



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PSICOLOGÍA**

**PROYECTO DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA**

PROBLEMA:

**USO DE LAS REDES SOCIALES Y LA ANSIEDAD EN
ADOLESCENTES DE 16 AÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA
CALUMA DURANTE EL PERIODO LECTIVO 2023-2024**

AUTORES:

**BURGOS PAREDES IVETTE ANAHIS
GARCES LLANOS MEGAN JANELLY**

TUTOR:

PSC. EDU. PIZA BURGOS NARCISA DOLORES

BABAHOYO - 2024

ÍNDICE

RESUMEN	V
ABSTRACT	VI
CAPITULO I	1
1.	INTRODUCCIÓN..... 1
1.1.	Contextualización Problemática..... 2
1.1.1.	Contexto Internacional 2
1.2.	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 4
1.3.	Justificación..... 5
1.4.	Objetivo de la Investigación..... 6
1.4.1.	Objetivo General 6
1.4.2.	Objetivos específicos 6
1.5.	Hipótesis de la Investigación..... 7
CAPÍTULO II	8
2.	MARCO TEÓRICO 8
2.1.	ANTECEDENTES..... 8
2.2.	Bases Teóricas 10
2.2.1.	Redes Sociales 10
2.2.2.	Tipos De Redes Sociales 11
2.2.3.	Uso De Las Redes Sociales..... 11
2.2.4.	Adicción A Las Redes Sociales 12
2.2.5.	Las Redes Sociales Y La Educación..... 12
2.3.1.	Trastornos de Ansiedad 14
2.3.2.	Signos y síntomas de los Trastornos de Ansiedad 15
2.3.3.	Ansiedad y rendimiento académico 15
2.3.4.	Estrategias de afrontamiento 16
CAPITULO III	17
3.	Metodología..... 17
3.1	Tipo y diseño de investigación 17
3.2	Operacionalización de las variables..... 17
3.3	Población y muestra de Investigación 18
3.3.1	Población 18
3.3.2	Muestra 18
3.4	Técnicas e instrumentos de medición 19
3.4.1	Técnicas 19
3.4.2	Instrumentos 21

Análisis del diario de registro	23
Entrevista aplicada a los estudiantes	24
3.6 Aspectos Éticos	31
CAPITULO IV	33
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	33
4.1. RESULTADOS.....	33
Entrevista aplicada a los estudiantes	34
4.2. DISCUSIÓN.....	40
CAPITULO V	42
5.1. CONCLUSIONES.....	42
5.2. RECOMENDACIONES	43
REFERENCIAS	44
ANEXOS	47

Figura 1.....	47
Figura 2	48
Figura 3.....	48
Figura 4.....	49
Figura 5.....	49
Figura 6.....	50
Figura 7.....	50
Figura 8	51
Figura 9.....	51
Figura 10.....	52

RESUMEN

El estudio se centra en la compleja relación entre el uso de redes sociales y la manifestación de síntomas de ansiedad en adolescentes de 16 años de la Unidad Educativa Caluma durante el periodo lectivo 2023-2024. Se abordan antecedentes internacionales, nacionales y locales que subrayan la influencia significativa de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes, destacando la asociación entre el uso excesivo de estas plataformas y la aparición de síntomas de ansiedad. Se plantea un objetivo general para establecer la incidencia del uso de redes sociales en la prevalencia y manifestación de la ansiedad en esta población estudiantil, así como objetivos específicos que buscan profundizar en la comprensión de esta relación.

La metodología propuesta incluye un diseño correlacional no experimental, con técnicas e instrumentos de medición como la observación, entrevistas semiestructuradas y pruebas psicométricas. Se detalla la población y muestra seleccionada, así como la justificación del estudio, destacando su relevancia para la comunidad estudiantil, docentes, padres de familia y la comunidad científica. Se contextualiza el marco teórico sobre redes sociales y ansiedad, proporcionando definiciones y conceptos clave para comprender la dinámica entre estas variables.

Además, se presenta un diario de registro que documenta cuatro sesiones de observación, detallando los comportamientos observados y los signos de ansiedad manifestados por los estudiantes durante el periodo de estudio. Finalmente, se elabora una entrevista grupal aplicada a los estudiantes para explorar sus percepciones sobre el uso de redes sociales y sus efectos en la ansiedad, proporcionando resultados que respaldan la importancia de investigar esta problemática y proponer intervenciones adecuadas.

Palabras clave: redes sociales, ansiedad, adolescentes, uso excesivo, salud mental.

ABSTRACT

The study focuses on the complex relationship between the use of social networks and the manifestation of anxiety symptoms in 16-year-old adolescents from the Caluma Educational Unit during the 2023-2024 school year. International, national and local antecedents are addressed that underline the significant influence of social networks on the mental health of adolescents, highlighting the association between the excessive use of these platforms and the appearance of anxiety symptoms. A general objective is proposed to establish the incidence of the use of social networks on the prevalence and manifestation of anxiety in this student population, as well as specific objectives that seek to deepen the understanding of this relationship.

The proposed methodology includes a non-experimental correlational design, with measurement techniques and instruments such as observation, semi-structured interviews and psychometric tests. The population and selected sample are detailed, as well as the justification of the study, highlighting its relevance for the student community, teachers, parents and the scientific community. The theoretical framework on social networks and anxiety is contextualized, providing definitions and key concepts to understand the dynamics between these variables.

In addition, a logbook is presented that documents four observation sessions, detailing the observed behaviors and signs of anxiety manifested by the students during the study period. Finally, a group interview is carried out with the students to explore their perceptions about the use of social networks and their effects on anxiety, providing results that support the importance of investigating this problem and proposing appropriate interventions.

Keywords: social networks, anxiety, adolescents, overuse, mental health.

CAPITULO I

1. INTRODUCCIÓN

En el siguiente trabajo de integración curricular exploramos la relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad en adolescentes de 16 años. Este tema emerge en un contexto donde la presencia digital se ha vuelto omnipresente en la vida de los jóvenes, sus interacciones en línea y su incidencia en la salud mental son aspectos cruciales a examinar.

A través de un enfoque experimental, abordaremos tanto aspectos psicológicos, como los socioculturales relacionados con este fenómeno, con el objetivo de comprender mejor las dinámicas que vinculan el uso de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de 16 años.

La finalidad de este trabajo es descubrir de qué manera influye el uso de las redes sociales en la manifestación de síntomas de la ansiedad y así saber el alcance junto al efecto del uso de los entornos virtuales en los adolescentes de 16 años de la Unidad Educativa Caluma durante el periodo lectivo 2023-2024.

El presente Proyecto de Integración Curricular se estructura con diferentes contenidos como los tipos de redes sociales, los cuales varían según su función. También se habla sobre el uso de redes sociales la cual posee dos variables como es el uso correcto de las redes sociales o a su vez el mal uso de las redes sociales por parte de los adolescentes; al igual que trata sobre las adicciones que puede llegar a provocar el excesivo uso de las redes.

Se enfoca también en lo que es la ansiedad, los trastornos, signos y síntomas que se puede presentar como un tipo de sensación que produce una intensa angustia y miedo, acompañada de opresión en el pecho y un deterioro significativo del funcionamiento, niveles crecientes de preocupación y tensión por alguna situación temida o se presenta también por preocupación excesivas acerca de varias actividades y eventos que están presentes.

1.1.Contextualización Problemática

1.1.1. Contexto Internacional

Urrea y otros (2021) en su trabajo acerca del uso de redes sociales y la asociación de este factor a enfermedades como depresión, ansiedad, entre otros problemas en adolescentes argentinos indican que los sujetos que utilizan con menor frecuencia las herramientas sociales virtuales presentan menores niveles de ansiedad, depresión y adiposidad, esta situación se refleja tanto en individuos de sexo masculino como femenino; por otro lado las personas que dedican mayor cantidad de tiempo a los entornos virtuales de mensajería y transferencia de contenido refieren elevados niveles en las problemáticas mencionadas.

Así también un artículo de revisión brasileño indica que las redes sociales poseen gran influencia sobre el estado de salud mental de las personas; dado que representan un océano de información en la que no todo el contenido resulta verdadero y confiable pudiendo generar perturbaciones a los usuarios que observan noticias falsas. Por otro lado, se debe mencionar que a pesar de que el uso de estos medios conlleva a una forma de interacción pueden generarse vínculos interaccionales negativos; es decir con personas que tienen patologías de la personalidad o comportamientos desadaptativos y el usuario puede experimentar violencia, acoso e intimidación cuando no se comunica con sujetos conocidos o cuya identidad está verificada en el espacio virtual que usa (Rodrigues et al., 2020).

1.1.2. Contexto Nacional

En un estudio llevado a cabo en la ciudad de Ambato sobre estudiantes universitarios se indica que la adicción a las redes sociales puede desencadenar la manifestación de síntomas asociados a ansiedad, problemas de personalidad y de conducta en los diversos contextos; así también las personas que abusan de los entornos virtuales presentan un escaso nivel de autocontrol y problemas emocionales que les dificulta un adecuado funcionamiento en la sociedad, en la que de una muestra de 280 personas , el 37,0%; es decir 108 sujetos poseen un nivel moderado de adicción, seguido por el 29,5% conformado por 86 adolescentes que presentan baja adicción (Collantes y Tobar, 2023).

1.1.3. Contexto Local

Montoya (2023) en su estudio de caso ejecutado en un adolescente de 17 años del cantón Montalvo en el que establece las consecuencias psicológicas ante el uso excesivo de medios sociales virtuales, indica que se percibe las redes sociales como un mundo alterno que a su vez se adecua a las necesidades y preferencias de los sujetos en el que se enfrentan o se evitan conflictos que se generan durante su desenvolvimiento diario, haciéndolo dependiente de estos medios; así también dicho adolescente presentó varios signos y síntomas asociados a la ansiedad convirtiéndose en un proceso cíclico que a su vez los entornos virtuales lo predisponen a padecer de sintomatología característica del trastorno de ansiedad y dichos síntomas lo vuelven vulnerable y nuevamente recurre a estos como un método de afrontamiento.

1.2.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuál es la incidencia que tiene el uso de las redes sociales en la prevalencia y manifestación de síntomas de ansiedad en adolescentes de 16 años de la Unidad Educativa Caluma durante el periodo lectivo 2023-2024?

1.3. Justificación

Con la realización del presente trabajo llevado a cabo en adolescentes de 16 años de la Unidad Educativa Caluma durante el periodo lectivo 2023-2024, se pretende analizar el impacto del uso de las redes sociales en la prevalencia y manifestación de síntomas de ansiedad sobre la muestra de investigación. Además, permitirá conocer el alcance de las dimensiones afectadas en los usuarios y las diferentes esferas que conforman su desenvolvimiento como lo es la biológica, psicológica, emocional conductual y social.

Es importante mencionar que la demanda de la sociedad actual y la necesidad de adaptación a dichas exigencias ha llevado al uso de herramientas que faciliten ciertos procesos necesarios durante la realización de actividades específicas, utilizando las redes sociales como un medio que les permita la interacción entre individuos a larga distancia; los avances de estas utilidades en la academia son notorios por lo que los adolescentes durante su etapa escolar ya hacen uso de las redes sociales.

La importancia viene dada; debido a los diferentes cambios sociales que experimenta el contexto ecuatoriano y los efectos que estos suponen, pudiendo desencadenar alteraciones o síntomas asociados al trastorno de ansiedad; sobre todo cuando la utilización de las redes sociales genera repercusiones que sobrepasan las estrategias de afrontamiento de un individuo. En adición a lo mencionado, los adolescentes atraviesan por cambios de varios tipos que modifican o influyen ciertos componentes de su comportamiento y personalidad.

Este estudio adopta un enfoque correlacional para examinar la relación entre variables, sin manipular deliberadamente los factores analizados. Los beneficiarios incluyen a la comunidad estudiantil, docentes, directivos y padres de familia de la institución estudiada, así como la comunidad científica de la Universidad Técnica de Babahoyo. Se espera que este trabajo, centrado en la investigación Clínica y Forense, junto con la evaluación psicológica clínica y forense, sirva como referencia y guía para futuras investigaciones.

1.4. Objetivo de la Investigación

1.4.1. Objetivo General

Establecer la incidencia que tiene el uso de las redes sociales en la prevalencia y manifestación de síntomas de ansiedad; además del alcance y repercusiones de la utilización de los entornos virtuales en adolescentes de 16 años de la Unidad Educativa Caluma durante el periodo lectivo 2023-2024.

1.4.2. Objetivos específicos

- Analizar sobre el uso de redes sociales y la ansiedad en adolescentes para establecer un marco conceptual sólido.
- Recopilar datos sobre el uso de redes sociales y los síntomas de ansiedad en adolescentes de la Unidad Educativa Caluma durante el periodo 2023-2024.
- Determinar la relación entre el uso de redes sociales y la presencia de síntomas de ansiedad en los adolescentes de la Unidad Educativa Caluma.

1.5.Hipótesis de la Investigación

Hipótesis de investigación explicativa: El uso excesivo de redes sociales tiene una incidencia directa y actúa como un factor predisponente a la prevalencia y la manifestación de síntomas de ansiedad en adolescentes de 16 años de la Unidad Educativa Caluma durante el periodo lectivo 2023-2024.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

Durante algún tiempo se ha demostrado la gran relación que existe sobre la ansiedad y el uso de las redes sociales. Adentrándonos a 10 años atrás, nuestra realidad con el uso de las redes sociales se ha visto alterado beneficiando según el uso que se haga del mismo, por ejemplo, para lograr comunicarnos. Existen diferentes plataformas que varían su función según su uso, como lo es Facebook, una plataforma que no solo nos ayuda a comunicarnos con personas de diferentes partes del mundo, también nos ayuda para promocionar trabajos, ayuda social, entre otros, por la misma razón el incremento de los usuarios que se unen a esta plataforma va en aumento. (Caldevilla, 2010)

Mediante diferentes investigaciones realizadas, sus resultados muestran como los adolescentes hacen más frecuente el acceso a las redes sociales. Los mismos estudios muestran porcentajes como el 75,3% de los adolescentes usan las redes sociales con mucha frecuencia sumado con el 31,6% que utilizan mensajería instantánea, adicional el 26,5% de adolescentes que utilizan las redes sociales ocasionalmente, destacando su uso en chatear con más personas. (García & Catalina, 2013)

(Molina, 2014), da una perspectiva diferente ya que, muestra preocupación a la intensa actividad de los adolescentes para subir fotos en aplicaciones como Facebook, ya que solo el 48,3% de las personas que utilizan esta aplicación la usan para enviar mensajes, y el 42,6% prioriza en actualizaciones del perfil cada determinado tiempo.

Hace 10 años atrás, un estudio hecho en España por la fundación Pfizer (2009) argumenta que el 98% de jóvenes con edad entre los 11 a 20 años usan el Internet. Dentro de ese porcentaje 7 de cada 10 verifican su uso constante entre 1 a 5 horas, a diferencia del resto del porcentaje que se encuentra entre el 3% o 6% que hacen uso excesivo y constante del Internet. Pfizer (2009).

Urbina, (2012) hizo un análisis cuyo fin fue determinar y analizar de qué manera influye las redes sociales mediante su uso en la autoestima de alumnas de primero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, la misma que se encuentra conformada por 112 estudiantes mujeres, los resultados en

porcentajes fueron que el 22% de alumnas tienen una autoestima alto, el 13% una autoestima promedio y el 5% poseen una autoestima bajo.

El uso constante y excesivo de las redes sociales producen una conducta similar al uso de sustancias representada como una adicción; Para Echeburúa y de Corral (2010), las conductas más notables son la Privación del sueño que se manifiesta con una disminución de 5 horas aproximadamente solo con el propósito de aprovechar más su tiempo para dedicarlo al uso de las redes sociales, esto lleva a alteraciones sobre su realidad, por ejemplo, empiezan a mentir sobre el tiempo real que pasan conectados, sentirse emocionados de forma anormal mientras se conectan o prenden algún dispositivo con Internet, muestran una necesidad a su uso y estar actualizando con fotos o “Selfies” y estados su uso diario, con actualizaciones según su día a día.

Varias investigaciones han confirmado la relación entre el uso de redes sociales y diferentes resultados psicológicos, y el que más destaca es la ansiedad. Mientras que gran parte de los adolescentes muestran un buen uso y manejo de las redes sociales, que la hacen sostenible y positiva para su día a día, existe cierta población que muestra el uso excesivo y se convierte en un problema en su desarrollo cotidiano, según este estudio esta adicción puede ser asociada a niveles altos de ansiedad.

Existen varias teorías que aportan a esta relación de redes sociales y la ansiedad. Empezando por la adicción al uso excesivo de las redes sociales, que este va de la mano con el uso de contenido erróneo en las mismas, lo cual tiene consecuencias negativas en la persona y su entorno, provocando así síntomas ansiosos en el adolescente. Entre los factores que influyen en la aparición de síntomas ansiosos están la comparación social, el ciberacoso y la manera en cómo se idealiza una imagen o a las personas según la generalidad de cada uno.

Sobre todo, A pesar de que existen algunas investigaciones sobre la influencia entre el uso de redes sociales y la ansiedad en adolescentes, la información puede ser variar y llegar a ser limitada, por esta razón existe una necesidad de investigaciones centradas en esta área.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Redes Sociales

Para todos, las redes sociales se volvieron una herramienta indispensable en nuestro ahora entorno, entre sus beneficios están el poder comunicarse mediante llamadas o videollamadas con diferentes personas en cualquier función ya sea laboral o personal (Gómez et al., 2018).

La red social varía frente a su función y es por eso que cada una cuenta con estructuras distintas, estas pueden ser beneficiosas o no beneficiosas para los usuarios. Debido a eso se debe manejar según la estructura de la red social que se desea utilizar, ya que el mal uso podría afectar en la calidad, cantidad y distribución de los recursos en un grupo humano.(Hirsch, 1985)

Para (Recuero, 2009), caracteriza a las redes sociales de manera precisa, argumentando que cada red social tiene su función y se las trabaja según esa categoría, sin embargo, comparten una característica que es la exposición pública de las redes sociales conectadas a los actores, esto hace referencia a que la finalidad de esto es la exposición de las redes y los usuarios.

De acuerdo con Boyd y Ellison (2007) hablan también acerca de las redes sociales, ellos rescatan que las mismas sirven para crear un perfil público o semipúblico, para que otras personas que también posean este perfil puedan ver y comunicarse, el número de los contactos pueden aumentar y de la misma manera se amplía la manera de interactuar con la sociedad. (Flores, 2013).

El uso de redes sociales para la interacción con la sociedad, restringe el contacto físico por el uso de las pantallas y tecnología, no solo en redes modernas como Facebook, también incluye en lo laboral y financiero.

Se trata a las redes sociales como una estructura social, su diseño es representado por gráficos los mismos que es la presentación de uno o varios individuos. Las interacciones pueden ser de distintas maneras en lo personal, financiera, laboral, y cada una abarca diferentes áreas. En adicional estas sirven como entretenimiento ya que presentan juegos en línea, chats, foros, spaces, etc. Estos ayudan a afianzar las relaciones dentro de las redes sociales (Flores et al., 2013)

2.2.2. Tipos De Redes Sociales

La cantidad de redes sociales es muy variada, esta es posible que se divida por categorías según el uso y servicio que desee cada usuario, entre estas categorías está de interés general como consumir blogs diarios de rutinas, relaciones familiares académicas o profesionales. Entre las más populares se encuentran Facebook, YouTube, Instagram, Tik Tok y otras apps utilizadas (Ávila, 2012).

Según (Caleya, 2008), existen tres clasificaciones principales de redes sociales:

1. Redes profesionales (por ejemplo, LinkedIn, Xing, Viadeo)
2. Redes generalistas (por ejemplo, MySpace, Facebook, Tuenti, Hi5)
3. Redes especializadas (por ejemplo, Ediciona, eBuga, CinemaVIP, 11870)

Estas son las que más destacan en su uso, aunque como ya se menciona anteriormente, existe más tipos de aplicaciones, las antes mencionadas poseen más visitas, descargas e uso y estas las hace más conocidas. Por ejemplo, según la fuente global de inteligencia de mercado "ComScore", Facebook logró superar a Myspace en junio del 2007 por 52 millones de visitas, y aunque Myspace registraba para entonces 117 millones de usuarios, su crecimiento se había estancado durante los últimos en años en un 3% (Watts, 2003).

2.2.3. Uso De Las Redes Sociales

Las redes sociales pueden ayudar o perjudicar a los adolescentes dependiendo de cómo las utilicen y por qué, pueden ser utilizadas en el contexto académico, personal y social (Hernández et al., 2017).

El término "uso de redes sociales" se refiere a la participación activa de las personas en plataformas digitales que están diseñadas para facilitar la interacción, la comunicación y la compartición de contenido entre los usuarios. Esto incluye como la publicación de mensajes, fotos o videos, interactuar con publicaciones de otros usuarios, unirse a grupos o comunidades y consumir contenido creado por la plataforma o por otros usuarios.

El uso constante y adictivo de las redes sociales por parte de los adolescentes puede ser causado por una variedad de factores o situaciones, como la búsqueda de validación social, la necesidad de pertenencia, la exposición a contenido inapropiado o

perjudicial, la presión de los pares, la falta de habilidades de regulación emocional y el escape a través del mundo virtual de problemas personales o emocionales. Una dependencia excesiva de las redes sociales, una disminución en el rendimiento académico, problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión, y dificultades en las relaciones interpersonales fuera del entorno virtual son algunas de las manifestaciones de este uso problemático.

2.2.4. Adicción A Las Redes Sociales

La adicción a las redes sociales es considerada como una subcategoría de la conducta adictiva al internet, en la actualidad se ha convertido en una problemática de gran interés por los avances de las herramientas virtuales y a los cambios sociales (Jasso et al., 2017).

Internet constituye una tecnología que ha impactado especialmente a las personas jóvenes y les ha proporcionado muchos beneficios. Ante esta necesidad creada en cuanto al acceso a Internet, se encuentra necesario analizar exhaustivamente si el uso de esta herramienta es adecuado y necesario o, por el contrario, se ejerce un abuso provocado, precisamente, tanto por el fácil acceso que hoy en día se tiene a la red como por las diferentes utilidades que aporta.

Para mucha gente el concepto de adicción incluye tomar drogas; la mayoría de las definiciones sobre lo que es una adicción se centran en el abuso de sustancias, sin embargo, hay un movimiento creciente de autores (Echeburúa, 1999; Griffiths, 1998) que encuentran una serie de conductas potencialmente adictivas, incluyendo muchos comportamientos que no implican el consumo de drogas. Estas adicciones no químicas incluirían conductas como el juego, el sexo, el trabajo, las compras o el uso de Internet (Echeburúa, 1999)

2.2.5. Las Redes Sociales Y La Educación

Gil-Fernández y Calderón-Garrido (2021) hablan acerca de los métodos y los medios que se usa para lograr un proceso de enseñanza aprendizaje que resulte beneficioso en la población estudiantil actual y como han cambiado y avanzado. Los entornos virtuales le han permitido al ser humano adaptarse y evitar que se obstaculice su proceso educativo; es importante mencionar la pandemia de COVID-19 en la que se utilizaron estas herramientas virtuales.

Destacando que, se han realizado numerosas investigaciones que explican los motivos y las perspectivas sobre el uso de las redes sociales en la educación, a este respecto Islas. C., & Carranza Alcántar, M (2012) plantean que “las redes sociales se han convertido en una herramienta que permite el aprendizaje colaborativo e involucra espacios de intercambio de información que fomentan la cooperación”.

2.3.ANSIEDAD

La ansiedad, como trastorno psicológico, afecta la salud mental de las personas haciéndolas sentir miedo y rumia constantemente incluso cuando las circunstancias del entorno no se presentan como un peligro. Es un trastorno que tiene una base genética y social. (Chacón et al., 2021).

La ansiedad es una respuesta con efectos negativos que está acompañada de cambios fisiológicos que podrían ser patogénicos, como descargas hormonales, aumento de la frecuencia cardíaca, etc. (Kyriacou y Sutcliffe, 1987).

La ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y, en condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al entorno social, laboral o académico. Además, cumple con la función crucial de movilizarlos en situaciones amenazantes o preocupantes, para que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. (Lazarus, 1976)

El modelo cognitivo de la ansiedad generalizada parte de la idea de que los individuos desarrollan una variedad de esquemas cognitivos relacionados con las amenazas que se activan en circunstancias específicas. La activación generaría distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos relacionados con expectativas, imágenes amenazantes e incapacidad percibida de afrontamiento (a nivel cognitivo), lo que generaría una activación-arousal emocional. (a nivel conductual).

Beck (1985) afirma que la percepción de una persona es incorrecta porque se basa en premisas erróneas. Esas percepciones se refieren a contenidos amenazantes sobre peligros para los intereses del sujeto y su incapacidad para abordarlos. Aunque los contenidos temáticos sobre amenazas sobre las relaciones sociales, la identidad personal, la ejecución-rendimiento, la autonomía y la salud son comunes, los esquemas cognitivos subyacentes suelen ser idiosincráticos. (Jarret y Rush, 1988). Las distorsiones cognitivas que aparecen en el trastorno por ansiedad generalizada son (Beck, 1985):

- Inferencia arbitraria-visión catastrófica: Consiste en la anticipación o valoración catastrófica, no basada en evidencias suficientes, acerca de ciertos peligros anticipados que se perciben como muy amenazantes por el sujeto.
- Maximización: El sujeto incrementa las probabilidades del riesgo de daño.
- Minimización: El sujeto percibe como muy disminuida su habilidad para enfrentarse con las amenazas físicas y sociales.

2.3.1. Trastornos de Ansiedad

El DSM-V, un manual creado por la American Psychiatric Association (APA), establece criterios diagnósticos para diez subcategorías de ansiedad, incluido el trastorno de ansiedad por separación, mutismo selectivo, fobia específica, trastorno de ansiedad social, trastorno de pánico, agorafobia, trastorno de ansiedad generalizada, T.A. debido a otra afección médica, y T.A. especificado y no especificado. (American Psychiatric Association, 2014).

Aunque las causas exactas de los trastornos de ansiedad son desconocidas, los siguientes factores pueden contribuir:

- Factores ambientales y del entorno (como el hecho de experimentar estrés o un acontecimiento traumático)
- Factores genéticos (incluidos antecedentes familiares de trastorno por ansiedad)
- Una afección física (por ejemplo, una glándula tiroidea hiperactiva, una insuficiencia cardíaca)
- Medicamentos, drogas ilegales u otras sustancias (por ejemplo, cafeína, corticoesteroides, cocaína)

La ansiedad se puede mostrar como una respuesta al estrés ambiental, como la ruptura de una relación importante o la exposición a un desastre que amenaza la vida de una persona, puede provocar un trastorno de ansiedad. Sin embargo, sin un desencadenante identificable, muchas personas desarrollan un trastorno de ansiedad.

Un trastorno de ansiedad puede aparecer cuando una persona responde con intensidad a factores estresantes o está abrumada por los acontecimientos. Algunas personas disfrutan hablando en público, por ejemplo. Por otro lado, algunas personas tienen miedo de hacerlo y en estas circunstancias experimentan sentimientos de ansiedad, temor, sudor, temblores y un aumento de la frecuencia cardíaca. Incluso en un pequeño grupo, pueden evitar hablar.

La ansiedad suele ser un rasgo genético. Los médicos creen que esta tendencia a la ansiedad puede ser en parte transmitida de padres a hijos, pero también es probable que tenga una parte aprendida de vivir con personas que experimentan ansiedad.

2.3.2. Signos y síntomas de los Trastornos de Ansiedad

El nerviosismo, la fatiga, los problemas de concentración, la irritabilidad, la tensión en los músculos, el insomnio y otras alteraciones del sueño son los síntomas más comunes (American Psychiatric Association, 2014).

2.3.3. Ansiedad y rendimiento académico

Castiblanco (2023) afirma que la sintomatología característica de los trastornos de ansiedad afecta los intereses académicos, como el nivel de dedicación, la capacidad de autodidacta y el enfoque en lograr un aprendizaje significativo durante el proceso académico, lo que predispone a tener un óptimo rendimiento académico o desfase escolar.

Según Bertoglia (2005), la ansiedad puede ser entendida como un estado de temor que experimentamos subjetivamente frente a una situación que percibimos como intimidadora y está conectada con la ansiedad, ya que en una situación de examen, los estudiantes desarrollan una amplia gama de reacciones ansiosas, que van desde un estado de control conductual adecuado hasta un estado de descontrol intenso, que se le hace inmanejable y que llega a bloquear su capacidad para expresar sus conocimientos.

Específicamente, Pérez (2003), citado en Díaz & Castro (2020) define la ansiedad como la respuesta correspondiente o modelo de alarma cuyo propósito es alertar al individuo sobre un supuesto peligro. Los síntomas de la ansiedad se percibieron lentamente y progresiva en condiciones normales, pero cuando llegan a un punto alto e intenso, la persona se siente ansiosa e inquieta, y experimenta un estado de prevención y alerta.

Según los postulados de Mosquera y Poblete (2020) muestra la alta ansiedad ante las pruebas o exámenes reduce la eficiencia en el aprendizaje porque reduce la concentración, la atención y la capacidad de retención, lo que resulta en un bajo rendimiento académico. La ansiedad puede afectar negativamente el desempeño académico, la autoestima, las relaciones con los compañeros, el estado de ánimo y la salud mental del estudiante afectado, lo que puede conducir al fracaso académico.

2.3.4. Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son las habilidades de una persona para manejar situaciones específicas. Las estrategias de afrontamiento relacionadas con la ansiedad incluyen afrontar el estrés, recurrir a un soporte social, expresar emociones y replantear las situaciones que causan estrés (Andreo et al., 2020).

La población general recurre a estrategias de afrontamiento centradas en emociones y situaciones o problemas. La evaluación emocional y cognitiva de cada persona determina cómo manejar el estrés y elegir la mejor forma de afrontarlo. Sin embargo, resolución de problemas, reorganización cognitiva y búsqueda de apoyo social son las estrategias más utilizadas (Ruano y Serra, 2000).

Se han estudiado los vínculos entre las estrategias de afrontamiento del estrés y otros factores, como el rendimiento académico, la disminución de la percepción de estímulos estresantes, los perfiles de afrontamiento, el bienestar psicológico, la autoeficacia o si cambian sus respuestas psicofisiológicas. El objetivo es desarrollar programas tanto de intervención como preventivos para reducir las consecuencias del estrés académico.

CAPITULO III

3. Metodología

3.1 Tipo y diseño de investigación

Investigación Correlacional

La finalidad de la investigación correlacional es estudiar la relación existente entre dos más variables y la manera en que estas se asocian e intervienen entre sí; a pesar de ser un tipo de investigación mayormente empleado en estudios de carácter cuantitativo, sus principios pueden ser usados en estudios con un enfoque mixto (cualitativo-cuantitativo) como el presente trabajo; ya que a través de técnicas y procedimientos que permitan recolectar información cuantificable e incuantificable sobre las variables estudiadas, siendo estas el uso de las redes sociales y la ansiedad se puede comprender la relación e influencia entre dichas magnitudes analizadas en el contexto escolar, por el uso de análisis estadísticos de correlación, como el coeficiente de correlación de Spearman, permitirá cuantificar la fuerza y dirección de la relación entre las variables, ofreciendo una base cuantitativa para interpretar los hallazgos (Hernández et al., 2010).

Diseño no experimental

El presente estudio sigue los lineamientos del diseño de investigación no experimental; dado que no se interviene, manipula o modifica ninguna variable, condición o factor de su contexto, simplemente se observa y recoge información de la situación actual de los fenómenos mientras se encuentran en contacto con su contexto habitual; como es el caso de la comprensión del uso de las redes y entornos virtuales en los estudiantes y el efecto que produce en ellos tales como los síntomas de ansiedad siendo este el factor resultante de la variable independiente (Romero et al., 2021).

3.2 Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO
Variable Independiente: Uso de redes sociales	Las redes sociales constituyen una herramienta de gran utilidad en la actualidad, Poseen un uso diverso, que se ajusta a las necesidades de los	-Frecuencia -Propósito -Contenido	*Exceso de uso *Escasa distribución del tiempo	Test del uso de las redes sociales de Jorge Hernández.

	usuarios; va desde lo académico, lo personal, hasta lo laboral (Gómez et al., 2018).		*Poca o nula dedicación a la academia.	
Variable Dependiente: Ansiedad	La ansiedad como trastorno es un problema psicológico que afecta la salud mental de las personas haciéndolas experimentar temores y rumia constante durante su ejercicio diario en el medio social. Es un trastorno que posee una base genética y social, (Chacón et al., 2021)	-Fisiológica -Cognitiva -Emocional -Conductual	*Ansiedad *Sudoración excesiva *Inestabilidad *Sensación de ahogo *Inquietud e inseguridad	Inventario de ansiedad de Aaron Beck

3.3 Población y muestra de Investigación

3.3.1 Población

La población se encuentra constituida por todos los adolescentes de la Unidad Educativa Caluma ubicada en el cantón Caluma, provincia de Bolívar que cursan los grados superiores del nivel de bachillerato, conformando un total de 150 estudiantes entre sujetos de género masculino y femenino.

3.3.2 Muestra

La muestra de estudio se encuentra constituida por 76 sujetos, dicho número constituye la muestra representativa de la investigación y fue seleccionada a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia. La muestra fue calculada mediante la herramienta virtual del portal Question-Pro, con un nivel de confianza de 95% y un margen de error de 0,08%.

Se tomaron en consideración los siguientes criterios de inclusión:

- 1) Edad: Dado que las edades de los estudiantes de los grados de bachillerato oscilan entre los 14 y 17 años y todos se encuentran dentro del rango de la etapa de adolescencia se consideró simplemente a los sujetos de 16 años para llevar a cabo

la investigación y así obtener resultados que demuestren el nivel de asociación entre variables de manera específica para ese grupo etario.

- 2) Condición de salud mental previa: Este es un aspecto relevante en el desarrollo del presente trabajo; dado que lo que se busca es encontrar la asociación de la presencia y manifestación de los síntomas ligados a la ansiedad por el uso de las redes sociales y se debe descartar la posibilidad de comorbilidad por otras afectaciones mentales o padecimiento de algún trastorno de ansiedad en la historia de los sujetos que a su vez desencadenen la presencia de síntomas e incluir a aquellos estudiantes que no han presentado este tipo de alteraciones anteriormente.

Los criterios de exclusión tomados en consideración son:

- 1) No uso de redes sociales o entornos virtuales: Puesto que el uso de las redes o medios sociales virtuales representa una variable de estudio que denota una acción ejecutada por los sujetos de la muestra, no se pueden incluir a sujetos que no hagan uso de estos recursos en línea; dado que se perdería efectividad en los resultados y no sería factible el proceso de investigación.
- 2) Llevar a cabo un tratamiento psicológico o psiquiátrico: Es una condición que adquiere relevancia y se debe considerar al seleccionar la muestra debido a que cualquier procedimiento farmacológico o psicoterapéutico podría incidir en la manifestación de los síntomas de ansiedad o la regulación de los medios virtuales interviniendo en el análisis de las variables en su expresión habitual en el contexto educativo.

3.4 Técnicas e instrumentos de medición

3.4.1 Técnicas

Las técnicas representan el conjunto de procedimientos o métodos que permiten recolectar datos para su posterior procesamiento, la selección de técnicas es un paso primordial frente al proceso investigativo; puesto que la elección adecuada de las formas y procesos para investigar permitirán viabilizar el estudio sobre un fenómeno en particular, estos enfoques deben estar alineados con los objetivos y el problema de investigación (Cohen y Gómez, 2019).

Para llevar a cabo el proceso de recolección de datos del presente proyecto se seleccionaron las siguientes técnicas:

Observación

La observación es una técnica de excelencia en la investigación que permite recopilar un amplio abanico de información a través de un procedimiento metodoso que posibilita la comprensión directa del tema de investigación, seguido por la descripción y análisis de situaciones relacionadas con la realidad que se está estudiando (Bernal, 2010).

Se empleará la observación para lograr identificar los signos asociados a la ansiedad que manifiestan los estudiantes de la institución educativa estudiada y durante su desenvolvimiento en el contexto escolar lo que a su vez incluye la interacción con los pares se puede identificar la afección de la problemática a otras esferas del desarrollo personal como lo es la sociabilidad; así también, se debe ser lo más objetivos posibles al observar, registrar e interpretar los datos que se adquieren.

Entrevista semiestructurada

La entrevista es una plática con otra persona, pero que tiene un fin en específico y busca obtener información de un tema en particular; la entrevista semiestructurada es una técnica que le permite al entrevistador profundizar en aquellos aspectos que le resulten de interés y que considere útiles para su estudio, por lo que a pesar de contar con una guía de preguntas quien dirige el proceso puede indagar y alejarse en cierta medida de los temarios o preguntas previamente establecidos en la guía, es importante que se genere un ambiente de confianza, lo que en psicología se refiere a “Rapport” con los entrevistados para que la información proporcionada sea veraz y no se dificulte la etapa de adquisición de la información primaria (Bernardo et al., 2019).

La entrevista semiestructurada se la empleó para conocer aspectos relacionados al uso de las redes sociales, las actividades que desarrollan en dichos entornos virtuales y la percepción de utilidad que tienen los estudiantes sobre estos medios; así también se indagó acerca del estado de bienestar de los estudiantes en referencia al ambiente académico y los agentes que intervienen en él. Se realizó la entrevista simplemente a un estrato de la muestra en la que los participantes fueron seleccionados a través de un proceso de azar simple.

Técnicas psicométricas

Las técnicas psicométricas son aquellas que permiten especificar de manera técnica y operativa aspectos psicológicos; a través de un proceso de medición que es interpretada basada en fundamentos teóricos, son utilizadas por psicólogos que examinan los atributos psicológicos de las personas y son empleados en estudios de psicología, cabe mencionar que estas recaban datos de carácter cuantitativo y requieren de otras técnicas como la entrevista y la observación para brindar soporte a los registros generados en base a la aplicación de los instrumentos propios de las técnicas psicométricas como los test o técnicas proyectivas (Ramos, 2018).

Esta técnica se empleó a través de la aplicación de test psicológicos tanto para la identificación de síntomas de ansiedad como para evaluar la frecuencia del uso de las redes sociales y otras aplicaciones; por lo que se pudo conocer características psicológicas puntuales respecto a la dimensión psicológica y comportamental de los estudiantes que conforman la muestra de investigación.

3.4.2 Instrumentos

Los instrumentos de una investigación son las herramientas que apoyan al investigador para obtener los datos de la muestra de estudio, responden a una técnica en particular; por lo que su uso e interpretación se encuentra direccionado por lineamientos específicos, cuentan con sustento teórico y deben cumplir con los criterios de validez y confiabilidad para que sean empleados en la población y sus resultados sean verificables y pertinentes (Monje, 2011).

Los instrumentos seleccionados para estudiar la muestra de estudio son:

Diario de registro

Es un instrumento que se emplea en la observación con la finalidad de registrar a detalle los rasgos conductuales de los sujetos observados y de tal manera no olvidar ningún detalle, se lo emplea generalmente en la observación no estructurada en la que el investigador no se involucra directamente ni participa en el contexto de los sujetos investigados (Gallardo, 2017).

Este instrumento permitió la anotación a detalle de los comportamientos y de los signos manifestados relacionados a la ansiedad de los estudiantes de la institución

académica; así como también aspectos de interés como las relaciones sociales, y cualidades asociadas al componente emocional que presuntivamente pueden haber sido afectados por una posible comorbilidad de los síntomas ansiógenos.

Guía de preguntas

De la misma manera, Gallardo (2017) refiere que la guía de preguntas es un instrumento propio de la entrevista que contiene una serie de preguntas abiertas o cerradas que encaminan el proceso de comunicación entre entrevistador-entrevistado y a su vez direcciona los aspectos a investigar; a través de reactivos asociados a temas que se encuentran ligados al problema de investigación.

La guía de preguntas permitió proponer un esquema de indicadores elaborados en forma de preguntas para ser utilizados durante la entrevista con los estudiantes, de esta manera se plantearon preguntas relacionadas al componente emocional sobre el que se indagó un poco más investigando acerca de los contextos y comportamientos de los estudiantes en los demás entornos, además, el factor conductual que se examinó el componente fisiológico para conocer la reacción psicofisiológica en el organismo de los educandos basados en sus experiencias y sensaciones.

Test de uso de las redes sociales

Es un instrumento elaborado por Jorge Alberto Hernández Luna, consta de 16 ítems y fue desarrollado para medir la frecuencia, cantidad de uso, nivel de conciencia en que los usan, y cuál es la disponibilidad de uso de redes sociales y otras aplicaciones que conforman los entornos virtuales mayormente usados por los adolescentes y personas en general actualmente; entre las principales que indaga, se encuentra: Facebook, Instagram, WhatsApp y Snapchat; así mismo, contiene un apartado estadístico que permite graficar y comprender los datos logrados a partir de su aplicación.

Inventario de Ansiedad de Aaron Beck

Fue desarrollado originalmente por Aaron Beck en 1988, es un instrumento ampliamente utilizado en el campo de la salud mental con la finalidad de conocer la existencia de sintomatología asociada al trastorno de ansiedad. Es auto aplicado, consta de 21 ítems y las opciones de respuesta están planteadas a modo escala de Likert desde 0 = nada, 1 = leve, 2= medianamente y 3 = grave; fue elaborado siguiendo los criterios

diagnósticos del manual DSM, y se enfoca en los aspectos físicos vinculados a la ansiedad, destacando la notable prevalencia de este componente.

3.5 Procesamiento de Datos

A través de la aplicación de las pruebas psicométricas, la continuación se presentan los datos obtenidos que presentan mayor relevancia en lo que respecta al Test de uso de redes sociales y el inventario de ansiedad de A. Beck.

Análisis del diario de registro

Sesión 1: Fecha 07/02/2024

Hora de inicio: 08:00

Hora de finalización: 10:00

Descripción: Durante la primera sesión de observación, se notaron varios comportamientos relacionados con la ansiedad entre los estudiantes. Algunos estudiantes mostraron signos de inquietud, como mover las piernas constantemente o morderse las uñas. Otros parecían distraídos y nerviosos, mirando repetidamente sus teléfonos móviles. Además, se observaron interacciones sociales donde algunos estudiantes parecían sentirse incómodos al hablar en grupos grandes, mostrando gestos de incomodidad como evitar el contacto visual o cruzar los brazos sobre el pecho.

Sesión 2: Fecha 10/02/2024

Hora de inicio: 09:30

Hora de finalización: 11:30

Descripción: En esta segunda sesión, se pudo notar un aumento en los comportamientos ansiosos entre los estudiantes. Algunos mostraron síntomas físicos como sudoración excesiva o temblores en las manos. Otros parecían más callados de lo habitual, evitando participar en actividades grupales o hablar en clase. Se observaron interacciones sociales donde algunos estudiantes parecían sentirse excluidos o rechazados, buscando constantemente la aprobación de sus compañeros.

Sesión 3: Fecha 15/02/2024

Hora de inicio: 10:00

Hora de finalización: 12:00

Descripción: Durante esta tercera sesión, se notó una variedad de reacciones emocionales entre los estudiantes. Algunos mostraron signos de irritabilidad o impaciencia, especialmente cuando se enfrentaban a situaciones estresantes como exámenes o presentaciones. Otros parecían más tristes o melancólicos, pasando mucho tiempo en silencio o mirando hacia abajo. Se observaron interacciones sociales donde algunos estudiantes parecían buscar constantemente la validación de sus compañeros, mostrando una dependencia emocional preocupante.

Sesión 4: Fecha 20/02/2024

Hora de inicio: 11:00

Hora de finalización: 13:00

Descripción: En la cuarta y última sesión de observación, se pudo notar una persistencia en los comportamientos ansiosos entre los estudiantes. Algunos mostraron signos de agitación, como moverse inquietos en sus asientos o jugar nerviosamente con sus lápices. Otros parecían más aislados, evitando el contacto visual y retirándose a rincones solitarios del aula. Se observaron interacciones sociales donde algunos estudiantes parecían buscar constantemente la aprobación de sus compañeros, mostrando una falta de confianza en sí mismos.

Entrevista aplicada a los estudiantes

¿Con qué frecuencia utilizan las redes sociales durante el día?

El 80% de los estudiantes de la muestra, lo que equivale a 40 participantes, mencionaron que utilizan las redes sociales varias veces al día, especialmente durante los descansos entre clases o por la noche antes de dormir. Mientras que el 20% restante, es decir, 10 estudiantes, indicaron que apenas las utilizan o solo ocasionalmente, prefiriendo dedicar su tiempo a otras actividades.

¿Cómo se sienten después de pasar mucho tiempo en redes sociales?

El 65% de los estudiantes, es decir, 33 participantes, expresaron sentirse ansiosos o estresados después de pasar mucho tiempo en redes sociales, especialmente si se comparan con los demás o si experimentan conflictos en línea. Por otro lado, el 35% restante, compuesto por 17 estudiantes, mencionó sentirse más relajados o entretenidos, sin experimentar síntomas de ansiedad.

¿Alguna vez han experimentado dificultades para desconectarse de las redes sociales?

El 70% de los estudiantes, lo que representa a 35 participantes, admitieron haber experimentado dificultades para desconectarse de las redes sociales, ya sea porque sienten la necesidad de estar siempre conectados, por miedo a perderse algo importante o por la presión social de estar presente en línea. Mientras que el 30% restante, es decir, 15 estudiantes, afirmaron no tener problemas para desconectarse y pueden pasar largos períodos sin revisar sus cuentas.

¿Sienten que el uso de las redes sociales ha afectado su bienestar emocional?

El 75% de los estudiantes, equivalente a 38 participantes, reconocieron que el uso de las redes sociales ha tenido un impacto negativo en su bienestar emocional en algún momento, experimentando sentimientos de ansiedad, tristeza o baja autoestima. Por otro lado, el 25% restante, compuesto por 12 estudiantes, afirmó no haber experimentado ningún efecto negativo en su bienestar emocional debido al uso de redes sociales.

¿A quién acuden cuando se sienten abrumados por el uso de las redes sociales?

El 60% de los estudiantes, lo que corresponde a 30 participantes, mencionaron recurrir a amigos cercanos o familiares cuando se sienten abrumados por el uso de las redes sociales, buscando apoyo y consejo para manejar sus emociones. Por otro lado, el 40% restante, es decir, 20 estudiantes, admitieron no hablar con nadie sobre sus preocupaciones relacionadas con el uso de las redes sociales, prefiriendo enfrentarlas solos.

Tabla 1

¿Estás registrado y usas alguna red social como Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, Tinder, Skype o WhatsApp?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A) No, ninguna	0	0%
B) Sí, solo 1 o 2	1	1,31%
C) Sí, en 3	20	26,32%
D) Sí, en 4 o más	55	72,37%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Test de uso de las redes sociales
Elaborado por: Ivette Burgos y Janelly Garcés

Los adolescentes de 16 años indican que estos utilizan constantemente varias redes sociales; ya que el 72.37% está registrado en 4 o más plataformas, constituyendo este porcentaje la mayoría. Solo un pequeño porcentaje indicó un uso más limitado, siendo el 26.32% registrado en exactamente 3 redes sociales, y solo el 1.31% utiliza 1 o 2 de las plataformas mencionadas. Por otro lado, se debe mencionar que ninguno de los sujetos seleccionó la opción de ninguna, indicando que todos hacen uso de al menos 1 entorno virtual.

Tabla 2

¿Cuánto tiempo utilizas las redes sociales en el día?

¿Cuánto tiempo utilizas las redes sociales en el día?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A) No las utilizo	0	0%
B) 1 hora o menos	5	6,58%
C) De 1 a 3 horas	8	10,53%
D) 3 horas o más	63	82,89%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Test de uso de las redes sociales
Elaborado por: Ivette Burgos y Janelly Garcés

La mayor parte de los participantes; es decir un porcentaje significativo equivalente al 82.89%, dedica tres horas o más al uso diario de redes sociales. Esto refiere que el uso de estas aplicaciones y demás herramientas en línea forma un aspecto crucial en su diario vivir. Por otro lado, un número menor, pero que se debe tener en

consideración también le dedica de 1 a 3 horas diarias a estas plataformas, mientras que un pequeño porcentaje de 6.58% limita su uso a una hora o menos al día.

Tabla 3

¿En el transcurso del día, dejas de realizar una actividad por revisar las redes sociales

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A) Nunca	15	19,74%
B) Pocas veces	30	39,47%
C) Varias veces	29	38,16%
D) Siempre	2	2,63%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Test de uso de las redes sociales
Elaborado por: Ivette Burgos y Janelly Garcés

La tabla revela que la mayoría de los sujetos examinados posee interrupciones en las tareas y actividades a diario por el uso de las redes sociales. Solo un pequeño porcentaje indicó que siempre se ve afectado por el uso de redes, mientras que el 19,74% responde que nunca presenta complicaciones para efectuar sus acciones sin interrupción alguna.

Tabla 4

¿Cuánto tiempo consideras que pasas en las redes sociales?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A) Nada	2	2,63%
B) Poco	59	77,63%
C) Mucho	12	15,79%
D) Demasiado	3	3,95%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Test de uso de las redes sociales
Elaborado por: Ivette Burgos y Janelly Garcés

La tabla 4 muestra que la mayoría de los estudiantes evaluados consideran que invierten poco tiempo en las redes sociales u otras aplicaciones, situación que se contrapone con el tiempo de uso señalado y la cantidad de aplicaciones que manejan, lo cual refiere un aspecto a considerar debido a un posible nivel de conciencia. Sin embargo, un porcentaje menor reconoce dedicar mucho o demasiado tiempo a estas plataformas,

por lo que se evidencia un grado de variabilidad en la percepción individual acerca de la frecuencia en que utilizan las redes sociales.

Tabla 5

¿Cuánto tiempo pláticas con un amigo, familiar o pareja en las redes sociales?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A) Nunca	0	0%
B) Pocas veces	1	1,31%
C) Varias veces	8	10,53%
D) Siempre	67	88,16%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Test de uso de las redes sociales
Elaborado por: Ivette Burgos y Janelly Garcés

Los resultados indican que la mayoría de los evaluados tiene conversaciones en redes sociales con amigos, familiares o pareja de manera frecuente, con un 88.16% declarando que siempre lo hacen y refiriendo esta como una de las actividades principales en lo que respecta al tiempo empleado en estos entornos virtuales. Solo un pequeño porcentaje menciona que lo hace pocas veces, lo que propone que las redes sociales, tal como su nombre lo indica, son utilidades usadas principalmente para la interacción entre personas.

Tabla 6

¿En qué momento del día usas con mayor frecuencia las redes sociales?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
A) Mañana (6am-11am)	1	1,31%
B) Tarde (12pm-18pm)	20	26,32%
C) Noche (19pm-24am)	52	68,42%
D) Madrugada (1am-5am)	3	3,95%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Test de uso de las redes sociales
Elaborado por: Ivette Burgos y Janelly Garcés

La tabla muestra que la mayoría de los estudiantes utilizan las redes sociales mucho más por la noche y otro porcentaje, menor pero relevante (26,32%) las usan en horario vespertino. La utilización en la mañana es menor en referencia a los otros

horarios; mientras que durante la madrugada el 3,95%; es decir 3 personas hacen uso de estas herramientas, situación de interés dado que estas son horas consideradas generalmente de descanso y esto puede interferir con los patrones de sueño, lo cual puede generar complicaciones sobre todo para adquirir un desarrollo óptimo en la adolescencia.

INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK (BAI)

Tabla 7 - Acalorado

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En absoluto	10	13,16%
Levemente	43	56,58%
Moderadamente	19	25,00%
Severamente	4	5,26%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Inventario de ansiedad de Beck (bai)
Elaborado por: Ivette Burgos y Janelly Garcés

La mayoría de los estudiantes examinados indica “sentirse acalorados” una sensación experimentada de manera leve, pero hay variabilidad en los niveles de intensidad, desde "En absoluto" hasta "Severamente"; siendo así que 10 sujetos no presentan esta condición y 4 refieren sentirse así de forma severa. Estos datos constituyen información sobre la prevalencia y gravedad percibida de los síntomas de ansiedad en relación con el aspecto específico evaluado.

Tabla 8 - Incapaz de relajarse

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En absoluto	7	9,21%
Levemente	26	34,21%
Moderadamente	39	51,32%
Severamente	4	5,26%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Inventario de ansiedad de Beck (bai)
Elaborado por: Ivette Burgos y Janelly Garcés

La mayoría de los participantes indica sentirse “incapaz de relajarse” en un grado moderado; por otro lado, el 34,21% conformado por 26 estudiantes presentan complicaciones para relajarse en un nivel leve. El 9,21% constituido por 7 sujetos, no han

experimentado este síntoma en ninguno de los contextos, y el 5,26% no pueden relajarse, lo cual puede referir problemas en las herramientas de afrontamiento ante situaciones cotidianas. Toda esta información primaria indica una variabilidad en la experimentación de este indicador asociado a la ansiedad y la mayoría de los estudiantes lo presenta.

Tabla 9 - Mareado, o que se le va la cabeza

.- Mareado, o que se le va la cabeza

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En absoluto	8	10,53%
Levemente	62	81,58%
Moderadamente	6	7,89%
Severamente	0	0%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Inventario de ansiedad de Beck (bai)
Elaborado por: Ivette Burgos y Janelly Garcés

La tabla 9 presenta datos respecto al indicador de “sentirse mareado o que se le va la cabeza” siendo así que el 81,58% experimenta esta sensación de manera leve, mientras que el 10,53% no la presentan y refieren no padecer mareos y ninguno lo manifiesta de forma severa.

Tabla 10 -Inquieto, inseguro

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En absoluto	3	3,95%
Levemente	70	92,10%
Moderadamente	0	0%
Severamente	3	3,95%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Inventario de ansiedad de Beck (bai)
Elaborado por: Ivette Burgos y Janelly Garcés

Nuevamente, la mayoría de los estudiantes experimentan la sensación de estar “inquietos e inseguros” de manera leve, el 3,95% no se sienten así y el 3,95% lo presentan de forma severa, situación que se debe profundizar y a analizar si existe una correlación entre este síntoma y el tiempo empleado en redes sociales.

Tabla 11 - Con sudores, fríos o calientes

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
En absoluto	21	27,63%
Levemente	40	52,63%
Moderadamente	15	19,74%
Severamente	0	0%
TOTAL	76	100,00%

Fuente: Inventario de ansiedad de Beck (bai)

Elaborado por: Ivette Burgos y Janelly Garcés

La tabla 11 muestra los datos que indican “sudoración” en los estudiantes; siendo así que el 52,63% lo presentan de manera leve, 19,74% experimentan de manera moderada y 27,63% no manifiestan este síntoma. Esta información indica prevalencia de este síntoma asociado a la ansiedad en específico.

3.6 Aspectos Éticos

Búsqueda del bien

Se mantuvo el principio de bienestar de los participantes; mediante una actitud que promueva el respeto a la salud mental de los participantes; así como también, ser objetivos con la interpretación de la información adquirida con el fin de no maleficencia a los sujetos.

Respeto a la integridad

Se respetó a todas las personas con las que se interactuó, como valor fundamental en la sociedad, así mismo se logró el equilibrio necesario para generar una relación profesional con las personas de la muestra de investigación; es decir psicólogas-pacientes, entendida también como investigadoras-investigados.

Confidencialidad y privacidad

Se precauteló la protección de la identidad e información personal de los participantes, no se ha proporcionado o publicado los datos o imagen de los estudiantes, familiares contactos o personas cercanas a ellos, ni se divulgó algún contenido que comprometa a los sujetos, como direcciones o edades, simplemente fueron obtenidos para ser tratados con fines investigativos.

Participación voluntaria y retiro

No se obligó a nadie a formar parte de la muestra investigada, ni se ejecutó algún acto de cohecho para lograr el permiso y disposición de los participantes de la investigación, todos actuaron libre y voluntariamente y se les indicó que pueden abandonar el proceso en cualquier momento si se sienten afectados con los procedimientos.

CAPITULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.RESULTADOS

Test de uso de redes sociales y el inventario de ansiedad de A. Beck.

A través de las metodologías empleadas en esta investigación, como el test psicométrico y la entrevista semiestructurada, junto con los instrumentos como cuestionarios y consentimientos informados, se logró recopilar información precisa sobre la problemática que enfrenta la población seleccionada, que en este caso son los adolescentes de 16 años de la Unidad Educativa Caluma.

La aplicación de la entrevista se llevó a cabo de forma individual, tomando 20 minutos para aplicarla a cada uno de los 76 representantes legales de la muestra poblacional, que abarcó la totalidad de 150 adolescentes pertenecientes a la Unidad Educativa Caluma.

Por otra parte, se utilizaron los diversos test psicométricos y técnicas tales como (Test de uso de redes sociales, el diario de registro y el inventario de ansiedad de A. Beck), los cuales fueron aplicados a la muestra de 76 estudiantes, y esta se realizó de manera presencial.

Análisis del diario de registro

Durante la primera sesión de observación. Se identificaron varios comportamientos que sugieren la presencia de ansiedad entre los estudiantes, algunos de ellos exhibieron señales de nerviosismo, como el movimiento constante de las piernas o morderse las uñas, otros parecían distraídos y ansiosos, concentrándose repetidamente en sus teléfonos móviles. Además, se notaron interacciones sociales en las cuales algunos estudiantes parecían sentirse incómodos al participar en conversaciones en grupos grandes, evidenciando gestos de incomodidad como evitar el contacto visual o cruzar los brazos sobre el pecho. Estas observaciones proporcionan indicios de que la ansiedad puede estar afectando el comportamiento de los estudiantes en diversas situaciones.

Por otra parte, en la segunda sesión se evidenció un incremento en los comportamientos ansiosos entre los estudiantes, también síntomas físicos como sudoración excesiva y temblores en las manos en algunos casos. Otros estudiantes parecían más reservados de lo habitual, evitando participar en actividades grupales o expresarse en clase, además se observaron interacciones sociales donde algunos estudiantes parecían experimentar sensaciones de exclusión o rechazo, buscando constantemente la aprobación de sus compañeros. Estas observaciones sugieren un aumento en los niveles de ansiedad, afectando no solo el aspecto físico, sino también las interacciones sociales y la participación en actividades académicas.

Se destacaron diversas reacciones emocionales entre los estudiantes. Algunos manifestaron signos de irritabilidad o impaciencia, especialmente en situaciones estresantes como exámenes o presentaciones. Otros parecían más melancólicos o tristes, pasando períodos significativos en silencio o con la mirada hacia abajo, las interacciones sociales revelaron que algunos estudiantes buscaban constantemente la validación de sus compañeros, mostrando una preocupante dependencia emocional. Estas observaciones indican una gama amplia de respuestas emocionales, señalando posibles desafíos emocionales y sociales dentro del grupo estudiantil.

En la última sesión de observación, se observó una persistencia en los comportamientos ansiosos entre los estudiantes, algunos exhibieron signos de agitación, como inquietarse en sus asientos o jugar nerviosamente con sus lápices. Otros mostraron un comportamiento más aislado, evitando el contacto visual y retirándose a rincones solitarios del aula, en las interacciones sociales, algunos estudiantes continuaron buscando constantemente la aprobación de sus compañeros, lo que indicaba una falta de confianza en sí mismos. Es por ello que se resalta a la continuidad de la ansiedad y la posible necesidad de intervenciones para abordar estos desafíos emocionales y sociales.

Entrevista aplicada a los estudiantes

¿Con qué frecuencia utilizan las redes sociales durante el día?

La respuesta indica que un 80% de la muestra, equivalente a 40 participantes, utiliza las redes sociales varias veces diarias, destacando momentos como los recesos entre clases o antes de dormir por la noche. Por otro lado, el 20% restante, es decir, 10 estudiantes, señaló un uso escaso u ocasional de las redes sociales, prefiriendo dedicar su

tiempo a otras actividades, en palabras de la mayoría de los entrevistados se mencionó que usan las redes sociales como un distractor en varias horas de días, ya sea por aburrimiento o por que desean que el tiempo pase rápido.

¿Cómo se sienten después de pasar mucho tiempo en redes sociales?

Según la interrogante realizada, el 65% de los estudiantes participantes, que equivale a 33 personas, informaron sentir ansiedad o estrés después de pasar periodos extensos en redes sociales, especialmente cuando se comparan con sus pares o enfrentan conflictos en línea. En contraste, el 35% restante, conformado por 17 estudiantes, manifestó sentirse más relajado o entretenido, sin experimentar síntomas de ansiedad. Estos resultados sugieren que el impacto emocional de las redes sociales varía entre los estudiantes encuestados, destacando la necesidad de abordar las experiencias negativas y fomentar un uso saludable de estas plataformas.

¿Alguna vez han experimentado dificultades para desconectarse de las redes sociales?

En relación con la desconexión de las redes sociales, el 70% de los estudiantes encuestados, equivalentes a 35 participantes, reconocieron enfrentar dificultades para desconectarse. Estas dificultades parecen surgir de la sensación de necesidad constante de estar en línea, el temor a perder eventos relevantes o la presión social que impulsa a permanecer conectados. En contraste, el 30% restante, compuesto por 15 estudiantes, afirmó no tener problemas para desconectarse, mostrando la capacidad de pasar largos periodos sin revisar sus cuentas. Estos hallazgos resaltan la prevalencia de desafíos relacionados con la desconexión en la era digital, subrayando la importancia de la conciencia y el manejo saludable de la relación con las redes sociales.

¿Sienten que el uso de las redes sociales ha afectado su bienestar emocional?

En cuanto al impacto del uso de las redes sociales en el bienestar emocional, el 75% de los estudiantes encuestados, representando a 38 participantes, admitieron que han experimentado consecuencias negativas en algún momento. Estos efectos incluyen sentimientos de ansiedad, tristeza o baja autoestima derivados de su interacción en plataformas digitales. En contraste, el 25% restante, constituido por 12 estudiantes, señaló no haber experimentado ningún impacto negativo en su bienestar emocional atribuible al

uso de las redes sociales. Estos resultados subrayan la relevancia de considerar el bienestar emocional en relación con la utilización de plataformas digitales y resaltan la diversidad de experiencias entre los estudiantes encuestados.

¿A quién acuden cuando se sienten abrumados por el uso de las redes sociales?

En términos de buscar apoyo cuando se sienten abrumados por el uso de las redes sociales, el 60% de los estudiantes encuestados, equivalente a 30 participantes, indicaron que acuden a amigos cercanos o familiares. Buscan apoyo y consejo para manejar las emociones asociadas con la interacción en plataformas digitales. En contraste, el 40% restante, conformado por 20 estudiantes, admitió no compartir sus preocupaciones sobre el uso de las redes sociales con nadie, optando por enfrentar estas inquietudes de manera independiente. Estos resultados reflejan las distintas estrategias de afrontamiento adoptadas por los estudiantes en respuesta a las tensiones generadas por la presencia en redes sociales, destacando la importancia de fomentar la comunicación y el apoyo social en este contexto.

Test de uso de las redes sociales

Se evidencio que en la pregunta dirigida a los encuestados aborda su registro y uso de diversas redes sociales, como Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, Tinder, Skype o WhatsApp. Los resultados muestran que ningún participante indicó no estar registrado en ninguna de estas plataformas. Un pequeño porcentaje, el 1,31%, afirmó estar registrado en solo una o dos redes sociales. En cambio, un significativo 26,32% señaló su participación en tres de las plataformas mencionadas, mientras que la mayoría abrumadora, representada por el 72,37%, declaró estar registrado en cuatro o más de estas redes sociales. Estos datos ofrecen una perspectiva detallada sobre la diversidad en los niveles de participación de la muestra en las diversas plataformas de redes sociales, con un total de 76 participantes, que constituyen el 100% de la muestra.

En la segunda interrogante la cual está dirigida en el tiempo dedicado al uso de las redes sociales en un día típico. Los resultados revelan que ninguno de los participantes indicó no utilizar estas plataformas, reflejando una alta penetración de las redes sociales en el grupo encuestado. Un pequeño porcentaje, aproximadamente el 6,58%, reportó dedicar una hora o menos al día a estas actividades. Un segmento ligeramente mayor, alrededor del 10,53%, mencionó utilizar entre unas y tres horas diarias en las redes

sociales. Sin embargo, la mayoría abrumadora, representada por el 82,89%, declaró emplear tres horas o más en estas plataformas a diario. Estos resultados ofrecen una visión clara de los hábitos de consumo de tiempo en las redes sociales dentro de la muestra encuestada.

Por otra parte, en la dimensión de evaluar el impacto de las redes sociales en las actividades diarias de los encuestados, con cuatro opciones de respuesta. Los resultados revelan que un 19,74% de los participantes afirmó que nunca interrumpe sus actividades para revisar las redes sociales, indicando una cierta capacidad de mantenerse enfocado en otras tareas. Por otro lado, el 39,47% mencionó que interrumpe pocas veces sus actividades para consultar las redes sociales, mientras que un 38,16% admitió que lo hace varias veces a lo largo del día. Sorprendentemente, solo un pequeño porcentaje, el 2,63%, indicó que siempre interrumpe sus actividades para revisar las redes sociales. Estos resultados proporcionan una perspectiva detallada sobre cómo las redes sociales influyen en el comportamiento diario de los participantes,

En la percepción del tiempo dedicado a las redes sociales arrojó una variedad de respuestas entre los participantes. Un modesto 2,63% mencionó no considerar pasar tiempo alguno en estas plataformas, mientras que una abrumadora mayoría del 77,63% indicó que percibe dedicar un tiempo moderado o limitado en ellas. Por otro lado, un 15,79% expresó que considera pasar una cantidad considerable de tiempo en las redes sociales, reflejando una percepción de uso más extenso. Un reducido 3,95% señaló que percibe pasar un tiempo excesivo en estas plataformas. Estos resultados proporcionan una visión matizada de cómo los participantes evalúan su propia interacción temporal con las redes sociales.

La pregunta acerca de la frecuencia de las conversaciones en las redes sociales con amigos, familiares o pareja arrojó resultados significativos, en los que se puede destacar un pequeño porcentaje, el 1,31%, mencionó que lo hace de forma poco frecuente, mientras que un 10,53% expresó tener estas conversaciones varias veces. En contraste, la abrumadora mayoría, con un 88,16%, señaló que siempre participa en conversaciones a través de las redes sociales con amigos, familiares o pareja.

En respuesta a la interrogante acerca del momento preferido del día para el uso de las redes sociales proporciona una visión detallada de los patrones de actividad entre los

participantes. La opción "Mañana (6 am-11 am)" fue elegida por un reducido 1,31% de los encuestados, mientras que un considerable 26,32% prefiere utilizar las redes sociales durante la "Tarde (12 pm-18 pm)". La opción más favorecida resulta ser la "Noche (19 pm-24 am)", con un notable 68,42% de participación. En comparación, un modesto 3,95% indicó utilizar las redes sociales en la "Madrugada (1 am-5 am)". Estos resultados ofrecen una perspectiva detallada sobre las preferencias temporales en el uso de las redes sociales, varios de los evaluados mencionaban que usaban el celular en la noche, ya que en esas horas no tienen nada que hacer y prefieren estar distraídos hasta que les dé sueño en palabras de la mayoría de encuestados.

Inventario de ansiedad de Beck (BAI)

Los resultados obtenidos a través del Inventario de ansiedad de Beck (BAI) ofrecen una visión comprensiva de la prevalencia y la gravedad percibida de diversos síntomas de ansiedad en un grupo de estudiantes. En la tabla 7, que aborda la sensación de sentirse "acalorados", se destaca que la mayoría de los participantes experimenta esta condición de manera leve, indicando una vivencia generalizada, pero en niveles moderados de intensidad. La variabilidad en los niveles de intensidad, desde "En absoluto" hasta "Severamente", sugiere una diversidad considerable en la experiencia de este síntoma dentro de la población estudiantil examinada. Es significativo notar que 10 sujetos no presentan esta condición, mientras que 4 informan sentirse acalorados de forma severa, lo que subraya la importancia de considerar la gama completa de la ansiedad en la evaluación de la salud mental.

Los resultados obtenidos en el ítem de aborda la incapacidad de relajarse, revela que la mayoría de los participantes experimenta esta sensación en un grado moderado, lo que sugiere dificultades generalizadas para alcanzar un estado de relajación óptimo. La presencia de complicaciones en diversos grados, desde leves hasta severas, apunta hacia la complejidad de este síntoma en particular. La identificación de un grupo significativo (9,21%) que no ha experimentado este síntoma en ninguno de los contextos y otro (5,26%) que lo manifiesta de forma severa destaca la heterogeneidad de las respuestas ante la ansiedad y resalta la importancia de abordar las estrategias de afrontamiento específicas.

En relación con la dimensión que se centra en la sensación de "mareado o que se le va la cabeza", se evidencia que la mayoría de los participantes experimenta esta sensación de manera leve. La ausencia de casos severos indica que este síntoma específico puede no ser tan pronunciado en esta población estudiantil en comparación con otros síntomas evaluados. Este hallazgo podría ser relevante para comprender mejor la naturaleza de la ansiedad en este grupo específico.

Por otra parte, en la tabla 10, que aborda la sensación de estar "inquieto e inseguro", la mayoría de los estudiantes experimenta esta sensación de manera leve. Sin embargo, la presencia de un pequeño porcentaje que no se siente así y otro grupo que lo presenta de forma severa destaca la necesidad de una exploración más profunda para comprender las posibles correlaciones entre este síntoma y factores como el tiempo empleado en redes sociales u otras variables relevantes.

Finalmente, en la tabla 11, que se enfoca en la manifestación de "sudores, fríos o calientes", revela patrones intrigantes en la experiencia de este síntoma específico entre los estudiantes evaluados, en este contexto, el 52,63% de los participantes informa experimentar sudores de manera leve, este dato sugiere que la sudoración, un síntoma físico asociado comúnmente con la ansiedad, es una experiencia prevalente pero no necesariamente intensa en la mayoría de los casos, esto podría indicar que, aunque la ansiedad está presente, no se manifiesta de manera extrema en términos de reacciones fisiológicas como los sudores, además, el 27,63% de los estudiantes no manifiesta este síntoma en absoluto, lo que añade otra capa de complejidad a la comprensión de la ansiedad en este grupo, ya que este subgrupo de participantes puede estar experimentando la ansiedad de manera más centrada en otros síntomas, o bien, podría sugerir una variabilidad significativa en la respuesta individual a la ansiedad.

Por otro lado, el 19,74% experimenta sudores de manera moderada. Este grupo intermedio sugiere que existe una proporción sustancial de participantes para quienes la sudoración se manifiesta de una manera más pronunciada, pero aún no alcanza niveles severos. La identificación de este grupo resalta la diversidad en la intensidad de la respuesta fisiológica asociada a la ansiedad y puede tener implicaciones importantes para la identificación temprana y la intervención.

4.2. DISCUSIÓN

Los hallazgos de esta investigación revelan una relación significativa entre el uso de las redes sociales y los niveles de ansiedad en adolescentes de 16 años de la Unidad Educativa Caluma durante el período lectivo 2023-2024. Los resultados muestran que aquellos adolescentes que hacen un uso más frecuente e intenso de las redes sociales tienden a experimentar niveles más altos de ansiedad en comparación con aquellos que tienen un uso más moderado o limitado. También se ha demostrado que los adolescentes que hacen uso de las redes sociales en menor proporción, reflejan menor nivel de ansiedad, en comparación con sus contrapartes que utilizan las redes sociales durante mayor cantidad de horas.

En otro estudio realizado por Smith y Jones (2021), quienes encontraron una asociación directa entre el tiempo dedicado a las redes sociales y los síntomas de ansiedad en adolescentes. Además, estudios como el de García et al. (2022) han destacado cómo ciertas características de las redes sociales, como la comparación constante con otros usuarios y la exposición a contenido estresante o negativo, pueden contribuir al aumento de la ansiedad en este grupo demográfico.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que el uso de las redes sociales no es la única variable que influye en los niveles de ansiedad de los adolescentes. Factores como el entorno familiar y el apoyo social también desempeñan un papel significativo en la manifestación y la intensidad de la ansiedad. Los datos recopilados muestran que la mayoría de los adolescentes están registrados en múltiples plataformas de redes sociales, con un impresionante 72.37% de los encuestados utilizando 4 o más redes sociales. Esto indica un alto grado de inmersión en el entorno digital por parte de los adolescentes.

Desde esta perspectiva, se reconoce que el uso de redes sociales puede exponer a los adolescentes a interacciones sociales negativas, como el ciberacoso, lo que puede tener un impacto negativo en su estado de ánimo y salud mental. Sin embargo, también se reconoce que las redes sociales e Internet pueden servir como un factor protector al proporcionar apoyo social, permitir la expresión de la identidad y emociones, y facilitar la conexión entre grupos.

Se entiende que los trastornos afectivos, como la depresión y la ansiedad, tienen interacciones bidireccionales con el entorno social y el uso de Internet y redes sociales. Por lo tanto, se destaca la importancia de intervenir para desarrollar y fortalecer las redes sociales de apoyo para los adolescentes, especialmente aquellos más vulnerables. Esta intervención no solo podría ayudar a canalizar el uso de las redes sociales hacia beneficios positivos, sino también a prevenir dependencias y promover la salud mental durante la crucial etapa de la adolescencia.

CAPITULO V

5.1.CONCLUSIONES

Se Después de analizar los resultados obtenidos mediante los instrumentos de recopilación de información en la investigación sobre el uso de redes sociales y los síntomas de ansiedad en adolescentes de la Unidad Educativa Caluma durante el período 2023-2024, se observa que una gran mayoría de los adolescentes está registrada en múltiples plataformas de redes sociales, con un 72.37% utilizando 4 o más plataformas, lo que refleja una alta exposición a entornos virtuales.

Además, se destaca que el 82.89% de los participantes dedica tres horas o más al uso diario de redes sociales, lo que sugiere un patrón de uso intensivo que puede influir en su vida diaria. Esta inmersión en las redes sociales se ve reflejada en el hecho de que la mayoría de los sujetos (38.16%) reporta interrupciones frecuentes en sus actividades diarias debido al uso de estas plataformas.

En cuanto a los síntomas de ansiedad evaluados a través del Inventario de Ansiedad de Beck, se observa una prevalencia significativa de síntomas como sentirse acalorado, incapaz de relajarse, y mareado o con sensación de que se le va la cabeza, con la mayoría de los estudiantes experimentando estos síntomas de manera leve o moderada.

Estos hallazgos sugieren una posible correlación entre el tiempo empleado en redes sociales y la aparición de síntomas de ansiedad en los adolescentes evaluados, lo que respalda la importancia de investigaciones futuras para comprender mejor esta relación y desarrollar estrategias de intervención adecuadas.

Se confirma la relación entre el uso de redes sociales y la presencia de síntomas de ansiedad en los adolescentes de la Unidad Educativa Caluma, respaldando la hipótesis planteada y subrayando la importancia de abordar esta problemática en el contexto educativo para promover un uso más saludable de las redes sociales y mitigar los posibles impactos negativos en el bienestar emocional de los jóvenes.

5.2.RECOMENDACIONES

Fomentar la conciencia respecto al uso saludable de las redes sociales entre los estudiantes implica instruirlos sobre la manera equilibrada y consciente de emplear estas plataformas. Tanto las instituciones educativas como los progenitores juegan un papel esencial en esta labor al instruir a los jóvenes acerca de la importancia de establecer límites en su exposición a las pantallas, adoptar pausas de manera regular y buscar actividades fuera del ámbito digital que promuevan un estilo de vida equilibrado. Al comprender los posibles efectos adversos del uso excesivo de las redes sociales en su bienestar emocional y mental, los estudiantes están en mejor posición para tomar decisiones fundamentadas sobre cómo interactuar con estas plataformas en su día a día.

Además, promover la comunicación abierta y el apoyo emocional es esencial, ya que los estudiantes deben sentirse cómodos hablando sobre sus experiencias en las redes sociales y buscando ayuda cuando la necesiten. Tanto en el entorno escolar como en el hogar, se pueden establecer canales de comunicación seguros donde los jóvenes puedan compartir sus preocupaciones, recibir orientación y obtener apoyo de maestros, consejeros escolares, padres u otros adultos de confianza. Esta comunicación abierta puede ayudar a reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental y fomentar un sentido de comunidad y conexión entre los estudiantes.

En relación con la promoción de la conciencia y la facilitación de la comunicación abierta, enseñar habilidades de afrontamiento también es fundamental por lo que los estudiantes deben adquirir estrategias efectivas para manejar el estrés, la ansiedad y la presión social asociados al uso de las redes sociales, estas habilidades pueden incluir desde técnicas de respiración y prácticas de atención plena hasta ejercicios de relajación y actividades creativas que les ayuden a desconectar y recargar energías. Al equipar a los jóvenes con estas herramientas, se les capacita para enfrentar los desafíos de manera saludable y constructiva en su vida diaria.

Finalmente, proporcionar recursos de apoyo adecuados es un método esencial para garantizar el bienestar de los estudiantes, esto incluye asegurarse de que tengan acceso a servicios de salud mental, consejeros escolares y líneas de ayuda de crisis, para que puedan buscar ayuda si están experimentando dificultades relacionadas con el uso de las redes sociales. Los jóvenes deben saber que no están solos y que siempre hay alguien a quien pueden acudir en busca de apoyo y orientación.

REFERENCIAS

- Andreo, A., & Salvador, P. O. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento. *European Journal of Health Research*, 6(2), 213-225. doi:10.30552/ejhr.v6i2.218
- Association, A. P. (2013). Guía de Consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM5. Obtenido de <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Ávila, J. (2012). Redes sociales y análisis de redes, aplicaciones en el contexto comunitario y virtual. *Corporación Universitaria Reformada*, 7-198.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación* (3ra ed.). Pearson Educación.
- Bernardo, C., Carbajal, Y., & Contreras, V. (2019). *Metodología de la investigación: Manual del estudiante*. Universidad de San Martín de Porres.
- Castiblanco, D. (2023). Influencia de la ansiedad en el rendimiento académico de estudiantes de Ciencias de la Salud. *Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A*, 1-33.
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-26.
- Collantes, D., & Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 848-860. doi:https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300
- Cohen, N., & Gómez, G. (2019). *Metodología de la investigación, ¿Para qué?* Teseo.
- Gallardo, E. (2017). *Metodología de la Investigación: manual autoformativo interactivo*. Huancayo: Universidad Continental.
- Gil, R., & Calderón, D. (2021). El uso de las redes sociales en educación: una revisión sistemática de la literatura científica. *Digital Education Review*, 82-109.

- Gómez-Torres, R., Jaimes, R., Hidalgo, O., & Luján-Mora, S. (2018). Influencia de redes sociales en el análisis de sentimiento aplicado a la situación política en Ecuador. *Revistas Enfoque UTE*, 9(1), 67-78. <https://doi.org/https://doi.org/10.29019/enfoqueute.v9n1.235>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ta ed.). Mc Graw Hill Education.
- Jasso, J., López, F., & Rolando, D. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL)*, 2832-2838. Obtenido de <https://pdf.sciencedirectassets.com/312401/1-s2.0-S2007471917X00045/1-s2.0-S2007471917300546/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjEBAaCXVzLWVhc3QtMSJIMEYCIQDN7kQt49oCW9dkyFQiTEcWmhFYZMUn42d3Z5RkuBV8GAIhAN1CikPpAfriV9W6F0TLR4Nz4fCpgcDvcNbJrh7l5ob1>
- Kelly, H., Yanez, J., & Carrera, A. (2017). Las redes sociales y adolescencias, repercusión en la actividad física. *Universidad y Sociedad*, 9(2), 242-247. Obtenido de <https://rus.ucf.edu.cu/index>
- Montoya, D. (2023). Consecuencias psicológicas ante el uso excesivo de las redes sociales en un adolescente de 17 años del cantón Montalvo. *Repositorio UTB*, 1-52.
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa*. Universidad Surcolombiana.
- Ramos, Z. (2018). *Psicometría básica*. Fundación Universitaria del Área Andina.
- Romero, H., Real, J., Ordoñez, J., Gavino, G., & Saldarriaga, G. (2021). *Metodología de la investigación* (1ra ed.). Edicumbre Editorial Corporativa.
- Leira, L., Rodríguez, S., Borges, L., & Barboza, M. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *Revista Electrónica Saúde Mental Álcool Drog*, 16(1), 1-3. doi:<https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089>

Urra, C., Vidal, R., Gómez, R., Opazo, O., Rivera, M., Urzua, L., . . . Méndez, J. (2021).
Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal
en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 338-343.

ANEXOS

Anexo 1.

Entrevista aplicada a los estudiantes.

¿Con qué frecuencia utilizan las redes sociales durante el día?

¿Cómo se sienten después de pasar mucho tiempo en redes sociales?

¿Alguna vez han experimentado dificultades para desconectarse de las redes sociales?

¿Sienten que el uso de las redes sociales ha afectado su bienestar emocional?

¿A quién acuden cuando se sienten abrumados por el uso de las redes sociales?

Anexo 2.

Figura 1 ¿Estás registrado y usas alguna red social como Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, Tinder, Skype o WhatsApp?

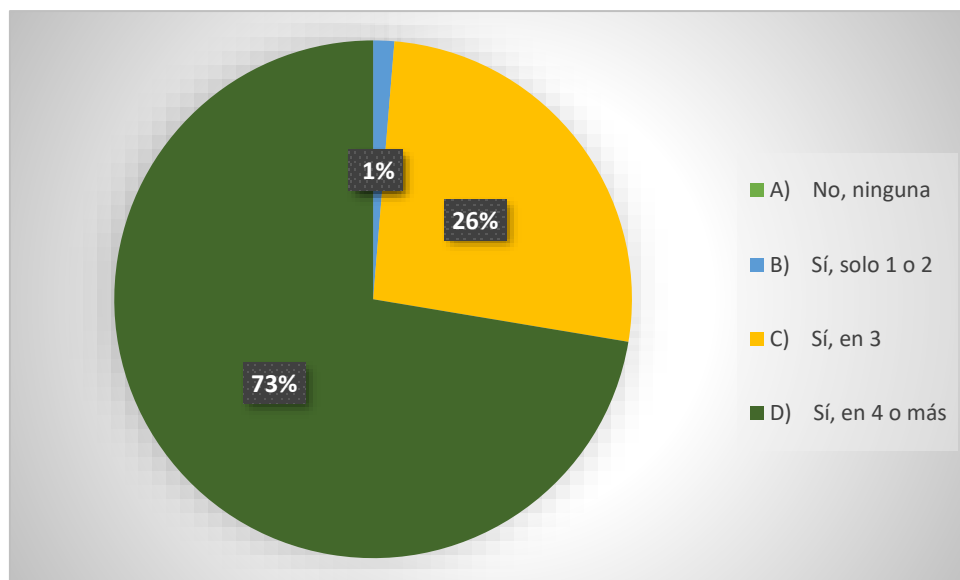


Figura 2 *¿Cuánto tiempo utilizas las redes sociales en el día?*

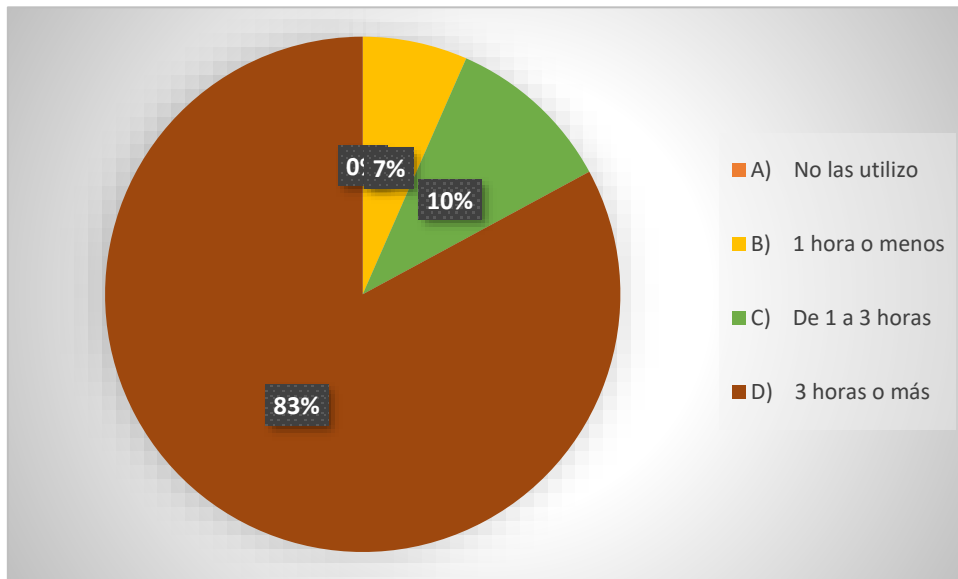


Figura 3 *¿En el transcurso del día, dejas de realizar una actividad por revisar las redes sociales?*

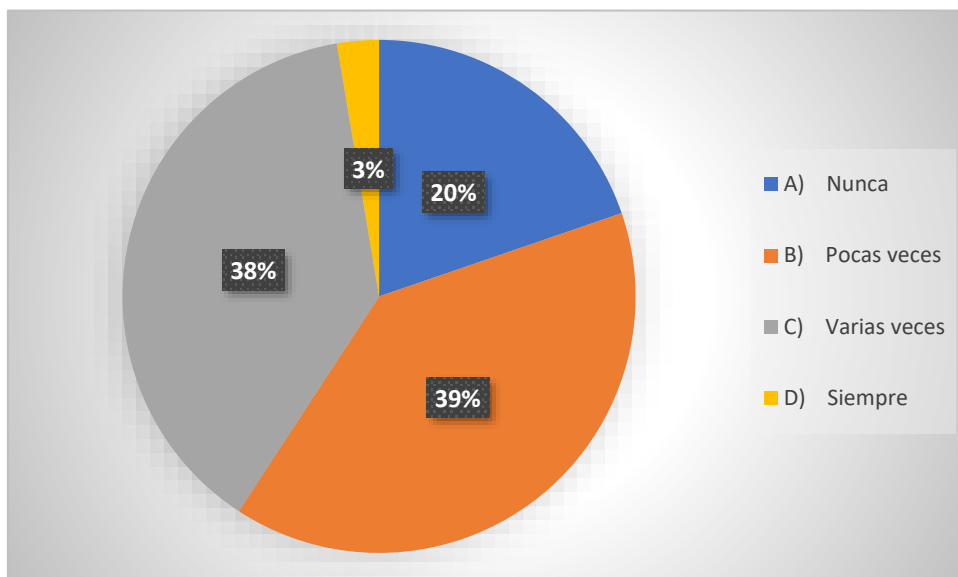


Figura 4 ¿Cuánto tiempo consideras que pasas en las redes sociales?

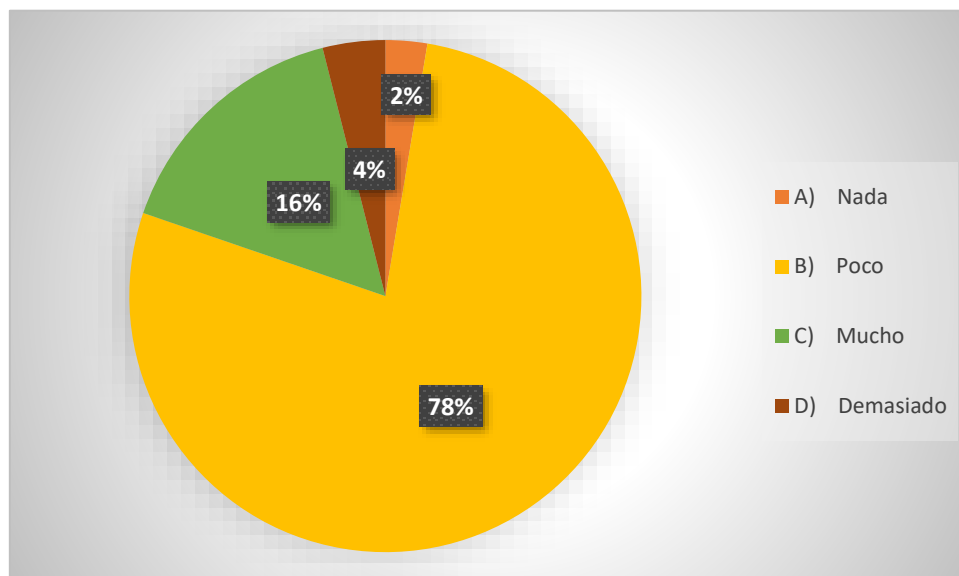


Figura 5 ¿Cuánto tiempo pláticas con un amigo, familiar o pareja en las redes sociales?

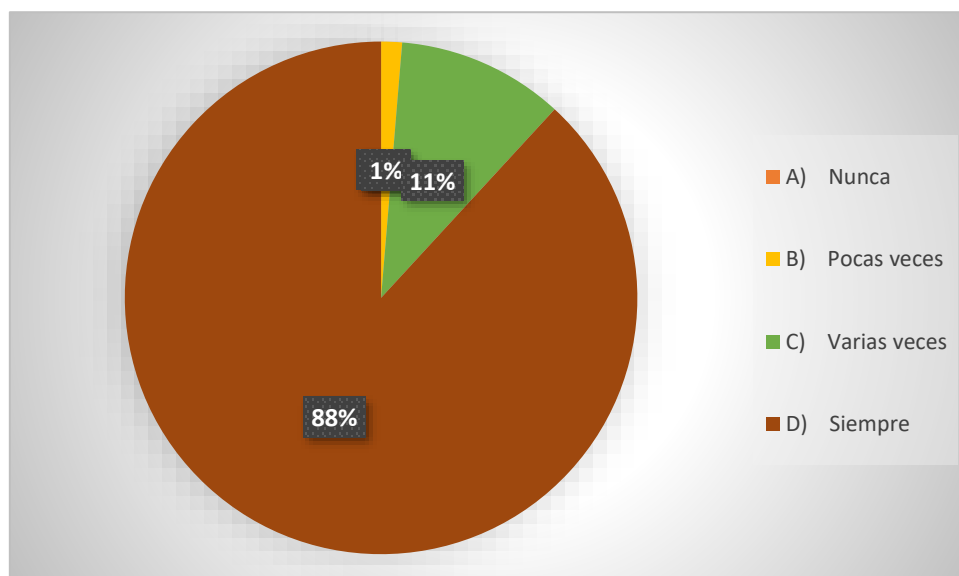


Figura 6 ¿En qué momento del día usas con mayor frecuencia las redes sociales?

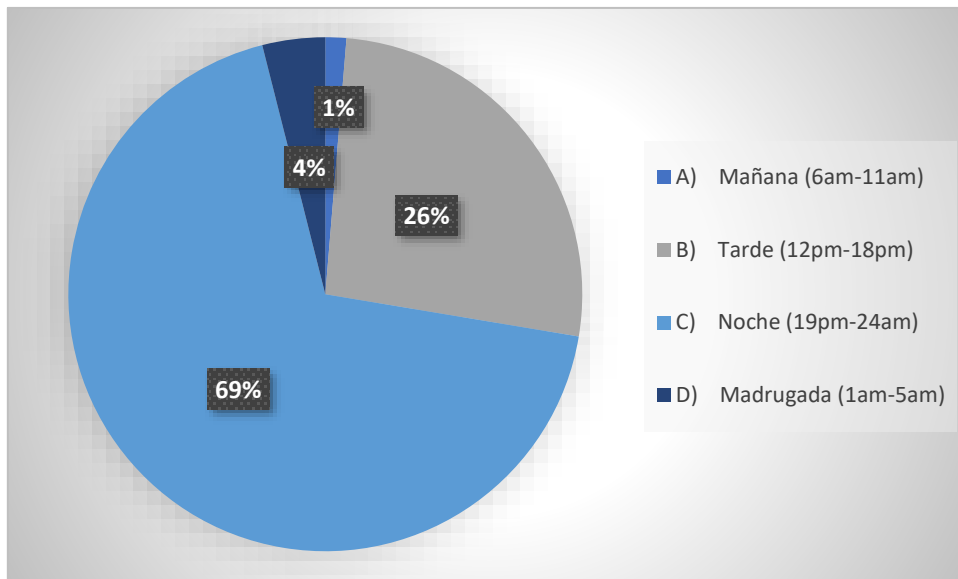


Figura 7 Acalorado

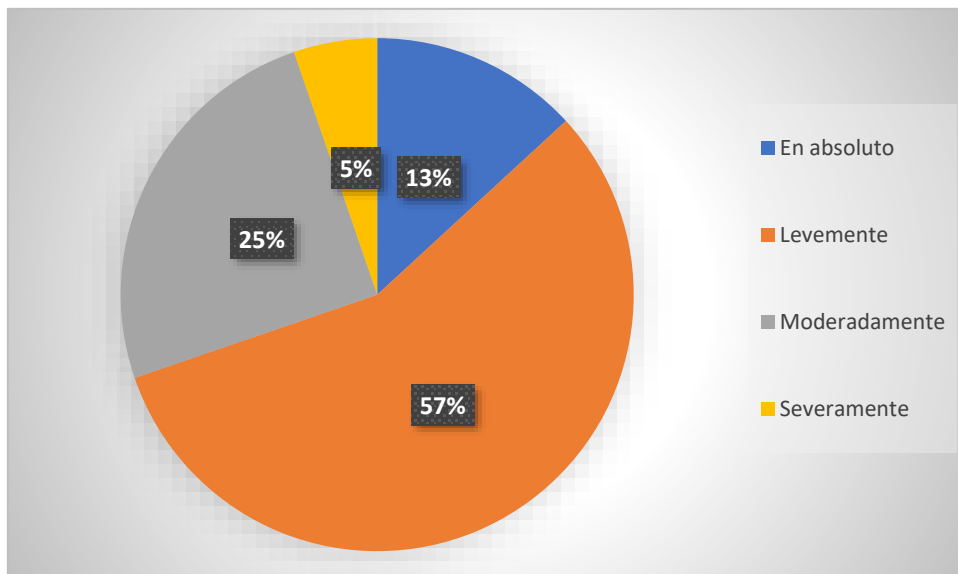


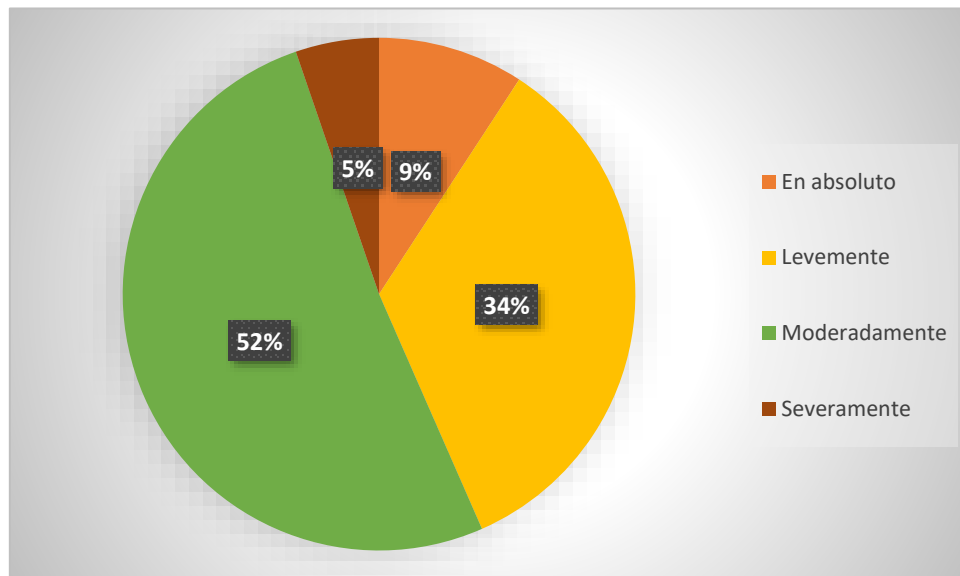
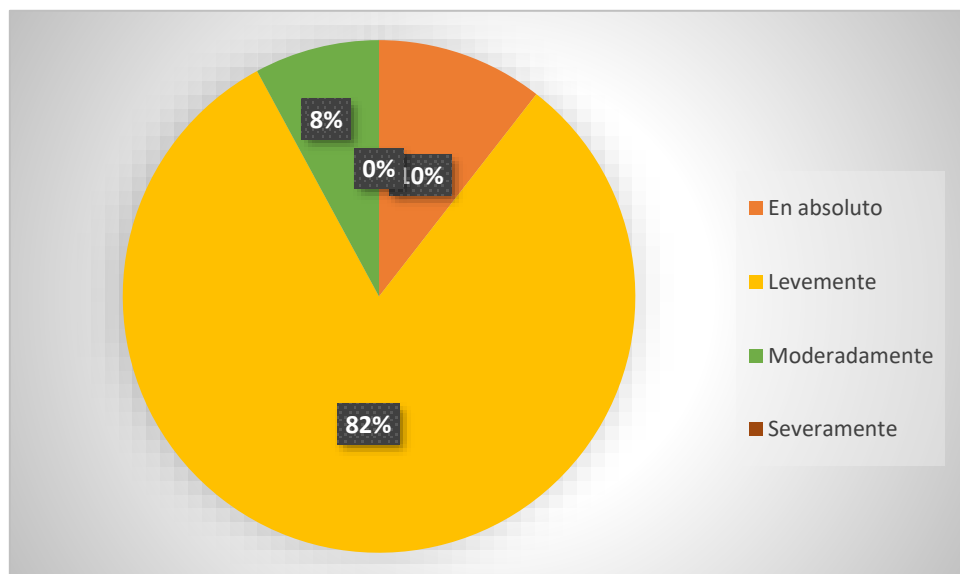
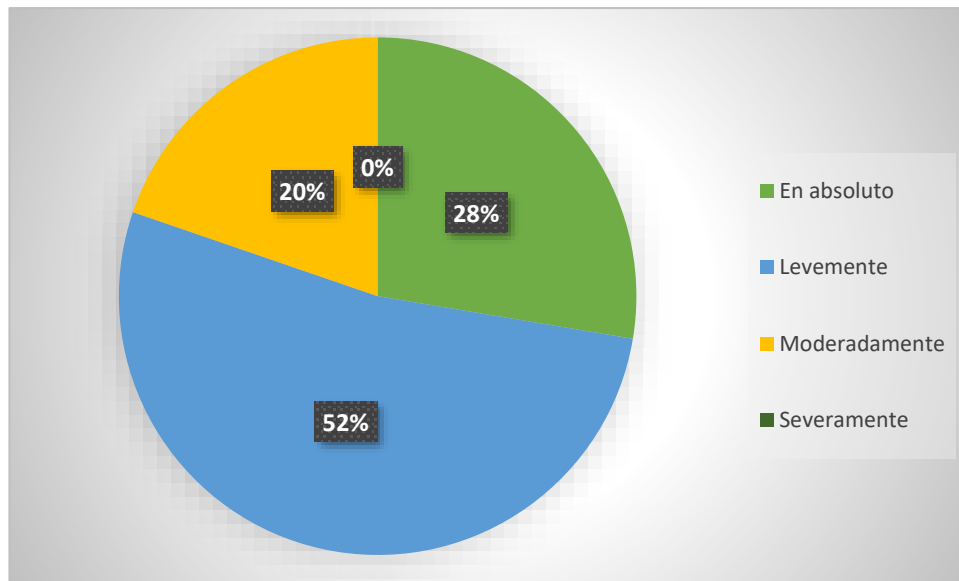
Figura 8 *Incapaz de relajarse***Figura 9** *Mareado, o que se le va la cabeza*

Figura 10 *Con sudores, fríos o calientes*



Anexo 3.

Inventario de Ansiedad de Beck aplicada a los adolescentes de 16 años.

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:				
Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)				
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1 Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Incapaz de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Inestable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Nervioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Inquieto, inseguro.	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
14 Con miedo a perder el control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Con sensación de ahogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Con temor a morir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Con miedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Con problemas digestivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Con desvanecimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Con rubor facial.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 Con sudores, fríos o calientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente

Este cuestionario no exige para su funcionamiento de una conexión a Internet, pudiendo por tanto ser utilizado en ordenadores sin acceso a la Red. La versión más reciente está disponible en la dirección <http://espectroautista.googlepages.com/BAI-es.html>.

Para cualquier comentario relacionado con esta página puede contactar con espectroautista@googlegroups.com

Anexo 4.

Test del uso de las redes sociales

Este es un instrumento que consta de 16 ítems para medir el uso de las redes sociales como Facebook, Twitter, Snapchat, Tinder, Instagram, Skype y WhatsApp, por estudiantes universitarios, las áreas a medir son: Frecuencia, tiempo, conciencia y accesibilidad.

Instrucciones: Marca con una x dentro de los paréntesis (), a la que consideres la respuesta correcta.

Ejemplo. (X)

1. ¿Estás registrado y usas alguna red social como Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, Tinder, Skype o WhatsApp?

- A. () No ninguna B. () Sí, solo 1 o 2 C. () Sí, en 3 D. () Sí en 4 o más

2. ¿Cuánto tiempo utilizas las redes sociales en el día?

- A. () No las utilizo B. () 1 hora o menos C. () De 1 a 3 horas D. () 3 horas o mas

3. ¿En el transcurso del día, dejas de realizar una actividad por revisar las redes sociales? A. ()

- Nunca B. () Pocas veces C. () Varias veces D. () Todo el tiempo

4. Antes de dormir, ¿Revisas las redes sociales?

- A. () Nunca B. () Pocas veces C. () Varias veces D. () Siempre

5. ¿Cuántos de estos dispositivos utilizas para entrar en las redes sociales: laptop, celular, tableta, Smartv, consola de videojuegos?

- A. () No utilizo B. () 1 o 2 C. () 3 D. () 4 o mas

6. ¿Cuánto tiempo consideras que pasas en las redes sociales?

- A. () Nada B. () Poco C. () Mucho D. () Demasiado

7. ¿Cuándo realizas alguna actividad (comer, hacer ejercicio, estudiar, platicar) al mismo tiempo estás en las redes sociales?

- A. () Nunca B. () Pocas veces C. () Varias veces D. () Siempre

8. En el trabajo o en la escuela, ¿Revisas las redes sociales?

- A. () Nunca B. () Pocas veces C. () Varias veces D. () Siempre

Anexo 5.

Evidencias fotográficas del cumplimiento de la aplicación de test y entrevistas a los adolescentes de 16 años de la Unida Educativa Caluma.

