



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE QUITO
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**La adicción a las redes sociales y sintomatología
ansiosa en adolescentes de 15 y 16 años de una
unidad educativa de la ciudad de Quito en el
periodo 2023-2024**

Trabajo de titulación previo a la obtención del
Título de: Licenciadas en Psicología

AUTOR:

NAOMI DEL CARMEN FRUTOS SILVA
VERÓNICA CAROLINA ANDRADE
MARTÍNEZ

TUTOR: MARÍA BELÉN HUILCA ORTIZ

Quito - Ecuador
2024

CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Frutos Silva Naomi Del Carmen con documento de identificación N°

1751574615 y Martínez Andrade Verónica Carolina con documento de identificación N°

1751422732 manifestamos que:

Somos los autores y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 19 de febrero del año 2024

Atentamente,



Frutos Silva Naomi Del Carmen

1751574615



Andrade Martínez Verónica
Carolina

1751422732

CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA

Nosotros, Frutos Silva Naomi Del Carmen con documento de identificación N° 1751574615 y Martínez Andrade Verónica Carolina con documento de identificación N° 1751422732, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autores de sistematización de experiencias prácticas de investigación y/o intervención: “La adicción a las redes sociales y sintomatología ansiosa en adolescentes de 15 y 16 años de una unidad educativa de la ciudad de Quito en el periodo 2023-2024”, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciadas en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 19 de febrero del año 2024

Atentamente,

Frutos Silva Naomi Del Carmen

1751574615

Andrade Martínez Verónica
Carolina

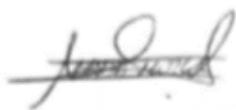
1751422732

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Huilca Ortiz María Belén con documento de identificación N° 0604082008, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación “La adicción a las redes sociales y sintomatología ansiosa en adolescentes de 15 y 16 años de una unidad educativa de la ciudad de Quito en el periodo 2023-2024”, realizado por Frutos Silva Naomi Del Carmen con documento de identificación N° 1751574615 y por Andrade Martínez Verónica Carolina con documento de identificación N° 1751422732, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción: Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 19 de febrero del año 2024

Atentamente,



MSc. MARÍA BELÉN HUILCA O.

0604082008

DEDICATORIA

A mí misma, por el amor, la valentía, la dedicación, y fortaleza que me he demostrado a lo largo de toda mi vida y a este arduo pero gratificante viaje académico. A mis padres y hermano, a pesar de todo, por su amor incondicional, por el apoyo constante y sacrificios que me han permitido alcanzar esta meta.

A mi hermana que hora está en el cielo y que la llevo a todas partes mientras me miro. A mis amigos más cercanos, por su compañía, aliento, comprensión, y noches de alegrías y tristezas, por estar presentes en este trayecto. A las personas que compartieron conmigo y tal vez ahora somos desconocidos. Sin su apoyo, este logro no habría sido posible.

Quiero agradecer de una manera especial a mi amiga y compañera de trabajo, Naomi Frutos, por todas las risas, secretos, momentos y esfuerzos que pasamos desde el primer día juntas, por haberme demostrado el significado de amistad, cada logro y desafío hizo de este viaje más ameno.

Este trabajo está dedicado a todos y cada uno de ustedes, quienes han sido mi fuente de inspiración, motivación y soporte.

¡Gracias por estar siempre a mi lado!

Verónica Andrade

DEDICATORIA

Con mucho amor a mis amados padres, quienes han sido mi fuente inagotable de apoyo, sabiduría y amor incondicional. A mis queridos hermanos, cómplices de risas y compañeros en cada etapa de mi vida. A mi adorado novio, por su amor, motivación, compañía y comprensión constante.

A mi tutora, María Belén Huilca, agradezco su sabiduría, guía y dedicación. Su orientación ha sido fundamental para mi crecimiento académico y profesional.

A mi amiga Jennifer, quien ha compartido conmigo risas, lágrimas y momentos inolvidables, apoyándonos mutuamente para lograr este paso.

Un agradecimiento especial también a mi compañera de trabajo, Verónica Andrade, por su colaboración, esfuerzo conjunto y valiosa amistad. Desde el primer día Juntas hemos superado desafíos y celebrados logros, haciendo que este viaje sea aún más significativo.

Y a cada persona que me ha apoyado, motivado, ayudado y ha sido clave en este proceso. Este logro no solo es mío, sino de todos ustedes, quienes han sido mi inspiración y sostén a lo largo de esta travesía. Gracias por ser mi mayor motivación y por compartir conmigo este emocionante capítulo de mi vida.

Naomi Frutos

I. RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la correlación que existe entre la adicción a redes sociales y la sintomatología ansiosa en adolescentes del Bachillerato General Unificado de una Unidad Educativa Municipal en la ciudad de Quito. Para esto, se utilizó un estudio de tipo cuantitativo, correlacional, y no experimental de corte transversal. En la investigación se tomó como referencia la participación de 96 adolescentes estudiantes de bachillerato. Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos son el Inventario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Al examinar la correlación entre la adicción a las redes sociales y la sintomatología ansiosa, se observa una relación positiva baja pero significativa. Así mismo, el nivel de ansiedad que presentan los adolescentes se encuentra en un nivel mayormente bajo con 73,9%, sin embargo, es importante destacar que el nivel medio 20,8% revela un valor importante al presentarse como un posible factor de riesgo que podría afectar a la salud mental de los adolescentes. Por otro lado, el nivel de adicción a redes sociales está representado por un nivel medio con un porcentaje de 71,8%. Y finalmente, esta correlación encontrada entre ambas variables está mucho más marcada en los hombres (0.227), a pesar de que la muestra presenta un mayor número de mujeres.

Palabras Clave: Adolescencia, Redes sociales, Adicción.

II. ABSTRACT

The objective of this research is to determine the correlation between social network addiction and anxiety symptoms in adolescents of the General Unified High School of a Municipal Educational Unit in the city of Quito. For this purpose, a quantitative, correlational, non-experimental, cross-sectional, non-experimental study was used. The research was based on the participation of 96 adolescent high school students. The instruments used for data collection were the Social Network Addiction Inventory (SNA) and the Beck Anxiety Inventory (BAI). When examining the correlation between social network addiction and anxious symptomatology, a low but significant positive relationship was observed. Likewise, the level of anxiety presented by the adolescents is at a mostly low level with 73.9%, however, it is important to note that the medium level 20.8% presents an important value by presenting itself as something that could be affecting the mental health of adolescents. On the other hand, the level of addiction to social networks is represented by a medium level with a percentage of 71.8%. And finally, this correlation found between both variables is much more marked in men (0.227), despite the fact that the sample presents a greater number of women.

Key words: Adolescence, Social networks, Addiction.

III. ÍNDICE DE CONTENIDO

I. RESUMEN.....	4
II. ABSTRACT.....	5
IV. DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO	1
Título del trabajo de titulación.....	1
Delimitación del tema	1
V. OBJETIVOS	1
Objetivo General	1
Objetivos Específicos	1
VI. EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN	2
ADICIONES PSICOLÓGICAS	2
REDES SOCIALES	4
ADICCIÓN A REDES SOCIALES	5
ADOLESCENCIA	8
Cambios físicos en la adolescencia.....	8
Cambios psicológicos en la adolescencia	10
Cambio social en la adolescencia	10
ANSIEDAD	11
CUADRO DE VARIABLES Y DIMENSIONES	16
VII. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
VIII. METODOLOGÍA	18
Diseño del estudio	19
Alcance de investigación.....	19
Tipo de datos.....	20
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	20
Consideraciones éticas	22
IX. PREGUNTAS CLAVE	23
Pregunta de inicio.....	23
Pregunta interpretativa	23
Pregunta de cierre.....	23
X. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	23
ANÁLISIS DE VARIABLES	23
Tabla 1 - Variable Edad.....	23
.....	23
Tabla 2 - Variable Sexo.....	24
Tabla 3 - Dispositivo de mayor utilización para redes sociales	24
Tabla 4 - Red social más utilizada	25
ANÁLISIS DE FIABILIDAD.....	25

Tabla 5 - Estadísticas de fiabilidad	25
ANÁLISIS DE DATOS	26
INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI).....	27
Tabla 6 - Nivel de Ansiedad – Sexo	27
ESCALA DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)	27
Tabla 7 - Obsesión redes sociales - Sexo.....	27
Tabla 8 - Falta de control personal en uno de redes sociales – Sexo.....	28
Tabla 9 - Uso excesivo de las redes sociales – Sexo.....	29
Tabla 10 - Adicción a Redes Sociales – Sexo.....	29
Tabla 11 - Prueba de normalidad (Kolmogórov-Smirnov)	30
Tabla 12 - Correlación Nivel de Ansiedad - Adicción a redes sociales	32
Tabla 13 - Correlación Nivel de Ansiedad – Adicción a redes sociales – Sexo	32
XI. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	33
Proceso de obtención de datos.....	33
Proceso de análisis de información para obtención de resultados.....	34
SEGUNDA PARTE	35
XII. JUSTIFICACIÓN.....	35
XIII. CARACTERIZACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS	37
Tipo de muestra.....	37
Caracterización de los beneficiarios	38
Criterios de inclusión	38
Criterios de exclusión.....	39
Croquis de la institución.....	39
XIV. INTERPRETACIÓN.....	39
XV. PRINCIPALES LOGROS DEL APRENDIZAJE	43
XVI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	45
CONCLUSIONES	45
RECOMENDACIONES	46
XVII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:.....	47
XVIII. ANEXOS.....	52
CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	52
FICHA SOCIODEMOGRÁFICA.....	53
ESCALA DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)	54
INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK	55

IV. DATOS INFORMATIVOS DEL PROYECTO

Título del trabajo de titulación

La adicción a las redes sociales y sintomatología ansiosa en adolescentes de 15 y 16 años de una unidad educativa de la ciudad de Quito en el periodo 2023-2024.

Delimitación del tema

La investigación que se presenta a continuación procura centrarse en el análisis de si el consumo problemático de redes sociales es un factor de riesgo que favorece al desarrollo de ansiedad, esto se realizará en torno a los adolescentes de 15 y 16 años quienes son estudiantes de Bachillerato General Unificado de una institución educativa de la ciudad de Quito, en el periodo comprendido entre los años 2023- 2024.

V. OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la correlación que existe entre la adicción a redes sociales y la sintomatología ansiosa.

Objetivos Específicos

- 1.** Establecer el nivel de ansiedad que presentan los adolescentes de la institución educativa.
- 2.** Determinar el nivel de adicción a redes sociales que presentan los adolescentes de la muestra.
- 3.** Identificar si esta correlación entre adicción a redes sociales y la sintomatología ansiosa se presenta más en hombres o en mujeres.

VI. EJE DE LA INTERVENCIÓN O INVESTIGACIÓN

En la sociedad las redes sociales tienen una acogida excelente ya que permite, comunicación, investigación y entretenimiento instantáneo. Hablar de redes sociales es hablar de actualidad, el avance de la tecnología está muy relacionado y el conocer a alguien que está al otro lado del mundo es posible en segundos, descargar aplicaciones, momentos de ocio, documentos y juegos de manera rápida con un toque de pantalla. “Las redes sociales se han convertido en un recurso fundamental para las personas jóvenes que las utilizan como un recurso o instrumento de socialización” (Tejada et al. 2023).

La población adolescente se encuentra en un periodo de desarrollo psicológico y social donde también se dificulta medir el uso excesivo e intensivo que hacen las redes sociales. La sobreexplotación de pantallas “no siempre son respetuosas con la autenticidad, dado que se puede alterar la imagen de otros seres. Bien sea como un mecanismo de violencia en forma de acoso, o como expresión de odio, aparecen fenómenos que perjudican la fama de terceras personas” (Alvarez.I, Muñoz P, Gonzalez M. 2022). Dicho esto, la utilización de redes sociales tiene una visión donde “Las y los adolescentes utilizan las redes sociales como autopresentación que responde a una intencionalidad clara: que los demás vean, y que vean como ellas y ellos quieren ser vistos” (Álvarez. et al. 2022)

Para poder comprender la problemática de las redes sociales con la adolescencia, en la presente investigación se abordará la adicción a redes sociales tomando la perspectiva cognitivo conductual para un mejor abordaje. Pero antes ha de abordarse el concepto de Adicciones Psicológicas y también el de redes sociales.

ADICCIONES PSICOLÓGICAS

Para entender la adicción a redes sociales, se debe inferir que esta es comprendida dentro de las adicciones psicológicas, también llamadas comportamentales, las cuales se han

presentado como un fenómeno que se ha vuelto foco de interés para investigadores y profesionales de salud.

Este concepto hace referencia a comportamientos repetitivos y compulsivos en lo que existe una sensación de pérdida de control, “estos comportamientos, pueden ir ocupando más tiempo de lo que ellos mismo consideren conveniente, se han ido descontrolando y producen efectos conocidos de la Adicción a Sustancias presentada en el DSM-IV” (Salas, 2014, p. 113).

Por lo tanto, estas adicciones pueden desarrollarse en torno a comportamientos que no tienen que ver con sustancias, tales como los videojuegos, el trabajo, los juegos de azar, los dispositivos electrónicos, y la que nos compete a nosotros, a las redes sociales.

Estas adicciones se establecen al igual que lo hacen las que son con sustancias, al principio se trata de comportamientos adictivos que se pueden controlar por resultados positivos, pero en el momento en que estas son cada vez más reiteradas y con más fuerza, necesitan de más tiempo para poder llevar a cabo este comportamiento y se da una necesidad que debe ser satisfecha (Salas, 2014). Por ello, lo crítico de las adicciones psicológicas no radica en la actividad específica que provoca la dependencia, sino en la relación que se da con dicha actividad y que no es capaz de gestionar adecuadamente.

Y, al igual que en cualquier adicción, las personas que las presentan “desarrollan tolerancia, abstinencia, alteraciones en el estado de ánimo y la recaída, que son criterios clínicos considerados como esenciales para el diagnóstico de adicción a sustancias” según (Salas, 2014, p.124).

La adicción a las redes sociales se inscribe dentro del espectro de las adicciones psicológicas o comportamentales, caracterizadas por comportamientos repetitivos y compulsivos que generan una sensación de pérdida de control.

Es fundamental comprender que la crítica de las adicciones psicológicas no reside en la

actividad específica que las desencadena, sino en la relación disfuncional que se establece con dicha actividad, lo que resulta en una incapacidad para gestionarla adecuadamente.

REDES SOCIALES

Por otro lado, para una mejor comprensión de la adicción a redes sociales, también es importante conocer a qué nos referimos con las mismas. Así pues, las redes sociales, según Hernández et al. (2017), “se definen como estructuras en que los diferentes grupos mantienen relaciones sentimentales, amistosas o laborales en el contexto de la web 2.0, multiplicando los espacios de información, discusión e intercambio, de acuerdo con preferencias, intereses, entre otros factores” (p. 243).

De esa manera se comprende que este es un espacio en el que las personas pueden interactuar, relacionarse y comunicarse, en función de diferentes intereses y actividades. Esto gracias a las herramientas tecnológicas que han sido creadas para facilitar la comunicación de ideas, el encuentro, y el intercambio de información.

Es por ello por lo que las redes sociales al ser tan llamativas en cuanto a su contenido y posibilidades, los usuarios que más hacen uso de estas son los adolescentes, “son millones los individuos en todo el mundo, especialmente adolescentes y jóvenes, que se han dejado seducir por las nuevas tecnologías e internet, incorporándolas en su vida cotidiana, en sus comunicaciones y en sus vínculos” (Arab & Díaz, 2015, p. 8).

En la actualidad, el uso de redes sociales se ha vuelto indispensable para los adolescentes, ya que estas plataformas les ofrecen funcionalidades y características atractivas que satisfacen sus necesidades y les brindan un sentido de seguridad. Dado que los adolescentes son quienes poseen un mayor conocimiento sobre el uso del internet y las diversas oportunidades que ofrece, las redes sociales se han convertido en elementos fundamentales en su día a día, siendo indispensables y relevantes en su vida cotidiana.

En cuanto a cómo estas redes sociales impactan en la vida social del adolescente tenemos que,

permiten transformaciones en los lazos personales y sociales, favoreciendo el surgimiento de nuevas amistades, con espacios para hacer nuevos amigos, conectarse a varios medios de comunicación simultáneamente, que son fuente de nueva información, noticias, investigación; además no solo permiten el acceso a esa información, sino que también le da la capacidad para producirla, de compartir experiencias, ideas, percepciones y sentimientos de formas fácil y rápida. (Moreira et al., 2021, p. 326)

Pero así como las redes sociales se han planteado como un espacio beneficioso para la comunicación e interacción, así mismo, se ha presentado como un medio que puede exponer la salud mental de los adolescentes provocando, como lo mencionan Moreira et al (2021), distintos problemas a nivel emocional y mental por la exposición a riesgos como depresión, cambios de humor y comportamiento, suicidio, vulnerabilidad afectiva, depresión, y esto contribuyendo al desarrollo de problemas psicológicos, como timidez, pánico, fobia social, el aislamiento social y trastornos afectivos.

Es más, existe una preocupación cognitiva conductual que tiene que ver con conductas obsesivas en relación con la utilización de las redes sociales, como lo menciona Gámez & Villa (2015), hay una preferencia por la interacción social en línea y recurrir a internet para regular el estado de ánimo, aumenta la probabilidad de experimentar una falta de control sobre uno mismo, manifestado a través de pensamientos obsesivos y comportamientos compulsivos. Esta falta de autorregulación, a su vez, conlleva diversas repercusiones negativas en diversos aspectos de la vida de la persona.

ADICCIÓN A REDES SOCIALES

Ahora que se ha abordado las adicciones psicológicas y el concepto de redes sociales, se profundizará en el tema que compete al proyecto. Se tomará en cuenta aspectos como la conducta, lo cognitivo y las emociones para ver cómo la adicción a redes sociales incide en los adolescentes.

Al igual que cualquier otra adicción, “está controlada inicialmente por reforzadores positivos - el aspecto placentero de la conducta en sí -, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos - el alivio de la tensión emocional, especialmente” (Echeburúa & Corral, 2010). En consecuencia, la repetición compulsiva del comportamiento se convierte en la verdadera fuente de adicción, ya que es la conducta derivada de este patrón lo que genera dificultades para que los adolescentes controlen su uso.

Las redes sociales están al servicio de todos, son atractivas y funcionales, tienen la característica de fácil accesibilidad, de conexión a cualquier momento y en cualquier lugar, convirtiéndolas así en reforzadores inmediatos (García, 2013). Es así que se convierten en un posible potencial adictivo para la población adolescente al ser los que más contenido consumen.

A medida que las redes sociales y otras plataformas digitales se han convertido en elementos indispensables en la vida cotidiana, la preocupación sobre sus posibles efectos negativos en la salud mental ha ido en aumento. En este marco del análisis del impacto del uso de Internet en la salud mental, nos enfrentamos a la realidad de que, hasta el momento, “el DSM-5 desestima categorizar como trastorno mental tanto los usos sociales como sexuales de internet” (Sánchez & Fernández, 2020, p. 11).

Esta negativa por parte del DSM-5 a establecer criterios diagnósticos específicos para estas conductas online ha dejado un vacío conceptual que dificulta la comprensión y clasificación de las experiencias problemáticas asociadas con el uso de Internet. Ante esta ausencia de reconocimiento universal, diversos expertos y estudios han propuesto abordar este

fenómeno bajo el concepto de "uso problemático del Internet" Ulloa (2016). Esta perspectiva emergente no solo destaca la carencia de criterios diagnósticos claros, sino que también sugiere una aproximación más prudente y adaptable para entender las complejidades vinculadas al comportamiento online.

Por otro lado, tenemos una perspectiva cognitiva sobre las adicciones, Mosher (2011), menciona que estas pueden afectar la capacidad de tomar decisiones, hay una disminución de la memoria temporal e incluso se muestra un aumento en el placer que existe al permanecer en línea dejando de lado el mundo real. Un uso excesivo de estas redes sociales puede llevar claramente a que los adolescentes presenten una repercusión negativa en el desempeño escolar, pueden presentar conflictos para relacionarse con otras personas, mostrar comportamientos agresivos e incorporar de manera inapropiada el uso de las tecnologías en su vida diaria.

Las adicciones a las redes sociales se muestran a los adolescentes como un factor que favorece a su bienestar emocional. En este sentido, aquellos adolescentes que experimentan sentimientos de soledad o aburrimiento, que enfrentan dificultades para relacionarse, o tienen una responsabilidad mínima, son los más propensos a abusar del uso de estas plataformas.

Y, de esa manera es como Ortega & Villalba (2018) citado en Tejada et al. (2022), mencionan que,

cada interacción genera un estímulo bajo, las personas interactúan de forma recurrente para obtener un conjunto de micro incentivos de satisfacción, pasando así del uso al abuso de las redes sociales, lo que puede derivar en un desencadenamiento de problemas de carácter bio-psicosociales, sociales y familiares cuando las redes se convierten en adictivas. (p. 16)

ADOLESCENCIA

El uso excesivo por parte de los adolescentes plantea una serie de desafíos y oportunidades. Aunque estas plataformas pueden facilitar la conectividad social, el desarrollo de la identidad y el acceso a información, también conllevan riesgos para el bienestar emocional de los adolescentes, dado que existe la posibilidad de que se convierta en un potencial factor adictivo.

Y, aunque el DSM-5 no clasifica la adicción a las redes sociales como un trastorno, ello no implica que no pueda llegar a serlo en el futuro. Las redes sociales, como medios de comunicación, aportan beneficios a las personas, pero al mismo tiempo presentan desventajas en otros aspectos de la vida adolescente. Este período de transición de la niñez a la adolescencia implica importantes cambios físicos, psicológicos y emocionales en diversas dimensiones, como la biológicas (cambios corporales), intelectual y afectiva (experimentación de nuevas emociones y sentimientos), así como en la percepción del mundo y el sentido de la existencia (Papalia, 2009).

La adolescencia es una etapa desafiante tanto para el individuo como para la familia, ya que deben adaptarse y aceptar estos cambios. Los padres deben equilibrar la necesidad de establecer límites y brindar orientación con la importancia de permitir la autonomía y la toma de decisiones por parte del adolescente. Este proceso de adaptación y aceptación mutua contribuye al desarrollo saludable del individuo y fortalece los vínculos familiares, aunque a menudo implica superar desafíos emocionales y comunicativos.

Cambios físicos en la adolescencia

En la adolescencia los cambios físicos del cuerpo se ven influenciados en la autoimagen. Estos cambios pueden observarse en las mujeres cuando se da un proceso que comienza a partir de la edad de 10 años y en varones a los 12 años, esto es progresivo hasta alcanzar la madurez sexual y otras modificaciones corporales propias de los individuos entre

las cuales en varones algunos ejemplos son: ensanchamiento de espalda y hombros, aparición de espinillas, cambios de voz (Gavilanes, M. 2015) y en las mujeres son: ensanchamiento de las caderas, aumento de tamaño de pechos, curvas definidas, modificación de voz (Gavilanes, M. 2015) entre otras.

El proceso de desarrollo del autoconcepto, entendido como la percepción y conocimiento de sí mismo, va de la mano de la autoestima, la cual refleja la valoración que realiza el adolescente sobre diferentes aspectos de su identidad, como su apariencia física, personalidad, habilidades sociales, entre otros. En este sentido, los adolescentes buscan reconocimiento y aceptación para construir percepciones sólidas de sí mismos.

Las redes sociales se convierten en un medio que proporciona oportunidades para este propósito de formación de su autoconcepto, ya que algunos adolescentes buscan constantemente la aprobación de los demás. Como señalan Del Prete & Redon (2020), la selección de fotos de perfil, las imágenes compartidas y los comentarios en las redes sociales se convierten en actos performativos, diseñados estratégicamente para construir y proyectar una imagen que sea socialmente reconocida, lo que subraya la complejidad de este proceso en la era digital.

Así también, pueden existir un riesgo en la relación de la autoimagen o autoconcepto y las redes sociales en el momento en que los adolescentes se exponen a problemas como el ciberacoso, que se materializa en el espacio virtual a través de mensajes en redes sociales y llamadas telefónicas; la exposición inapropiada que puede generar una percepción distorsionada de la realidad presentada en las redes sociales, compartiendo contenido íntimo como fotos e información personal; en ocasiones, la divulgación de contenido erótico, lo que influye en la construcción de la autoimagen del adolescente (Moreira et al. 2021).

Cambios psicológicos en la adolescencia

Este periodo también implica cambios psicológicos, durante los cuales los adolescentes fortalecen su identidad interna, adquieren autonomía, experimentan situaciones novedosas y desarrollan un pensamiento crítico respecto a sus padres. Este proceso conlleva a una sobrevaloración tanto individual como de las personas que los rodean, a la par de una inevitable disconformidad, la cual, contribuye a consolidar su personalidad. Podemos destacar tres cambios: la propia identidad, la relación con su familia y las demás personas y a lo que quieren ser. (Gavilanes, M. 2015) esta etapa viene de la mano con los cambios físicos del cuerpo, ya que debido a ello se desemboca a nivel psicológico dando como respuesta sus emociones.

Cambio social en la adolescencia

Existe también la etapa de cambio social en el cual el adolescente tiene un proceso integrativo de querer aislarse de sus cuidadores, al estar en busca de independencia o de autonomía favoreciendo al manejo de sus pensamientos y emociones, a la vez anhelan tener un mayor contacto y relaciones sociales de amistad con el sexo opuesto, de pertenecer, el querer ser parte y el querer ser aceptado por un determinado grupo (Ulloa, E. 2016), lo que los conduce a nuevas experiencias y a un cambio en cómo se relacionan con su entorno.

Así como se experimentan algunos cambios a nivel individual, también se aprecia una evolución en la manera en que los adolescentes disfrutan su tiempo libre, especialmente a través de las redes sociales. Estas plataformas desempeñan un papel crucial como espacios de encuentro, permitiendo acceder a información en tiempo real, compartir impresiones y sumergirse en lo desconocido. En este contexto, los adolescentes utilizan activamente estas plataformas para socializar, estableciendo conexiones y compartiendo contenidos que reflejan su personalidad e identidad.

A través de este medio, satisfacen su deseo de expresar quiénes son, exhibiendo sus motivaciones, preferencias e inquietudes de una manera única y personalizada, Ballesteros & Picazo (2019), plantean que esto lo hacen con la esperanza de generar interés entre los demás usuarios, los adolescentes comparten contenidos con el propósito de ser vistos y recibir respuestas. Para lograrlo, aprovechan las funciones de seguimiento y control de información que las redes sociales ofrecen. Aunque no lo admitan de manera explícita, buscan la aprobación de los demás al exponer aspectos de su vida de una manera que esperan sea percibida positivamente.

ANSIEDAD

La ansiedad representa una respuesta natural del cuerpo, manifestando emociones tanto externas como internas. Se experimenta como una angustia en situaciones específicas, con la capacidad inherente de recuperarse una vez que dicha situación concluye. No obstante, esta respuesta puede volverse patológica si la capacidad de recuperación no se manifiesta al desaparecer el estímulo desencadenante, y si impacta negativamente áreas significativas de la vida de la persona, generando un sufrimiento prolongado.

La ansiedad se ve caracterizada por síntomas de cansancio, mal humor o nerviosismo, siendo esta un trastorno psicológico que se da en cualquier edad, y que generalmente está asociada con disminución del autoconcepto y dificultades para rendir de manera eficaz, excediéndose en sus manifestaciones puede llevar a ideas suicidas o algún otro tipo de afectación mental (Aguilar T, 2023).

En la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, según la Asociación Americana de Psiquiatría, detallan diversos tipos de ansiedad, cada uno caracterizado por un conjunto específico de síntomas, junto con los criterios diagnósticos

correspondientes. A continuación, se explorarán algunos de los tipos de ansiedad incluidos en el DSM-5:

Mutismo selectivo: se manifiesta a través de dificultades al hablar en situaciones sociales, pero no se atribuye a un trastorno de la comunicación ni a la falta de conocimiento en una temática particular. Este tipo de ansiedad suele persistir durante al menos un mes (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

Fobia específica: se presenta un temor intenso hacia un objeto o situación particular, lo que provoca la evitación constante de dicha circunstancia. Este temor persiste generalmente durante un período de seis meses o más, causando malestar y afectando las relaciones sociales (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

Trastorno de ansiedad social: temor o ansiedad intensa experimentado en situaciones sociales. Este miedo implica preocupación por actuar de una manera que pueda resultar humillante o vergonzosa, siendo evaluado negativamente y temiendo ofender o ser rechazado (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

Trastorno de pánico: ocurrencia repetida de ataques de pánico inesperados, los cuales se caracterizan por la aparición abrupta de un intenso miedo o malestar, alcanzando su punto máximo en minutos (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

Agorafobia: temor o ansiedad intensa relacionado con al menos dos de las siguientes cinco situaciones: uso del transporte público, estar en espacios abiertos, estar en lugares cerrados, hacer cola o estar en medio de una multitud, y estar fuera de casa solo. Este temor lleva al individuo a evitar estas situaciones debido a la preocupación de que escape podría ser difícil o que no habría ayuda disponible en caso de experimentar síntomas de pánico u otros síntomas incapacitantes (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

Trastorno de ansiedad generalizada: se manifiesta una ansiedad y preocupación excesiva, caracterizada por anticipación aprensiva, que persiste durante más días de los que ha

estado ausente en un mínimo de seis meses. Esta preocupación se centra en diversos eventos o actividades, como el trabajo o la escuela (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014).

Se estipula que dos de los trastornos antes comentados pueden desarrollarse por el uso excesivo de las redes sociales como primero tenemos al trastorno de ansiedad social o fobia social ya que genera ansiedad en una situación interpersonal y de orden social donde vinculando a las redes se caracteriza por el anhelo de mantener conexión social y puede manifestarse como una variante de ansiedad social (Varcheta et al, 2020), por consiguiente el trastorno de ansiedad generalizada comparte algunas características con la ansiedad social como por ejemplo, la preocupación excesiva, que se caracteriza por una preocupación persistente que es difícil de controlar; además de los síntomas físicos, ambos trastornos pueden manifestarse, con palpitaciones, sudoración, temblores, dificultad para respirar, molestias gastrointestinales, entre otros. Esta condición puede resultar en interferencias significativas en la vida cotidiana de la persona, afectando sus relaciones sociales, su rendimiento laboral o académico, así como su bienestar general.

En cuanto al modelo explicativo de la ansiedad, se retoman los fundamentos del conductismo, en donde se menciona que los trastornos de pánico y de ansiedad generalizada carecen de estímulos específicos que desencadenan el cuadro clínico, pues existe la presencia de diversos estímulos internos y externos que la persona tiende a evitar de forma sistemática; además, los trastornos de ansiedad se desarrollan mediante la generalización de estímulos y respuestas así como de procesos de condicionamiento de orden superior (Zabala, S, 2021)

La ansiedad puede manifestarse a través de un conjunto específico de síntomas que pueden ser físicos, cognitivos, emocionales y conductuales. Se manifiestan de manera intensa y persistente, causando malestar significativo en la persona y afectando su funcionamiento en diversas áreas de la vida, incluyendo las interacciones en las redes sociales. La ansiedad se

asocia en los adolescentes con el miedo al juicio de los demás, la comparación con otros, el temor a perderse algo, la presión por mantener una imagen perfecta, entre otros factores.

La ansiedad puede estar asociada a la incapacidad de las personas de desconectarse de los medios digitales generando inclusive síntomas de abstinencia si es que no logran estar al tanto de lo que acontece en esta realidad virtual, además ese miedo de perderse algo que está ocurriendo en las redes puede llevar al síndrome FOMO (Líbano, J.M. 2022)

Aquí aparece un término que recientemente está alcanzando fama y atención, FOMO (Fear of Missing Out o Miedo a perderse experiencias) este término se refiere a la sensación de inquietud, a menudo intensa, desencadenada por la preocupación de que amigos u otros puedan presenciar experiencias gratificantes particulares de las cuales se están ausentes (Varcheta, M. Frascetti, A. Mari, E. & Giannini, A. 2020) el cual no menciona que FOMO puede entenderse como un intermediario autorregulatorio el cual los sujetos tienden a pasar más tiempo en línea en la búsqueda de su propia identidad el cual realza las consecuencias del uso de redes.

El acceso extendido a las redes sociales puede sumergir a los adolescentes en sensaciones de ansiedad, impactando negativamente en su bienestar emocional y generando niveles de estrés significativos. Estos efectos se intensifican considerando su rango de edad y la etapa de la vida en la que se encuentran, caracterizada por fluctuaciones emocionales distintivas, que incluyen tanto momentos de euforia como de bajones emocionales.

El tener conocimiento sobre cómo influye la adicción a redes sociales sobre la salud mental de los adolescentes es de suma importancia. Las redes sociales tienen diversas posibilidades a la que los seres humanos tienen acceso, pero también presenta un riesgo que está relacionado con la adicción que pueden desarrollar al ser los usuarios que más las

utilizan. “Un uso excesivo de redes sociales influye en el inicio y la persistencia de las enfermedades mentales” (Urta et al, 2021, p. 342).

La adicción a las redes sociales puede provocar ansiedad en los adolescentes de diversas maneras. Primero, al compararse constantemente con la vida idealizada que se muestra en línea, pueden experimentar sentimientos de insuficiencia y baja autoestima. Además, el temor a perderse eventos y actualizaciones (FOMO) los impulsa a estar siempre conectados. La exposición al ciberacoso en línea puede ser abrumadora. La dependencia emocional de las redes sociales para validación y apoyo puede llevar a la ansiedad cuando no se obtienen respuestas positivas. Y pasar demasiado tiempo en redes sociales puede aislar a los adolescentes, generando sentimientos de soledad.

El uso continuo e intenso en búsqueda de satisfacer estas necesidades provoca que los adolescentes desarrollen una dependencia y adicción lo que conlleva a que, en el momento en que no puedan tener acceso a estas plataformas presentan una necesidad compulsiva de buscar la estimulación de dicha actividad, como lo menciona Tejada et al (2023), hay un énfasis en la importancia de consumir de manera excesiva y buscar satisfacción inmediata sin pensar en las consecuencias.

Ciertamente, la adicción a las redes sociales puede provocar que los adolescentes experimentan irritabilidad, nerviosismo, temblores y dolores de cabeza cuando se ven privados de la conexión, incluso si es solo por breves periodos de tiempo, las situaciones como la presión social, la comparación constante, el miedo a no perderse eventos importantes y la exposición a situaciones como ciberacoso, contribuyen a que desarrollen ansiedad, todas como resultado del uso excesivo de las redes sociales.

CUADRO DE VARIABLES Y DIMENSIONES

VARIABLE	DIMENSIÓN
Ansiedad	<ul style="list-style-type: none">● Emocional● Fisiológica● Cognitiva● Conductual
VARIABLE	DIMENSIÓN
Adicción a redes sociales	<ul style="list-style-type: none">● Obsesión por redes sociales● Falta de control personal para el uso de redes sociales● Uso excesivo de redes sociales.

Fuente: (Andrade & Frutos, 2023)

VII. OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN

Actualmente hacer uso de redes sociales es algo común para todas las personas como lo mencionan en We are social & Hootsuite (2019), existen un 45% de personas en el mundo que hacen uso de las redes sociales, lo que equivale a 3,483 billones de personas, sin embargo, los usuarios más frecuentes y que pasan más tiempo en ellas son los adolescentes.

Diversos estudios como los realizados por Urra et al (2021) & Del Prete y Rendon, (2020), en el contexto latinoamericano muestran que Chile es el país que más se ha enfocado en el estudio de cómo influyen los diversos medios sociales en los adolescentes y su salud mental, así es que se encuentra que las redes sociales se presentan como factor de riesgo y tienen una mayor relación con la ansiedad y la depresión, esto a partir del análisis en torno a la cantidad de horas que dedican a las mismas.

Y en el caso ecuatoriano, según datos generados por la audiencia digital del Ecuador, 14.00 millones de personas hacen uso de las redes sociales equivalente a un 78.8% de la población (Alcazar, 2022). Siendo así, las personas en edades comprendidas entre los 15 y 29 años los que más hacen la utilización de estas con un porcentaje de 94,1% (Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información, 2015). Tomando en cuenta que los adolescentes y jóvenes son los más inmersos en estas redes sociales, hay que destacar la importancia de los riesgos o beneficios que les son proporcionados.

Así surge la necesidad de focalizar y atribuir la importancia adecuada a los impactos que el uso de las redes sociales puede tener en la salud mental de los adolescentes, específicamente la ansiedad, ya que a esa edad son mucho más vulnerables a ser influenciados, ya sea de manera positiva o negativa, así lo mencionan Rodríguez y Fernández (2013), el uso de redes sociales tiene aspectos contradictorios ya que se encuentran asociadas a problemas de salud mental, y al mismo tiempo facilita la comunicación y las relaciones sociales.

La ansiedad a nivel mundial en los adolescentes se manifiesta en forma de ataques de pánico o una preocupación excesiva, siendo estas alteraciones mentales relacionadas con una respuesta de anormal o de intensa ansiedad, y los que más son afectados, según la (OMS) son “el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años”.

Los adolescentes son particularmente vulnerables debido a que atraviesan una fase de transición desde la niñez hacia la adultez, una etapa caracterizada por cambios biopsicosociales significativos. Estos cambios aumentan la probabilidad de enfrentar desafíos en diversos aspectos, destacándose especialmente en lo que respecta a su salud mental. I, esto por “la búsqueda de la identidad personal y la adquisición de múltiples comportamientos y estilos de vida” (Urrea et al, 2021).

Es así que cuándo se hace un uso continuo y excesivo de las redes o medios sociales se generan síntomas de ansiedad, ya que se trata de un hábito que hace que se desarrolle una necesidad que si no es satisfecha genera ansiedad, de hecho, en una investigación realizada por Mohana y Romero (2019), dio como resultado que mientras hay un mayor uso de las redes sociales es mayor la ansiedad que presenta el adolescente al no poder acceder a ellas en un periodo de tiempo, e incluso provoca otras dificultades como insomnio, temores e inquietudes.

Los adolescentes al estar tan inmersos en las redes sociales empiezan a fantasear y pensar en ellas constantemente, además de permanecer conectados por un periodo de tiempo extenso sin ser capaces de reconocer la cantidad de tiempo que invierten en ellas y de esa manera incluso descuidan sus responsabilidades ya sean escolares, en su hogar, en su ocio, relaciones y de esa manera su salud mental ya que empiezan a generarse inquietudes, temores y nervios al no poder utilizarlas.

A partir de lo descrito anteriormente, el problema de investigación que se plantea es: ¿Existe una correlación entre la adicción a redes sociales y la sintomatología ansiosa en los adolescentes de entre 15 y 16 años de una Unidad Educativa de la ciudad de Quito?

VIII. METODOLOGÍA

Perspectiva metodológica de la investigación:

La investigación que se llevó a cabo adoptó un enfoque cuantitativo, centrándose en fenómenos medibles mediante métodos estadísticos. Este enfoque permitió analizar los datos recopilados con el objetivo de cuantificar el problema de investigación.

Kerlinger, (2002), citado en Sánchez (2019), menciona que este tipo de investigación es importante porque se centra en describir, explicar, predecir y controlar de manera objetiva las causas y predecir su ocurrencia, del mismo modo sus conclusiones son fundamentadas a

partir del uso de la métrica o la cuantificación de los resultados recolectados y de su procesamiento, análisis y de su interpretación. Y se aplica más en disciplinas de ciencias naturales.

Por ello, para lograr cumplir con los objetivos propuestos, se hará la utilización de técnicas de revisión bibliográfica, test y escalas psicométricas que nos permitirán recolectar datos en torno a nuestras variables y así poder realizar un análisis cuantitativo.

Diseño del estudio

En cuanto al diseño del estudio se pretende que la investigación sea de tipo no experimental, por lo que se asume que la investigación se realizará sin la manipulación deliberada de las variables presentadas, de esa manera se observarán los fenómenos y manifestaciones tal cual se muestran en el contexto natural para poder analizarlos.

El diseño no experimental es una estrategia de investigación en la cual no hay una manipulación deliberada de las variables independientes ni se controlan las condiciones en las que ocurren los fenómenos estudiados. En cambio, se apoya en observar y recopilar datos en situaciones o eventos que ocurren naturalmente, sin la intervención directa del investigador.

Alcance de investigación

La presente investigación se realizará con un alcance correlacional, ya que se pretende analizar la relación o conexión que existe entre dos o más variables para determinar si existe una asociación estadística entre ellas. Es así, que se busca entender si los cambios que haya en una variable se relacionan con cambios en otra variable, sin necesariamente establecer una relación de causa y efecto. “Por ello, el alcance correlacional busca comprender si las variaciones en una variable se corresponden con las variaciones en otra variable, lo que puede ayudar a identificar patrones y tendencias en los datos” (Creswell, 2014).

Tipo de datos

Se pretende que los datos sean levantados a partir de un diseño de investigación de naturaleza transversal, “su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Sampieri et al, 2014, p.154).

En este tipo de diseño, los datos se recopilan de manera simultánea de diferentes participantes o elementos de estudio y se analizan para examinar las características, comportamientos o relaciones entre variables en ese momento específico. Es un enfoque estático por lo que no implica seguimiento o recolección de datos en diferentes momentos a lo largo del tiempo.

El diseño de naturaleza transversal es adecuado para explorar y describir características, prevalencia de ciertos fenómenos, o establecer relaciones entre variables en un momento dado. Sin embargo, no permite determinar relaciones causales o cambios a lo largo del tiempo, ya que solo proporciona una "instantánea" de la situación en el momento de la recopilación de los datos.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En la investigación cuantitativa, se hace la utilización de distintos instrumentos de medición que permiten recolectar datos de manera precisa y sistemática. Estos instrumentos permiten obtener información cuantitativa sobre variables específicas.

De ese modo los instrumentos de medición que se utilizarán en la presente investigación, para recolectar respecto al uso excesivo de las redes o medios sociales, tenemos la (ARS) que es la escala de adicción a las redes sociales (Ecurra & Salas, 2014), la cual está validada en una muestra conformada por 380 participantes en la ciudad de Lima - Perú en el año 2014. Cabe destacar que el contexto ecuatoriano, el instrumento ARS, ha sido validado

por múltiples trabajos de titulación que han tratado temas similares al que presentamos en nuestro proyecto de investigación, realizados en distintas universidades.

La escala se compone de 24 ítems evaluados mediante una escala de Likert que abarca desde “nunca” hasta “siempre”, asignando valores numéricos del 0 al 4. Cada participante elige la opción que mejor refleje la frecuencia o el acuerdo con cada afirmación. Y se plantea que posee una confiabilidad de alfa Cronbach de 91, 89, 92 en cada dimensión que permite evaluar (Escrura & Salas, 2014). El instrumento ARS está formado por tres subescalas que son:

Factor I: la obsesión por las redes o medios sociales lo que menciona pensar de manera frecuente y sentir preocupación cuando no puede acceder o hacer uso de los medios sociales y está conformado por los ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23 (Escrura & Salas, 2014).

Factor II: tenemos la falta de control en torno al usar las redes o medios sociales y hace referencia a la preocupación constante de no poseer control sobre el uso de estas redes hasta el límite de no cumplir con las responsabilidades, evaluado mediante los ítems 4, 11, 12, 14, 20, 24 (Escrura & Salas, 2014).

Factor III: por último, tenemos el uso excesivo de la red referido a percibir estar conectado por mucho tiempo y no tener la capacidad para disminuir el tiempo que se invierte en las redes sociales, y contiene a los ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21 (Escrura & Salas, 2014).

Por otro lado, para lograr medir los niveles de ansiedad, tenemos el instrumento Inventario de ansiedad de Beck (BAI) (Beck & Steer, 2011), el cual pretende medir el grado de ansiedad. Está concebida para evaluar síntomas de ansiedad, incluyendo aquellos asociados

con trastornos de angustia o pánico, así como la ansiedad generalizada. Y puede utilizarse para evaluar tanto adultos como adolescentes.

El BAI, como lo menciona Betancourt (2019), consta de 21 ítems que describen diferentes síntomas de ansiedad, como dificultad para respirar, sensación de miedo, tensión muscular, entre otros. Cada uno de los ítems que se presentan se puntúa en una escala que va de cero a tres, según la frecuencia y gravedad del síntoma experimentado por la persona en las últimas semanas.

La puntuación total obtenida en el BAI puede interpretarse de la siguiente manera: 0 a 7 es una ansiedad mínima; del 8 al 15 se presenta como una ansiedad leve; del 16 al 25 es una ansiedad moderada; y, por último, del 26 al 63 es una ansiedad grave (Olanzapina, 2021).

Consideraciones éticas

Por motivo de que la investigación se realizará en una institución educativa, es importante considerar que se llevarán a cabo las solicitudes correspondientes al director/a de la institución educativa para poder acceder a la misma.

Por otro lado, ya que se pretende realizar con menores de edad, para cumplir con la Ley Orgánica de Protección de datos, se procederá a realizar los trámites correspondientes en la unidad educativa para poder acceder a su participación. De la misma forma para lograr la participación de los beneficiarios, al ser menores de edad, se les proporcionará a los representantes un consentimiento informado en el que se explicará la finalidad de nuestro proyecto de investigación y se asegurará el cumplimiento de la confidencialidad. De esta manera, se asegurará que los representantes permitan el acceso a la recolección de datos de sus representados.

IX. PREGUNTAS CLAVE

Pregunta de inicio

¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales que presentan los adolescentes?

Pregunta interpretativa

¿Qué nivel de ansiedad presentan los adolescentes de la institución?

Pregunta de cierre

¿La correlación entre adicción a redes sociales y sintomatología ansiosa se presenta más en hombres o en mujeres?

X. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

ANÁLISIS DE VARIABLES

A continuación, se analizan las variables demográficas de la muestra.

Tabla 1 - Variable Edad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	15	35	36.5	36.5	36.5
	16	61	63.5	63.5	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Fuente: IMB SPSS (Andrade & Frutos, 2023)

La edad predominante de la muestra es de 16 años con el 63,3% mientras que los estudiantes de 15 años representan el 36,5%.

Tabla 2 - Variable Sexo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Hombres	36	37.5	37.5	37.5
	Mujeres	60	62.5	62.5	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Fuente: IMB SPSS (Andrade & Frutos, 2023)

Con respecto a sexo de los encuestados, el mayor porcentaje es de las mujeres con el 62,5%, mientras que los hombres son el 37,5%.

Tabla 3 - Dispositivo de mayor utilización para redes sociales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Celular	92	95.8	95.8	95.8
	Computadora	3	3.1	3.1	99.0
	Tablet	1	1.0	1.0	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Fuente: IMB SPSS (Andrade & Frutos, 2023)

El dispositivo de mayor utilización por parte de los estudiantes para navegar en redes sociales es el celular con el 95,8%, mientras que el 3,1% utilizan computadoras y solamente el 1% utilizan Tablet.

Tabla 4 - Red social más utilizada

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	TikTok	37	38.5	38.5	38.5
	Instagram	13	13.5	13.5	52.1
	Facebook	11	11.5	11.5	63.5
	WhatsApp	32	33.3	33.3	96.9
	YouTube	3	3.1	3.1	100.0
	Total	96	100.0	100.0	

Fuente: IMB SPSS (Andrade & Frutos, 2023)

La App de mayor utilización es TikTok con el 38,5%, mientras que WhatsApp alcanza el 33,3%, le sigue Instagram con 13,5%, Facebook en cambio representa el 11,5% y YouTube el 3,1%.

ANÁLISIS DE FIABILIDAD

La utilización de un instrumento que sea confiable para el desarrollo de la investigación es muy importante para la obtención de resultados que satisfagan los objetivos planteados, por tal motivo se verifica la fiabilidad de este instrumento a través de la prueba de Alfa de Cronbach, con el siguiente resultado:

Tabla 5 - Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.863	48

El resultado obtenido de 0,863 demuestra la homogeneidad de las preguntas, además de la fiabilidad del instrumento a ser utilizado en la investigación, para la realización de la toma de información a la muestra seleccionada.

ANÁLISIS DE DATOS

En el análisis descriptivo de cada una de las variables sociodemográficas, se consideró las medidas de tendencia central y dispersión para las variables cuantitativas y de proporciones para las variables categóricas.

El análisis estadístico se realizó en tres etapas. Para realizar el análisis de datos en primer lugar se realizó un análisis descriptivo a través de la frecuencia de los datos, posteriormente se combinó variables (tablas de contingencia) para obtener información sobre las variables que intervienen en los objetivos planteados, y luego se utilizó la estadística inferencial, teniendo en cuenta la distribución de datos en función del ajuste de normalidad, recurriendo a la prueba de significancia estadística de Kolmogorov – Smirnov.

Finalmente, en la tercera etapa el coeficiente de correlación de Rho de Spearman con análisis binario para determinar el grado de asociación entre las variables (dependiente e independiente).

La prueba de hipótesis mostró un nivel de significancia de $p < 0.05$ y $p > 0.05$.

Con la finalidad de asegurar la fiabilidad de los instrumentos de trabajo para la presente investigación y mediante la utilización del programa estadístico SPSS versión 24 en español el Alfa de Cronbach.

Realizado la fiabilidad de los instrumentos de trabajo se obtuvieron los siguientes resultados:

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI)

Tabla 6 - Nivel de Ansiedad – Sexo

		Sexo		Total
		Hombres	Mujeres	
Nivel de Ansiedad	Ansiedad muy baja	25	46	71
	Ansiedad moderada	9	11	20
	Ansiedad severa	2	3	5
Total		36	60	96

Fuente: IMB SPSS (Andrade & Frutos, 2023)

En la tabla 6 se observa que el 73,9% de los estudiantes presentan un nivel de ansiedad muy bajo, mientras que el 20,8% representa un nivel de ansiedad moderado, y el 5,2% presenta un nivel de ansiedad severo. De estos totales el nivel de Ansiedad muy baja en las mujeres es del 47.9 % y de los hombres es 26,0% el nivel de Ansiedad moderada para las mujeres representa el 11,5% y de los hombres es el 9,4% y por último el nivel de ansiedad severa para las mujeres representa el 3,1% y para los hombres el 2.1%

ESCALA DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)

Tabla 7 - Obsesión redes sociales - Sexo

		Sexo		Total
		Hombres	Mujeres	
Obsesión por las redes sociales	Bajo	14	27	41
	Medio	19	32	51
	Alto	3	1	4
Total		36	60	96

Fuente: IMB SPSS (Andrade & Frutos, 2023)

Con respecto a la obsesión a redes sociales las mujeres abarcan el 62,5% de los cuales el 28,1% de las mujeres tienen una baja obsesión por las redes sociales, el 33,3% el nivel de obsesión es medio y solo el 1% tiene alta obsesión. En el caso del total de los hombres la obsesión por las redes sociales llega al 37,5% de los cuales en nivel bajo corresponde al 14,6% en el nivel medio está ubicado en el 19,8% y como nivel alto se ubica en el 3,1%.

Tabla 8 - Falta de control personal en uno de redes sociales – Sexo

		Sexo		Total
		Hombres	Mujeres	
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Bajo	20	30	50
	Medio	10	28	38
	Alto	6	2	8
Total		36	60	96

Fuente: IMB SPSS (Andrade & Frutos, 2023)

La falta de control en el uso de las redes sociales de igual manera se ubica mayormente para las mujeres, es por esto que la baja falta de control de las mujeres representa el 31,3% y para los hombres es del 20,9%, (20.83) el control medio en el uso de redes sociales de las mujeres alcanza el 29,2% y para los hombres es del 10,4%; mientras que la alta falta de control personal en el uso de redes sociales para las mujeres es del 2,1% y para los hombres es del 6,3%.

Tabla 9 - Uso excesivo de las redes sociales – Sexo

		Sexo		Total
		Hombres	Mujeres	
Uso excesivo de las redes sociales	Bajo	16	27	43
	Medio	14	26	40
	Alto	6	7	13
Total		36	60	96

Fuente: IMB SPSS (Andrade & Frutos, 2023)

El uso excesivo de las redes sociales dentro de los niveles medidos se describe que el 44,8% tienen un bajo nivel de adicción, de los cuales el 28,1% es de las mujeres y el 16,7% a los hombres, en segundo lugar, está el uso de redes en nivel medio que alcanza el 41,7% de los cuales el 27% corresponde a las mujeres y el 14,7% a los hombres, y en tercer lugar el 13,5% que corresponde al nivel alto de consumo de redes sociales de los cuales el 7,3% es de las mujeres y el 6,3% a los hombres.

Tabla 10 - Adicción a Redes Sociales – Sexo

		Sexo		Total
		Hombres	Mujeres	
Adicción a Redes Sociales	Bajo	5	12	17
	Medio	25	44	69
	Alto	6	4	10
Total		36	60	96

Fuente: IMB SPSS (Andrade & Frutos, 2023)

La Adicción a redes sociales en términos generales se ubican en mayor porcentaje en nivel medio con el 71,8% de los cuales el 45,8% corresponde a las mujeres y el 26,0% a los hombres, el nivel bajo de adicción a redes sociales se ubica en segundo lugar con el 17,8% siendo las mujeres con mayor porcentaje del 12,5% y los hombres con 5,2%. El nivel alto en

adicción de las redes sociales alcanza el 10,4% y en este caso los hombres son lo que alcanzan el mayor porcentaje con el 6,3% y las mujeres con 4,2%.

Tabla 11 - Prueba de normalidad (Kolmogórov-Smirnov)

	Estadístico	gl	Sig.
Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	.280	96	.000
Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	.219	96	.000
El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	.244	96	.000
Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	.171	96	.000
No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	.219	96	.000
Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	.247	96	.000
Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	.225	96	.000
Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	.196	96	.000
Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	.186	96	.000
Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales del que inicialmente había destinado.	.196	96	.000
Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.	.272	96	.000
Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes social	.189	96	.000
Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.	.194	96	.000
Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	.212	96	.000
Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.	.188	96	.000
Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.	.196	96	.000
Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	.207	96	.000
Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.	.198	96	.000
Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	.232	96	.000
Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	.196	96	.000
Aun cuando estoy en clase me conecto con disimulo a las redes sociales.	.219	96	.000
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.	.234	96	.000
Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).	.191	96	.000

Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	.224	96	.000
Torpe o entumecido	.327	96	.000
Acalorado	.307	96	.000
Debilidad en las piernas	.381	96	.000
Incapaz de relajarse	.258	96	.000
Miedo a que suceda lo peor	.232	96	.000
Mareo o vértigos	.323	96	.000
Palpitaciones o taquicardia	.346	96	.000
Sensación de Inestabilidad	.290	96	.000
Sensación de estar aterrorizado	.342	96	.000
Nerviosismo	.235	96	.000
Sensación de ahogo	.378	96	.000
Con temblores en las manos	.307	96	.000
Inquieto, inseguro Inquieto, inseguro	.226	96	.000
Con miedo a perder el control	.325	96	.000
Dificultad para respirar	.402	96	.000
Con temor a morir	.382	96	.000
Estar asustado	.321	96	.000
Indigestión o molestias en el abdomen	.281	96	.000
Sensación de irme a desmayar	.373	96	.000
Rubor facial	.365	96	.000
Sudoración (no debida al calor)	.322	96	.000

Fuente: IMB SPSS (Andrade & Frutos, 2023)

En cuanto a la prueba de normalidad sobre la distribución de los datos se encontró una significancia estadística (p) menor que el valor teórico 0.05 en relación con las variables de las dimensiones. En consecuencia, los datos no siguen una distribución normal. Por lo tanto, con estos resultados para el análisis inferencial se utilizó la prueba de significancia estadística no paramétrica que se basa en el coeficiente de correlación de Rho Spermán (tabla 11).

Tabla 12 - Correlación Nivel de Ansiedad - Adicción a redes sociales

CORRELACIONES				
			Nivel de Ansiedad	Total, Adicción a Redes Sociales
Rho de Spearman	Nivel de Ansiedad	Coefficiente de correlación	1.000	.223*
		Sig. (bilateral)	.	.029
		N	96	96
	Total, Adicción a Redes Sociales	Coefficiente de correlación	.223*	1.000
		Sig. (bilateral)	.029	.
		N	96	96

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Fuente: IMB SPSS (Andrade & Frutos, 2023)

Se afirma con el 95% de confianza que existe una relación directamente proporcional (positiva) baja entre el nivel de ansiedad y la adicción por redes sociales de la muestra.

Tabla 13 - Correlación Nivel de Ansiedad – Adicción a redes sociales – Sexo

MEDIDA SIMÉTRICAS						
Sexo			Valor	Error estándar asintótico ^a	T aproximada ^b	Significación aproximada
Hombres	Intervalo por intervalo	R de Pearson	.227	.117	1.360	.183 ^c
	N de casos válidos		36			
Mujeres	Intervalo por intervalo	R de Pearson	.198	.121	1.540	.129 ^c
	N de casos válidos		60			
Total	Intervalo por intervalo	R de Pearson	.217	.083	2.158	.033 ^c
	N de casos válidos		96			

Fuente: IMB SPSS (Andrade & Frutos, 2023)

De acuerdo con los resultados se puede observar que los hombres (0,227) tiene mayor correlación que las mujeres (0,217) a pesar de que las mujeres en número sean mayores que los hombres.

XI. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Proceso de obtención de datos

Se inició el proceso solicitando la carta de parte de la universidad para obtener el permiso necesario de la institución, una vez que se obtuvo la carta de autorización, ésta fue entregada en la institución educativa para que pueda ser evaluada por el rector y la vicerrectora.

Al obtener una respuesta favorable por parte de rectorado, se prosiguió coordinando con el Departamento de Coordinación de Estudios (DECE) para llevar a cabo el proceso. La coordinadora del DECE, junto con las psicólogas educativas, aprobaron el consentimiento informado a entregarse a los estudiantes, así como las escalas a aplicar para obtener los resultados.

Después de la aprobación de consentimientos, junto con la psicóloga, se procedió a presentar a los estudiantes en qué consiste el proyecto, explicando detalladamente el propósito y la importancia de la participación de los estudiantes. Posteriormente se distribuyeron los consentimientos a los estudiantes, los cuales nos ayudarían a garantizar su participación.

Una vez que los consentimientos informados fueron aprobados y firmados por los representantes legales de cada estudiante, se generó y entregó códigos QR los cuales fueron clave para que puedan acceder al proceso de llenar los test correspondientes.

Al verificar que los estudiantes que confirmaron su participación completaron los cuestionarios, se dio inicio al proceso de análisis estadístico de los datos con el objetivo de obtener los resultados correspondientes.

Proceso de análisis de información para obtención de resultados

Para recopilar la información las preguntas de ambos test fueron subidos a la plataforma de Google Forms para una mejor organización de la información. Una vez que los estudiantes llenaron ambos test se descargó el Excel con la información respectiva para armar la base de datos.

Posteriormente, se verificó la fiabilidad de estos instrumentos utilizados a través de la prueba de Alfa de Cronbach, para tener un instrumento que sea confiable para el desarrollo de la investigación y obtener resultados que satisfagan los objetivos planteados.

En el análisis descriptivo de todas las variables sociodemográficas, se emplearon medidas de tendencia central y dispersión para las variables numéricas, y proporciones para las variables categóricas.

El análisis estadístico se llevó a cabo en tres fases. Inicialmente, se efectuó un análisis descriptivo mediante la frecuencia de los datos, después se combinó variables (tablas de contingencia) para obtener información sobre las variables que intervienen en los objetivos planteados. Posteriormente se aplicó la estadística inferencial, considerando la distribución de datos en relación con la normalidad, empleando la prueba de significancia estadística de Kolmogorov–Smirnov.

Finalmente, se llevó a cabo la tercera etapa que consistió en aplicar el coeficiente de correlación de Rho de Spearman con análisis binario para evaluar el nivel de asociación entre las variables (dependiente e independiente).

Es crucial tener en cuenta que la versión del software SPSS empleada para el procesamiento de datos fue la versión 24, diseñada para ser compatible con el sistema operativo Windows.

SEGUNDA PARTE

XII. JUSTIFICACIÓN

La utilización de plataformas de redes sociales ha surgido como un fenómeno moderno de gran complejidad, manifestándose en ocasiones como un hábito adictivo. Su influencia no se restringe únicamente a aspectos positivos, ya que conlleva una serie de desafíos y preocupaciones. Dado que los adolescentes son la demografía más inmersa en estas plataformas, son también quienes experimentan un impacto más significativo.

Pérez et al (2009), menciona que las dinámicas de interacción que existen en las redes sociales, las cuales permiten publicar y compartir información personal y privada, es la manera en que los adolescentes definen sus características personales para obtener aceptación de los demás. La dependencia de las redes sociales es una realidad para numerosos adolescentes, ya que, en esta etapa de búsqueda de validación social, expresada a través de likes, comentarios y seguidores, pueden desarrollar una dependencia psicológica que repercute en su salud mental.

La investigación que se llevará a cabo tiene como objetivo analizar si la participación en redes sociales contribuye al desarrollo de la ansiedad en los adolescentes. Diversos estudios han señalado un riesgo asociado al uso excesivo de redes sociales durante esta etapa, ya que los adolescentes atraviesan situaciones que, aunque podrían carecer de importancia en otras edades, tienen una incidencia más destacada durante la adolescencia.

También permitirá abordar estos problemas, para que los usuarios adopten un enfoque consciente y equilibrado hacia el uso de las redes sociales, creando conciencia de los riesgos asociados con el uso excesivo de las mismas. Comprender esta conexión entre la adicción a redes sociales y la sintomatología ansiosa, es esencial para desarrollar estrategias de intervención efectivas de prevención y tratamiento, tomando en cuenta los desafíos

contemporáneos relacionados con el uso de la tecnología y así promover un equilibrio saludable entre la vida digital y la salud mental de los adolescentes.

Según Cisneros (2022), en el contexto ecuatoriano las redes sociales al ser un espacio virtual para interactuar y fortalecer relaciones sociales, muchas personas se muestran afectadas en la manera en la que se perciben a sí mismos y a los demás fuera de las redes sociales. Es así como se menciona que se generan problemas de baja autoestima, esto por el consumo de estos contenidos, poniendo en peligro la salud mental de quienes las consumen día a día.

De acuerdo con datos aportados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2015), en Ecuador las personas de 12 años en adelante dedican un promedio de 7, 21 horas diarias a la navegación en internet, siendo notable que un 6, 35 horas de ese tiempo están destinados exclusivamente al uso de redes sociales. Indicando así que, en el contexto ecuatoriano, el ciberespacio se caracteriza principalmente por su naturaleza social, reflejando una significativa preferencia por la interacción en plataformas digitales.

En un estudio realizado por Estrella & Sacoto, 2019 en Guayaquil - Ecuador, se demuestra cual es el nivel de ansiedad que se presenta en un grupo de 116 de estudiantes, al menos un 63% demostraron ansiedad en un nivel moderado a severo, mientras que un 7.4% no mostraron ningún valor de ansiedad. Y, por otro lado, en cuanto al tiempo en las redes sociales, un 48% las utilizan de 5 a 10 horas diarias, el 44% usan menos de 4 horas, 6% las utilizan de 11 a 15 horas y un 2% pasan más de 15 horas diarias en redes sociales.

La investigación debe centrarse en un tema de gran relevancia dentro del campo de la psicología clínica, ya que el uso desmedido de las redes sociales tiene un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes en la actualidad. Se evidencia que este

excesivo uso puede propiciar la aparición o estar vinculado a diversos trastornos psicológicos, como la ansiedad, la depresión y la adicción.

El uso excesivo de las redes sociales se asocia con una reducción en el bienestar psicológico, lo que resulta en un incremento de los síntomas mencionados previamente. En consecuencia, adoptar un enfoque responsable y consciente contribuirá a evitar efectos adversos en el bienestar psicológico, la salud física y las relaciones sociales de los adolescentes.

La profesora de psicología Jean Twenge (2017), ha planteado que los adolescentes y adultos jóvenes se encuentran enfrentando una grave crisis de salud mental, siendo más propensos a padecer depresión y presentar un mayor riesgo de suicidio desde 2011. Según Twenge (2017), los niños menores de 13 años que hacen un uso extenso de las redes sociales tienen un aumento del 27% en el riesgo de desarrollar depresión.

Es fundamental darles la importancia necesaria y realizar investigaciones y estudios que aporten con más conocimientos respecto al uso excesivo de estos medios sociales como un factor que permite el desarrollo de problemas psicológicos en adolescentes.

XIII. CARACTERIZACIÓN DE LOS BENEFICIARIOS

Tipo de muestra

El tipo de muestra que se pretende obtener es una muestra no probabilística, lo que supone que no todos los individuos de la población, a la que está dirigida nuestro proyecto, tienen igual probabilidad de ser elegidos, ya que el proceso de recolección introduce diferencias en las oportunidades de selección. A partir de ello, será una muestra no probabilística por conveniencia, ya que las muestras serán elegidas en función de la disponibilidad, los sujetos serán seleccionados por la fácil accesibilidad a los mismos.

Caracterización de los beneficiarios

El presente proyecto está dirigido a una institución educativa municipal la cual está ubicada en el sur de la ciudad de Quito, la cual cuenta con aulas desde 1ero EGB hasta 3ero BGU. Es importante destacar que la investigación a realizar será de gran utilidad en la institución, ya que podrán elaborar programas para regular el uso inadecuado de las redes sociales y al mismo tiempo proporcionar información para el desarrollo y la mejora de intervenciones y tratamientos específicos como enfoques terapéuticos, programas de prevención y estrategias de apoyo en torno a la sintomatología ansiosa.

La cantidad de personas estimadas con la que se trabajará son de 96 personas aproximadamente, siendo estas adolescentes, masculino y femenino, comprendidos en un rango de edad de 15 a 16 años, donde su condición socioeconómica estimada es media o baja. La población está conformada por adolescentes pertenecientes a 1ro y 2do de bachillerato en jornada matutina, a los cuales se les aplicará una serie de instrumentos para la recolección de datos y se presentará un consentimiento informado el cual deberá ser firmado y aceptado por el tutor legal de los estudiantes.

Este levantamiento de información analizará el nivel de consumo problemático de redes sociales y nivel de ansiedad de los adolescentes de una unidad educativa. Cabe mencionar que, al ser menores de edad, se cumplirán con los parámetros éticos respectivos tales como la firma y aceptación de consentimientos informados por parte de los padres de familia y garantizar el anonimato de los involucrados.

Criterios de inclusión

- Adolescentes que formen parte de una institución educativa.
- Rango de edades entre 15 y 16 años.
- Consentimiento informado de los padres para la participación del menor.

Criterios de exclusión

- Individuos que no hagan uso de redes sociales
- Aquellos que no deseen participar en la investigación.
- Quienes no proporcionen los consentimientos informados de los padres.

Croquis de la institución



Fuente: (Andrade & Frutos, 2023)

XIV. INTERPRETACIÓN

En el presente análisis, se contemplará la interpretación detallada de los datos obtenidos durante la investigación. Esto a partir de los objetivos establecidos, tanto los generales como los específicos, con el propósito de verificar su cumplimiento. Así mismo, la interpretación abarcará las diversas dimensiones presentes dentro de cada variable estudiada. Este enfoque permitirá no solo validar el alcance de los objetivos, sino también esclarecer las complejidades esenciales de cada aspecto evaluado, proporcionando así una visión integral y fundamentada de los hallazgos contenidos en este estudio.

Según los datos obtenidos de la (Tabla 1), se observa que la edad más predominante en esta categoría es de 16 años, con un porcentaje del 63.5%. En contraste, los estudiantes de 15 años constituyen solo el 36.5%. Es así que se destaca que los adolescentes de 16 años son

la mayoría en la muestra analizada.

Dando paso a otro aspecto importante tenemos la variable de **sexo** (Tabla 2) los datos obtenidos de los encuestados dicen que el mayor porcentaje es de las mujeres con el 62,5%, mientras que los hombres son el 37,5%. Es por ello, que se puede inferir que las mujeres son las que hacen más utilización de redes sociales, lo que concuerda con que “el sexo y especialmente la edad si influyen en el uso de redes sociales e Internet, siendo las mujeres las que presentan un mayor tiempo de conexión, durante los 15 años y de manera especial durante los 16” (Ulloa et al., 2016, p. 52). De acuerdo con investigaciones adicionales revisadas, se observa que los hombres tienden a emplear Internet principalmente para participar en juegos de rol y explorar sitios con contenido de naturaleza sexual. Por el contrario, las mujeres muestran una inclinación más pronunciada hacia el uso de redes sociales. Estas últimas utilizan las plataformas en línea como un medio para mantenerse conectadas con otros usuarios y compartir sus vivencias (Armas, 2018).

En relación a la variable sociodemográfica que tiene que ver con el **dispositivo de mayor uso (Tabla 3)** es el celular con el 95 %, mientras que el 3,1 % usa computadoras y solo el 1 % usa Tablet. Estos datos coinciden con un estudio del Instituto de Antioquia, Colombia, donde menciona que los participantes se conectan “desde el celular un 92,2%” (Castro, Gómez, Rodríguez, Toro & Zapata, 2020).

No obstante, los datos de **la red social más utilizada** (Tabla 4) es TikTok con el 38,5%, mientras que WhatsApp alcanza el 33,3%, le sigue Instagram con 13,5%, Facebook en cambio representa el 11,5% y YouTube el 3,1% siendo esta la red social menos utilizada por los adolescentes. Un estudio llevado a cabo en Brasil revela y coincide con dos redes sociales que destacan en la utilización de los adolescentes “WhatsApp e Instagram son las más utilizadas” (Moreira et al, 2021, p.328) con porcentaje del 27% cada una.

En lo que respecta al **nivel de ansiedad** que presentan los adolescentes (Tabla 6), dio

que el 73,9% de los estudiantes presentan un nivel de ansiedad muy bajo, mientras que el 20,8% era moderado, el 5,2% un nivel de ansiedad severo. A pesar de que el nivel bajo es el porcentaje que predomina, es crucial destacar la importancia de que estos adolescentes, aunque no alcancen un nivel elevado de ansiedad, están expuestos a experimentar problemas en su salud mental, llevando incluso a que desarrollen un trastorno, así lo mencionan Gómez et al (2021), la depresión y la ansiedad, mantienen interacciones recíprocas con el entorno social, desempeñando un papel fundamental tanto en el inicio como en la persistencia de las enfermedades mentales.

En cuanto, al nivel de adicción a redes sociales que presentan los adolescentes, primero hemos de interpretar las dimensiones que están dentro de la misma. La **obsesión a redes sociales** en relación con el sexo (Tabla 7), proporcionó como resultado que, del 62,5% de mujeres, sólo el 1% tiene alta obsesión. Mientras que, en el caso de los hombres, del 37,5% el 3,1% presentan un nivel alto de obsesión a las redes sociales. Estos datos nos muestran que el nivel de obsesión por las redes sociales es relativamente más alto en los hombres que en las mujeres, lo que contrasta con los resultados de una investigación realizada en Perú - Lima, en el que los resultados demuestran que “los hombres puntuaron significativamente más alto que las mujeres solo en la dimensión de obsesión (atención constante a lo que sucede en las redes y ansiedad cuando no es posible conexión)” (Bueno et al., 2017, p. 330).

Así mismo tenemos la **falta de control personal en el uso de redes sociales** (Tabla 8), lo que nos da como resultado que, el 2,1% de mujeres tiene un alto nivel en la falta de control, mientras que los hombres representan el 6,3%, presentando así una gran diferencia al tomar en cuenta que los hombres tienen más marcada esta dificultad para controlar el tiempo de uso de redes sociales, esto podría estar muy relacionado con que también son los que más obsesión a redes sociales presentan, el hecho de que presenten una necesidad de realizar esta actividad para obtener más satisfacción favorece a presentar la obsesión presentando así una dificultad

en la que “la persona inicia la actividad pero no tiene la capacidad para terminarla” (Bueno et al., 2017, p. 326).

Por otro lado, tenemos el **uso excesivo de redes sociales** (Tabla 9), en el que los datos demuestran que el 13,5% de la muestra presentan un nivel alto de consumo excesivo de redes sociales, de los cuales un 7,3% son mujeres y una 6,3% son hombres, lo que nos demuestra que en este caso las mujeres presentan un mayor nivel de uso excesivo de redes sociales. Los resultados se muestran opuestos a los obtenidos en el estudio realizado por Ortiz et al. (2020), en el que, respecto al género, se obtuvo que los hombres son los que invierten más horas a la semana en utilizar redes sociales.

En relación a las dimensiones se observa que está marcada por la diferencia de sexo mostrando que los hombres son los que presentan un nivel más alto, tanto en la dimensión de obsesión a redes sociales como en la falta de control personal. Lo que nos muestra que en torno a esa población existe una mayor vulnerabilidad frente a la utilización de redes sociales.

Sin embargo, el nivel de **adicción a redes sociales**, en los adolescentes, en general se encuentra en un nivel medio con el 71,8% (Tabla 10), el nivel bajo le sigue con un 17,8% y finalmente el nivel alto con un 10,4%. Obteniendo así que los adolescentes presentan en su mayoría un nivel medio de adicción a redes sociales, lo que contrasta con lo propuesto por Moreira et al (2021), “El uso de redes sociales es cada vez más frecuente en la vida cotidiana de los adolescentes, utilizan este recurso para comunicarse y eso acaba influyendo en la interacción social entre ellos, que puede volverse dañina e incluso adictiva” (p. 326).

En cuanto a la correlación entre la sintomatología ansiosa y la adicción a redes sociales (Tabla 12), se afirma que existe una relación directamente proporcional (positiva) baja con un 95% de confianza, por lo que se puede asegurar y evidenciar que a mayor adicción a redes sociales existe un mayor nivel de ansiedad lo que estaría relacionado al hecho de que “cuando hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control, aparecen síntomas de abstinencia

(ansiedad, depresión, irritabilidad), ante la imposibilidad temporal de acceder a la Red” (Echeburúa & Corral, 2018, p. 93).

Está correlación entre la adicción a redes sociales y la sintomatología ansiosa, se ve con mayor énfasis en la población de hombres que en el de las mujeres (Tabla 13). Esto puede deberse a que, como se menciona en una investigación realizada por Tejada et al (2023), los chicos, a diferencia de las chicas, son los que más usan estos recursos comunicativos dentro de redes sociales, esto ha de relacionarse al hecho de que ellos están más insertados en la tecnología al ser atraídos por los videojuegos y plataformas afines, por lo que usan estos medios para relacionarse, desestresarse e incluso como un pasatiempo, así también lo mencionan Hernández et al (2017), los chicos perciben a la virtualidad como un lugar en el que puede modificarse y personalizarse a su gusto dando como resultado adolescentes con aptitudes ágiles.

En el proceso de investigación, se ha logrado con éxito alcanzar los objetivos planteados en relación con la adicción a redes sociales y la sintomatología ansiosa en adolescentes. El objetivo general de determinar la correlación entre la adicción a redes sociales y la sintomatología ansiosa se ha cumplido de manera concluyente. Además, los objetivos específicos también han sido abordados con éxito: se ha establecido el nivel de ansiedad presente en los adolescentes de la institución educativa, se ha determinado el nivel de adicción a las redes sociales en la muestra estudiada, y se ha identificado que la correlación entre la adicción a redes sociales y la sintomatología ansiosa se manifiesta de manera más prominente en un sexo específico, proporcionando así una comprensión más completa y detallada de la relación entre estos dos fenómenos en la población adolescente investigada.

XV. PRINCIPALES LOGROS DEL APRENDIZAJE

A partir de la investigación realizada, hemos podido extraer los siguientes logros de aprendizaje.

La presente investigación proporcionó un esfuerzo para comprender mejor los efectos que generan las redes sociales en los adolescentes y sobre cuan compleja es esta relación entre adicción a redes sociales y sintomatología ansiosa, proporcionando una visión más completa de como estas plataformas digitales impactan en la salud mental de esta población específica. Los resultados nos han brindado información valiosa para el diseño de estrategias de intervención y concientización, permitiendo a los profesionales de la salud y educadores abordar de manera más efectiva la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en la población adolescente.

En relación con la recopilación de datos e información, así como el análisis, se adquirió experiencia en la interpretación de los resultados. Se adquirieron habilidades en el uso de herramientas estadísticas para realizar inferencias en la población objetivo.

Así mismo, la determinación de la correlación entre la adicción a las redes sociales y la sintomatología ansiosa en adolescentes se revela como esencial, ya que establece un sólido fundamento sobre el cual apoyarnos para mejorar nuestra comprensión de la conexión entre ambos fenómenos. Este enfoque es fundamental para orientar futuras investigaciones y desarrollar estrategias efectivas que aborden de manera integral la interacción compleja entre el uso de redes sociales y la salud mental de los adolescentes.

La ejecución de la investigación se vio afectada por limitaciones temporales imprevistas, ya que la toma de cuestionarios experimentó un retraso de una semana adicional a lo programado. Este contratiempo fue atribuido al calendario de eventos estudiantiles, que incluyó el campeonato de deportes, el pregón institucional y las festividades de Quito. La coincidencia de estas actividades generó una interferencia en el cronograma planificado, lo cual impactó la puntualidad en la recopilación de datos.

De la misma manera, al ser una investigación de naturaleza transversal, resulta difícil identificar cambios temporales en las variables estudiadas. No se puede determinar si las relaciones observadas son estables o si cambian con el tiempo.

XVI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Tras examinar los datos recopilados y analizados sobre el uso de redes sociales entre adolescentes y su nivel de ansiedad, se obtienen las siguientes conclusiones.

En relación con el nivel de ansiedad en los adolescentes, se destaca que la mayoría de los estudiantes manifiestan un grado bajo de ansiedad. A pesar de no ser un porcentaje significativo, la exposición de estos adolescentes a síntomas ansiosos revela una vulnerabilidad importante, que podría consolidarse como un factor de riesgo para su bienestar mental. Asimismo, el porcentaje correspondiente al nivel medio que le sigue también requiere atención, dado que, a pesar de ser una emoción normal y natural, la ansiedad no debe desbordarse, ya que podría conllevar problemas tanto físicos como psicológicos.

Es importante destacar que en términos de edad se observó que los adolescentes de 16 años con 63.3 % de participación fue la población que más predominó dentro de la muestra. Con respecto al sexo de los adolescentes, el mayor porcentaje es de las mujeres con el 62,5%, mientras que los hombres son el 37,5%. En cuanto al dispositivo más utilizado para navegar en redes sociales es el celular con el 95,8%.

En términos generales, la adicción a las redes sociales, al encontrarse en un nivel intermedio, sugiere que, aunque está presente en la vida de los adolescentes, la proporción que cumple con los criterios necesarios para ser considerada un trastorno significativo no es considerable. Este análisis, que aborda tres dimensiones (obsesión, falta de control y uso excesivo), indica que únicamente el uso excesivo de las redes sociales muestra índices más

notorios, mientras que la obsesión y la falta de control presentan niveles menos representativos.

En conclusión, al examinar la correlación entre la adicción a las redes sociales y la sintomatología ansiosa, se observa una relación positiva baja pero significativa, este vínculo puede explicarse por la presencia de la ansiedad como parte de los síntomas asociados con la adicción, especialmente durante episodios de abstinencia cuando el acceso a las redes sociales se ve limitado. La intensificación de la correlación observada en los chicos sugiere que, al buscar estímulos de satisfacción cada vez más pronunciados, experimentan una creciente necesidad de permanecer en las redes sociales. Este patrón implica que cuando se ven privados de estos estímulos, se desencadenan síntomas de ansiedad.

RECOMENDACIONES

Dado los resultados y conclusiones de la investigación sobre el uso de redes sociales, la ansiedad en adolescentes y su posible correlación, es esencial proporcionar recomendaciones que aborden los aspectos identificados como problemáticos.

A pesar de que el nivel de adicción a redes sociales en los adolescentes que fueron parte de la investigación se encuentre en un nivel medio, es importante considerar que esta población sigue siendo vulnerable al encontrarse en una edad en la que están en busca de nuevas experiencias, en proceso de desarrollar su identidad, formando relaciones sociales. Por esta razón, se subraya la importancia de comprender y abordar de manera equilibrada el uso de las redes sociales en esta fase crucial del desarrollo. Se enfatiza la necesidad de promover prácticas saludables y conscientes, como establecer límites de tiempo en el uso de las redes sociales, incentivar actividades fuera de pantallas y fomentar la comunicación abierta sobre experiencias digitales. Estas medidas buscan asegurar un equilibrio adecuado entre la conexión digital y el bienestar psicosocial del adolescente.

Es importante destacar el desarrollo de programas, dentro de la institución educativa, de concientización sobre el uso saludable de redes sociales, ofreciendo educación sobre habilidades digitales y manejo del tiempo en línea para fomentar un equilibrio adecuado entre el mundo digital y las actividades diarias.

Involucrar a los padres de familia es esencial para facilitar una comunicación abierta sobre los riesgos asociados con el uso de las redes sociales y la ansiedad. Esto permite establecer hábitos saludables dentro del entorno familiar. Asimismo, se busca fomentar otros hábitos beneficiosos, como la práctica de deportes y la lectura. Al hacerlo, se crea una oportunidad para que los padres acuerden límites en cuanto al tiempo de uso de dispositivos tecnológicos, como celulares y computadoras, con sus hijos. Este enfoque integral contribuye a fortalecer la salud emocional y el bienestar general de los adolescentes en el entorno familiar.

Además, al existir una limitada información acerca de la adicción a redes sociales en relación con la sintomatología ansiosa, se recomienda ampliar el conocimiento relacionando la adicción a redes sociales con otras variables, tales como autoestima, estrés, apego, personalidad, motivación, etc, ya que pueden ser fundamentales para abordar la adicción a redes sociales desde un enfoque multidimensional.

XVII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Alcázar, J. (2022). Estado Digital Ecuador 2022 - estadísticas digitales.

<https://blog.formaciongerencial.com/estado-digital-ecuador-2022-estadisticas-digitales/>

American Psychiatric Association. (2014). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

Arab, E & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia:

- aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Condes*, 26(1), 07-13.
- Ballesteros, J.C.; Picazo, L., (2019). Las TIC y su influencia en la socialización de adolescentes. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fad. DOI: 10.5281/zenodo.3626905
- Betancurt, K. (2019). Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Ayuda psicológica en línea. <https://ayuda-psicologica-en-linea.com/psicologia-pdf/inventario-ansiedad-beck-bai/>
- Bueno, R., Martínez, A., Barboza, E., & Araujo, D. (2017). Relación entre indicadores de adicción a redes sociales y satisfacción familiar en escolares de secundaria en Lima. *Cátedra Villarreal Psicología*, 2(2), 325-336.
- Del Prete, A & Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 1-11.
- Echeburua, A & Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: Más allá de la Metáfora. *Clínica y Salud*, 5(3), 251-258.
- Echeburúa, E & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto Adicciones. *Revista adicciones*, 22(2), 91-95.
- Escurre, M & Salas E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91.
- Freire, M. (2022). Miedo a quedarse fuera Fear of missing out (FOMO) Una revisión sistemática. *Minerva*.
https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/29830/2022_tfg_enfermaria_quintas_miedo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gámez, M & Villa, F. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*, 25(1), 11-122.
- Gavilanes, M. G. (2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación

conductual en los adolescentes. Repositorio PUCESA.

<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>

Hernández, K., Yanez, J & Carrera, A. (2017). Las redes sociales y adolescencias.

Repercusión en la actividad física. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247.

<http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>

Líbano, J. M. (2022). Las redes sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes

universitarios: una revisión sistemática. *Dialnet*.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8239570#:~:text=Al%20concluir%20se%20logr%C3%B3%20estipular,aprendizaje%20y%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o.>

Medina, R. (2022). Estadísticas de la situación digital en Ecuador 2021-2022. *Branch*.

<https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-en-ecuador-2021-2022/>.

Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. (2015). 91% de ecuatorianos utiliza las redes sociales en su teléfono inteligente.

[https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-](https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-inteligente/#:~:text=En%20cuanto%20a%20grupos%20etarios,de%20habitantes%20en%20cada%20provincia.)

[inteligente/#:~:text=En%20cuanto%20a%20grupos%20etarios,de%20habitantes%20en%20cada%20provincia.](https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-inteligente/#:~:text=En%20cuanto%20a%20grupos%20etarios,de%20habitantes%20en%20cada%20provincia.)

Moreira, R., Carvalho, T., Lopes, J., Silva, J., Oliviera, K & Fontes, S. (2021). Percepciones

de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Revista electrónica trimestral de Enfermería*, 64, 324-337.

<https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>

Moreira, R.; Carvalho, T., Lopes, J., Do Vale, J., Oliveira.; K., Fontes, S., (2021).

Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en

- la salud mental. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400324#f1
- Mosher, D. (2011). High Wired: Does Addictive Internet Use Restructure the Brain?. Scientific American.
- Olanzapina, S. (2021). Escala de Ansiedad de Beck. SCRIBD.
<https://es.scribd.com/document/499829165/Escala-de-Ansiedad-de-Beck>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental del adolescente.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Se%20calcula%20que%20el%203,a%2019%20a%C3%B1os%20padecen%20depresi%C3%B3n.>
- Ortega, V & Zambrano, C. (2018). Conducta adictiva al internet: redes sociales, uso del teléfono móvil y su incidencia en la personalidad. Revista psicología UNEMI, 2(2), 41-49.
- Papalia, D. E. (2005). Psicología del desarrollo: De la infancia a la adolescencia (9a ed. --). México, D. F.: McGraw-Hill Interamericana.
- Pérez, R., Rumoroso, A. M. y Brenes, C. (2009). El uso de tecnologías de la información y la comunicación y la evaluación de sí mismo en adolescentes costarricenses. Revista Interamericana de Psicología, 43(3), 610-617. <https://bit.ly/3PKt2Cg>
- Primer Reporte. (2022). Influencia de las redes sociales en la salud mental. Primer Reporte. <https://primerreporte.com/2022/06/06/influencia-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental/>
- Redacción sociedad. (2015). Más de 2 horas en redes sociales provocan ansiedad o estrés. El telégrafo. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/mas-de-2-horas-en-redes-sociales-provocarian-ansiedad-o-estres>
- Richard, M. H. D. (2023). Influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes: una revisión sistemática. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111585>

- Romero de Armas, L. (2018). Adicción a las redes sociales en los adolescentes. [Trabajo de titulación, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio Institucional UAM.
- Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. Lima (Perú), 28, 111-146.
- Sanchez, P & Fernandez, C. (2020). Adicción a nuevas tecnologías: Internet, videojuegos y smartphones. Revisión y estado del arte. Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia, 8(2), 10-17.
- Tejada, E., Arce, A., Bilbao, N., & López, A. (2021). Internet, smartphone y redes sociales: entre el uso y abuso, previo a la adicción. Alteridad revista de educación, 18(1), 14-22.
<https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.01>
- Twenge, J. (2017). iGen. Why Today's Superconnected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy- and Complete Unprepared for Adulthood. Atria Books.
- Ulloa, E. (2015). Uso del tiempo libre y adicción a las redes sociales en adolescentes de 15 y 18 años. Dspace de la Universidad del Azuay.
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5442/1/11784.pdf>
- Urra, C., Vidal, R., Gómez, R., & Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., Urzua, L., Cossio, M., & Méndez, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. Salud(i)Ciencia, 338-344.
- Valencia-Ortiz, R., Cabero Almenara, J., & Garay Ruiz, U. (2020). Influencia del género en el uso de redes sociales por el alumnado y profesorado. Campus Virtuales, 9(1), 29-39.

XVIII. ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Señores. -

PADRES DE FAMILIA

Reciban un cordial saludo

Por medio de la presente me permito solicitar su autorización y consentimiento para la participación de su representado en la presente investigación con nombre "La adicción a las redes sociales y sintomatología ansiosa en adolescentes de 15 y 16 años de una unidad educativa de la ciudad de Quito" que se llevará a cabo por Naomi Del Carmen Frutos Silva y Verónica Carolina Andrade Martínez, alumnas de la Universidad Politécnica Salesiana.

Tiene como objetivo principal determinar la correlación que existe entre la adicción a redes sociales y la sintomatología ansiosa en Estudiantes de la Unidad Educativa Municipal Quitumbe. Para ello, se solicita la participación de su menor hijo/a con el fin de poder contribuir con la investigación. La aplicación consta de dos pruebas, la "Escala de Adicción a las Redes Sociales" (ARS) que tiene 24 ítems y el "Inventario de Beck" que cuenta con 21 ítems. Se hará por medio de internet con la ayuda de la herramienta de encuesta de "Google Forms".

La información recopilada será analizada e interpretada con el fin de responder a la pregunta de investigación del proyecto, siempre manteniendo la confidencialidad y el anonimato de los participantes como prioridad. Las personas encargadas de la evaluación se comprometen a preservar la identidad de los participantes en todo momento. Es importante mencionar que los resultados serán solo de uso meramente académico.

La participación es libre y voluntaria, siendo relevante destacar que los resultados no tendrán ningún efecto perjudicial en la integridad del evaluado. Además, los beneficios de la investigación que se llevara a cabo incluyen una comprensión más profunda del fenómeno, el conocimiento de padres y educadores en torno al tema, y la mejora del bienestar de los adolescentes.

Declaro que me han comunicado el propósito y las condiciones del proyecto de investigación de manera clara. Por lo tanto, Yo _____ identificado con N.- de cédula _____, representante legal de _____ de ____ años de edad, () acepto o () no acepto de manera voluntaria que participe de la aplicación de las pruebas del presente proyecto.

Quito, _____ de Noviembre del 2023

En caso de presentar dudas en torno al proceso que se llevará a cabo puede comunicarse con las estudiantes encargadas de la investigación Naomi Frutos 0995469249 o con Verónica Andrade 0995100526.

ESCALA DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)

ARS

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre **S** Rara vez **RV**
 Casi siempre **CS** Nunca **N**
 Algunas veces **AV**

Nº ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	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.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK

Nombre _____

Edad _____

Nº	PREGUNTAS	NADA	LIGERO	MODERADO	GRAVE
1	Insensibilidad física	0	1	2	3
2	Acaloramiento	0	1	2	3
3	Debilidad en las piernas	0	1	2	3
4	Incapacidad para relajarme	0	1	2	3
5	Temor a que suceda lo peor	0	1	2	3
6	Mareas o vértigos	0	1	2	3
7	Aceleración del ritmo cardiaco	0	1	2	3
8	Sensación de inestabilidad	0	1	2	3
9	Sensación de estar aterrorizado	0	1	2	3
10	Nerviosismo	0	1	2	3
11	Sensación de ahogo	0	1	2	3
12	Temblores en las manos	0	1	2	3
13	Temblores generalizados	0	1	2	3
14	Miedo a perder el control	0	1	2	3
15	Dificultad para respirar	0	1	2	3
16	Miedo a morir	0	1	2	3
17	Estar asustado	0	1	2	3
18	Indigestión o malestar del abdomen	0	1	2	3
19	Sensación de desmayo	0	1	2	3
20	Ruborización facial	0	1	2	3
21	Sudorización (No al calor)	0	1	2	3