coeficiente alfa de Cronbach de 0.793, según la escala de evaluación de (George et al., 2023). Este valor se considera un nivel bueno de consistencia interna. Por otro lado, para el Test de Ansiedad de Zung (Zung, 1971), el coeficiente alfa de Cronbach es de 0.810, también se considera bueno en términos de consistencia interna, (George et al., 2023).

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 5

Estadísticos descriptivos de las variables de ARS

Propiedades		Obsesión	Falta control	Uso excesivo
Número de Ítems		10	6	8
Puntaje	Máximo	45	23	38
	Mínimo	14	11	10
Media		22,29	16,75	18,93
Mediana		22	17	18
Moda		20	17	19
Desviación Estándar		4,867	1,958	4,996
Varianza		23,683	3,833	24,963
Niveles de ARS (percentiles33-66)	Grave	24-45	18-23	21-38
	Moderada	21-23	17	17-20
	Baja	14-20	14-16	10-16

Tabla 6

Estadísticos descriptivos de las variables de ansiedad

Propiedades		Afectivo	Somáticos
Número de Ítems		5	15
Puntaje	Máximo	20	48
	Mínimo	5	19
Media		9,29	28,60
Media		9	27
Modo		8	26
Desviación Estándar		2,831	5,848
Varianza		8,015	34,199
Niveles de Ansiedad	No hay ansiedad		25-40
	Mínima o moderada		41-60
	Severa		61-70
	Máximo		71- 100

3.1. Niveles de ansiedad y adicción a redes sociales

Tabla 7

Niveles de ansiedad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Sin ansiedad	204	71,8	71,8	71,8
Ansiedad moderada	76	26,8	26,8	98,6
Ansiedad severa	4	1,4	1,4	100,0
Total	284	100,0	100,0	

La escala de nivel de ansiedad según la Tabla 5 define tres categorías: sin ansiedad, moderada y severa. Estos niveles se determinan en función de las puntuaciones obtenidas en escalas de calificación psicométricas estandarizadas, con rangos específicos asignados a cada categoría.

Muestran que una parte de los jóvenes tienen niveles mensurables de ansiedad. De los participantes, 76 tienen niveles moderados de ansiedad y 4 tienen niveles de ansiedad severa de ansiedad. Un total de 80 jóvenes presentaban niveles de ansiedad altos y moderados. Dado que este parámetro refleja un estado emocional transitorio caracterizado por tensión y preocupaciones subjetivas, sugiere que estos jóvenes presentan ansiedad severa, posiblemente relacionada con condiciones ambientales. Cabe señalar que ninguno de los estudiantes presentó niveles máximos de ansiedad.

Tabla 8

Niveles de adicción a redes sociales

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Baja adicción	100	35,2	35,2	35,2
Moderada adicción	90	31,7	31,7	66,9
Grave adicción	94	33,1	33,1	100,0
Total	284	100,0	100,0	

Como se realizó en el estudio (Hernández et al., 2008) donde se midieron los niveles de adicción, de la misma forma en este trabajo se usó una muestra de 284 estudiantes en el estudio sobre la adicción a las redes sociales. Los hallazgos indicaron que 94 de ellos tenían síntomas de adicción grave, mientras que otros 90 tenían síntomas de adicción moderada. Los 100 estudiantes que quedaron demostraron una tendencia menor a la adicción. Estos

resultados muestran variaciones significativas en los niveles de adicción a las redes sociales entre los participantes, lo que demuestra que un uso inadecuado de estas plataformas puede tener efectos significativos.

(Muller et al., 2016) menciona que el uso excesivo de redes sociales durante la adolescencia está relacionado con la adicción a Internet; es decir formar parte del grupo de consumidores excesivos significa invertir más tiempo en las redes sociales, lo que podría suponer un riesgo al impactar la rutina diaria de los adolescentes.

Tabla 9

Tabla cruzada sexo niveles de ansiedad

		Sin ansiedad	Moderada	Severa	Total	
Sexo	Masculino	Recuento	105	22	0	127
		% dentro de Sexo	82,7%	17,3%	0,0%	100,0%
	Femenino	Recuento	99	54	4	157
		% dentro de Sexo	63,1%	34,4%	2,5%	100,0%
Total		Recuento	204	76	4	284
		% dentro de Sexo	71,8%	26,8%	1,4%	100,0%

Los niveles de ansiedad que se denotan en la Tabla 7 son notablemente dispares entre hombres y mujeres, como lo muestra el 17,3% de hombres que experimentaron un nivel moderado de ansiedad. Por el contrario, el 26,8% de las mujeres tenían niveles moderados de ansiedad, mientras que un 1,4% experimentó niveles altos.

Como podemos evidenciar las mujeres tienden a experimentar niveles de ansiedad más altos, posiblemente debido a varios factores. Estudios como el de (McLean et al., 2011) han demostrado que la ansiedad está asociada con una mayor carga de enfermedad en las mujeres en comparación con los hombres.

(Fardouly et al., 2015) respalda la idea de que las mujeres son más vulnerables a los efectos psicológicos adversos derivados del uso de las redes sociales, debido a la importancia que estas plataformas otorgan a la apariencia y a la tendencia a la comparación que prevalece en ellas.

Tabla 10*Tabla cruzada sexo adicción a redes sociales*

		Baja	Moderada	Grave	Total
Sexo	Recuento	47	44	36	127
Masculino	% dentro de Sexo	37,0%	34,6%	28,3%	100,0%
	Recuento	53	46	58	157
Femenino	% dentro de Sexo	33,8%	29,3%	36,9%	100,0%
Total	Recuento	100	90	94	284
	% dentro de Sexo	35,2%	31,7%	33,1%	100,0%

La prevalencia de la adicción a las redes sociales presenta disparidades según el género. Según datos recientes, se observa que el 34,6% de individuos de género masculino exhiben un grado moderado de adicción, mientras que un 28,3% alcanzan un nivel grave de esta adicción. En cuanto a la susceptibilidad de los hombres a desarrollar una adicción moderada o grave, investigaciones como la de Andreassen et al. (2016) apoya la idea de que el tiempo dedicado a buscar contenido en línea puede ser un factor de riesgo importante.

Por otro lado, en el caso de las personas de género femenino, se registra un 29,3% con niveles moderados de adicción y un 36,9% con niveles graves. Las mujeres pueden experimentar una adicción más vinculada a la necesidad de interacción social y validación, como sugiere un estudio de (Ryan et al., 2014).

3.2 Relaciones entre las dimensiones

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

Tabla 11*Tabla estadística de Kolmogórov-Smirnov*

	Estadístico	gl	Sig.
Puntaje total ansiedad	,142	284	,000
Total de ARS	,129	284	,000

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

Tabla 12

Tabla de Rho de Spearman

			Ansiedad	Adicción a redes sociales
Rho de Spearman	Puntaje total	Coefficiente de correlación	1,000	,314**
	ansiedad	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	284	284
	Total de ARS	Coefficiente de correlación	,314**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	284	284

Como se puede apreciar en la Tabla 10 el p-valor es menor a 0.05 (p-valor =0.000) por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis del investigador (H1); es decir: Existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de las redes sociales y la ansiedad con los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Mariano Suárez Veintimilla”. Con la finalidad de entender esta relación general entre la variable independiente (Adicción a redes sociales) y la variable dependiente (Ansiedad), en la Tabla 13 se muestra las relaciones entre cada una de las dimensiones o factores de estas dos variables.

Tabla 13*Tabla total de correlaciones*

			Obsesión a las redes sociales	Falta de control a las redes sociales	Uso excesivo de redes sociales	Síntomas afectivos en ansiedad	Síntomas somáticos en ansiedad
Rho de Spearman	Obsesión a las redes sociales	Coefficiente de correlación	1,000	-,021	,675**	,237**	,290**
		Sig. (bilateral)	.	,725	,000	,000	,000
		n	284	284	284	284	284
	Falta de control a las redes sociales	Coefficiente de correlación	-,021	1,000	,089	,157**	,124*
		Sig. (bilateral)	,725	.	,136	,008	,037
		n	284	284	284	284	284
	Uso excesivo de redes sociales	Coefficiente de correlación	,675**	,089	1,000	,289**	,229**
		Sig. (bilateral)	,000	,136	.	,000	,000
		n	284	284	284	284	284
	Síntomas efectivos en ansiedad	Coefficiente de correlación	,237**	,157**	,289**	1,000	,572**

	Sig. (bilateral)	,000	,008	,000	.	,000
	n	284	284	284	284	284
Síntomas somáticos en ansiedad	Coefficiente de correlación	,290**	,124*	,229**	,572**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	,037	,000	,000	.
	n	284	284	284	284	284

Como indica la Tabla 11, existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05(p valor=0.000), entre la obsesión a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad y la fuerza de esta relación es considera baja, porque es igual a 0,237.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05(p valor=0.000), entre la obsesión a redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad y la fuerza de esta relación es considera baja, porque es igual a 0,290.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05(p valor=0.000), entre la falta de control a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad y la fuerza de esta relación es considera baja, porque es igual a 0,157

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05(p valor=0.000), entre la falta de control a redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad y la fuerza de esta relación es considera media, porque es igual a 0,124.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05(p valor=0.000), entre el uso excesivo a redes sociales y la dimensión afectiva de la ansiedad y la fuerza de esta relación es considera baja, porque es igual a 0,289.

Existe una relación estadísticamente significativa, porque el p-valor es menor a 0,05(p valor=0.000), entre el uso excesivo a las redes sociales y la dimensión somática de la ansiedad y la fuerza de esta relación es considera baja, porque es igual a 0,229.

El autor (Mohanna et al., 2019) mostró que existe una relación positiva, significativa y moderada entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad. En resumen, a medida que

aumenta la adicción a las redes sociales, también aumenta la ansiedad. Esta relación puede explicarse por el hecho de que la ansiedad es un componente de la adicción, especialmente durante el síndrome de abstinencia, cuando la ansiedad se manifiesta cuando las redes sociales no están disponibles durante un período de tiempo.

CONCLUSIONES

1. La adicción a las redes sociales ejerce un control significativo sobre el comportamiento individual, creando una necesidad difícil de resistir. Teóricamente, esta adicción se vincula con la ansiedad, ya que el uso de estas plataformas puede causar sentimientos de inseguridad y estrés debido a la comparación constante y la búsqueda de validación en el entorno del usuario. Esto sugiere una relación compleja y bidireccional entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad, donde cada una puede reforzar y agravar a la otra en un ciclo potencialmente perjudicial para el bienestar emocional de las personas. Por ello, es fundamental establecer un marco teórico que permita una comprensión clara y amplia de esta problemática que afecta el desarrollo emocional de los adolescentes.

2. La alta adicción a las redes sociales entre los estudiantes de la escuela Mariano Suárez Veintimilla, afectando al 33,1%, es alarmante, especialmente entre las mujeres, quienes presentan un nivel de adicción 8,6 puntos porcentuales superior al de los hombres. Este hallazgo destaca la necesidad de estrategias de prevención e intervención para promover un uso equilibrado de las redes sociales, dado que las mujeres enfrentan mayores presiones relacionadas con la comparación social, la autoimagen y la validación en línea, lo que incrementa su riesgo de ansiedad.

3. La ansiedad entre los estudiantes de la unidad educativa Mariano Suárez Veintimilla es preocupante, ya que se han observado altos niveles de ansiedad moderada y severa, con un 26,8% y 1,4% respectivamente. Tras un análisis por género, se encontró que las mujeres mostraban un nivel de ansiedad severa con un aumento del 2,5%, mientras que los hombres no alcanzaron este nivel de ansiedad.

4. El estudio determina una correlación estadísticamente significativa entre las variables estudiadas, revelando que el p-valor es menor a 0,05. Este hallazgo sugiere que la obsesión por las redes sociales está significativamente relacionada con la experiencia de ansiedad en ambas dimensiones, lo que subraya la importancia de considerar este factor en la evaluación y tratamiento de la ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.

5. En relación con las tres dimensiones de la adicción a las redes sociales y la ansiedad de los estudiantes de la unidad Mariano Suárez Veintimilla, se encontró que existe una relación entre la obsesión por las redes sociales y la ansiedad, así como entre la falta de control en su uso de las redes sociales y la ansiedad. De igual manera, se halló una relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad. Todas estas relaciones fueron calificadas como de intensidad baja según el coeficiente de correlación de Spearman (ρ).

6. Basado en los resultados de la investigación, se propone una guía para mitigar esta problemática entre los adolescentes, fundamentada en un enfoque integral. Las estrategias diseñadas para contrarrestar la adicción a las redes sociales (ARS) y reducir la ansiedad entre los estudiantes de la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla abordan tanto los

aspectos cognitivos como los emocionales. Se combinan métodos para regular las emociones y se sugieren actividades para fomentar comportamientos saludables en el uso de redes sociales, al mismo tiempo que se establecen límites claros.

RECOMENDACIONES

Se recomienda implementar programas educativos y de concientización sobre el uso saludable de las redes sociales, enfocándose en desarrollar habilidades para resistir la adicción y la ansiedad. Es esencial ofrecer talleres que aborden los efectos negativos del uso excesivo de estas plataformas y enseñen técnicas de autocontrol y manejo del estrés.

Es crucial promover actividades alternativas que fomenten la interacción social cara a cara y el desarrollo de intereses fuera del ámbito digital. Se deben establecer medidas preventivas y programas de intervención dirigidos a estudiantes con altos niveles de adicción, proporcionando apoyo psicológico y recursos para reducir la dependencia de las redes sociales y mejorar el bienestar emocional.

Es necesario implementar estrategias de apoyo emocional y programas de atención psicológica para ayudar a los estudiantes a manejar y superar la ansiedad, y mejorar su salud mental y autocuidado. Se deben organizar sesiones de asesoramiento y talleres sobre técnicas de relajación y manejo del estrés para reducir los niveles de ansiedad.

Los educadores y profesionales de la salud mental deben estar atentos a los síntomas de adicción y ansiedad, ofreciendo orientación y recursos adecuados. Es fundamental realizar evaluaciones periódicas para identificar a los estudiantes en riesgo y brindarles el apoyo necesario para mitigar los efectos adversos de estas condiciones.

Se debe fomentar una cultura digital responsable y saludable, implementando la guía propuesta que capacita a estudiantes, padres y educadores en el uso correcto de las redes sociales y en cómo manejar el estrés y la ansiedad relacionados. Esto incluye actividades educativas que promuevan el equilibrio y la autodisciplina en el uso de las tecnologías digitales.

REFERENCIAS

- Acón, S., Ballard, S., & Montero, F. (2019). Efectos psicosociales del uso de Facebook en la autoimagen y habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Pro Veritatem*. <https://www.academia.edu/download/77547801/171.pdf>
- Alarcon, P. (2024). Consecuencias psicológicas y el uso excesivo de redes sociales en los adolescentes de bachillerato de la unidad educativa 10 de agosto del Cantón Montalvo. *Universidad Técnica de Babahoyo*. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/16169>
- Álvarez, J., Aguilar, J., & Lorenzo, J. (2012). La Ansiedad ante los Exámenes en Estudiantes Universitarios: Relaciones con variables personales académicos. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 333-354. <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Andreassen, C., Bilieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252-262. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Aranda, C., & Pando, M. (2014). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *Revista De Investigación en Psicología*, 16(1), 233. <https://doi.org/https://doi.org/10.15381/rinvp.v16i1.3929>
- Armaza, J. (2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de latinoamericana. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
- Bakshy, E., Rosenn, I., Marlow, C., & Adamic, L. (2012). The Role of Social Networks in Information Diffusion. *WWW '12: Actas de la 21.ª conferencia internacional sobre la World Wide Web*, 21, 519-528. <https://doi.org/978-1-4503-1229-5>
- Barlow, D. (2002). *The nature and treatment of anxiety and panic, 2nd edition*. The Guildford Press.
- Beck, A., & Clark, D. (1997). An information processing model of anxiety: automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), 49-58. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(96\)00069-1](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0005-7967(96)00069-1)
- Bertoglia, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje. *Escuela de psicología*, 4(1), 13-18. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas>
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

- Catalina, A., & Domingo, G. (2002). Tecnologías de la información y la comunicación. *Revista de educación*(329), 181-205. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=498768>
- Cortese, R., Vidalina, D., Equisito, A., Kuzmicki, R., Pilatti, A., Salvati, N., & Oostveldt, G. (2004). *Psicología médica salud mental*. Buenos Aires: Nobuko. <https://doi.org/https://ayudacontextos.files.wordpress.com/2018/04/psicologia-medica-y-salud-mental2.pdf>
- Castilla, C., & Vicente, A. (2018). Las redes sociales son un factor de riesgo para la autoestima de los más jóvenes. *Infocop*. <http://www.cop.es/infocop/pdf/3009.pdf>
- De la Piedra, E., & Meana, R. (2017). Redes sociales y fenómeno influencer. Reflexiones desde una perspectiva psicológica. *Revista Miscelánea Comillas*, 75, 443-469. <https://revistas.comillas.edu/index.php/miscelaneacomillas/article/view/8433>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto Adicciones. *Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías*, 22(2), 91-95. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*. https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf
- Erol, O., & Cirak, S. (2019). Exploring the loneliness and internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 156-172. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30935/cet.554488>
- Escurre, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Fardouly, J., Diedrichs, P., Vartanian, L., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13(1), 38-45. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- García, L., & Martín, M. (2016). Tiempos modernos: redes sociales y ansiedad. *Universidad de La Sabana*. <http://hdl.handle.net/10818/27727>
- García, R. (2014). *Niveles de Ansiedad Según la Escala de Zung en los pacientes que acuden a la consulta de emergencia del hospital Regional de Loreto JulioSeptiembre 2013 [Tesis, Universidad Nacional de la Amazonía Peruana]*. Repositorio universitario. <http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/handle/20.500.12737/3709>

- Gárciga, O. (2013). Las conductas adictivas desde un enfoque social. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2013000400020&script=sci_arttext
- Garzón, P., & Lema, L. (2021). Uso de herramientas digitales en Educación Inicial frente a pandemia. *CIENCIAMATRIA, 1*. <https://doi.org/10.35381/cm.v7i13.472>
- George, D., & Mallery, P. (2023). *SPSS for Windows Step by Step: A simple Guide and reference, 11.0 Update*. Allyn and Bacon. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315545899>
- Huaytalla, K., Sheila, V., & Soncco, J. (2016). 9ISSN 2306-0603-Revista Científica de Ciencias de la Salud 9:1 2016Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista científica de las ciencias de la salud, 9*(1), 9-15. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.542>
- Junquero, M., Traura, S., & Díaz, L. (2023). El impacto de las redes sociales en la juventud. Una mirada de género. *Universidad de Valencia*. <https://www.uv.es/igualtat/GVA/RedesSociales2023.pdf>
- Keyes, C. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *J Consult Clin Psychol, 73*(3), 539-548.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Lee, D., Lin, N., Shablack, H., . . . Óscar. (2013). Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults. *PLoS ONE, 8*(8). <https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Labajos, Y., Monteza, A., & Guerrero, W. (2021). *Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en Adolescentes de Instituciones Educativas la ASEANOR [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]*. Repositorio institucional. <https://doi.org/https://doi.org/10.31234/osf.io/nv74t>
- Lacunza, A., Contini, N., Caballeron, S., & Mejail, S. (2019). AGRESIÓN EN LAS REDES Y ADOLESCENCIA: ESTADO ACTUAL EN AMÉRICA LATINA DESDE UNA PERSPECTIVA BIBLIOMÉTRICA. *Investigación y Desarrollo, 27*(2), 6-32. [https://doi.org/ https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26864302001](https://doi.org/https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26864302001)
- Law, J., & Martin, E. (2020). *Concise Medical Dictionary (10th ed.)*. USA: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acref/9780198836612.001.0001>
- Lupano, M., & Castro, A. (2023). Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico. El rol de la comparación social. *Interdisciplinaria [Online]*. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.31>
- Luque, S., & Rovira, F. (2020). Redes sociales y consumo digital en jóvenes universitarios: economía de la atención y oligopolios de la comunicación en el siglo XXI. *El Profesional De La Información, 29*(5). <https://doi.org/https://doi.org/10.3145/epi.2020.sep.28>

- Martínez, A., Fonseca, O., & Castillo, A. (2013). Redes sociales y jóvenes. Uso de Facebook en la juventud colombiana y española. *Comunicar: Revista Científica de Comunicación y Educación*, 20(40), 127-134. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3916/C40-2013-03-03>
- McLean, C., Asnaani, A., Litz, B., & Hofmann, S. (2011). Gender differences in anxiety disorders: Prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027-1035. <https://doi.org//doi.org/10.1016/j.jpsychires.2011.03.006>.
- Medrano, J., Lopez, F., & Diaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>
- Melgosa, J. (2017). Preservando la salud mental. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 7(2), 1-6. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17162/au.v7i2.173>
- Mohanna, G., & Romero, D. (2019). *Mohanna, Gabriela; Romero, Diana*. Repositorio institucional. chrome-extension://efaidnbmninnibpcajpcglefindmkaj/https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628014/Mohanna_VG.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Moreno, B., & Molina, R. (2021). Autoimagen, autoestima, corporalidad en tiempos de redes sociales. *Repositorio Comillas*. <http://hdl.handle.net/11531/50905>
- MSC, & CSC. (2008). Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Trastornos de Ansiedad en Atención Primaria. *Guías de práctica clínica del Sistema Nacional de Salud*. https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_430_Ansiedad_Lain_Entr_compl.pdf
- Muller, K., Dreier, M., Beutel, M. E., Duven, E., Giralt, S., & Wolfling, K. (2016). Hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55(1), 172-177. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.007>
- Nolen-Hoeksema, S. a. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504-511. <https://doi.org/101037/10021-843X.109.3.504>
- Odgers, C., & Jensen, M. (2020). Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *J Child Psychol Psychiatry*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Peral, B., Arenas, J., & Villarejo, Á. (2015). De la brecha digital a la brecha psico-digital: Mayores y redes sociales. *Revista Científica Iberoamericana de Comunicación y Educación = Scientific Journal of Media Education*. <http://digital.casalini.it/10.3916/C45-2015-06>

- Piqueras, J., Marínez, A., Ramos, V., Rivero, R., García, L., & Oblitas, L. (2008). Ansiedad, depresión y salud. *Suma Psicológica*, 15(1), 43-74. <https://doi.org/http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604002?>
- Portillo, V., Ávila, J., & Capps, J. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes. *Enseñanza e Investigación*, 3(1), 139-149. <http://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/19171/Relacion%20de%20uso%20y%20vpr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Portillo, V., Ávila, J., & Capps, J. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanzas e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149. <http://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/19171/Relacion%20de%20uso%20y%20vpr.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pulido, M., Soto, A., Lozano, F., & Peña, W. (2021). Redes sociales y relaciones digitales, una comunicación que supera el cara a cara. *Internacional De Pedagogía E Innovación Educativa*, 1(1), 123-148. <https://doi.org/https://doi.org/10.51660/ripie.v1i1.29>
- Rial, A., Gómez, P., Varela, J., & Braña, T. (2014). Actitudes, percepciones y uso de internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega. *Nales de Psicología / Annals of Psychology*, 642-655. <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.159111>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.016>
- Saiz, J., Ibáñez, Á., & Braquehais, D. (2001). Trastorno de ansiedad generalizada. En M. Bannasar, *Trastornos neuroticos* (págs. 275-297). Barcelona: Psiquiatría Editores. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=794634>
- Salazar, C., Barros, D., & Quinn, K. (2021). Comportamiento en el uso de Redes Sociales en estudiantes de enseñanza media: Los casos de un colegio particular y uno público en Chile. *RISTI - Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação*, 2(42), 506-519. https://www.researchgate.net/profile/Cristian-Salazar-Concha/publication/349220433_Comportamiento_en_el_uso_de_Red_Sociales_en_estudiantes_de_ensenanza_media_Los_casos_de_un_colegio_particular_y_uno_publico_en_Chile/links/602581eb92851c4ed56672fb/Compor
- Salud, O. M. (03 de 10 de 2019). <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- Sampieri, R., & Cristian, M. (2018). *Metodología de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial MC Graw Hill Education. <https://doi.org/https://doi.org/10.22201/fesc.20072236e.2019.10.18.6>

- Sandí, L., & Castillo, H. (2021). La conducta adictiva, un trastorno de inhabilitación mental. *Revista de Ciencias Sociales*, 1(171), 171. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=15369755007>
- Silva, N., Pantoja, S., & Rasco, J. (2020). ¿Son las redes sociales virtuales un espacio de ciudadanía? *Psychology, Society & Health*, 12(1), 31-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.25115/psy.v0i0.2466>
- Spielberger, C. (1980). *Tensión y ansiedad*. Mexico: Harla. <https://books.google.com.ec/books?id=yUXEOAAACAAJ>
- Terol, C., Cabrera, V., & Martín, M. (2015). Revisión de estudios de la Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HAD). *Anales de Psicología*, 31(2), 494-503. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.2.172701>
- Terry, T., Bravo, N., Elias, K., & Espinosa, I. (2020). Aspectos psicosociales asociados a la pandemia por COVID-19. *Revista Información Científica*. <http://scielo.sld.cu/pdf/ric/v99n6/1028-9933-ric-99-06-585.pdf>
- Torres, S., Hidalgo, G., & Suárez, K. (2021). Estrategias de enfrentamiento en confinamiento por Covid-19. *Polo de conocimiento*, 6(7), 491-507. <https://doi.org/10.23857/pc.v6i7.2866>
- Twenge, J., Martin, G., & Campell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765-780. <https://doi.org/10.1037/emo0000403>
- Ursula, O., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2016). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of adolescence*, 55(1), 51-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Valerio, G., & Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*. <https://doi.org/10.24320/redie.2018.20.3.1796>
- Vera, V., & Catalina, L. (2021). Anxiety and depression resulting from the abuse of social networks: a relational analysis. In *Memorias científicas del II Congreso en Salud Mental Digital*, 2, 97. https://www.researchgate.net/publication/350499466_Anxiety_and_depression_resulting_from_the_abuse_of_social_networks_a_relational_analysis
- Villodre, J. (2020). Redes sociales (en las administraciones públicas). *Revista en Cultura De La Legalidad*, 19, 375-390. <https://doi.org/https://doi.org/10.20318/eunomia.2020.5718>

- Yang, J., Zhu, M., Zhang, M., & Yao, K. (2021). Understanding the relationship between networks, startup risk-taking behaviour, and digitalization: the role of ecosystem coopetition. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 1-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/jmo.2021.62>
- Zung, W. (1971). A rating instrument for anxiety disorders. *Psychosomatics*, 12(6), 371-379. [https://doi.org/doi:10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/doi:10.1016/S0033-3182(71)71479-0).

ANEXOS



FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA
FECYT

Ibarra, 3 de octubre de 2023

MSc. Bladymir Carranco Herrera
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA "MARIANO SUÁREZ VEINTIMILLA"

Presente

En el marco de las acciones colaborativas que la Universidad Técnica del Norte (UTN) está desarrollando en las instituciones educativas de la región, solicito comedidamente su autorización y colaboración para que el estudiante **JHOSELIN YAJAIRA TOAPANTA TOAPANTA**, C.C.: **171846582-4**, del octavo nivel de la carrera de Psicología, de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología (FECYT) de la UTN, puedan aplicar una encuesta virtual a los estudiantes del primero, segundo y tercer año de Bachillerato, en aproximadamente 10 minutos, en el transcurso del mes de octubre, para el desarrollo de la investigación "ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DEL BACHILLERATO", información que es anónima y confidencial. Cabe resaltar que, los resultados obtenidos de la encuesta y la guía que producto de esta se elabore, serán entregados a Usted, como autoridad máxima del plantel, como un aporte de la UTN a la institución que tan acertadamente dirige.

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

Atentamente

Dr. José Revelo
DECANO DE LA FECYT

Cuestionario aplicado

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: jhoselintoapanta@gmail.com

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. Autodefinition étnica:

Blanco () Mestizo () Afrodescendiente () Indígena () Otro:

4. Año de bachillerato:

Primero () Segundo () Tercero ()

5. Usted vive con:

Sus padres () Solo mamá () Solo papá () Otros familiares ()

6. ¿Cuál de las siguientes redes sociales utiliza más (marque una sola)?

Whatsapp() Tiktok() Youtube() Instagram() Facebook() Snapchat () Twitter ()

Discord() Telegram () No tengo ninguna red social ()

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

Teléfono () Tablet () Computadora()

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

Casa () Colegio () Cyber () Otros lugares ()

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

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

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

1	2	3	4	5				
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre				
				1	2	3	4	5
10. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.								
11. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.								
12. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.								
13. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.								
14. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.								
15. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.								
16. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.								
17. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.								
18. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.								
19. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.								
20. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.								
21. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.								
22. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.								

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

1	2	3	4			
Nunca o casi nunca	A veces	Con frecuencia	Siempre o casi siempre			
			1	2	3	4
33. Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre.						
34. Me siento atemorizado(a) sin motivo.						
35. Me altero o agito con rapidez.						
36. Me siento hecho(a) pedazos.						
37. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.						
38. Me tiemblan las manos, los brazos y las piernas.						
39. Sufro dolores de cabeza, de cuello y de la espalda.						
40. Me siento débil y me canso fácilmente.						
41. Me siento tranquilo(a) y me es fácil estar me quieto(a).						
42. Siento que el corazón me late aprisa.						
43. Sufro mareos (vértigos).						
44. Me desmayo o siento que voy a desmayarme						
45. Puedo respirar fácilmente.						
46. Se me duermen y me hormigean los dedos de las manos y de los pies.						
47. Sufro dolores de estómago e indigestión.						
48. Tengo que orinar con mucha frecuencia.						
49. Por lo general tengo las manos secas y calientes						
50. La cara se me pone caliente y roja.						
51. Duermo fácilmente y descanso bien por las noches.						
52. Tengo pesadillas.						

PROPUESTA

1. Guía para la mitigación a la adicción a redes sociales y la ansiedad

2. Introducción

En la actual era digital, las redes sociales se han convertido en un aspecto esencial de la vida diaria para millones de personas en todo el mundo. Las plataformas en línea han cambiado la manera en que nos comunicamos, interactuamos, compartimos información y construimos relaciones, teniendo un gran impacto en todos los aspectos de la sociedad actual.

Las redes sociales han experimentado una evolución rápida y extraordinaria. Desde el surgimiento de sitios web simples de redes sociales en los primeros días hasta la rápida expansión actual con aplicaciones móviles y plataformas multifuncionales, el panorama de las redes sociales ha experimentado un crecimiento acelerado. En la actualidad, múltiples plataformas como Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn y TikTok brindan a los usuarios numerosas posibilidades para conectarse y compartir contenido.

Sin embargo, detrás de la aparente conectividad y accesibilidad que ofrecen estas plataformas, se esconde un fenómeno preocupante: La ansiedad y la adicción relacionada con su uso están vinculadas. Muchas personas experimentan un aumento en los niveles de ansiedad y dependen cada vez más de las redes sociales debido a la constante búsqueda de validación social, la comparación continua y la exposición excesiva a contenido potencialmente perjudicial.

La convergencia de la ansiedad y la adicción a las redes sociales plantea importantes interrogantes sobre la salud mental y el bienestar emocional en la era digital. La conexión entre ambas es compleja y multifacética: La ansiedad puede llevar a utilizar demasiado las redes sociales como forma de hacer frente al estrés y la incertidumbre; pero también el uso excesivo de estas plataformas puede empeorar los síntomas de ansiedad e impulsar una adicción digital.

La ansiedad se ha incrementado en una sociedad que enfrenta constantemente una inundación de información, demandas laborales y sociales, así como presión por mantenerse conectado en línea, debido a su respuesta innata frente a situaciones percibidas como amenazas o estresantes. Este ambiente hiperconectado y muy estimulante ha creado condiciones ideales para que aparezca la ansiedad, en la que las personas experimentan una sensación continua de preocupación y tensión.

El uso excesivo de las redes sociales puede considerarse una reacción desproporcionada a estímulos externos, semejante a la ansiedad. Esto se manifiesta como un patrón compulsivo y exagerado de comportamiento hacia el empleo de plataformas de redes sociales, lo que resulta en dependencia emocional y una disminución en el funcionamiento social, personal y profesional del individuo.

Mediante este estudio, queremos ofrecer una comprensión más amplia de cómo la ansiedad

y la adicción a las redes sociales pueden impactar en la salud mental y el bienestar de los adolescentes. También examinaremos posibles acciones y tácticas para prevenir y abordar estos problemas, promoviendo un uso más saludable de las redes sociales en la sociedad actual.

3.Objetivos

- Disminuir la adicción de las redes sociales en la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.
- Tratar la ansiedad provocada por la adicción a redes sociales en la Unidad Educativa Mariano Suárez Veintimilla.

4.Contenidos de la guía

4.1 Ansiedad leve

La ansiedad leve no tiene un gran impacto en la vida cotidiana, pero provoca molestias o malestar debido a preocupaciones o nerviosismo. Puede manifestarse como una sensación general de malestar, tensión o nerviosismo sin una causa específica evidente. Las personas con ansiedad leve pueden experimentar dificultad para relajarse, irritabilidad ligera, dificultades de concentración y fatiga.

4.2 Ansiedad moderada

La ansiedad moderada se caracteriza por presentar síntomas más marcados que la ansiedad leve, lo que impacta en la capacidad de la persona para cumplir con sus responsabilidades diarias y participar en actividades sociales. Puede que sientan preocupaciones constantes, dificultad para dormir, problemas de concentración y síntomas físicos como tensión muscular y fatiga.

4.3 Ansiedad grave

En casos de ansiedad grave, los síntomas pueden agravarse y causar incapacidad. Las personas que padecen ansiedad severa pueden experimentar ataques de pánico, evitar en gran medida las situaciones desencadenantes de ansiedad y enfrentar dificultades significativas en sus relaciones personales y laborales.

4.4 Efectos causados por la ansiedad

La ansiedad puede tener un impacto significativo en varios aspectos de la calidad de vida, tanto en la salud mental como física. Los impactos de la ansiedad pueden repercutir en la calidad del sueño, las relaciones sociales y el desempeño académico o laboral, desde trastornos mentales relacionados con la ansiedad hasta dolores y tensiones físicas. Tener miedo e indecisión pueden dificultar la toma de decisiones y provocar el deterioro de la autoestima. La ansiedad constante puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en situaciones más serias. Buscar ayuda profesional para manejar la ansiedad es crucial, ya que puede prevenir complicaciones a largo plazo y fomentar el bienestar integral.

4.5. Como disminuir de la ansiedad

Disminuir los niveles de ansiedad ha pasado a ser un desafío constante para muchas personas en la sociedad actual, y enfrentarlo demanda un enfoque integral que contemple diferentes perspectivas y dimensiones. Se sugiere combinar técnicas y hábitos para promover el bienestar emocional y físico, con el fin de alcanzar esta meta. Esto significa que es necesario practicar regularmente técnicas de respiración profunda y atención plena para tranquilizar la mente y el cuerpo, al mismo tiempo que se incluye ejercicio físico regular y una alimentación equilibrada para fortalecer el sistema nervioso y disminuir la respuesta al estrés. Esencial en este proceso es establecer límites claros en las responsabilidades, dar prioridad al autocuidado y mantener rutinas diarias consistentes. Buscar apoyo en el entorno cercano, amigos y familiares, así como en profesionales de la salud mental, además puede brindar un importante respaldo emocional y ofrecer estrategias adicionales para enfrentar la ansiedad de manera efectiva. Abordar la ansiedad desde varios ángulos promueve un mayor bienestar y una mejor calidad de vida, gracias a este enfoque integral y multidimensional.

5. Estrategia N° 1

a. Nombre de la estrategia

Intervención de padres de familia para el uso adecuado de las redes sociales.

b. Objetivos de la estrategia

- Promover la comprensión y sensibilidad de los padres hacia los desafíos específicos relacionados con el uso de las redes sociales para sus hijos, para crear un entorno en casa que fomente el aprendizaje y desarrollo de habilidades para utilizar responsablemente y seguramente las plataformas digitales.
- Fomentar la participación activa de los padres en la educación de sus hijos sobre el uso apropiado de las redes sociales, mediante su involucramiento en actividades y debates que fomenten la conciencia acerca de los riesgos y beneficios asociados con estas plataformas, con el fin de capacitar a los padres para orientar a sus hijos

c. Destrezas a desarrollar

Estas propuestas contribuirán al desarrollo de habilidades clave, como la gestión eficaz del tiempo, el fomento del autocontrol y la promoción de la conciencia digital. También es crucial mejorar las habilidades sociales en persona y dar prioridad al cuidado personal para lograr un equilibrio saludable entre la vida online y offline.

d. Desarrollo de la estrategia

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Establecer límites de tiempo	Negociar los límites de tiempo de forma abierta y considerar las necesidades y preocupaciones, estableciendo reglas claras en colaboración con los adolescentes. También, es posible emplear apps de control parental para supervisar y restringir el tiempo frente a la pantalla, otorgando autonomía a los adolescentes dentro de esos límites predefinidos. Es crucial definir repercusiones claras por no respetar los límites acordados, a la vez que se alienta la participación en actividades sin conexión para promover un estilo de vida equilibrado. El objetivo de este enfoque es promover el desarrollo de habilidades de responsabilidad digital y autocontrol en los adolescentes, no solo restringir su tiempo en el celular.	240 min	móvil
Modelar un comportamiento equilibrado	Los padres pueden influir de manera poderosa en el uso saludable y responsable de las redes sociales por parte de sus hijos al proveerles un ejemplo a seguir y orientación sobre cómo interactuar en forma positiva en el mundo digital.	240min	

	<p>Es crucial que los padres establezcan un ejemplo promoviendo un comportamiento positivo en el uso de las redes sociales, limitando conscientemente el tiempo frente a la pantalla, priorizando las interacciones personales y fomentando la verificación de las fuentes de información. Es vital mostrar respeto y cortesía en línea, proteger la privacidad personal y fomentar contenido positivo y constructivo. Los padres pueden crear un entorno en línea más saludable y enriquecedor para toda la familia al practicar estas conductas y guiar a sus hijos de la misma manera.</p>		
<p>Crear espacios tecnológicos comunes</p>	<p>Se deben designar espacios compartidos, como la sala de estar o el estudio, para ubicar las computadoras y dispositivos electrónicos. Los padres podrán supervisar de manera más efectiva el tiempo de pantalla y las actividades en línea de sus hijos gracias a estos espacios. También, la presencia de otros miembros de la familia en estos lugares puede funcionar como un elemento de apoyo y prevención del abuso de las redes sociales. Al promover el uso de dispositivos electrónicos en espacios compartidos, los padres pueden establecer un entorno más saludable y controlado</p>	<p>4 horas</p>	<p>-cartulinas -marcadores</p>

	que fomente un equilibrio apropiado entre la vida digital y la vida real para sus hijos.		
Monitoreo y conversaciones continuas	<p>Se propone establecer un canal abierto y continuo de comunicación entre padres e hijos sobre sus experiencias en las redes sociales. A través de conversaciones regulares, los padres pueden brindar un espacio seguro para que sus hijos compartan sus preocupaciones, desafíos y experiencias en línea. Esto no solo permite a los padres comprender mejor la naturaleza de la adicción de sus hijos a las redes sociales, sino que también facilita la identificación y el abordaje temprano de cualquier problema que pueda surgir.</p> <p>Al combinar el monitoreo activo con conversaciones continuas, los padres pueden ofrecer un apoyo integral y personalizado a sus hijos para superar su adicción a las redes sociales. Este enfoque no solo promueve una mayor comprensión y conexión entre padres e hijos, sino que también ayuda a establecer un camino hacia un uso más saludable y equilibrado de las redes</p>	45min	

6. Estrategia N° 2

a. Nombre de la estrategia

Intervención de docentes para el uso adecuado de las redes sociales.

b. Objetivo de la estrategia

- Concientizar a los docentes sobre la importancia de enseñar a sus alumnos cómo manejar las redes sociales.
- Crear normas y políticas concretas dentro de la institución para controlar el uso adecuado de las redes sociales por los estudiantes.

a. Destreza a desarrollar

El desarrollo de habilidades a partir de estas acciones incluye promover la educación digital y crear un entorno regulado. Esto conlleva a la formación de los profesores para que entiendan la importancia de enseñar a los estudiantes sobre el uso apropiado de las redes sociales, así como para establecer y aplicar reglas claras que regulen su utilización dentro del centro educativo. También implica la implementación de políticas específicas que fomentan un entorno en línea seguro y responsable, proporcionando orientación y recursos para que los maestros y estudiantes puedan navegar por las redes sociales de manera ética y productiva. Con esta habilidad, se pretende reforzar la conciencia digital y establecer un marco institucional que promueva el uso seguro y positivo de las plataformas en línea.

b. Desarrollo de la estrategia

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Proyectos Educativos	<p>Promover proyectos educativos que fomenten la participación activa y productiva de los estudiantes en actividades fuera de las redes sociales es parte de este enfoque.</p> <p>Se pueden diseñar proyectos educativos de tal forma que los estudiantes participen en actividades prácticas,</p>	60 min	

	<p>alejándolos de las pantallas y fomentando el uso de diferentes habilidades y recursos. Podrían participar, por ejemplo, en proyectos de servicio comunitario que incluyan interactuar con personas en la vida real y desarrollar habilidades de liderazgo y empatía. Se puede considerar también la planificación de actividades al aire libre que fomenten el ejercicio físico y el bienestar en general, tales como salidas, programas de jardinería o competiciones deportivas.</p>		
<p>Establecer normas de clase</p>	<p>Establecer reglas claras y expectativas en relación al uso de dispositivos electrónicos y redes sociales dentro del salón de clases. Es necesario establecer reglas específicas para definir cuándo y cómo utilizar los dispositivos tecnológicos durante el tiempo de clase, además debemos promover la desconexión en ciertas actividades para fomentar la atención plena y la participación activa de los estudiantes.</p>	<p>45 min</p>	<p>-Proyector - Diapositivas -Recursos en línea</p>

<p>Identificar señales de problemas</p>	<p>Estar atentos a posibles señales de que un estudiante pueda estar experimentando problemas relacionados con el uso de redes sociales implica desarrollar una mayor sensibilidad para identificar indicadores de malestar emocional y dificultades académicas que podrían estar asociadas con el uso problemático de las redes sociales. Esto incluye observar cambios en el rendimiento académico, comportamientos de evitación en clase o expresiones de malestar emocional como ansiedad o síntomas de depresión. Para abordar estos problemas de manera efectiva, es crucial fomentar una comunicación abierta y una relación de confianza con los estudiantes, así como proporcionar acceso a recursos de apoyo, como asesoramiento escolar o servicios de salud mental, para aquellos que puedan necesitar ayuda adicional.</p>		
<p>Debates y discusiones en clase</p>	<p>Organizar debates sobre los efectos del uso excesivo de las redes sociales en la salud mental y el bienestar, permitiendo a los estudiantes explorar diferentes perspectivas y reflexionar sobre su propio comportamiento en línea.</p>	<p>60 min</p>	

Desafíos de desconexión	Establecer desafíos semanales o mensuales donde los estudiantes se desconecten de las redes sociales por un período de tiempo determinado y compartan sus experiencias y reflexiones en clase.	60 min	
-------------------------	--	--------	--

7. Estrategia N° 3

a. Nombre de la estrategia

Fomentar la capacidad del estudiante para reflexionar y entender su propio uso de las redes sociales.

b. Objetivo de la estrategia

- Promover el reconocimiento, por parte de los estudiantes, del tiempo que dedican a las redes sociales y cómo esto impacta su vida diaria y bienestar emocional.
- Dar a los estudiantes la oportunidad de analizar su uso de las redes sociales, identificar patrones de comportamiento y evaluar cómo afecta su salud mental, relaciones y desempeño académico.

c. Destreza a desarrollarse

Esta estrategia desarrollará la destreza de autoconciencia y autorreflexión. Los estudiantes desarrollarán una comprensión más profunda de cómo las plataformas afectan sus vidas y bienestar, examinando críticamente sus propios hábitos y comportamientos en el uso de las redes sociales. Con esta habilidad, podrán tomar decisiones más conscientes y responsables sobre su participación en las redes sociales y administrar de manera más efectiva su tiempo en línea.

d. Desarrollo de la estrategia

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Registro de tiempo	Registrar el tiempo que dedican a diferentes plataformas de redes sociales durante una semana. Después, puede revisar sus registros	10 min	-Libreta - Esfero

	<p>y pensar en cuánto tiempo ha dedicado a estas actividades.</p> <p>Solicitar a los estudiantes que comparen el tiempo que utilizan en las redes sociales con otras actividades significativas, tales como estudiar, interactuar en persona o participar en hobbies. El uso excesivo de las redes sociales podría estar llevándolos a descuidar otras áreas de sus vidas, por lo que esto les ayudaría a identificarlo.</p>		
Comparación de actividades	Solicitar a los estudiantes que comparen el tiempo invertido en redes sociales con otras actividades importantes como el estudio, la interacción personal y los pasatiempos. El uso excesivo de las redes sociales puede ayudarles a identificar si están descuidando otras áreas de sus vidas.	45 min	-Hojas -Esfero
Entrevistas de pares	Programar sesiones en las que los estudiantes realicen entrevistas a sus compañeros acerca de sus hábitos de uso de las redes sociales. Cuando escuchan las experiencias de los demás, pueden reflexionar sobre sus propios comportamientos y compararlos con los de sus compañeros.	25min	-Aula
Reflexión guiada	Organizar sesiones de reflexión guiada para que los estudiantes puedan explorar cuestiones como "¿Cuál es mi estado emocional al utilizar las redes sociales durante largos periodos?" o "¿Qué actividades me gustaría realizar más si dedicara menos tiempo a las redes	45min	-Aula

	sociales?". Estas reflexiones pueden ayudarles a ser conscientes de su comportamiento y a motivarse para hacer cambios positivos.		
--	---	--	--

8. Estrategia N° 4

a. Nombre de la Estrategia:

Promoción de bienestar estudiantil para la gestión de la ansiedad.

b. Objetivos de la estrategia

- Disminuir la ansiedad en los estudiantes.
- Fomentar la comprensión de la importancia del autocuidado y la salud mental en el ámbito escolar.

c. Destrezas a desarrollar

Se debe desarrollar la destreza de gestionar las emociones y cuidarse a uno mismo. Asistir a los estudiantes en el aprendizaje de reconocer, comprender y manejar sus emociones, así como en la adopción de prácticas saludables de autocuidado para poder gestionar la ansiedad eficazmente y fomentar su bienestar integral.

d. Desarrollo de la estrategia

Nombre de la actividad	Desarrollo de la actividad	Tiempo	Recursos
Café de la Calma	Crear un área específica en la cafetería del campus llamada "Café de la Calma", donde los estudiantes puedan descansar, disfrutar de una taza de té o café y mantener charlas informales sobre técnicas para manejar la ansiedad.	10 min	-Area especifica

Desafío de atención plena en las redes sociales	Proponer un reto en las redes sociales para que los estudiantes compartan imágenes o videos de ellos practicando mindfulness o meditación en sitios poco comunes del campus, utilizando un hashtag específico con el fin de formar una comunidad virtual de apoyo.	15 min	-Celular
Escape Room del bienestar	Diseñar un "Escape Room del Bienestar" en el que los alumnos colaboren para solucionar acertijos y desafíos vinculados al manejo del estrés y la ansiedad, al mismo tiempo que adquieren destrezas prácticas para afrontar situaciones estresantes.	30min	-Aula -Plantillas
Feria del Bienestar	Organizar un evento llamado "Feria del Bienestar" en el campus con actividades interactivas y puestos que fomenten el bienestar emocional, como masajes gratis, degustaciones de alimentos saludables, stands de aromaterapia y talleres para crear mándalas.	180min	-Aula