



**UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE: LICENCIADO EN**  
**PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**TEMA:**

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS Y EL USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES EN  
LOS ADOLESCENTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA 10 DE  
AGOSTO DEL CANTÓN MONTALVO.

**AUTORES:**

ALARCON CHILUIZA PEDRO JULIO

**TUTOR:**

PSIC. CLÍNICO. VERA ZAPATA JUAN ANTONIO, MSC.

**BABAHOYO – MARZO / 2024**

## **DEDICATORIA**

Puesta nuestra Fe en Dios.

El que da la sabiduría; el conocimiento y la ciencia brotan de sus labios.

**Pedro Alarcón**

## **AGRADECIMIENTOS**

Primero, quiero agradecer a Dios por haberme guiado a lo largo de mi vida universitaria.

A mis abuelos y tíos porque sus caras de felicidad y orgullo me hacían seguir adelante.

Quiero expresar mi gratitud en particular a mis padres, Angélica Ch. y Pedro A. Por confiar en mí.

Por último, quiero expresar mi profundo agradecimiento a la, Msc. Enna Dueñas por su guía invaluable y apoyo. Aunque ya no está entre nosotros, su influencia perdura en este trabajo, también a mi tutor, Msc. Juan Vera Zapata., por valorar mis ideas y haberme brindado su ayuda, de antemano quedo agradecido con todos los docentes que de alguna manera han formado parte de mi vida, que me han dejado enseñanzas y experiencias maravillosas.

**Pedro Alarcón**

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	2
AGRADECIMIENTOS .....	3
Indice DE TABLA .....	6
INDICE DE FIGURAS.....	7
RESUMEN .....	8
ABSTRACT.....	9
CAPITULO I.- INTRODUCCIÓN.....	10
1.1. Contextualización de la situación problemática.....	11
<b>1.1.1. Contexto internacional</b> .....	11
<b>1.1.2 Contexto nacional</b> .....	12
<b>1.1.3 Contexto local</b> .....	13
1.2. Planteamiento del problema .....	14
1.3. Justificación.....	15
1.4. Objetivos de investigación .....	16
<b>1.4.1 Objetivo general</b> .....	16
<b>1.4.2. Objetivos específicos</b> .....	16
1.5. Hipótesis.....	17
CAPITULO II.- MARO TEÓRICO .....	18
2.1. Antecedentes .....	18
Bases Teóricas.....	22
<b>2.2.1 Consecuencias psicológicas</b> .....	22
<b>2.2.2. Posibles consecuencias psicológicas</b> .....	23
<b>2.2.3. Redes sociales</b> .....	43
CAPITULO III.- METODOLOGÍA.....	54
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	54
<b>3.1.1 Investigación no experimental</b> .....	54
<b>3.1.2 Diseño correlacional</b> .....	54
3.2 Operacionalización de las variables .....	54
3.3 Población y muestra de investigación .....	55
<b>3.3.1 Población</b> .....	55
<b>3.3.2 Muestra</b> .....	55
3.4 Técnicas e instrumentos de medición.....	55

<b>3.4.1. Técnicas</b> .....	55
3.5 Instrumentos .....	56
<b>3.5.1 Escalas de depresión, ansiedad y estrés (Dass 21)</b> .....	56
<b>3.6 Procesamiento de Datos</b> .....	56
3.7 Aspectos éticos.....	61
<b>CAPITULO IV.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	62
<b>4.1. Resultados</b> .....	62
4.2 Planteamiento del taller .....	67
4.3 Resultado de propuesta.....	69
<b>CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	70
<b>5.1. Conclusiones</b> .....	70
<b>5.2. Recomendaciones.</b> .....	70
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	71
ANEXOS .....	75

## INDICE DE TABLA

Tabla 1 .....	26
Tabla 2 .....	28
Tabla 3 .....	31
Tabla 4 .....	32
Tabla 5 .....	33
Tabla 6 .....	36
Tabla 7 .....	38
Tabla 8 .....	40
Tabla 9 .....	41
Tabla 10 .....	56
Tabla 11 .....	56
Tabla 12 .....	57
Tabla 13 .....	57
Tabla 14 .....	58
Tabla 15 .....	58
Tabla 16 .....	58
Tabla 17 .....	59
Tabla 18 .....	59
Tabla 19 .....	68

## INDICE DE FIGURAS

Figura 1 .....	60
Figura 2 .....	63
Figura 3 .....	65

## RESUMEN

Dentro de la era digital se ha podido observar que las redes sociales han ido transformando la forma de comunicación, la manera en cómo se comparte información y la forma de relacionarse, principalmente los adolescentes que son usuarios más ávidos de estas plataformas, lo que ha generado un impacto significativo en el bienestar psicológico.

En este contexto, se realiza una investigación sobre las consecuencias psicológicas y el uso excesivo de las redes sociales; a través de la cual se explora el bienestar psicológico desde diversas perspectivas así como el uso desmedido de estas plataformas. La adolescencia, se encuentra caracterizada por la búsqueda de identidad y la necesidad de pertenencia, la cual se ve directamente moldeada por la omnipresencia de las redes sociales. Por lo cual se adopta por un enfoque correlacional para explorar y comprender las relaciones estadísticas entre las consecuencias psicológicas y el uso excesivo de las redes sociales.

Trastornos como la ansiedad, depresión, estrés y otros, pueden causar que los adolescentes se aíslen y se apeguen a las redes sociales lo que puede hacer que desarrollen adicción a estas plataformas digitales, además de provocar alteraciones en su comportamiento; en esta investigación se examinan diversos aspectos como la pérdida de control de tiempo, desinterés por las actividades que antes eran disfrutadas, irritabilidad y bajo rendimiento en actividades cotidianas. Al explorar el vínculo entre estas variables, proporcionará información esencial para la formulación de estrategias educativas y de concientización que fomenten un equilibrio saludable en el uso de las redes sociales.

*Palabras claves: Bienestar psicológico, redes sociales, adicción, adolescentes.*



## **ABSTRACT**

Within the digital era, it has been observed that social networks have been transforming the form of communication, the way information is shared and the way of relating, mainly adolescents who are the most avid users of these platforms, which has generated a significant impact on psychological well-being.

In this context, an investigation was carried out addressing the psychological consequences and excessive use of social networks; through which psychological well-being is explored from various perspectives, as well as the excessive use of these platforms. Adolescence is characterized by the search for identity and the need to belong, which is directly shaped by the omnipresence of social networks. Therefore, a correlational approach is adopted to explore and understand the statistical relationships between psychological consequences and excessive use of social media.

Disorders such as anxiety, depression, stress and others can cause adolescents to isolate themselves and become attached to social networks, which can cause them to develop addiction to these digital platforms, in addition to causing alterations in their behavior. Therefore, various aspects are examined, such as loss of time control, disinterest in activities that were previously enjoyed, irritability and poor performance in daily activities. By exploring the link between these variables, essential information is provided for the formulation of educational and awareness strategies that encourage a healthy balance in social media use.

*Keywords:* Psychological well-being, social networks, addiction, adolescents.

## **CAPITULO I.- INTRODUCCIÓN**

En el presente trabajo de investigación se abordará el tema “consecuencias psicológicas y el uso excesivo de redes sociales en los adolescentes de bachillerato de la unidad educativa 10 de agosto del cantón Montalvo”. Se entiende que el uso excesivo de redes sociales es una problemática social que afecta a la población en general, especialmente a los adolescentes que atraviesan por cambios significativos propios de su desarrollo, que causa desajustes conductuales y emocionales que alteran las relaciones interpersonales creando consecuencias psicológicas como ansiedad, depresión, adicción, estrés entre otros.

Durante la adolescencia, los jóvenes desarrollan su auto concepto, autoestima e identidad que es un aspecto crucial de esta etapa, por lo tanto, estas herramientas pueden ser perjudiciales porque el mal uso o la falta de supervisión de un adulto, pueden provocar conductas desadaptativas en los adolescentes. La mayoría de los jóvenes buscan ser aceptados en su entorno, esto los pone en riesgo de que se puedan generar problemas a nivel psicológico; lo que genera que baje el rendimiento académico en los adolescentes, además de que se presente el peligro del aumento de patologías mentales.

El objetivo de esta investigación es describir la incidencia de las consecuencias psicológicas y su relación con el uso excesivo de las redes sociales analizando sus manifestaciones, causas y consecuencias desde diversas perspectivas.

La presente investigación se organizará de manera detallada para abordar el método de investigación correlacional cuantitativo, no experimental; para ello se revisará la literatura existente de las consecuencias psicológicas; además de eso se revisaran investigaciones previas las cuales han examinado su relación con el uso excesivo de las redes sociales; también se prestará atención a las consecuencias psicológicas analizando sus teorías y modelos explicativos para poder comprender su relación con el uso excesivo de las redes sociales

Por último los resultados del estudio se presentarán utilizando métodos estadísticos para analizar la relación entre las dos variables, y finalmente se brindarán conclusiones detalladas, enfatizando la fuerza de la relación encontrada, sugiriendo implicaciones prácticas y directrices para futuras investigaciones, con el propósito de mejorar la comprensión de las consecuencias psicológicas y el uso excesivo de las redes sociales.

## 1.1. Contextualización de la situación problemática

### 1.1.1. Contexto internacional

Según la Organización Mundial de la Salud (Organización Mundial de la Salud , 2021) (OMS, 2021) menciona que en el mundo, uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años sufre algún trastorno mental. Además tanto la ansiedad, estrés, depresión, trastornos del comportamiento y discapacidad entre los adolescentes son señalados como una de las principales causas de enfermedad.

Se considera a la adolescencia como una etapa formativa única, la cual se ve influenciada por los cambios emocionales, físicos y sociales, también la exposición a la violencia o malos tratos, incluyendo a la pobreza, son factores que pueden hacer que los adolescentes sean más vulnerables a problemas de salud mental

La mayoría de los adolescentes que tienen trastornos mentales, se ven particularmente más indefensos ante la posibilidad de sufrir de discriminación, problemas de estigmatización, comportamientos de riesgo, dificultades en los estudios, exclusión social y que se vulneren sus derechos.

La etapa de la adolescencia es un periodo de suma importancia para el desarrollo de hábitos emocionales y sociales los cuales son muy importantes para el bienestar psicológico; algunos de estos son: aprender a gestionar las emociones, adoptar patrones de sueño saludables, hacer frente a las situaciones difíciles que puedan presentarse, hacer ejercicio con frecuencia entre otros. Por esto es importante tener un entorno favorable en las instituciones educativas, familia y comunidad en general.

Mientras más sean los factores de riesgos a los que están expuestos los jóvenes , los efectos que pueden tener en la salud mental serán mayores; varios de estos factores de riesgo que pueden contribuir al estrés en la etapa de la adolescencia están ligados a la exploración de su propia identidad y la presión social; además de la influencia de los medios de comunicación y la imposición de normas de genero por la sociedad pueden causar disconformidad entre la realidad que el adolescente vive y sus aspiraciones o percepciones.

Una gran parte de jóvenes con frecuencia padecen de trastornos emocionales; además de trastornos de ansiedad los cuales se pueden manifestar como preocupaciones excesivas o ataques de pánico; los cuales son mucho más frecuentes en la etapa de la adolescencia y más comunes en adolescentes mayores que entre los más jóvenes.

Además los trastornos del comportamiento se ven reflejados con mayor frecuencia entre adolescentes más jóvenes que en los mayores. Un ejemplo de ellos podría ser el trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDH) el cual se caracteriza por la dificultad que presenta

en los adolescentes para prestar atención, comportamientos en los que no se tiene en cuenta las consecuencias y el exceso de actividad; otro podría ser el trastorno disocial que tiene síntomas de comportamiento desafiantes o destructivos. Debido a esto se considera que los trastornos de comportamiento pueden llegar a afectar a la educación de los adolescentes; además de que el trastorno disocial puede dar espacio a comportamientos delictivos.

### **1.1.2 Contexto nacional**

Según Suárez et al. (2020) señalan que existen pocas investigaciones sobre la incidencia, prevalencia y estado de los trastornos de salud mental en el Ecuador; se considera la existencia de un subregistro de estas enfermedades; el país se ubica entre el 30% de los países sudamericanos los cuales destinan menos del 2% de su presupuesto sanitario hacia la atención a personas que tienen enfermedades mentales, no existe una red de servicios de salud mental y los servicios de salud pública son limitados e insuficientes para las personas que presentan una enfermedad mental

Además varios de los investigadores actualmente describen una gran variedad de actividades destinadas a mantener el bienestar psicológico, lo que incluye mantener una actitud positiva, desarrollar habilidades para resolver problemas, meditar, descansar lo suficiente, realizar actividades físicas de forma regular y buscar ayuda de un profesional cuando sea necesario, este último aspecto es considerado como el más relevante.

Dentro del Ecuador han venido realizando trabajos para lograr mejorar la salud mental de la población, tratando de reducir los factores que inciden negativamente en la aparición y actividad de dichos trastornos psicológicos; sin embargo, a pesar de los esfuerzos del gobierno, todavía se enfrentan a desafíos como la falta de notificación de enfermedades mentales que existen dentro del país, las dificultades que se presentan para brindar cobertura por parte de los recursos humanos calificados y los servicios de salud mental proporcionados por seguros públicos y/o privados que son mayormente limitados. Estos desafíos deben ser superados para lograr el objetivo de mejorar la salud mental de la población ecuatoriana.

Según el Ministerio de Gobierno (2023) durante el año 2014 el Ministerio de Salud Pública expidió un Plan Nacional Estratégico de Salud Mental 2014 – 2017 y un modelo de atención; pero en el año 2021, se realizó una evaluación del plan mencionado. A partir dicha evaluación surge la necesidad de crear una política nacional de salud mental, la cual fue aprobada para agenda regulatoria. Según el Ministerio de Salud Pública (2022) (MSP, 2022):

El Ecuador tiene un plan nacional estratégico de salud mental, se encuentra constituido por cinco lineamientos estratégicos:

- Implementar un enfoque de promoción de la salud mental y prevención del sufrimiento mental, con abordaje de los determinantes sociales de la salud
- Fortalecer los Servicios de Salud Mental, orientándolos hacia la Atención Primaria de Salud, que genere las condiciones para el proceso de desinstitucionalización
- Brindar Atención Integral en Salud a las personas que usan o consumen drogas
- Fortalecer la rectoría del Ministerio de Salud Pública sobre el Sistema Nacional de Salud en el componente de salud mental
- Promover la investigación en temas relacionados a la salud mental tanto en el MSP como en los espacios de formación académica, con el enfoque de Salud Mental Comunitaria

Además, incluye objetivos, misión y visión, y principios orientadores, no obstante, una falencia en la estructura del documento es la ausencia de indicadores y metas que permitan monitorear y evaluar el plan, así como el detalle del presupuesto y otros recursos necesarios para su implementación. (pág. 16)

### ***1.1.3 Contexto local***

En el cantón Montalvo no existe una investigación oficial sobre lo que son las consecuencias psicológicas y su relación con el uso excesivo de las redes sociales, pero empíricamente, se ha podido evidenciar que muchos adolescentes presentan problemas psicológicos debido al uso excesivo del celular, lo cual los hace propensos a que se vuelvan adictos a las redes sociales, los docentes de las instituciones explican que casi la mayoría de los estudiantes le dedican bastante tiempo a las redes sociales, por otro lado los padres de familia explican que sus hijos se enojan cuando ellos les realizan llamados la atención porque suelen estar mucho tiempo en el celular, por dicho motivo han surgido diversos problemas familiares, ya que en algunas ocasiones el padre quiere corregir a su hijo, pero la madre interviene o viceversa y quitan la autoridad.

## **1.2. Planteamiento del problema**

¿ De qué manera las consecuencias psicológicas se presentan por el uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa Diez de Agosto?

### **1.3. Justificación**

El presente trabajo de investigación fue realizado gracias a la motivación de aportar en el conocimiento, ya que no existe un estudio sobre las consecuencias psicológicas y el uso excesivo de las redes sociales, temática que en la actualidad se debería encontrar en los diferentes sitios webs científicos debido a que actualmente estamos en el auge de la tecnología.

La importancia del trabajo investigativo radica en el aporte científico que se realiza en el mundo del conocimiento, ya que el uso irrefrenable de las redes sociales ha llevado a la población a sufrir trastornos emocionales y conductuales. Por lo tanto, la investigación se ha concentrado recientemente en la aplicación de los instrumentos y técnicas, tratando de no afectar negativamente en la vida de los estudiantes, considerando la esfera biopsicosociocultural.

El proyecto se llevó a cabo con la línea de investigación: Clínica y Forense y la Sub línea de Investigación: procesos de cambio y problemas asociados a las conductas adictivas, lo que permite plantear el tipo de investigación correlacional con el diseño de investigación no experimental, además de apoyarse del enfoque mixto porque el trabajo contiene análisis estadístico y cualitativo, es por ello que la población fueron de 120 personas, de lo cual se obtuvo una muestra probabilista de 92 estudiantes de la Unidad Educativa 10 de Agosto.

## **1.4. Objetivos de investigación**

### **1.4.1 *Objetivo general***

Determinar la incidencia de las consecuencias psicológicas y el uso excesivo de las redes sociales en los adolescentes de la Unidad Educativa 10 de Agosto del cantón Montalvo

### **1.4.2. *Objetivos específicos***

1. Analizar las consecuencias psicológicas presentes en los adolescentes de la Unidad Educativa 10 de Agosto del cantón Montalvo.
2. Determinar el nivel de obsesión a las redes sociales en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa 10 de Agosto del cantón Montalvo.
3. Identificar la incidencia de las consecuencias psicológicas en el uso excesivo de las redes sociales de los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa 10 de Agosto del cantón Montalvo.



## **1.5. Hipótesis**

A mayor consecuencias psicológicas, mayor será el uso excesivo de redes sociales en los adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa 10 de Agosto del cantón Montalvo.

## **CAPITULO II.- MARO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes**

En estos tiempos, “Las conductas negativas que presentan los estudiantes adictos al uso de las redes sociales son que afecta al rendimiento académico, presentan limitaciones para entablar relaciones personas, se aíslan socialmente y tienden a descuidar su salud y falta de higiene” (Jorge Franco Armaza Deza, El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de latinoamerica, 2022) (Jorge Franco Armaza Deza, 2022, p. 4).

Las redes sociales impactan de forma negativa en su comportamiento, debido a esto los adolescentes pueden verse afectados en diferentes áreas de sus vidas por el uso excesivo a las redes sociales. “Se han analizado 15 fuentes de investigación, de las cuales 8 autores nos han ayudado a determinar cuáles son las principales causas del porque los estudiantes tienden a ser adictos al uso de las redes sociales. Las principales causas son el estudio, acceso fácil a los dispositivos móviles, disfunción familiar y dependencia de comunicación.” (Jorge Franco Armaza Deza, El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de latinoamerica, 2022, pág. 4)

Conocer las causas, permitirá brindar una mejor solución ante las consecuencias que se tiene por utilizar las redes sociales excesivamente, lamentablemente en algunas ocasiones solo se focalizan en las consecuencias que vendría a ser el efecto y no en sus causas que sería la raíz del problema, pero lo importante de todo es que el autor dentro de su investigación da a conocer dichas causas como variables que podrían considerarse al momento de buscar la raíz del problema de esta índole.

Los problemas de salud mental son preocupaciones cada vez más comunes en la sociedad, en parte debido al uso inadecuado de Internet y de las redes sociales (en términos de frecuencia y contenido consumido). Por lo tanto, se pueden adoptar muchas estrategias para mejorar esta situación, una de ellas es la participación intensiva de instituciones y grupos de investigación en las redes sociales a través de la difusión de contenido de calidad que promueva el bienestar social. (Rodrigues Abjaude et al., 2020)

Según Rodríguez et al. (2020) el uso excesivo de las redes sociales ha perjudicado en la salud mental de los individuos, aunque sería oportuno considerar que la interacción en consecuencias psicológicas y uso excesivo de las redes sociales, van bilateralmente relacionándose.

Las TIC han surgido para permitir al ser humano a alcanzar metas y realizar los trabajos de forma significativa, además que sin ella no existieran las redes sociales, en lo cual María Alejandra Guzmán Villada y Zulma Yaneth Quevedo Durán, (2020) explica que:

Como resultado de una mayor cantidad de investigación sobre el uso de las TIC, la investigación aún no ha llegado a un consenso sobre la relación entre el uso y abuso de redes sociales como Facebook y sus efectos psicológicos, particularmente en los adolescentes, los comportamientos que se derivan de la búsqueda continua de refuerzo inmediato en respuesta a nuevas experiencias pueden desarrollarse, considerando que el autocontrol aún no ha alcanzado su punto máximo. (p. 56)

Pese a que no existe datos estadísticos que favorezcan al aporte realizado por la autora, esta investigación bibliográfica forma parte de la investigación en donde determinar el uso de redes sociales y sus efectos psicológicos, considerando la etapa de la adolescencia, porque en esta edad no se ha desarrollado la capacidad de manejar el autocontrol, pero se consolida con la investigación de Selina Manzanero Díaz (2022) en el que detalla lo siguiente:

Durante la etapa de la adolescencia, en los jóvenes pueden surgir trastornos como ansiedad, depresión e incluso, sentir la necesidad de encajar en un grupo soportando, en muchas ocasiones, mayor presión social por parte de sus compañeros y asumiendo el impacto que las redes sociales generan sobre sus vidas, al ser el medio de comunicación más frecuente. (pág. 3)

Los adolescentes están en evolución por ello es imprescindible brindar un poco más de atención, aunque en esta etapa complicado, pero es bueno que los padres consideren que como adultos son la autoridad dentro de casa y son los encargados de poner orden, llevándole supervisión sobre el uso de medios tecnológicos, en primera instancia el celular, para que no caiga en adicción a las redes sociales, permitiéndoles aprender a tener control sobre las mismas.

Los adolescentes viven sumergidos en el mundo de la tecnología, es por ello que dentro de una investigación realizada mediante revisión documental se puede determinar que los adolescentes en edades comprendidas de 13 a 15 años, mediante una revisión documental sistematizando las implicaciones de las redes sociales e internet en esta etapa del ciclo vital, donde se encuentra que el uso excesivo de las redes sociales e internet si alteran la salud mental provocando efectos psicológicos en el adolescente. (Karen Dayana Molina Ruedas y Marlyn Adriana Medina Castellano, 2020)

Dentro de esta etapa de vida, es normas que se vuelven dependientes de las redes sociales, no en todos los casos, por ello ( Sara Malo,et al., 2019) explica que:

En este sentido, ser parte del grupo de consumidores excesivos implica pasar más tiempo usando las redes sociales, lo que puede poner en peligro el día a día de los adolescentes, Según estudios, el uso excesivo de redes sociales durante la adolescencia está relacionado con la adicción a Internet y la ansiedad. (p. 4)

Al relacionarse la adicción con el internet y la ansiedad psicológica, quiere decir que los adolescentes pueden presentar estos síntomas que son indicadores de que el uso excesivo les está desarrollando posibles trastornos, (Johana Torres Henao, 2023) en su trabajo explica:

En el contexto de los efectos producidos por el uso de las redes sociales, se ha demostrado que puede tener un impacto en una variedad de aspectos de las personas: La dopamina se produce continuamente a nivel fisiológico, las interacciones sociales se centran en la virtualidad, por lo que los adolescentes carecen de herramientas sociales, dificultad para comunicarse emocionalmente, o enfrentar el acoso en las redes sociales, puede causar depresión a nivel mental, ansiedad, obesidad, insomnio, entre otros. (p. 4)

El consumo excesivo de redes sociales trasciende de problemáticas personales o problemas sociales, como es el cyberbullying según lo explica la autora en el texto anterior, por lo consiguiente al ser seres emocionales surgen un sin número de reacciones que al adolescente lo altera fisiológicamente, (Rubicelia Valencia et al., 2021)

El uso excesivo de las redes sociales puede ser perjudicial para los jóvenes: aislamiento social, distorsión entre la realidad y la virtualidad, falta de tiempo para otras cosas, ansiedad, depresión, problemas médicos y el fracaso académico. Desde este punto de vista, es crucial brindar conocimientos sobre las redes sociales desde una perspectiva educativa. (pág. 20)

Los autores son claros en su redacción debido a que no dan a entender que las redes sociales sean negativas para el ser humano, por lo general se encuentra expresado el término: uso excesivo, siendo este foco de análisis, evitando caer en la descalificación de un bien tecnológico que puede contribuir al desarrollo de la sociedad, pero al ser utilizada desmesuradamente, no contribuye al bienestar personal, social, educativo y familiar, además la problemática puede ir más allá, por dicho motivo se cita a (Julio Daniel Colonio Caro, 2023), en el que expresa que:

Más allá de la naturaleza común de los comportamientos adictivos, se hace hincapié en los efectos potenciales en la salud psicológica de los adolescentes. Por lo tanto, los

estudios analizados han encontrado una variedad de consecuencias negativas relacionadas con el aumento de la violencia, la ausencia de las actividades diarias y la existencia de distorsiones cognitivas que dificultan reconocer el uso excesivo de las redes sociales. (pág. 20)

El comportamiento es alterado por el uso excesivo de las redes sociales, en muchas ocasiones los jóvenes se ponen agresivos debido a que sus padres no les permiten estar conectados en sus redes, o no les dejan tener un perfil, saliendo de control en lo cual gritan, lloran o incluso dañan objetos del hogar para que sus padres les permitan hacer lo que deseen.

## **Bases Teóricas**

### **2.2.1 Consecuencias psicológicas**

Es importante destacar que los aspectos emocionales y mentales forman parte de la salud mental. Por lo tanto, si una persona experimenta una pérdida de bienestar en alguno de estos aspectos, esto es una señal de alerta que requiere atención.

La salud mental considerada como un estado de bienestar mental es el que permite a las personas afrontar las diversas dificultades de la vida, trabajar adecuadamente, aprender, desarrollar habilidades y contribuir para la mejora de su comunidad. Por lo tanto se considera que es un componente esencial del bienestar y la salud que favorece a nuestras capacidades colectivas e individuales para establecer relaciones, tomar decisiones y moldear nuestro mundo (Organización Mundial de la Salud, 2022) (OMS, 2022).

Además, la salud mental es un derecho humano fundamental. Y una parte importante del desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. La salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos mentales. Cada persona experimenta este proceso complejo de una manera diferente y con diferentes grados. Según Ahmad R. Hariri (Hariri, 2019) (2019):

Los diferentes circuitos cerebrales crean orden en nuestro mundo al respaldar conductas fundamentales que sostienen la vida y cómo el desorden dentro de estos circuitos contribuye al surgimiento de la psicopatología. En muchos sentidos, el curso representa una oportunidad para revisar casi 20 años de mi propia investigación en el contexto más amplio de nuestra comprensión en rápida evolución del cerebro y el comportamiento a través de la neurociencia. Durante el curso, destaco tres circuitos fundamentales. Empiezo con el circuito cortico límbico y su papel para ayudarnos a reconocer y reaccionar ante el peligro en el mundo y cómo el desorden dentro del circuito contribuye a la experiencia de ansiedad, depresión y otras formas de emociones negativas. Luego paso al circuito corticostriatal y su papel en la traducción de nuestras motivaciones para experiencias gratificantes en acciones dirigidas a objetivos y cómo el desorden dentro de este circuito puede expresarse como impulsividad, delincuencia y adicción. (p. 17)

## **2.2.2. Posibles consecuencias psicológicas**

### **2.2.2.1. Adicción.**

“Desde Freud en 1919, la infancia ha sido el escenario de la construcción del sujeto en y por el deseo; en y por el ejercicio del placer ligado a las representaciones de objetos” (Bermúdez, 2018) (Bermúdez, 2018, p. 5).

Según Argoff et al. ( Charles E. Argoff, Andrew Dubin, & Julie Pilitsis, 2019)(2019), definen a la adicción como “una enfermedad crónica, primaria, en la que existen factores ambientales, psicosociales y genéticos que influyen sobre su desarrollo y sus manifestaciones” (p. 4).

Una adicción, se caracteriza porque, el individuo presenta bajo control de los impulsos hacia la sustancia u objeto de dependencia. Así también, tiene un consumo compulsivo, alta tolerancia y ejecuta la acción adictiva a pesar de causarle perjuicios inminentes debido al deseo imperioso por consumir.

Se considera que todas las adicciones activan los centros de recompensa del cerebro. Según Miranda Cassiani (Miranda Cassiani, 2018) (2018),“El enfoque de manejar las adicciones de manera punitiva no ha arrojado resultados satisfactorios; por eso la investigación básica y clínica cada vez aporta más evidencia que la adicción podría ser mejor considerada y tratada como una enfermedad adquirida del cerebro” (p. 185).

Las adicciones son un problema cerebral que comúnmente comienza en la adolescencia y tiene peores resultados si no se controlan por la corteza prefrontal. Como la edad es una etapa crucial para la prevención y el tratamiento. Por lo tanto, es fundamental brindar atención oportuna a las personas que se encuentran en una etapa vulnerable del ciclo vital.

Según Enrique Echeburúa y Paz de Corral (2015) (2015), “La adicción a Internet y a las redes sociales es un fenómeno preocupante. Sin embargo, el abuso de Internet puede ser una manifestación secundaria a otra adicción principal (la adicción al sexo, por ejemplo) o a otros problemas psicopatológicos, tales como la depresión, la fobia social u otros problemas de tipo impulsivo-compulsivo” (p. 95).

En cuanto a las adicciones, el cerebro de un adolescente es más propenso a desarrollar una dependencia hacia las bebidas alcohólicas y los productos psicotrópicos. También muestran abstinencia y alta tolerancia. aseguran que las adicciones son un problema de edad cerebral, que comúnmente comienzan en la adolescencia y tienen peor pronóstico si no se controlan por la corteza prefrontal. Por lo tanto, es crucial brindar atención oportuna a las personas en una etapa vulnerable del ciclo vital, como la edad, para prevenir y administrar un tratamiento.

Cabe resaltar que, las adicciones cumplen a cabalidad con cada uno de los criterios clínicos para denominarse como tal, impulsan al individuo a tener un tratamiento, debido a que, los esfuerzos de intervención por sus propios medios, han sido poco efectivos, y la adicción interfiere en las áreas donde se desarrolla el sujeto.

Las adicciones psicológicas inician con cualquier comportamiento que en apariencia es placentero, normal y saludable, mismo que, llegar a transformarse en una adicción, debido a que, hay pérdida del control de la actividad y el sujeto continua con dicha diligencia a pesar de las consecuencias en su vida habitual.

hay varios factores individuales que, influyen en la aparición, propensión y vulnerabilidad, para que, un individuo llegue a padecer una adicción psicológica conductual. Es decir, factores como: la impulsividad, la baja tolerancia a estímulos desagradables físicos o psicológicos, la búsqueda permanente de sensaciones, la dificultad para confrontar problemas, los estados de ánimo, la autoestima baja, la impulsividad, entre otros, son alicientes para que presente una adicción psicológica.

En resumen, existen varias motivaciones que impulsan al individuo a mantener una conducta adictiva entre ellas la compensación, el alivio de problemas en la vida cotidiana, el sentimiento de ganancia, la sensación de autocontrol y otros. Por ello, para que, un individuo se enganche en una adicción psicológica, la vía indirecta de conexión, es la búsqueda de compensación, de modo que, las situaciones de la vida cotidiana impulsan al ser humano a explorar formas de entretenimiento.

El síntoma de adicción se presenta cuando una persona se aleja de las redes sociales, puede experimentar como ansiedad, estrés, irritabilidad y falta de concentración, así como problemas interpersonales, baja productividad y mala calidad del sueño. La adicción a las redes sociales puede afectar el bienestar emocional y mental de una persona. Por lo tanto, si se experimentan estos síntomas, es importante buscar ayuda profesional.

La heterogéneo interacciones entre los circuitos cerebrales, la genética, el medio ambiente y las experiencias vitales de una persona contribuyen a la adicción, que es una enfermedad médica crónica y tratable. La primera tiene que ver con daños cuando se deja de comer porque el cuerpo se ha acostumbrado a ella. Por lo tanto, la dependencia física es lo que causa el síndrome de abstinencia.

Según Franco Armaza (Armaza Deza, Scielo preprints, 2023) (2023), “Los aspectos negativos que causan un impacto psicológico negativo se ha hallado la adicción, obsesión, ansiedad, baja autoestima, insomnio y estrés” (p. 10).



Las adicciones son también trastornos complejos desde el punto de vista genético, entendiendo como tal cualquier fenotipo que no exhibe un patrón de herencia mendeliana clásica atribuible a un único locus genético. Esta falta de relación entre genotipo y fenotipo puede deberse a que un mismo genotipo resulte en distintos fenotipos por efectos ambientales, interacción con otros genes, etc., o bien porque un mismo fenotipo pueda ser provocado por diferentes genotipos. Uno de los factores que contribuyen a esta complejidad genética es el mecanismo desconocido de transmisión en las adicciones, una vez descartado el modelo “monogénico” que atribuye a un solo gen la causa de la enfermedad, pasando entonces al modelo “poligénico” que implicaría la acción de varios genes en la etiología

Se puede ir aún más lejos en la consideración del “ambiente”, ya que para un determinado gen, la influencia de otros factores genéticos en su expresión y/o regulación se considera como un “factor ambiental”. Por otro lado, cada vez son más las investigaciones que sugieren que los factores genéticos controlan en gran medida la influencia que los factores psicosociales tienen en cada individuo.

De esta manera, y en cuanto a su etiología, parece haber consenso entre los autores en considerar el modelo multifactorial como aquel que explica de forma más adecuada el desarrollo de las adicciones, de manera que es la interacción entre lo genético y lo ambiental lo que daría lugar al trastorno. Atendiendo al primer aspecto, se ha estimado que los factores genéticos contribuyen al 40-60% de la vulnerabilidad para el desarrollo de las adicciones, mientras que los factores ambientales explicarían el resto.

El modelo multifactorial surge precisamente de la observación de que la acción de los genes puede ser un elemento necesario pero no suficiente en el desarrollo de un determinado trastorno; es decir, que los genes no son la causa de la enfermedad sino que confieren una susceptibilidad para el desarrollo de la misma.

El prototipo de estas “adicciones sin sustancia”, o conductas adictivas, es el juego patológico o ludopatía, cuyas similitudes con las adicciones químicas son en la actualidad ampliamente reconocidas. (Cuadrado, 2008, p. 102)

Se ha encontrado también que el gen del DRD2 está implicado en otros trastornos por uso de sustancias, incluida la dependencia de cocaína, nicotina y opioides, y la obesidad. Además de los estudios de asociación, los estudios farmacológicos han mostrado un número reducido de receptores D2 de dopamina cerebrales en los portadores de alelos A1 + (genotipos A1A1 y A1A2), en comparación con los portadores de alelos A1 - (genotipo A2A2). Por medio de varios otros enfoques, se han

identificado también fenotipos diferentes en los sujetos con los alelos AI + y AI - . Estos enfoques incluyen estudios metabólicos, neurofisiológicos, neuropsicológicos, de personalidad, de estrés y de tratamiento. Se ha formado la hipótesis de que, en un esfuerzo por compensar las deficiencias en el sistema dopaminérgico, las personas que abusan de sustancias pueden tratar de estimular los circuitos mesocorticolímbicos del cerebro, que desde hace mucho tiempo se ha pensado que son importantes en la recompensa. y el refuerzo conductual. (Fiorillo, 2020, p. 83)

**Tabla 1**

*Factores ambientales que influyen en la adicción*

<b>FACTORES AMBIENTALES DE LA ADICCIÓN</b>	Disponibilidad de sustancias	La accesibilidad y disponibilidad de drogas, alcohol u otras sustancias adictivas pueden aumentar el riesgo de consumo y adicción.
	Presión de grupo	La influencia de los compañeros y la presión social para consumir sustancias pueden ser factores importantes en el desarrollo de la adicción.
	Entorno familiar	El ambiente familiar y las experiencias de la infancia, incluidos los modelos parentales de consumo de sustancias, pueden influir en el riesgo de desarrollar adicción.
	Factores culturales y sociales	Normas culturales y sociales que favorecen el consumo de alcohol o drogas, así como la celebración del consumo en ciertos contextos sociales, pueden contribuir a la adicción.
	Experiencias traumáticas	El trauma puede aumentar el riesgo de adicción como un mecanismo de afrontamiento para lidiar con las emociones dolorosas asociadas con el trauma.
	Estrés y ansiedad	La ansiedad y el estrés crónico pueden llevar a algunas personas a recurrir al uso de sustancias como una forma de aliviar temporalmente los síntomas.

Desigualdades socioeconómicas	Las disparidades económicas y sociales pueden aumentar el riesgo de adicción, ya que pueden limitar el acceso a recursos y oportunidades alternativas.
Disponibilidad de tratamiento	La disponibilidad de servicios de prevención y tratamiento de la adicción puede influir en la disposición de las personas para buscar ayuda y recuperación.

Nota: Información obtenida por medio de la investigación realizada en la NLM or the National Institutes of Health

#### **2.2.2.1.1. Adicción y las redes sociales.**

Usar de manera adictiva las redes sociales está ligado a la conductica adictiva a internet(CAI) el número de usuarios de dichas redes sociales aumenta cada día. De igual modo, el abuso de estas plataformas han indicado una asociación con la depresión, insomnio, disminución de las horas de sueño, síndrome de déficit de atención con hiperactividad; disminución del rendimiento académico y el olvido escolar. Además ha sido asociado a un amplio rango de problemas psicosociales, bajo esta perspectiva es importante resaltar que, cualquier tipo de actividad o situación que influya de una forma no adecuada en la vida del ser humano, es signo de que existe un desajuste conductual (Ramirez Acosta , 2022).

Los adolescentes que presentan adicción por las redes sociales se ven afectados de manera negativa en distintas áreas de la vida, aspectos como lo son la salud, rendimiento académico, higiene, familiar entre otros (Armaza Deza, 2023).

Las redes sociales pueden dañar la salud mental de los adolescentes al limitar el contacto directo con sus compañeros y fomentar la comparación constante en línea, lo que puede causar ansiedad, depresión y baja autoestima.

Según Álvarez (2018) plantea que desde una perspectiva psicopatológica, se suscitan diferencias entre la dependencia psicológica y dependencia física o habitualmente conocidas como adicciones psicológicas y adicciones físicas.

La primera tiene que ver con daños cuando se deja de comer porque el cuerpo se ha acostumbrado a ella. Por lo tanto, la dependencia física es lo que causa el síndrome de abstinencia. Se hacen distinciones entre la dependencia física y la dependencia psicológica, también conocidas como adicciones físicas y psicológicas, desde la perspectiva psicopatológica.

Debido a que la adicción impide que una persona ejerza su voluntad, se considera una enfermedad. Esta pierde la capacidad de tomar decisiones muy fundamentales y no puede tomar decisiones propias en la vida diaria.

**Tabla 2**

*Factores ambientales que influyen en la adicción y redes sociales*

<b>LOS FACTORES AMBIENTALES RELACIONADOS CON LA ANSIEDAD, EL ESTRÉS Y LA DEPRESIÓN QUE PUEDEN CONTRIBUIR A LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES</b>	Presión social y comparación	En las redes sociales, las personas a menudo comparan sus vidas con las de los demás, lo que puede generar ansiedad por no cumplir con ciertos estándares de belleza, éxito, popularidad, entre otros. Esta comparación constante puede aumentar el estrés y la insatisfacción con la propia vida, lo que a su vez puede contribuir a la depresión.
	FOMO (Fear of Missing Out)	El miedo a perderse eventos o experiencias importantes que se comparten en las redes sociales puede generar ansiedad y estrés. La sensación de estar constantemente fuera de lugar puede llevar a una mayor dependencia de las redes sociales para mantenerse conectado y evitar sentirse excluido.
	Validación y autoestima	La búsqueda constante de validación a través de likes, comentarios y seguidores puede afectar la autoestima y aumentar la ansiedad y la depresión. La falta de validación en las redes sociales puede hacer que las personas se sientan insignificantes o no valoradas, lo que puede contribuir a la depresión.
	Sobrecarga de información	La exposición constante a noticias negativas o contenido estresante en las redes sociales puede aumentar el estrés y la ansiedad. La sobrecarga de información puede resultar abrumadora y dificultar el manejo de las emociones, lo que

---

	puede contribuir tanto a la ansiedad como a la depresión.
Aislamiento social	Aunque las redes sociales pueden brindar una forma de conexión virtual, un uso excesivo de las mismas puede llevar al aislamiento social en la vida real. El aislamiento social puede aumentar la sensación de soledad y la depresión, lo que puede llevar a una mayor dependencia de las redes sociales como una forma de llenar el vacío emocional.
Comparación constante	Las redes sociales pueden promover una cultura de comparación constante, donde las personas se sienten presionadas para mantener una imagen idealizada de sus vidas. Esta comparación constante puede aumentar la ansiedad y la insatisfacción con la propia vida, lo que puede contribuir a la depresión.
Interferencia con el sueño y la rutina diaria	El uso excesivo de las redes sociales antes de acostarse puede interferir con el sueño y afectar negativamente la salud mental. La falta de sueño puede contribuir tanto a la ansiedad como a la depresión, ya que puede afectar el estado de ánimo y la capacidad para manejar el estrés.
Bullying y acoso cibernético	La exposición al acoso en línea o al cyberbullying puede ser una fuente significativa de estrés, ansiedad y depresión. El acoso en línea puede aumentar la sensación de vulnerabilidad y la falta de seguridad, lo que puede contribuir a la depresión y la adicción a las redes sociales como una forma de escape o evasión.

---

Nota: Información obtenida por medio de la investigación realizada en la Universidad de Ciencias Aplicadas.

#### **2.2.2.2. Ansiedad.**

Es la emoción causada por la inevitable liberación de una serie de hormonas, principalmente adrenalina, dopamina y catecolaminas, se puede definir como ansiedad. Esta característica emocional implica una herramienta evolutiva desarrollada por el hombre, con la cual el organismo está preparado para reaccionar de manera emergente al sentir un peligro, ante una amenaza real o imaginaria.

La principal función de la actividad autónoma parasimpática es proporcionar al músculo estriado los recursos energéticos necesarios para satisfacer las necesidades de movimiento impuestas por la respuesta conductual del individuo a la situación. Con este fin, la mejora del nervio simpático induce la redistribución de la circulación sanguínea a través de las periferias y respuestas neuroendocrinas coordinadas.

La primera es una respuesta somática que se caracteriza por un aumento de los nervios simpáticos, una dilatación de los vasos cerebrales, músculos estriados y una frecuencia cardíaca y respiración más altas. En segundo lugar, las respuestas psicológicas incluyen la activación de mecanismos de defensa primitivos, el aumento de la excitación y la preparación física para una respuesta de lucha o huida.

La ansiedad es uno de los trastornos mentales más comunes en adolescentes y adultos, con una prevalencia promedio del 10 al 15 % y una incidencia del 4 al 25 %.

El miedo y la ansiedad son comunes en los adultos; el miedo es el sentimiento de sentirse amenazado cuando se enfrenta a una persona o una circunstancia. La ansiedad se define como la sensación de verse amenazado por una situación no deseada o de no saber qué sucederá en el futuro.

Desencadenar un estado de alto afecto negativo que domina al individuo con sentimientos de previsibilidad, incontrolabilidad, ineptitud y algo más que una simple activación fisiológica. En consecuencia, el individuo se centra en sí mismo realizando autoevaluaciones que se centran principalmente en reacciones fisiológicas, lo que aumenta su activación y le lleva a un estado de hipervigilancia.

La ansiedad se considera patológica cuando es inapropiada para las circunstancias y provoca comportamientos inapropiados para el nivel de desarrollo de la niñez y la adolescencia. Como se mencionó anteriormente, el miedo a perder a un padre, enfermarse, hacer el ridículo, ser castigado y perder el control han esa edad es normal en la niñez y la adolescencia.

Sin embargo, esta ansiedad se vuelve patológica cuando aquellas imágenes aversivas que se quieren evitar se restablecen fácilmente. Esta activación está interconectada con la fisiología e influye en el círculo vicioso de activación que perpetúa la restauración de estas imágenes aversivas.

Las expresiones patológicas de ansiedad afectan múltiples niveles de salud mental, cada uno con características específicas, hasta el punto de que se puede identificar una gama relativamente amplia de trastornos de ansiedad.

La ansiedad es un término general que es utilizado para describir un sentimiento de preocupación o malestar extremo. El sentirse ansioso después de que ocurre algo desagradable es natural. Pero cuando un adolescente tiene ansiedad la cual está presente por mucho tiempo y le impide hacer sus actividades rutinarias como ir a la institución educativa o salir con amigos, entonces está pasando a convertirse en un trastorno de ansiedad (Child Mind institute, 2023).

#### **2.2.2.2.1. *La ansiedad es genética***

Según Dunlap (2019) existe evidencia de que los factores genéticos influyen en el riesgo de desarrollar ansiedad. Los estudios de familias y gemelos muestran que alrededor del 30% de los trastornos de ansiedad son hereditarios. Los estudios genéticos han proporcionado más evidencia de anomalías genéticas en los neurotransmisores serotonina, dopamina, noradrenalina y adrenalina, particularmente en lo que respecta al riesgo genético asociado con los genes. 5-HTT, 5-HT1A y MAOA.

la integración de la psicología, la neuroimagen, la neurofarmacología y la genética molecular puede contribuir al objetivo final de comprender los mecanismos detallados que median las diferencias individuales en el comportamiento humano y, a su vez, establecer marcadores predictivos de vulnerabilidad a las enfermedades. El vasto potencial de un enfoque tan integrado se destaca al revisar estudios recientes cuyos resultados colectivos demuestran que las variaciones de secuencia común en los genes humanos que sesgan componentes clave de las cascadas de señalización molecular dan como resultado una función alterada del circuito cerebral que media las diferencias individuales en rasgos de comportamiento complejos como los temperamentales. ansiedad e impulsividad. (Ahmad R. , 2010, p. 226)

### **Tabla 3**

*Diferencias individuales en rasgos de comportamiento complejos con la variabilidad subyacente en la función del circuito cerebral, las vías de señalización molecular y los polimorfismos genéticos funcionales*

Rasgo de comportamiento	Circuitos cerebrales	Vía de señalización	Polimorfismo funcional
Rasgo de ansiedad	Amígdala	5-HT	Alelo HTR1A -1019G asociado con una mayor expresión de autorreceptores y una reducción de la liberación de 5-HT
Impulsividad	Estriado ventral	DA	Alelo de 9 repeticiones de DAT1 asociado con una expresión reducida de DAT y un aumento de DA sináptica
Rasgo de ansiedad e impulsividad	Amígdala y estriado ventral	BCE	Alelo FAAH 385A asociado con actividad enzimática reducida y aumento de la señalización eCB

Nota. Información tomada del departamento de Psicología y Neurociencia, Instituto de Ciencias y Políticas del Genoma; Ahmad (2010)

**Tabla 4**

*Factores ambientales que influyen en la ansiedad*

FACTORES AMBIENTALES DE LA ANSIEDAD	Estrés laboral	Un entorno de trabajo estresante, relaciones laborales conflictivas, como plazos ajustados, alta carga de trabajo y puede desencadenar ansiedad en los individuos.
	Presión académica	La presión para rendir bien en la escuela o en la universidad, los exámenes, los proyectos, las expectativas académicas pueden contribuir al estrés y la ansiedad en los estudiantes.
	Entorno familiar	Problemas familiares como conflictos interpersonales, negligencia, abuso o disfunción familiar pueden ser fuentes significativas de ansiedad.
	Factores sociales	La presión social, la discriminación, el acoso, la falta de apoyo social o la exclusión social pueden contribuir al desarrollo de la ansiedad.
	Factores económicos	Las dificultades financieras, el desempleo o la inseguridad económica pueden generar preocupaciones, ansiedad



	relacionadas con el dinero y el futuro financiero.
Trauma	Experiencias traumáticas como abuso, violencia, accidentes o eventos traumáticos pueden dejar una marca en los individuos y aumentar el riesgo de desarrollar ansiedad.
Factores de salud	Las condiciones de salud crónicas, los problemas de salud mental o las enfermedades graves pueden ser desencadenantes de ansiedad en algunas personas.
Entorno tecnológico	El uso excesivo de la tecnología, el acoso cibernético, la presión en las redes sociales y la sobrecarga de información pueden contribuir al estrés y la ansiedad en la sociedad actual.

Nota: Información obtenida por medio de la investigación realizada en la Universidad Panamericana.

#### 2.2.2.2. *Ansiedad y redes sociales.*

En relación a la comunicación, millones de personas en todo el mundo, especialmente jóvenes, están fascinadas por las nuevas tecnologías e Internet y las arrastran en su vida diaria. Sin embargo, el uso de otras aplicaciones causa síntomas adicionales, como la ansiedad. Aluden a que los estudios que muestran un alto uso y abuso de las redes sociales muestran que ejercen una gran atracción sobre los grupos de edad vulnerables debido a los procesos neuropsicológicos y sociales. Por esta razón, es fundamental tener en cuenta los efectos negativos de estos nuevos estilos de comunicación y las conexiones que se mantienen. De hecho, ese dinamismo hace que las personas sean más conscientes de los dispositivos electrónicos y provoque ansiedad (Barquero Madrigal y Calderón Contreras, 2016).

#### **Tabla 5**

*Factores ambientales que influyen en la ansiedad y adicción a las redes sociales*

<b>FACTORES AMBIENTALES DE LA</b>	Presión social y comparación	En las redes sociales, las personas a menudo se comparan con los demás, lo que puede generar ansiedad por no cumplir con ciertos estándares de belleza, éxito, popularidad, etc. La presión para mantener una imagen perfecta o para obtener la aprobación de los demás
-----------------------------------	------------------------------	---

---

**ANSIEDAD Y ADICIÓN A  
REDES SOCIALES**

puede ser estresante y contribuir a la ansiedad.

---

Falta de límites y balance

El uso excesivo de las redes sociales puede llevar a una desconexión de la vida real, lo que puede generar ansiedad al descuidar otras áreas importantes de la vida, como el trabajo, los estudios, las relaciones interpersonales y el autocuidado.

---

Bullying y acoso cibernético

La exposición al acoso en línea o al cyberbullying puede ser una fuente significativa de ansiedad y estrés, ya que las personas pueden sentirse amenazadas o atacadas en un entorno donde se sienten vulnerables.

---

Miedo a perderse algo  
(FOMO)

El miedo a perderse eventos o experiencias importantes que se comparten en las redes sociales puede generar ansiedad y llevar a un uso excesivo de las mismas para mantenerse al día y sentirse conectado.

---

Validación y autoestima

La búsqueda constante de validación a través de likes, comentarios y seguidores puede aumentar la ansiedad al depender de la aprobación de los demás para sentirse valioso o aceptado.

---

Sobrecarga de información

La sobrecarga de información y la exposición constante a noticias negativas o contenido estresante en las redes sociales pueden aumentar la ansiedad y generar una sensación de abrumación.

---

Distorsión de la realidad

Las redes sociales a menudo muestran una versión idealizada de la vida de las personas, lo que puede crear una percepción distorsionada de la realidad y generar ansiedad al comparar la propia vida con las imágenes perfectas que se ven en línea.

---

---

Impacto en las relaciones  
interpersonales

El uso excesivo de las redes sociales puede afectar negativamente las relaciones interpersonales, lo que puede generar conflictos y estrés en las relaciones familiares, de pareja o amistades.

---

Nota: Información obtenida por medio de la investigación realizada en la Universidad de Sevilla.

### **2.2.2.3. Depresión.**

La pérdida de interés son síntomas de un trastorno mental conocido como depresión. Además de una variedad de síntomas físicos, cognitivos, emocionales y conductuales. Estos síntomas incluyen llanto, irritabilidad, falta de deseo sexual, fatiga y actividad reducida, pérdida de interés y placer en las actividades de la vida diaria y sentimientos de culpa y cansancio. Además, hay sentimientos de inferioridad, falta de confianza en sí mismo e impotencia, y la mayoría de la población experimenta depresión grave, pensamientos suicidas, autolesiones o intentos de suicidio.

Se asocia la depresión ciberbullying, esto en razón que determinado grupo de estudiantes adolescentes tiende a sufrir ciberbullying por lo que presentan comportamientos con tendencias depresivas que pueden llegar hasta el suicidio. Por añadidura, la baja autoestima también es una consecuencia psicológica ( Klimenko et al., 2021).

Los aspectos negativos que causan un impacto psicológico negativo se ha hallado la adicción, obsesión, ansiedad, baja autoestima, insomnio y estrés. Un estudiante adicto a las redes sociales presenta obsesión, falta de control personal y uso excesivo; además, se encuentra en un estado de ansiedad constante por conectarse a las redes sociales. En el mismo sentido, Klimenko et al. (2021) en su estudio relaciona a la adicción a las redes sociales con el estrés, baja autoestima, ansiedad y depresión. Del mismo modo Guzmán Brand y Gélvez García (2023) nos dice que la adicción a las redes provoca situaciones de estrés, insomnio, ansiedad y obsesión. De la información recopilada, se destaca que los autores coinciden con los criterios de que un estudiante que presenta adicción presenta alteraciones psicológicas siendo las principales y más mencionadas en los artículos la obsesión, ansiedad, estrés y baja autoestima.

Al hablar de etiología, la depresión es muy compleja porque puede ser causada por factores fisiológicos, hormonales, genéticos o por factores ambientales y estresantes. Actualmente hay mucha información que demuestra que el estrés y la depresión pueden dañar las neuronas, lo que daña el sistema nervioso central.

Los tratamientos más comunes para la depresión, descubriendo que la farmacoterapia con antidepresivos es el tratamiento más común. También es común el tratamiento psicológico con TCC, que ha demostrado ser efectivo en el 60 % de los pacientes. Además, es importante tener en cuenta que el cuarenta por ciento de los pacientes no responden al tratamiento.

**Tabla 6**

*Factores ambientales que influyen en la depresión*

<b>FACTORES AMBIENTALES DE LA DEPRESIÓN</b>	<b>Eventos traumáticos</b>	<b>Experiencias traumáticas pasadas, como abuso, violencia, pérdida de un ser querido, accidentes graves o eventos catastróficos, pueden aumentar el riesgo de desarrollar depresión.</b>
	<b>Estrés crónico</b>	El estrés prolongado debido a situaciones laborales, familiares, económicas o sociales puede desencadenar o agravar la depresión en algunas personas.
	<b>Problemas familiares</b>	Conflictos interpersonales, disfunción familiar, abuso, divorcio o problemas conyugales pueden contribuir al desarrollo de la depresión.
	<b>Presión académica o laboral</b>	Expectativas elevadas, plazos ajustados, alta carga de trabajo, inseguridad laboral o dificultades en el desempeño académico pueden aumentar el estrés y la vulnerabilidad a la depresión.
	<b>Problemas de salud</b>	Enfermedades crónicas, discapacidades físicas o mentales, dolor crónico u otras condiciones de salud pueden aumentar el riesgo de desarrollar depresión.
	<b>Aislamiento social</b>	La falta de apoyo social, la soledad, la exclusión social o la falta de relaciones significativas pueden contribuir a sentimientos de tristeza y aislamiento que caracterizan la depresión.
	<b>Desigualdades socioeconómicas</b>	Las disparidades económicas y sociales pueden aumentar el estrés y la susceptibilidad a la depresión, ya que pueden limitar el acceso a recursos y oportunidades.

<b>Cambios importantes de vida</b>	Eventos como mudanzas, cambios en el trabajo, pérdida de empleo, pérdida de ingresos, jubilación o cambios en las relaciones pueden desencadenar o agravar la depresión.
<b>Autoexigencia excesiva</b>	La tendencia a ser demasiado crítico consigo mismo, a establecer estándares poco realistas o a preocuparse constantemente por el rendimiento puede aumentar el estrés y contribuir a la depresión.
<b>Abuso de sustancias</b>	El consumo de alcohol o drogas puede ser tanto una causa como una consecuencia de la depresión, ya que las personas pueden recurrir al uso de sustancias para hacer frente a los síntomas depresivos.

Nota: Información obtenida por medio de la investigación realizada en el Portal de revistas UFP

#### **2.2.2.3.1. Genes de depresión.**

La depresión puede ser hereditaria, pero los estudios de gemelos mostraron que el componente genético es solo uno de los factores que contribuyen al trastorno. Además, la función anormal de la amígdala se ha implicado en trastornos psiquiátricos, como la depresión y la ansiedad. Después de pruebas genéticas en psiquiatría, los investigadores sospechan que un importante factor de vulnerabilidad genética para la aparición de depresión es una variación en la región promotora del gen transportador de serotonina 5-HTTLPR. 5-HTTLPR significa transportador de serotonina (5-HT) (T), longitud (L), región polimórfica (P) (R). Este "gen de la depresión" se encuentra en el cromosoma 17q11.1-q12 y se presenta en diferentes formas en la población. ( Ahmad R. Hariri, 2009, p. 37)

#### **2.2.2.3.2. Depresión y redes sociales.**

Una de las mayores diferencias en la vida de los adolescentes de hoy en comparación con las generaciones anteriores es que pasan mucho menos tiempo interactuando con sus compañeros, familiares o personas que los rodean y dedican más tiempo comunicándose electrónicamente, principalmente a través de las redes sociales. Algunos expertos creen que el aumento de la depresión es una prueba de que las conexiones electrónicas creadas por los usuarios de las redes sociales no proporcionan satisfacción emocional, dejándolos socialmente

aislados. Cuanto menos profundamente conectado y empático seas con las personas, menos te beneficiarás de la interacción social. Cuanto más superficial sea, menos probabilidades habrá de que te sientas conectado, que es lo que todos necesitamos. " De hecho, la excepción a esta asociación entre las redes sociales y la depresión fueron las niñas que, aunque activas en las redes sociales, también mantenían altos niveles de interacción social cara a cara. El estudio de Twenge encontró que las niñas que interactuaban estrechamente fuera de línea y en las redes sociales no tenían mayores síntomas depresivos en comparación con las niñas que tenían menos contacto cara a cara. También hay adolescentes que no pueden conectarse con sus compañeros fuera de línea porque están aislados geográficamente o se sienten no aceptados en la escuela y las comunidades. Para estos niños, una conexión electrónica puede salvar vidas. La alteración del estado de ánimo, los síntomas de estrés, la ansiedad y la depresión asociados con la exposición al uso de Internet, ya que se ha demostrado que tiene un impacto significativo en la salud mental, especialmente de la generación de adolescentes, es actualmente uno de los temas que estudian los psicólogos. Sin embargo, a medida que pasa el tiempo, se continúa estudiando la conexión entre estas enfermedades mentales y la tecnología que avanza rápidamente.

El abuso de redes sociales altera los ciclos del sueño, especialmente en adultos y adolescentes, lo que provoca síntomas depresivos.

Hay una correlación directa entre los efectos perjudiciales y negativos sobre el estado de felicidad y el uso de las redes sociales, según varios estudios científicos. Por lo tanto, la probabilidad de deprimirse disminuirá cuanto menos use las redes sociales. De la misma manera, disminuir el uso de las redes sociales aumenta su felicidad. Las personas que no usan las redes sociales tienen salud mental buena.

### **Tabla 7**

#### *Factores ambientales que influyen en la depresión y la adicción a las redes sociales*

	Aislamiento social	El uso excesivo de las redes sociales puede llevar al aislamiento social en la vida real, lo que a su vez puede contribuir a la depresión. Las personas pueden sentirse solas y desconectadas, lo que agrava los síntomas depresivos.
<b>Factores ambientales del depresión y adicción a redes sociales</b>	Comparación social	Las redes sociales a menudo promueven una cultura de comparación, donde las personas tienden a comparar sus vidas con las de los demás. Esto puede generar sentimientos de

	inferioridad, insuficiencia y desesperanza, lo que contribuye a la depresión.
Bullying y acoso cibernético	La exposición al acoso en línea o al cyberbullying puede tener un impacto significativo en la salud mental y contribuir tanto a la depresión como a la adicción a las redes sociales.
Falta de sueño y alteraciones del ritmo circadiano	El uso excesivo de las redes sociales antes de acostarse puede interferir con el sueño y alterar el ritmo circadiano. La falta de sueño y la fatiga crónica pueden contribuir a la depresión y aumentar la vulnerabilidad a la adicción a las redes sociales como una forma de escape.
Falta de actividad física	El uso excesivo de las redes sociales puede llevar a un estilo de vida sedentario y una falta de actividad física, lo que puede aumentar el riesgo de depresión. El ejercicio regular tiene beneficios para la salud mental y puede ayudar a reducir los síntomas depresivos.
Impacto en las relaciones interpersonales	El uso excesivo de las redes sociales puede afectar negativamente las relaciones interpersonales en la vida real, lo que puede contribuir a la depresión. Las personas pueden sentirse desconectadas de sus seres queridos y experimentar una falta de apoyo emocional.
Dependencia emocional	La adicción a las redes sociales puede llevar a una dependencia emocional de la validación y la interacción en línea, lo que puede contribuir a la depresión al disminuir la satisfacción con la vida real y el autocuidado.
Falta de satisfacción personal	El uso excesivo de las redes sociales puede disminuir la satisfacción con la vida real y contribuir a sentimientos de vacío, aburrimiento y falta de propósito, lo que puede aumentar el riesgo de depresión.

Nota: Información obtenida por medio de la investigación realizada en la UNED

#### 2.2.2.4. Estrés.

Según Lazarus (1986) menciona que el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, evaluándolo como amenazante, siendo difícil para poder afrontarlo factor ambiental es el estrés, que puede provocar cambios epigenéticos que desencadenen trastornos psiquiátricos o adictivos.

El estrés, las personalidades impulsivas y la depresión modifican los genes implicados en el sistema de recompensa cerebral, produciendo un efecto en la conducta del individuo que puede desembocar en el desarrollo de la adicción.

**Tabla 8**

*Factores ambientales que influyen en el estrés*

<b>FACTORES AMBIENTALES DEL ESTRÉS</b>	Estresores en el trabajo	Plazos ajustados, alta carga de trabajo, conflictos con colegas o superiores, inseguridad laboral, falta de control sobre las tareas, entre otros.
	Problemas financieros	Deudas, dificultades para llegar a fin de mes, desempleo, incertidumbre económica, falta de seguridad financiera, entre otros.
	Entorno familiar	Conflictos con la pareja, problemas con los hijos, cuidado de familiares enfermos, divorcio, violencia doméstica, entre otros.
	Estresores académicos	Presión para obtener buenos resultados en los estudios, exámenes, trabajos escolares, competencia entre compañeros, expectativas académicas elevadas, entre otros.
	Problemas de salud	Enfermedades crónicas, lesiones, problemas de salud mental, discapacidades, preocupaciones sobre la salud propia o de seres queridos, entre otros.
	Cambios importantes de vida	Mudanzas, cambios en el trabajo, cambios en la situación familiar, pérdida de un ser querido, jubilación, entre otros.



Entorno social	Problemas con amigos, aislamiento social, discriminación, falta de apoyo social, relaciones interpersonales conflictivas, entre otros.
Entorno físico	Ruido excesivo, contaminación, problemas de vivienda, desastres naturales, entre otros.
Tecnología y medios de comunicación	Sobrecarga de información, adicción a las redes sociales, acoso en línea, presión para estar siempre conectado, entre otros.
Estilo de vida	Falta de ejercicio, malos hábitos alimenticios, consumo excesivo de alcohol o tabaco, falta de tiempo para el autocuidado, entre otros.

Nota: Información obtenida por medio de la investigación realizada en la Universidad del Azuay

#### **2.2.2.4.1. Estrés académico.**

es necesario tener en cuenta las condiciones sociales, económicos, familiares, culturales e institucionales, aunado a ello que la vulnerabilidad de las personas tiene influencia desde su temperamento, la capacidad para afrontar situaciones difíciles y apoyo social, los síntomas pueden ir desde incremento del pulso, aumento de la transpiración, tensión muscular, fatiga crónica, trastornos del sueño, dolor de cabeza y problemas de digestión. manifiesta que el estrés académico describe aquellos procesos cognitivos y afectivos que el estudiante percibe diversos aspectos del ambiente escolar y lo clasifica como amenazante.

Define al estrés escolar como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sean de manera interrelacionar, intra-racional y ambiental, que pueden ejercer una presión significativa. Indican que el nivel de afectación de los estudiantes en cuanto al estrés académico depende de los sus cuestionamientos personales sobre cómo llevar estas demandas, aunado a ello la preocupación con contar con las herramientas adecuadas a fin de hacerle frente.

### **Tabla 9**

*Factores ambientales que influyen en el estrés y adicción a las redes sociales*

Presión social y comparación	Las redes sociales a menudo promueven un entorno en el que las personas comparan sus vidas
------------------------------	--

---

**FACTORES  
AMBIENTALES DEL  
ESTRÉS Y ADICIÓN A  
REDES SOCIALES**

con las de los demás. La presión para mantener una imagen perfecta o para alcanzar ciertos estándares de éxito puede generar estrés y contribuir a la adicción a las redes sociales.

---

FOMO (Fear of Missing Out)	El miedo a perderse eventos o experiencias importantes que se comparten en las redes sociales puede generar estrés y llevar a un uso excesivo de las mismas para mantenerse al día y sentirse conectado.
Validación y autoestima	La búsqueda constante de validación a través de likes, comentarios y seguidores puede aumentar el estrés al depender de la aprobación de los demás para sentirse valioso o aceptado.
Sobrecarga de información	La cantidad abrumadora de información disponible en las redes sociales puede generar estrés y ansiedad. La exposición constante a noticias negativas o contenido estresante puede aumentar el estrés y contribuir a la adicción a las redes sociales como una forma de escape.
Distorsión de la realidad	Las redes sociales a menudo muestran una versión idealizada de la vida de las personas, lo que puede crear una percepción distorsionada de la realidad y generar estrés al comparar la propia vida con las imágenes perfectas que se ven en línea.
Impacto en el sueño y la salud	El uso excesivo de las redes sociales antes de acostarse puede interferir con el sueño y afectar negativamente la salud física y mental. La falta de sueño y la fatiga pueden contribuir al estrés y aumentar la vulnerabilidad a la adicción a las redes sociales.
Aislamiento social	Aunque las redes sociales pueden brindar una forma de conexión

---

	virtual, un uso excesivo de las mismas puede llevar al aislamiento social en la vida real. El aislamiento social puede aumentar el estrés y contribuir a la adicción a las redes sociales como una forma de llenar el vacío emocional.
Interferencia con las responsabilidades diarias	El uso excesivo de las redes sociales puede interferir con las responsabilidades diarias, como el trabajo, los estudios y las relaciones interpersonales. La incapacidad para cumplir con estas responsabilidades puede generar estrés y contribuir a la adicción a las redes sociales como una forma de evitar enfrentar los problemas reales.

Nota: Información obtenida por medio de la investigación realizada en la Universidad CEU San Pablo

### 2.2.3. *Redes sociales*

Las redes sociales son las formas en que los usuarios crean e intercambian contenido a través de redes y comunidades virtuales creadas por aplicaciones de Internet. según Walter H. (2023):

Las mismas que fueron creadas para facilitar la vida a los seres humanos, permitiéndoles tener contacto visual y auditivo directo, las redes sociales permiten a los sujetos brindar información sobre su vida, e incluso les sirve como herramientas de trabajo, como aportación.

Las redes sociales son sitios en los que los usuarios pueden crear y compartir contenido a través de redes y comunidades virtuales creadas por aplicaciones de Internet, Esto ha fomentado el desarrollo y la adopción de nuevas tecnologías, como teléfonos y tabletas, que generan una gran cantidad de intercambio a nivel mundial y cambian los paradigmas de la comunicación, reduciendo gradualmente el uso de telefonía fija; Se ha vuelto mucho más fácil conectarse a Internet y participar en una videoconferencia. (p. 5)

Los medios de comunicación son imprescindibles para que exista la red social, por ello el medio más utilizado actualmente es el celular, ya que todos lo poseen e incluido el niño, los adolescentes ya cuentan con su propio móvil en el que contienen su información personal y su

red social, inclusive debido a las clases virtuales, obligatoriamente se necesitaba crear un WhatsApp porque por medio de esa aplicación envían los deberes, por dicho motivo estoy a favor del argumento que plantea Mendoza Lipa (2018), en el que refiere:

En la actualidad, las redes sociales se han convertido en una herramienta muy necesaria e incluso imprescindible en nuestra vida diaria, tanto en el ámbito laboral como académico, los estudiantes más jóvenes son los primeros en percibir esta realidad tecnológica, que es una forma rápida y entretenida de compartir sus habilidades, gustos, conceptos, juegos y experiencias, información académica, estudios, grupos de carrera, páginas web con información sobre el tema del curso, libros digitales y videos de apoyo. (p. 43)

Pero si los niños tienen su red social o celular, deben estar controlados por sus padres, porque el adulto se da cuenta de lo que está bien o mal, ya que en el mundo de la red social existen un sin número de personas, que se desconoce sus verdaderas intenciones con el cual quieren tener cercanía.

#### **2.2.3.1. Tipos de redes sociales.**

Las redes sociales que más son utilizadas son: Instagram, Facebook, Twitter, LinkedIn, Snapchat y WhatsApp (Lupano Perugini , Diaz Kuaik, Caporiccio Trillo , & Castro Solano , 2022).

Cada red social, tiene su característica individual, cumpliendo con la misma función que es el de comunicar o estar en conexión, pero de distinta forma, es imprescindible conocer las cualidades, porque surge la inquietud de ¿por qué le gusta tanto la red social a un adolescente? ¿Qué lo engancha tanto a ella que llegue al punto de desarrollar adicción el mismo que viene acompañado por diferentes síntomas físicos y psicológicos? ¿serán tan atractivas las redes sociales para llegar al punto de obtener tanta atención por parte del usuario? Por dicho motivo se procede a describir desde el empirismo cada una de las redes sociales, por la experiencia de haber tenido un perfil y conocer dichas redes sociales.

##### **2.2.3.1.1. Facebook.**

Es una red social que le permite conectarse con amigos, familiares, compañeros de trabajo o personas con intereses comunes. Es una de las redes sociales con más usuarios, con alrededor de 2.200 millones.

Cuenta con una opción de que se llama buscador de amigos, el mismo que permite buscar amigos en la red social por nombre y solicitarles amistad, agregando o no la lista de amigos, se chatear es por este motivo que los usuarios pueden hablar entre sí a través de la aplicación Messenger de Facebook, además de pertenecer o crear grupos, en donde se permite

que las personas cercanas se reúnan para compartir imágenes, conversaciones y mensajes. Los famosos, empresas o cualquier otro individuo, puede crear sus páginas, estas son similares a los grupos, permitiéndoles monetizar y tener un ingreso económico. Al crear una cuenta, automáticamente se comienza a tener una biografía, en la que cada usuario cuenta con una sección donde publica sus actualizaciones y sus amigos pueden interactuar con él, es aquí donde el adolescente se expresa, ya que da a conocer su punto de vista o emociones y lo expone por medio de una publicación o meme, y esto conlleva a los amigos, conocidos o no demás usuarios utilizar uno de los botones de reacción, en la que inicialmente sólo había un me gusta, pero conforme a evolucionado, existe me divierte, me encanta, me enoja, me asombra y me entristece, permitiendo al usuario compartir también un sentimiento y finalmente dentro de la red social Facebook, se puede encontrar juegos, el mismo que cuenta con numerosas aplicaciones, la mayoría de las cuales son juegos a los cuales se puede jugar sin salir de la plataforma.

#### **2.2.3.1.2. Instagram.**

Instagram es una red social principalmente visual en la que las personas pueden publicar fotos y videos breves, agregar efectos e interactuar con las publicaciones de otras personas a través de comentarios y me gusta. Además, un usuario puede rastrear a otros usuarios en la red para tener un ojo en sus publicaciones y actividades. Incluso aumenta la visibilidad del perfil aumentando su número de seguidores, incluye los conocidos #hashtags, que funcionan como buscadores de publicaciones y si tiene una página de marca, ayudan a segmentar a su audiencia.

Instagram es una herramienta útil para cualquier persona o empresa porque permite a las empresas llegar a nuevas audiencias, brinda herramientas narrativas para diseñar contenido que conecte con los compradores, fomenta el engagement y descubre productos para aumentar el impacto de su marca. Los likes famosos, que tienen un corazón rojo, son quizás la característica más significativa y que se especifica en la aplicación. Con ellos, puede medir la popularidad y la interacción de sus publicaciones, así como la cantidad de personas que disfrutaron de lo que publicó.

Otra excelente forma de interactuar con los usuarios es hacer comentarios en las publicaciones. igualmente, para que puedan ver el contenido rápidamente al comentar la foto o el video en cuestión, puede etiquetar amigos en estos comentarios.

#### **2.2.3.1.3. Mensajes Directos.**

Envía mensajes, fotos y videos con texto y efectos a tus amigos en Facebook o Instagram. Además, puede conectarse a través de publicaciones o videoconferencias.

Puede ver los videos que encuentra en Instagram y Facebook durante una videoconferencia con amigos y familiares.

Envía mensajes con efectos de mensaje, stickers de selfie y respuestas personalizadas. Cambie los colores y los temas de los chats.

#### **2.2.3.1.4. *WhatsApp.***

Es una aplicación de mensajería instantánea para teléfonos inteligentes que permite enviar y recibir contenido de texto, audio, video, GIF, documentos, contactos, ubicación, llamadas y videollamadas.

Actualmente, WhatsApp Business, junto con su herramienta hermana, es el mejor lugar para cualquier empresa que intente implementar una estrategia de marketing conversacional y aumentar las ventas.

WhatsApp comenzó a ser visto como una herramienta que facilita la interacción entre usuarios y empresas. que lo convirtió en una opción de ventas y atención al cliente.

Además, como veremos con más detalle a lo largo de la lectura, tiene características en su aplicación orientadas al manejo comercial de clientes a través de esta plataforma de mensajería instantánea: imágenes, mensaje de voz y vídeos.

#### **2.2.3.1.5. *Snapchat***

Snapchat es una aplicación de mensajería y redes sociales para teléfonos con sistemas operativos Android e iOS. Los usuarios de Snapchat pueden usar efectos como filtros y compartir fotos y videos con otros usuarios.

Los Snaps o mensajes del chat se eliminan automáticamente después de la lectura, a menos que los usuarios decidan guardarlos. Los usuarios también pueden decidir si quieren guardarlos o cuánto tiempo pueden permanecer visibles después de que se envían.

Snapchat permite que los usuarios compartan fotos, videos y mensajes. Para compartir Snaps con sus seguidores, los usuarios también pueden publicar contenido en su perfil de Snapchat. Snapchat es conocido por sus filtros y funciones de cámara. Las empresas y las marcas usan con frecuencia la aplicación para aprovechar los filtros de marca y los anuncios Snap. Otra característica común de la aplicación:

- Historias
- Filtros de reconocimiento facial.
- Filtros geográficos.
- Llamadas de voz y video.
- Chat.

- Mapa de Snaps.
- Encuestas
- Bitmoji.

#### **2.2.3.1.6. Twitter**

Es una red social de microblogging gratuita que utiliza principalmente mensajes cortos de hasta 280 caracteres.

La principal ventaja de la plataforma es que cualquier persona con Internet o un teléfono móvil puede acceder a ella y publicar mensajes de una forma rápida y sencilla. Si está comenzando a operar en Internet, crear una cuenta en Twitter es una buena manera de promocionar tu marca personal o negocio, conectarse con clientes potenciales y compartir contenido de alta calidad, la facilidad de comunicarse con pocas palabras y la rapidez con la que interactúa con los demás usuarios.

Algunas características relevantes de Twitter que pueden ayudarlo a comprender mejor cómo funciona este divertido sitio web:

- Los usuarios de Twitter se comunican siguiendo a otros usuarios. Puede seguir una cuenta y retuitear su contenido si le interesa. Aunque la persona que te sigue no necesita seguirte, si su cuenta está configurada como privada, debe aceptar tu solicitud para poder acceder a su contenido.
- El número de seguidores de una persona o cuenta se puede clasificar como una proporción para evaluar su popularidad o confiabilidad. La fuente de información que se tuitea se considera más confiable cuantos más seguidores tiene una cuenta.
- Además, los usuarios de Twitter pueden enviar mensajes privados que solo sus destinatarios, no sus seguidores, pueden leer.
- Las cuentas pueden manejarse como privadas o protegidas, lo que significa que la gente en general no las puede ver. Las contribuciones de una cuenta protegida solo están disponibles para los seguidores.
- Twitter permite que los usuarios conversen entre sí para mejorar la interacción. Para twittear directamente una cuenta, use el símbolo @.

#### **2.2.3.2. Influencia de las redes sociales**

Los adolescentes de esta generación están viviendo en el auge de la tecnología, es por ello que cada uno ya tiene su celular e incluido el perfil en una red social, es por ello que el consumo de redes sociales se da seguidamente posible y es inevitable no ser parte de este mundo tecnológico, porque caso contrario se estaría desactualizado, pero de lo que sí hay que tener cuidado es en la forma de uso que se le da a cada red social.

Las redes sociales ya es parte de la vida del ser humano y aunque no se quiera reconocer, en la actualidad se necesita de ella, porque facilita la comunicación, pero siempre y cuando se la utilice favorablemente, ya que en otras ocasiones no siempre se las utiliza de forma constructiva, dando a conocer esta inquietud afirmativa, se citará a varios autores para determinar qué tipo de influencia de las redes sociales se da en los adolescentes, si influye positiva o negativamente, Annachiara Del Prete y Redon Pantoja (2020) explica a continuación:

El uso de las redes sociales por parte de los adolescentes puede ser un proceso complicado en el desarrollo de la personalidad y las dificultades de las relaciones a las que suelen enfrentarse durante su vida, es posible que encuentren un lugar para la exaltación y la radicalización. (pág. 7)

Si el ser adolescentes no es sencillo porque se está viviendo un cambio fisiológico, físico y contextual, en el que su estado emocional se ve influenciado, pero el mismo que se está conociendo día a día, pero al mismo tiempo si tiene redes sociales hay que acompañarlo con supervisión, porque el mismo pueden llevarlos a encontrar información no favorables para sus vidas, de lo cual lo pueden poner en práctica y perjudica su salud física y psicológica. En los jóvenes tiene otro tipo de percepción, por ello Zambrano Monaga y Cuenca Díaz (2019) argumenta:

Una de las principales atracciones para los jóvenes son las redes sociales, esta habilidad tecnológica le permite satisfacer sus necesidades de desarrollo personal e interacción social, pero, sin embargo, varios estudios han demostrado que el aumento sensible de su uso puede cambiar el comportamiento. (pág. 1)

A pesar de que los jóvenes ya tienen más desarrollado su capacidad de identificar el nivel de riesgo que significa publicar algún tipo de información en redes, no quiere decir que no les perjudique en su vida, por ello la autora indica que puede afectar al comportamiento, y debe ser porque al momento de estar vinculado a la red social, le presta tanta atención que se olvida del contexto en él se desarrolla, puede bajar sus calificaciones e incluso descuidar a su familia.

Por otro lado, se descubrió que los adolescentes que pasan mucho tiempo conectados a Internet buscan relaciones en línea, debido a la intimidad rápida promovida por este medio. A medida que el uso de nuevas tecnologías puede estar relacionado con esta búsqueda, es importante tener en cuenta las percepciones de soledad que tienen los adolescentes, ya que se ha demostrado que la sensación de soledad percibida puede estar relacionada con enfermedades emocionales como la depresión.



Los adolescentes están en su desarrollo y por lo general buscan aislarse, algunos desarrollan apatía y buscan a estar encerrados en sus cuartos, con una actitud de enojo o depresiva, pero que en su red social es todo lo contrario: tiene muchos amigos, se expresa con facilidad, da a conocer sus ideas y gustos, es amable, pero no se enlaza con el ser de Él al momento de estar desconectado de las redes sociales, demostrando desarrollar una actitud totalmente opuesta al que expresa en las redes sociales. Se podría decir que la red social saca ese lado positivo que no demuestra en la realidad, que le permite expresarse, pero que al mismo tiempo no es favorable para su vida, porque esa no es el mundo físico.

El exceso de consumo de redes sociales, puede llevar a desarrollar adicción, Julio Cabero et al. (2020) argumenta:

Se han encontrado cuatro explicaciones potenciales para el uso constante de las redes sociales o la adicción: disposición a la satisfacción y capacidad de tolerancia, dificultad, obsesivo con la información, necesidad o deseo de unirse a la red, todos están de acuerdo con los hallazgos de los estudios realizados por varios autores. (p. 7)

La necesidad patológica de estar conectado en algunas ocasiones no siempre es porque necesiten estar informados, sino porque su comportamiento ya está condicionado a permanecer conectado a pesar de haber visto todo o de que no haya nada que consumir, es el simple hecho de haber condicionado de estar vinculado con la red social, dando satisfacción a su obsesión patológica.

Señalaron que los participantes usaban un uso excesivo para mantener su estado de ánimo controlado y sentirse parte de un grupo, lo cual era más común entre las mujeres. Además, indican que los grupos que utilizan demasiado las redes sociales tienen una menor autoestima en comparación por cómo se ven por su entorno, y que tener una alta autoestima es un factor que protege contra el uso excesivo de las TIC.

La tecnología se lo ha desarrollado para beneficio de la sociedad, las redes sociales permiten conectar con los demás, pero el uso descontrolado sobre las mismas está perjudicando en el funcionamiento del ser humano, perjudicando en las diferentes áreas en las que se desarrolla e incluido su salud física y psicológica.

### **2.2.3.3. Uso inadecuado de las redes sociales.**

#### **2.2.3.3.1. *Cyberbullying.***

Una dimensión que se ha estudiado en los últimos años en relación con el cyberbullying es la ansiedad social. El propósito de este estudio es resumir los hallazgos de los estudios que analizan la relación entre la ansiedad social y el ciberacoso. Los criterios de inclusión de los estudios fueron: analizar la relación entre la ansiedad social y las experiencias de ciberacoso;

dirigido a niños y adolescentes de 9 a 19 años, las víctimas suelen referir depresión, indefensión, ansiedad social, problemas de concentración, distanciamiento e incluso ideas de suicidio.

#### **2.2.3.3.2. *Ciberacoso***

El ciberacoso es el abuso o la intimidación a través de la tecnología como mensaje o publicación, no es una amenaza física, esto conduce a consecuencias negativas a nivel psicológico para las víctimas; Típicamente, el ciberacoso en menores por su incertidumbre; La intimidación, puede conducir al suicidio de las personas; aunque esto afecte también a los que están la mayor parte del tiempo en redes sociales nadie está exento del ciberacoso

#### **2.2.3.3.3. *Fake news***

Desde la pandemia, la difusión de noticias falsas ha provocado cambios significativos en la sociedad y la economía mundial, y las regulaciones implementadas para su uso tienen un impacto significativo en la salud mental de las personas. Desde el inicio de la pandemia, la población ha mostrado problemas psicológicos como ansiedad y depresión, según estudios.

#### **2.2.3.3.4. *Grooming***

Un nuevo tipo de abuso (ciberacoso) dirigido hacia los niños que se realiza por Internet se llama grooming. Cualquier acción que tenga por objetivo minar y socavar moral y psicológicamente a una persona con el fin de obtener su control a nivel emocional se conoce como cuidado. Suele ocurrir a través de servicios de chat y mensajería instantánea, con el fin de obtener imágenes de contenido erótico y extorsionar a la víctima, impidiéndola salir o protegerse de la relación. Es particularmente grave cuando alguien realiza estas prácticas en contra de un niño o niña con la intención de obtener algún tipo de contacto sexual.

El cuidado personal es un acto (ciberacoso) preparatorio para un acto sexual más grave. Al hacerse amigo de la víctima y conectarse emocionalmente con ella, el atacante reduce las inhibiciones del menor y facilita el acercamiento progresivo, lo que permite un abuso sexual real y real. La masificación de la tecnología de la información, el mayor acceso de los niños a Internet y la brecha generacional que se produce cuando los niños manejan los ordenadores mucho mejor que los adultos hacen que este acto sea cada vez más común.

#### **2.2.3.4. *Las redes sociales y su implicación en la salud mental***

Las redes sociales se han creado con un fin positivo, pero el ser humano ha sido el encargado de llevar el funcionamiento de las mismas a diferentes áreas, demostrando siempre su versatilidad de inteligencia al momento de utilizar un objeto determinado, por lo consiguiente una de las consecuencias que trae el uso excesivo de las redes sociales es la

adicción, aunque pareciera que el uso excesivo es sinónimo de adicción, pues no lo es, ya que dentro de exceso puede no existir una patología, para entender mejor lo expuesto, se procederá a responder la incógnita de ¿qué es la adicción?

Es importante destacar que los aspectos emocionales y mentales forman parte de la salud mental. Por lo tanto, si una persona experimenta una pérdida de bienestar en alguno de estos aspectos, esto es una señal de alerta que requiere atención.

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos difíciles de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es un componente esencial de la salud y el bienestar que apoya nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y moldear nuestro mundo. Además, la salud mental es un derecho humano fundamental. Y una parte importante del desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. La salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos mentales. Cada persona experimenta este proceso complejo de una manera diferente y con diferentes grados.

Los efectos de las redes sociales en la salud mental de los individuos van desde problemas para conciliar el sueño hasta dificultades a nivel personal, escolar, familiar, o laboral y deficientes relaciones interpersonales (social).

Las consecuencias de las adicciones a las Redes sociales son:

- Dificultades para mantener la concentración: Aunque una persona esté físicamente presente en un lugar, su mente estar en otro totalmente distinto. Quien sufre adicción a las Redes sociales consulta de forma compulsiva cualquier detalle y deja en segundo plano la realidad directa del día a día.
- Alteración de los hábitos de sueño y descanso: La tendencia de vivir pegado a una pantalla altera el ritmo de vida. Por ejemplo, la costumbre de consultar el teléfono por la noche retrasa la hora del sueño o interrumpe el descanso nocturno.
- Distorsión de la realidad: La persona se comporta como si el teléfono móvil fuese una prolongación de su ser tan importante como una parte de su propio organismo. Por ejemplo, se produce una pérdida de intimidad. La persona llega a la conclusión de que un momento es más feliz si lo comparte con los demás.
- Falta de cuidado de la privacidad: Por la pérdida de la intimidad, quienes sufren adicción a Redes sociales pierden el control de la información que comparten de sí

mismo. Es decir, no se dan cuenta de la cantidad de datos que facilitan a los demás, sobre su propia vida personas que ni siquiera conocen de forma real.

- Vacío interior: Las redes sociales están marcadas por la interacción constante, y lo efímero de esta forma de expresión. Una fotografía compartida en Facebook hace unas semanas es totalmente caduca a la siguiente. Por esta razón, esta actividad queda en lo superficial, deja una inmensa sensación de vacío ante la alta demanda emocional de reconocimiento de otros.

“Los aspectos negativos que causan un impacto psicológico negativo se ha hallado la adicción, obsesión, ansiedad, baja autoestima, insomnio y estrés”. (Jorge Franco Armaza Deza, 2022, pág. 7)

Las redes sociales son perjudiciales para la salud mental de los adolescentes porque limitan su capacidad para interactuar directamente con sus compañeros de clase y fomentan la comparación en línea constante.

Los factores psicológicos perjudiciales que se han identificado son: La ansiedad, la adicción, la obsesión, la baja autoestima, el insomnio y el estrés.

Las redes sociales son malas para los adolescentes porque limitan su capacidad para interactuar directamente con sus compañeros de clase y fomentan la comparación en línea constante.

Adicción puede manifestarse en síntomas como la ansiedad, el estrés, la irritabilidad y la falta de concentración cuando la persona se aleja de las redes sociales, así como una disminución de la calidad del sueño, falta de productividad y problemas interpersonales. La adicción a las redes sociales puede afectar la salud mental y emocional de la persona, por lo que es importante buscar ayuda profesional si se experimentan estos síntomas (Alicia Hamui-Sutton, 2020).

Aunque es difícil enumerar todas las consecuencias directas e indirectas de las redes sociales en la vida cotidiana, hay algunas que sobresalen y son importantes debido a su gran impacto negativo a largo plazo. Debemos estar conscientes de las consecuencias de la adicción a las redes sociales, otra consecuencia que se desarrolla gradualmente es la influencia de la adicción a las redes sociales en nuestras vidas y la creación de nuevos hábitos que afectan negativamente nuestra rutina diaria.

El síntoma de adicción se presenta cuando una persona se aleja de las redes sociales, puede experimentar como ansiedad, estrés, irritabilidad y falta de concentración, así como problemas interpersonales, baja productividad y mala calidad del sueño. La adicción a las redes

sociales puede afectar el bienestar emocional y mental de una persona. Por lo tanto, si se experimentan estos síntomas, es importante buscar ayuda profesional.

#### **2.2.3.5. Impacto de las redes sociales en la adolescencia aspectos positivos y negativos**

El uso controlado y supervisado de las redes sociales ha mostrado beneficios en pacientes con traumas cerebral durante la rehabilitación, quienes han desarrollado mejores estrategias de compensación en comparación con los pacientes en rehabilitación tradicional. Las investigaciones muestran que Internet estimula múltiples áreas del cerebro, aumenta la memoria de trabajo, mejora el aprendizaje perceptivo y permite el procesamiento simultáneo de múltiples estímulos. Los nativos digitales tienen una mayor capacidad para tomar decisiones rápidas. Además se relaciona con un mayor desarrollo del polo frontal, el hipocampo, la región temporal anterior y el cíngulo posterior y anterior.

También beneficia a las personas con discapacidad auditiva. Los gamers tienen un nivel de concentración que les permite distraerse del dolor. En algunos casos, las consolas de videojuegos portátiles se han utilizado para pacientes con cáncer, víctimas de quemaduras y pacientes con afecciones de la piel. Reflejan menos náuseas, presión arterial sistólica más baja y menos uso de analgésicos. Internet también se utiliza para la rehabilitación de niños con parálisis cerebral, distrofia muscular y problemas de aprendizaje. El uso de las redes sociales también muestra muchos otros aspectos positivos: creación de blogs, vídeos y páginas web que promuevan el sentido de competencia, creación de elementos educativos, fortalecimiento de las relaciones offline y educación sexual.

## CAPITULO III.- METODOLOGÍA

### 3.1. Tipo y diseño de investigación

#### 3.1.1 *Investigación no experimental*

“Este tipo de investigación refiere a investigaciones que no requieren manipulación intencional de las variables. De modo que se centra en estudios en los que no se transforma voluntariamente las variables independientes, para poder observar su efecto en otras variables” (Sampieri et al., 2014, p. 152).

#### 3.1.2 *Diseño correlacional*

Según Sampieri et al. (2014), “Los diseños correlacionales refieren a las relaciones entre dos o más variables, categorías o conceptos en una situación en específico. A menudo, es utilizada exclusivamente en términos correlacionales u en otras, acorde a la relación causa-efecto (causales)” (p. 157).

### 3.2 Operacionalización de las variables

#### *Operacionalización de las variables*

Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítem/Instrumento
<b>Variable Independiente</b> <b>Consecuencias Psicológicas</b>	Las consecuencias psicológicas describen conductas inmediatas accionadas por estímulos en plataformas digitales y adolescentes de la unidad educativa, las interacciones son realizadas en las instalaciones u otros espacios	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conducta</li> <li>- Físico</li> <li>- Social</li> <li>- Emocional</li> <li>- Cognitiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patologías</li> </ul>	Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21).
<b>Variable Dependiente</b> <b>Uso excesivo de las redes sociales</b>	Las redes sociales permiten la interacción e intercambio de información u opinión entre sus usuarios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cognitiva</li> <li>- Física</li> <li>- Social</li> <li>- Emocional</li> <li>- Conductual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adicción</li> <li>- Perdida de objetividad</li> </ul>	Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS).

Nota. Datos mencionados en función al proyecto de investigación.

### 3.3 Población y muestra de investigación

#### 3.3.1 Población

120 adolescentes de bachillerato de la Unidad Educativa 10 de Agosto del cantón Montalvo.

#### 3.3.2 Muestra

Se utilizó un tipo de muestreo probabilístico usando una fórmula de muestreo aleatorio simple de población finita, con un margen de error del 5.1%, y el nivel de confianza del 95%. La estimación de la proporción poblacional es de 0.5, por lo cual dio como resultado una muestra de 92 estudiantes de la Unidad Educativa 10 de Agosto.

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{(N - 1) \cdot E^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}$$

**n** = tamaño de la muestra requerida.

**N** = tamaño de la población 120 adolescentes de bachillerato.

**p** = estimación de la proporción poblacional 0.5.

**Z** = nivel de confianza del 95% (Z=1.96).

**E** = margen de error 5.1% (E = 0.051).

$$n = \frac{120 \cdot (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)}{(120 - 1) \cdot (0.051)^2 + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)}$$

**n** = 91.72

**n** = 92

### 3.4 Técnicas e instrumentos de medición

#### 3.4.1. Técnicas

Las técnicas en el campo investigativo refieren a la estrategia metódica donde se recolecta información, por ejemplo: ¿cómo se adquiere la información?, esta se da por medio de planificaciones y procesos de obtención de datos u observaciones

#### 3.4.2 Escala de medición.

De acuerdo con Stevens et al. (1946) (como se citó en, Orlandoni, 2010 ), “La medición puede conceptualizarse como la atribución de números a objetos y eventos acorde con algunas

reglas; el modo en el cual se asignan dichos números es determinado por el tipo de escala de medición”

### 3.4.3 Cuestionario.

Según Meneses (2016), “Un cuestionario está determinado como un instrumento estandarizado que es utilizado para la recolección de datos, preferencialmente en el proceso investigativo de enfoque cuantitativo” (p. 9).

## 3.5 Instrumentos

### 3.5.1 Escalas de depresión, ansiedad y estrés (Dass 21).

Acorde a las Escalas de Depresión Ansiedad y Estrés (DASS-21), según Lovibond y Lovibond, 1995) (como se citó en Román, 2014), La escala de Dass 21 es la versión abreviada, y esta responde como un autorreporte dimensional que fue diseñado para medir los estados emocionales negativos de depresión, ansiedad y estrés.

## 3.6 Procesamiento de Datos

**Tabla 10**

*Niveles de Depresión registrados por el instrumento DASS-21*

Niveles de Depresión	Frecuencia	Porcentaje
Leve	7	7,6%
Moderada	12	13%
Severa	26	28,3%
Extremadamente severa	47	51%
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

Nota. Datos registrados en función a la investigación(2024).

**Tabla 11**

*Niveles de ansiedad registrados por el instrumento DASS-21*

Niveles de Ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Leve	6	6,5%
Moderada	10	10,9%
Severa	26	28,3%
Extremadamente severa	50	54,3%
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100%</b>

Nota. Datos registrados en función a la investigación(2024).



**Tabla 12***Niveles de estrés registrados por el instrumento DASS-21*

<b>Niveles de Estrés</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Leve</b>	5	5,4%
<b>Moderado</b>	11	12%
<b>Severo</b>	28	30,4%
<b>Extremadamente severo</b>	48	52,2%
<b>Total</b>	92	100%

Nota. Datos registrados en función a la investigación (2024).

<b>Subescalas</b>	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Severo</b>	<b>Extremadamente severa</b>	<b>%</b>
<b>Depresión</b>	7,6%	13%	28,3%	51%	100%
<b>Ansiedad</b>	6,5%	10,9%	28,3%	54,3%	100%
<b>Estrés</b>	5,4%	12%	30,4%	52,2%	100%

**Tabla 13***Resultados generales obtenidos del instrumento DASS-21*

Nota. Datos registrados en función a la investigación (2024).

De acuerdo con los resultados mostrados en la tabla general sobre los niveles de depresión, ansiedad y estrés; en los cuatro niveles presentados se puede identificar que dentro de la subescala depresión los estudiantes presentan un porcentaje significativo del 51% correspondiente al nivel extremadamente severo, en la subescala ansiedad el 54,3% predominante corresponde al nivel extremadamente severo y en la subescala estrés también

predomina el nivel extremadamente severo con el 52,2%. Estos datos confirman la existencia de niveles altos de ansiedad, estrés y depresión en los estudiantes evaluados.

**Tabla 14**

*Obsesión por las redes sociales*

<b>Factor I</b>		
<b>Puntuación por niveles</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Nivel bajo</b>	9	10%
<b>Nivel medio</b>	18	29%
<b>Nivel alto</b>	65	71%
<b>Total</b>	92	100%

Nota. Datos obtenidos por el cuestionario ARS (2024).

**Tabla 15**

*Falta de control personal en el uso de las redes sociales*

<b>Factor II</b>		
<b>Puntuación por niveles</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Nivel bajo</b>	13	14%
<b>Nivel medio</b>	24	26%
<b>Nivel alto</b>	55	60%
<b>Total</b>	92	100%

Nota. Datos obtenidos por el cuestionario ARS (2024).

**Tabla 16**

<b>Factor III</b>		
<b>Puntuación por niveles</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Nivel bajo</b>	11	12%
<b>Nivel medio</b>	26	28%
<b>Nivel alto</b>	55	60%

<b>Total</b>	92	100%
--------------	----	------

*Uso excesivo de las redes sociales*

Nota. Datos obtenidos por el cuestionario ARS (2024).

**Tabla 17**

*Datos generales registrados por el cuestionario (ARS)*

<b>Puntuación por niveles</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Nivel Bajo</b>	10	11%
<b>Nivel Medio</b>	30	33%
<b>Nivel Alto</b>	52	56%
<b>Total</b>	92	100%

Nota. Datos obtenidos por el cuestionario ARS (2024).

En función a los resultados recaudados en la aplicación del cuestionario (ARS) a 92 estudiantes se demuestra; el 56% de los estudiantes presentan un nivel alto de adicción por las redes sociales, mientras que un 33% muestra un nivel medio, por lo cual se puede evidenciar y afirmar que hay presencia de adicción de las redes sociales por los estudiantes.

**Tabla 18**

*Matriz de Correlaciones*

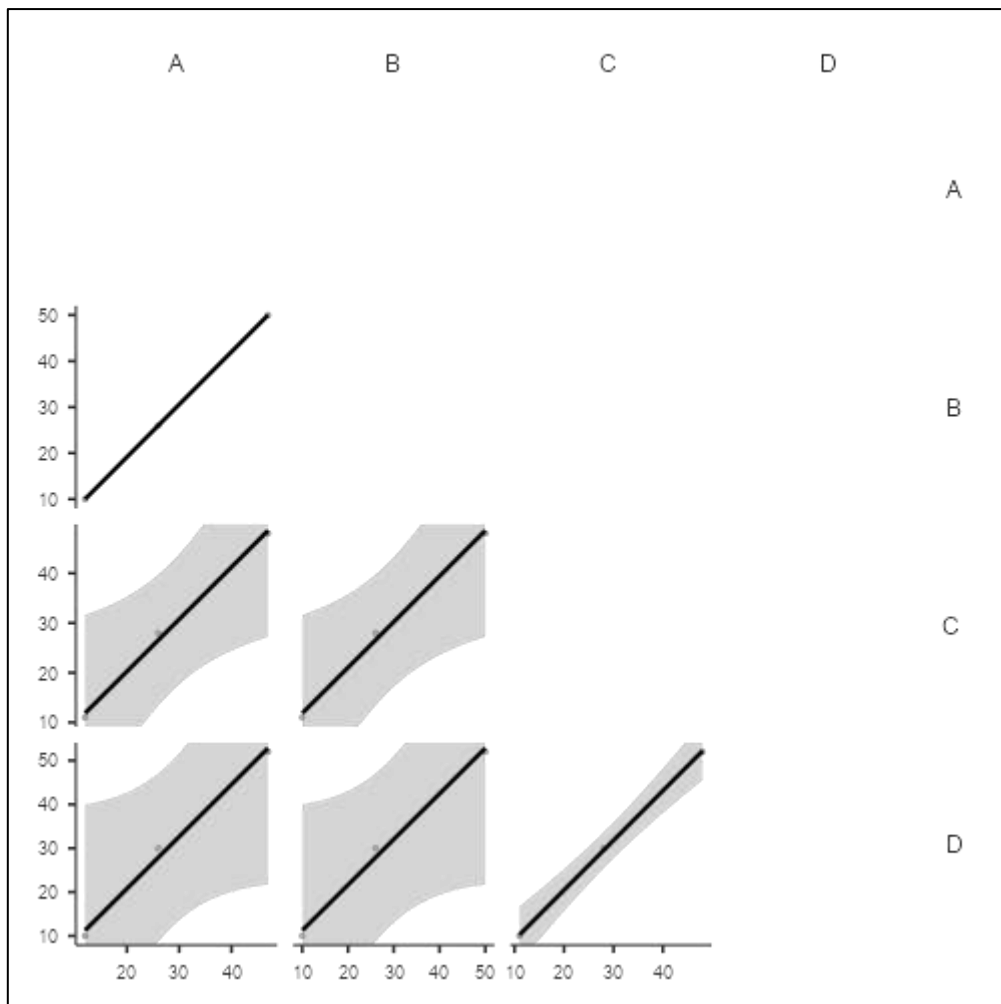
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
A R de Pearson	—			
valor p	—			
IC 95% Superior	—			
IC 95% Inferior	—			
B R de Pearson	1.000 ***	—		
valor p	< .001	—		
IC 95% Superior	.	—		
IC 95% Inferior	.	—		
C R de Pearson	0.998 *	0.998 *	—	
valor p	0.043	0.043	—	
IC 95% Superior	.	.	—	
IC 95% Inferior	.	.	—	

D	R de Pearson	0.996	0.996	1.000*	—
	valor p	0.056	0.056	0.012	—
	IC 95% Superior	.	.	.	—
	IC 95% Inferior	.	.	.	—

*Nota.* \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ . Datos adquiridos de jamovi computer software (2024).

**Figura 1**

*Grafica de correlación*



*Nota.* Grafica obtenida de jamovi computer software (2024).

En base a la correlación registrada se indica el valor obtenido R de Pearson 1.000, señalando el valor  $p < .001$ , lo que demuestra que existe una correlación muy alta. Por lo

tanto, se puede afirmar con un 99% de confianza que las variables consecuencias psicológicas y el uso excesivo de redes sociales establecen una correlación positiva.

### 3.7 Aspectos éticos.

- **Valor social o científico:** Para que la presente investigación sea ética, debe tener valor, lo que representa un juicio sobre su importancia social, científica o clínica; debe plantear una intervención que conduzca a mejoras en las condiciones de vida o en el bienestar de la muestra que son los 92 estudiantes; produciendo conocimientos que puedan abrir oportunidades de superación o solución a problemas, aunque no sea inmediatamente. Entre otras razones, por el uso responsable de recursos limitados (esfuerzo, dinero, espacio y tiempo) y para evitar la explotación, el valor social o científico debe ser un requisito ético. Esto protege a los 92 educandos si de pronto se encontraran en una situación de riesgos o agresiones sin la posibilidad de algún beneficio social o personal.
- **Validez científica:** Una investigación valiosa puede ser mal diseñada o llevada a cabo, lo que resulta en resultados poco confiables o ineficaces, es porque dentro de este proceso de investigación se contó con diferentes técnicas que permiten recolectar información objetiva. En esencial, la validez científica de un estudio en humanos es un principio ético en sí mismo. Debido a que no puede generar conocimiento válido, la investigación que usa muestras injustificadas, métodos de bajo poder, descuida los extremos y la información crítica no es ética. Para la validez científica del trabajo se estableció el propósito claro de generar conocimiento con credibilidad por ello se trabajó con el método de investigación descriptivo junto con el diseño no experimental porque permitirá aplicar las herramientas y técnicas psicoterapéuticas a los 92 estudiantes que son la muestra del proyecto.
- **Consentimiento informado:** El propósito del consentimiento informado es garantizar que los 92 estudiantes que son el sujeto de estudio participen en la investigación ya que está en la línea con sus valores, intereses y preferencias, para que lo hagan por su propia voluntad brindándoles suficiente información. Los requisitos específicos del consentimiento informado que se dieron a conocer incluyeron la provisión de información sobre el propósito, los riesgos, los beneficios y las alternativas de la investigación, la comprensión de la información y su propia situación, la toma de una decisión libre y no obligada sobre si es conveniente participar o no en la investigación.

## **CAPITULO IV.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

### **4.1. Resultados**

El proyecto de investigación consta de un enfoque cuantitativo y un con diseño investigativo correlacional. Se utilizo un tipo de muestreo probabilístico implementando la fórmula de muestreo aleatoria simple sobre 102 estudiantes de la Unidad Educativa 10 de Agosto del cantón Montalvo, lo cual se obtuvo como muestra representativa a 92 estudiantes. A los estudiantes se les aplico 2 instrumentos de medición; las escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS -21) y el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) y para obtener los datos necesarios en la investigación.

El instrumento psicométrico (DASS-21) está diseñado como un instrumento de autoinforme que puede ser utilizado tanto en investigaciones como en el campo de la medicina para valorar la intensidad de las tres subescalas; depresión, ansiedad y estrés. Este instrumento cuenta con el objetivo de utilizar un grupo de personas como una muestra poblacional, en lugar de centrarse exclusivamente en pacientes con un historial clínico, ya que eso podría influir en los resultados. Es decir, en esta prueba se puede valorar a adolescentes y adultos de cualquier estatus social.

De acuerdo con los resultados reflejados se puede evidenciar que los estudiantes del colegio 10 de agosto perteneciente al cantón Montalvo presentan altos puntajes indicando rasgos con tendencia a patologías psicológicas en cuanto a la depresión, ansiedad y estrés, puestos que los puntajes son altamente significativos.

En cuanto a los niveles de depresión registrados se muestra los niveles leve y moderado con un 7,6 % y 13%, mientras que el nivel de depresión severa es del 28,3% y el 51 % corresponde al nivel extremadamente severo, tomando en cuenta los niveles severo y extremadamente severo se indica no solo la presencia de depresión en los estudiantes, sino que denota las posibles repercusiones en los mismos, lo cual es significativo, por lo consiguiente los niveles leve y moderado no son tan significativos comparados con los niveles severo y extremadamente severo, en este sentido, esta consecuencia psicológica (depresión) aunque esté presente en más de la mitad de la población cierto porcentaje no presenta niveles que estén posiblemente considerados como patológicos.

De acuerdo con los niveles de ansiedad presentados en la tabla 11, el 6,5% de ansiedad leve y el 10,9% de ansiedad moderada al igual que en los niveles de depresión no son altamente significativos con relación a los niveles de ansiedad severa y extremadamente severa, puestos que los porcentajes correspondientes a los mismos son del 28,3% y 57,3%. Por lo cual se puede concretar que los alumnos de la unidad educativa 10 de agosto presentan niveles ansiedad

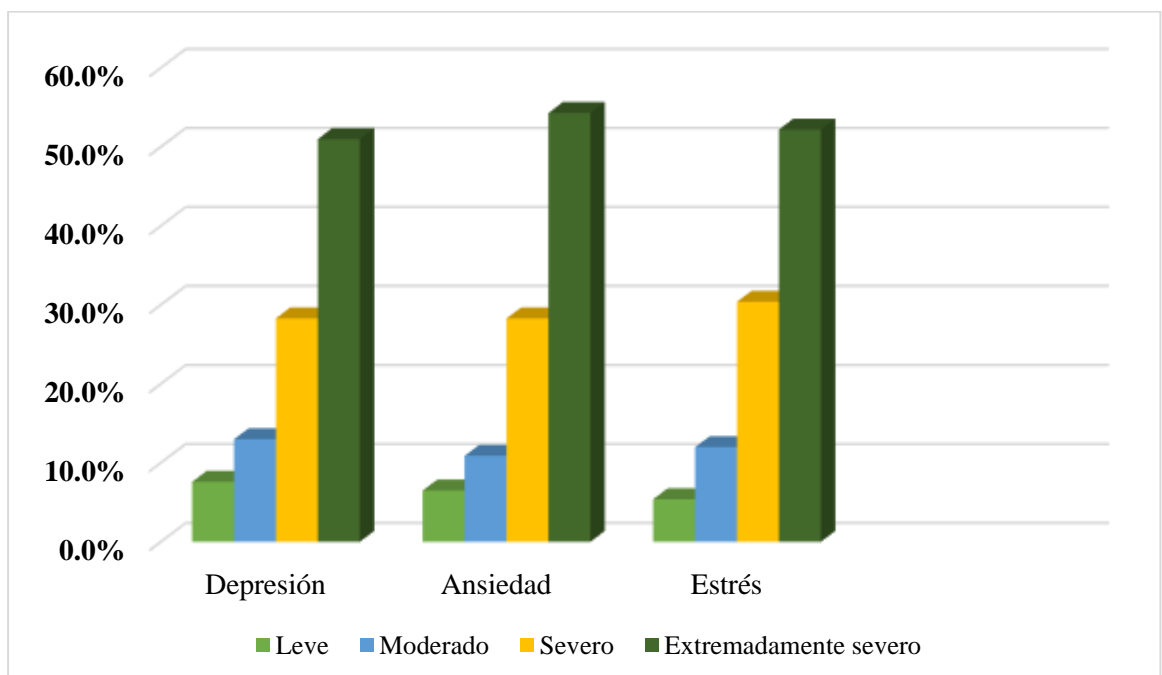
severos y extremadamente severos por encima de los niveles leve y moderado, indicando que los estudiantes manifiestan niveles de ansiedad considerados patológicos.

En función a los resultados atribuidos a los niveles de estrés, se puede evidenciar que la población evaluada presenta un 5,4% correspondiente al nivel leve y un 12% al nivel moderado, mientras que los niveles de estrés severo y extremadamente severo muestran el 30,4% y el 52,2%, lo cual denota que los estudiantes de la unidad educativa 10 de Agosto presentan niveles de estrés patológicos, indicando que la predominancia de los niveles severo y extremadamente severo se repiten al igual que en los niveles de depresión y ansiedad.

Dentro de los resultados presentados por el instrumento DASS-21 cabe mencionar la relación entre ellos, los niveles severo y extremadamente severo predominan tanto en depresión, ansiedad y estrés, reflejando la existencia de los posibles niveles patológicos en los estudiantes.

**Figura 2**

*Resultados generales de la aplicación del instrumento (DASS-21)*



Nota. Datos obtenidos del instrumento (DASS-21) (2024).

Como fue expuesto en la figura 2, los porcentajes predominantes están presentes en los niveles severo y extremadamente severo, de los cuales destaca en el nivel severo el estrés con un

30,4% y en el nivel extremadamente severo la ansiedad con un 54,3%, lo cual denota con exactitud las que existe más presencia de ansiedad que de estrés, puesto que el nivel de estrés extremadamente severo subyace con el 52,2%.

Por otro lado, el cuestionario (ARS) manifiesta evidencias de confiabilidad por la consistencia interna, este puede ser aplicado de forma individual o colectiva para fines diagnósticos con relación a adicciones a redes sociales, análisis clínicos o educativos, y a su vez, con fines investigativos. El (ARS) está conformado por 3 dimensiones latentes; la obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y el uso excesivo de las redes sociales, la forma de puntuación e interpretación es fácil al igual que el (DASS-21), puesto que la escala de medición es de tipo Likert.

De acuerdo con los porcentajes presentados en la tabla 14, que responde los niveles d obsesión por las redes sociales muestran el nivel bajo con un 10%, el nivel medio con el 29% mientras que el nivel alto representa un elevado porcentaje del 71%. Lo cual connota que los estudiantes de la unidad educativa 10 de agosto posiblemente están teniendo obsesión por las redes sociales.

Tomando en cuenta la tabla 15 que aborda la falta de control personal en el uso de las redes sociales, se expones el nivel alto que responde al 60% y los niveles bajo y medio que responden al 14% y 26%. En este contexto se puede evidenciar el alto nivel de descontrol por parte de la mayoría de los estudiantes y a pesar que no toda la población presenta descontrol, los niveles bajo y medio ratifican que existe falta de control en el uso de redes sociales.

Acorde al factor III se exterioriza los niveles correspondientes al uso excesivo de las redes sociales. La tabla 16 muestra el 12% correspondiente al nivel bajo, el 28% al nivel medio, mientras que el 60% al nivel alto. lo cual demuestra que los estudiantes están usando las redes sociales de forma excesiva.

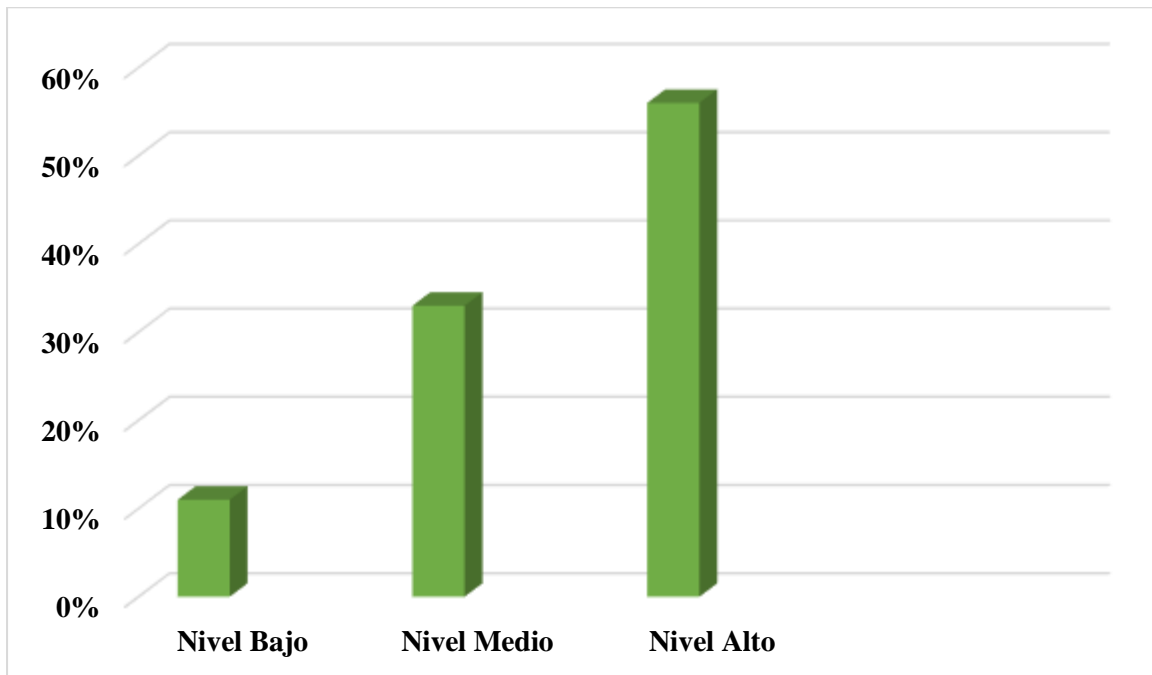
Cabe destacar la comparación entre los 3 factores, tanto la obsesión por las redes sociales (factor I), la falta de control personal en el uso de las redes sociales (factor II), como el uso excesivo de las redes sociales (factor III) tienen predominancia en los niveles altos por encima del 50%. En este contexto esta comparación abre una línea de interpretación acorde al lector, dado que los niveles altos tanto en el factor II como en el III presentan el mismo porcentaje (60%)

El instrumento (ARS) muestra los niveles de adicción de redes sociales comprendidos en el cuestionario, una vez presentado los resultados de los factores en el cuestionario se mide de forma general los resultados registrados.



**Figura 3**

*Resultados generales de la aplicación del instrumento (ARS)*



Nota. Datos obtenidos del instrumento (ARS) (2024).

De acuerdo con los resultados presentados se refleja que el 56% de estudiantes presenta nivel alto de adicción a las redes sociales, el 33% de los estudiantes presentan un nivel medio, mientras que el 11% corresponde al nivel bajo. Estos datos detonan que los estudiantes están atravesando una adicción a las redes sociales, puesto que el nivel alto es el de mayor porcentaje.

En base a la correlación registrada se indica el valor obtenido R de Pearson 1.000, señalando el valor  $p < .001$ , lo que demuestra que existe una correlación muy alta. Por lo tanto, se puede afirmar con un 99% de confianza que las variables consecuencias psicológicas y el uso excesivo de redes sociales establecen una correlación positiva.

### **Discusión**

En función a los análisis expuestos en resultados se destaca que los estudiantes de la Unidad Educativa 10 de agosto del cantón Montalvo, con los porcentajes de 51% de depresión, 54,3% de ansiedad y 52,2% de estrés, constatan la presencia de las consecuencias psicológicas, estas llevan a la connotación de que los estudiantes están atravesando serias consecuencias psicológicas que afectan su vivir diario. Así mismo los estudiantes están atravesando serios problemas de adicciones puesto que el instrumento (ARS) mostró un alto porcentaje de adicción con un 56%.

Cabe destacar que en la aplicación de los instrumentos a la población de estudio se pudo claramente observar la presencia de las consecuencias de los factores psico-ambientales que generan consecuencias psicológicas como; entorno familiar, presión social, estresores académicos, dependencia emocional. Los mencionados han causado gran impacto en los estudiantes, ya que no todas las familias de los mismos promulgan la funcionalidad y los adolescentes no coexisten en un entorno saludable, actualmente el modernismo no toma en cuenta la edad y afecta con sus exigencias a la sociedad, y los mas afectados por las corrientes sociales son los jóvenes; donde ellos están en constante presión social por parte de otros grupos juveniles. Se puede demostrar que muchos adolescentes dentro del aula clase tenían sus propios grupos, en los cuales, estos grupos transmitían sus diferencias.

Por otro lado, se vieron expuestos los estresores académicos y la dependencia emocional; lo largo de la evaluación se exteriorizaron muchos comentarios por parte de los estudiantes, en los cuales se pudo analizar que dichos factores expuestos si pudieron dar lugar a posibles consecuencias psicológicas. Comentarios como, “el parcial no se salva solo”, “trato de ser

Por otro lado, el centro educativo se pudo constatar que los estudiantes tenían un amplio conocimiento en cuanto a las redes sociales, las autoridades pertenecientes a la institución indicaron que en su reglamento está prohibido el uso de dispositivos electrónicos, por lo cual se connota que el uso de RS dentro de las instalaciones no estaría permitido. Sin embargo, se pudo observar que los estudiantes de igual manera llevaban consigo celulares, lo cual refuerza el uso excesivo de redes sociales.

Como indicador primordial se realizó un seguimiento a los estudiantes, donde se constato que su adicción va por encima de las reglas establecidas por la unidad educativa, puesto que se constató en las cuentas oficiales de redes sociales tales como; facebook, tik tok, Instagram y whatsapp, donde los estudiantes realizan a menudo publicaciones personales involucrando escenarios de la unidad educativa.

Como se indica en la presente investigación, se puedo verificar los aspectos consecuentes del uso excesivo de redes sociales como; la comparación, validación de autoestima entre otros... Estos aspectos se vieron evidenciados a lo largo del seguimiento, los estudiantes a menudo realizaban publicaciones haciendo énfasis en querer ser como los cantantes que actualmente estas siendo influyentes, en especial las adolescentes compartían y publicando videos inapropiados haciendo referencias en los comentarios de publicación que los usuarios den “me encanta”. Dichos aspectos confirman las conductas adictivas y refuerzan el uso excesivo de las redes sociales.

Como información adicional, estos aspectos y factores antes mencionados no solo reflejan que los adolescentes presentan uso excesivo en las redes sociales, sino que demuestran el descontrol y desatención de la mayoría de los padres hacia sus hijos.

De acuerdo con otras investigaciones relacionadas al uso excesivo de redes sociales, se expone los siguientes resultados. “No todos los autores refieren que el uso abusivo de las RS deba ser considerada como una conducta adictiva, ya que, a veces, se confunde la dependencia a una tecnología con la adicción a una conducta” (Carbonell, 2014; Carbonell y Oberst, 2015; Kuss et al., 2013; Pontes et al., 2015) (como se citó en Valencia et al., 2021, p. 106). Por lo cual la investigación descrita alega que los autores optan por distinguir las adicciones de los excesos y de los problemas efímeros de la exposición abusiva e intensa hacia la tecnología.

Por otra parte, la misma investigación realizada por Valencia y sus compañeros menciona que un grupo de autores (Arnavu et al., 2018; Delgado, 2019; Jasso et al., 2017; Sahin, 2018) no consideran a la adicción de las redes sociales de forma aislada, sino que la relacionan a la adicción por los teléfonos móviles e internet.

Si bien es cierto la presente investigación sobre las consecuencias psicológicas y ansiedad se refiere al uso excesivo de las redes sociales como una conducta adictiva, ya que toma de referencia a la teoría donde la adicción es el descontrol de los impulsos hacia la sustancia u objeto de dependencia, por lo cual el consumo compulsivo (refiere a actos) al objeto dependiente genera la acción adictiva a pesar de no causar perjuicios inminentes ante el deseo por consumir.

En base a los supuestos teóricos se puede constatar que el uso excesivo y compulsivo ante las redes sociales genera la acción adictiva, puesto que las observaciones en la población de estudio y las teorías expuestas en otras teorías lo confirman.

En función a la correlación establecida la hipótesis planteada se acepta, lo cual se puede afirmar que ha mayor presencia de consecuencias psicológicas mayor niveles de adicción por las redes sociales.

#### **4.2 Planteamiento del taller**

Se trata de una sesión o taller introductorio al aprendizaje- servicio, que puede funcionar de manera independiente o en el marco de jornada y cursos de formación para educadores.

El taller puede durar entre 3 y 4 horas. La propuesta que se adjunta responde a la opción de 3 horas, extenderlo representaría varias la metodología, pero no aumentar significativamente la carga de contenidos.

#### ***Destinatarios***

Profesores de educación secundaria.

Educadores de otros ámbitos.

Profesores de educación primaria.

Si fuera posible, sería interesante incluir voluntarios y profesionales de las asociaciones, entidades o asociaciones que se relacionan con los centros educativos.

### **Objetivo**

Conocer las consecuencias que tiene uso excesivo de las redes sociales mediante la exposición presencial para la toma de consciencia.

Divulgar los conceptos básicos de los factores ambientales que generan adicción al uso de redes sociales.

Intercambiar e identificar proyectos de aprendizaje entre las experiencias educativas habituales de los participantes.

Taller sobre las consecuencias psicológicas por el uso excesivo de las redes sociales.

**Tabla 19**

#### *Temas de talleres*

<b>Temas</b>	<b>Expositor</b>	<b>Meta</b>
¿Qué son las redes sociales?	Pedro Alarcón	Conocer el concepto de las redes sociales.
¿Qué tipos de redes sociales hay?	Pedro Alarcón	Identificar los tipos de redes sociales.
Factores positivos y negativos de las redes sociales?	Pedro Alarcón	Clasificar los aspectos favorables y no favorables del uso de las redes sociales.
¿Qué es la adicción?	Pedro Alarcón	Conceptualizar la adicción.
¿Qué consecuencias psicológicas trae consigo el uso excesivo de las redes sociales?	Pedro Alarcón	Reconocer las consecuencias psicológicas sobre el uso excesivo a las redes sociales.

Nota: El taller será imprescindible para la toma de consciencia sobre las consecuencias psicológicas del uso excesivo a las redes sociales.

### **4.3 Resultado de propuesta**

Luego de los resultados obtenidos juntos con su discusión se plantea el programa de taller sobre las consecuencias psicológicas por el uso excesivo de las redes sociales, el taller es necesario aplicarlo para que los estudiantes trasciendan y sean parte de esta problemática social.

- Aprender a percibir de forma adaptativa las situaciones que nos generan ansiedad y Obsesión.
- Aumentar nuestros recursos que permita promover el manejo de la ansiedad y Obsesión
- Reducir el malestar que pueda provocar la ansiedad y Obsesión en los diferentes entornos generado por los factores ambientales.
- Sensibilizar e informar sobre los riesgos asociados al uso excesivo de las redes sociales. Dotar a los adolescentes de elementos de resistencia mediante información y aportación de recursos.

Ayudar a los estudiantes con niveles de sintomatología de ansiedad y obsesión por las redes sociales obtener una mejor calidad de vida contribuyendo a recuperar el control en el uso excesivo de las redes sociales.

## **CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones**

En base a los análisis y discusión de resultados en el proyecto de investigación se puede concluir que las consecuencias psicológicas presentes en los estudiantes de la unidad educativa 10 de Agosto responden a depresión, ansiedad y estrés. Todas las 3 consecuencias psicológicas presentan su mayor porcentaje en el nivel extremadamente severo, siendo así depresión con el 51%, ansiedad con un 54,3%, mientras el 52,2% corresponde a estrés. Estas consecuencias psicológicas demuestran que los estudiantes no presentan un buen estado de salud mental, ya que hay presencia de afecciones psicológicas.

De acuerdo con los resultados presentados por el instrumento (ARS) el 56% de estudiantes presenta nivel alto de adicción a las redes sociales, el 33% presenta un nivel medio, mientras que el 11% corresponde al nivel bajo. Por lo cual, se puede determinar que los estudiantes están atravesando una adicción a las redes sociales.

Las consecuencias psicológicas inciden de manera directa, puesto que los altos niveles de depresión, ansiedad y estrés logran que los estudiantes centren su atención en las redes sociales, de esta forma los estudiantes afrontan de manera evitativa a las afecciones psicológicas presentes.

### **5.2. Recomendaciones.**

La tecnología se ha creado para facilitar la vida del ser humano, pero si la misma no es utilizada de forma positiva o constructiva, el individuo puede perder sus horizontes, es por ello que la red social forma parte de este mundo tecnológico y para tener control sobre el tiempo de uso, se recomienda lo siguiente:

- Para controlar el nivel obsesivo, falta de control y uso excesivo de las redes sociales, se recomienda que evitemos los factores ambientales.
- No se debe considerar el uso excesivo de las redes sociales, como sinónimo de adicción, porque esta puede ser una consecuencia que pareciera ser una causa, es imprescindible identificar bien la patología para abordar el problema, ya que dentro del consumo excesivo de las redes se pueden evidenciar síntomas como comportamiento impulsivo y ansioso, pero sindromáticamente hablando le pertenezca a la adicción, siendo esta la principal consecuencia que se desarrolla al momento de usar excesivamente las redes sociales, porque se alimenta un comportamiento patológico.
- Terapia cognitivo-conductual (TCC): Ayuda a identificar y cambiar patrones de pensamiento y comportamiento negativos.

- Debido a la adicción a las redes sociales por parte de los estudiantes, se recomienda que la unidad educativa 10 de agosto socialice la situación actual que están atravesando los estudiantes a sus respectivos representantes, para que de esta forma se logre el control de estas adicciones desde la familia.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- Ahmad R. Hariri. (2009). Efectos de HTR1A C (-1019) G sobre la reactividad de la amígdala y el rasgo de ansiedad. *National Institutes of Health*, 66(1), 33-40. doi: 10.1001/archpsyc.66.1.33
- Charles E. Argoff, Andrew Dubin, & Julie Pilitsis. (2019). *Tratamiento del dolor. Secretos*. Elsevier Health Sciences. doi:8491134344, 9788491134343
- Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y., Otalvaro, I., & Úsuga Echeverri, S. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de envigado. *Pyscogente*, 24(26). doi:<https://doi.org/10.17081/psico.24.46>
- Sara Malo Cerrato; Maria de las Mercedes Martín Perpiñá y Ferran Viñas Poch. (2019). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Comunicar*, 4.

- Ahmad R. , H. (2010). La neurobiología de las diferencias individuales en rasgos de comportamiento complejos. *National Institutes of Health*, 225-247. doi:10.1146/annurev.neuro.051508.135335
- Ahmad R., H. (2010). La neurobiología de las diferencias individuales en rasgos de comportamiento complejos. *National Institutes of Health*, 225-247. doi:10.1146/annurev.neuro.051508.135335
- Alicia Hamui-Sutton. (2020). Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica. *Investigación en educación médica*, 5.
- Álvarez , N. (12 de Noviembre de 2018). *Instituto castelao*. Obtenido de <https://www.institutocastelao.com/adicciones-diferencia-entre-dependencia-fisica-y-psicologica/>
- Annachiara Del Prete y Silvia Redon Pantoja. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectiva*, 7.
- Armaza Deza, J. (10 de Enero de 2023). *Scielo preprints*. Obtenido de <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/5241/10172/10688>
- Barquero Madrigal, A., & Calderón Contreras, F. (2016). INFLUENCIA DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS EN EL DESARROLLO. *Revista Cúpula*, 30(2), 11-25. Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>
- Bermúdez, E. A. (31 de Julio de 2018). *Periódicos Eletrônicos em Psicologia*. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tpsi/v50n1/v50n1a16.pdf>
- Child Mind institute. (4 de Octubre de 2023). *Información sobre la salud mental infantil*. Obtenido de <https://childmind.org/es/guia/guia-rapida-sobre-la-ansiedad/>
- Cuadrado, Á. I. (2008). Genética de las adicciones. *Redalyc.Org*, 20(2), 103-109. doi:0214-4840
- Deza, J. F. (10 de Enero de 2023). *Course Hero* . Obtenido de file:///C:/Users/CenterTech-PC/Downloads/EL+RIESGO+DEL+USO+EXCESIVO+DE+LAS+REDES+SOCIALES+EN+LOS+ESTUDIANTES+DE+LATINOAM%C3%89RICA%20(7).pdf
- Dunlap, G. (2019). *Nebula Genomics*. Obtenido de <https://nebula.org/blog/es/es-ansiedad-genetica/>
- Enrique Echeburúa, & Paz de Corral. (2015). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en. *Redalyc.org*, 22(2), 91-95. doi:0214-4840
- Fiorillo, A. (2020). La adicción y su proceso de recompensa a través de polimorfismos del gen del receptor de dopamina D 2 : una revisión. *Psiquiatría europea* ,, 15(2), 79-89. doi:[https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(00\)00208-X](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(00)00208-X)



- Francisca Román, E. V. (2014). Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (Dass 21). *Redalyc*, 179-190.
- Freud, S. (1931). *Historiales Clínicos*. BIBLIOTECA NUEVA MADRID. Obtenido de <https://archive.org/details/freud-1931-obras-15/page/n305/mode/2up>
- Guzmán Brand, V., & Gélvez García, L. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Pyscoespacios*, 17(31). doi:<https://doi.org/10.25057/21452776.1511>
- Hariri, A. R. (2019). La importancia emergente del cerebelo en el riesgo amplio de psicopatología. *Cell Press*, 102(1), 17-20. doi:<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2019.02.031>
- Johana Torres Henao. (2023). Adolescencia y efectos psicológicos del uso de redes sociales atribuible a la economía de la atención. *Universidad de Antioquia*, 4.
- Jorge Franco Armaza Deza. (2022). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de latinoamerica. *SciELO Preprints*, 4.
- Julio Cabero Almenara; José Luis Pérez Díez de los Ríos y Rubicelia Valencia Ortiz. (2020). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales. *Convergencia*, 7.
- Julio Daniel Colonio Caro. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 20.
- Karen Dayana Molina Ruedas y Marlyn Adriana Medina Castellano. (2020). Efectos psicológicos de las redes sociales e internet en adolescentes. *Universidad de Pamplona Colombia*, 2.
- Lupano Perugini , M., Diaz Kuaik, I., Caporiccio Trillo , M., & Castro Solano , A. (2022). Tipos de Uso de Internet y Redes Sociales. Análisis de Perfiles de Usuarios. *Revista de Psicología.*, 5.
- María Alejandra Guzmán Villada y Zulma Yaneth Quevedo Durán. (2020). Afectación de la salud mental de los adolescentes por uso inadecuado de la red social facebook. *Universidad Católica*, 56.
- Mendoza Lipa Juan Ruben. (2018). Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA. *Rev. Cient. Cepies*, 43.
- Meneses, J. (2016). El Cuestionario. 58.
- Merli, G. O. (2010). Escalas de medición en Estadística. *Redalyc*, 243-247.

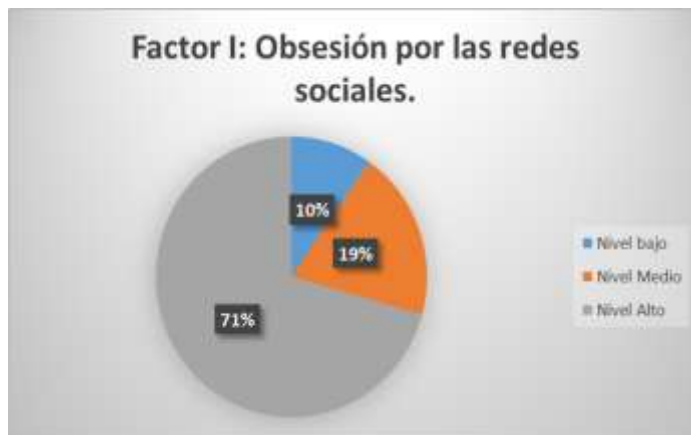
- Ministerio de Gobierno. (2023). *Informe de reporte de avances*. Obtenido de [https://www.ministeriodegobierno.gob.ec/wp-content/uploads/2023/02/162.-Mesa\\_tecnica\\_para\\_proponer\\_la\\_politica\\_de\\_la\\_salud\\_mental\\_con\\_la\\_participacion\\_de\\_organizaciones\\_de.pdf](https://www.ministeriodegobierno.gob.ec/wp-content/uploads/2023/02/162.-Mesa_tecnica_para_proponer_la_politica_de_la_salud_mental_con_la_participacion_de_organizaciones_de.pdf)
- Ministerio de Salud Publica. (2022). *Informe técnico de evaluación*. MC GRAW –HILL. Obtenido de [https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/11/Informe-Evaluacion-Plan-Salud-Mental\\_2014-2017\\_24\\_08\\_2022\\_Final1-signed.pdf](https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2022/11/Informe-Evaluacion-Plan-Salud-Mental_2014-2017_24_08_2022_Final1-signed.pdf)
- Miranda Cassiani, C. (2018). Trastornos adictivos como enfermedades. *Scielo*, 185-193. doi:10.14482
- Organización Mundial de la Salud . (17 de Noviembre de 2021). *World Health Organization*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de Junio de 2022). *World Health Organization*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ramirez Acosta , A. (10 de Mayo de 2022). *Repositorio PUCESA*. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3644/1/77931.pdf>
- Roberto Hernández Sampieri, C. F. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL.
- Rodrigues Abjaude, S., Borges Pereira, L., Barboza Zanetti, M., & Leira Pereira, L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud mental? *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 4.
- Rubicelia Valencia Ortiz; Julio Cabero Almenara; Urtza Garay Ruiz y Bárbara Fernández Robles. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 20.
- Selina Manzanero Díaz. (2022). Impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes y como ello afecta a diferentes viarables psicológicas. *Universidad Europea*, 3.
- Sora Miana, B., Caballer Hernández, A., & Peiró Silla, J. (2014). *Dialnet*. Obtenido de La inseguridad laboral y sus consecuencias en un contexto de crisis económica: <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2317.pdf>
- Suárez Aldaz, V. E., Lucero Albán, P. d., Pallo Almache, J. P., Alvear Ortiz, L. F., & Ledesma Figueroa, W. A. (16 de Septiembre de 2020). *Scielo*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252021000300012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300012)

Walter H. Curioso. (2023). Sobre la importancia de las redes sociales para la divulgación de las revistas científicas biomédicas. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 2.

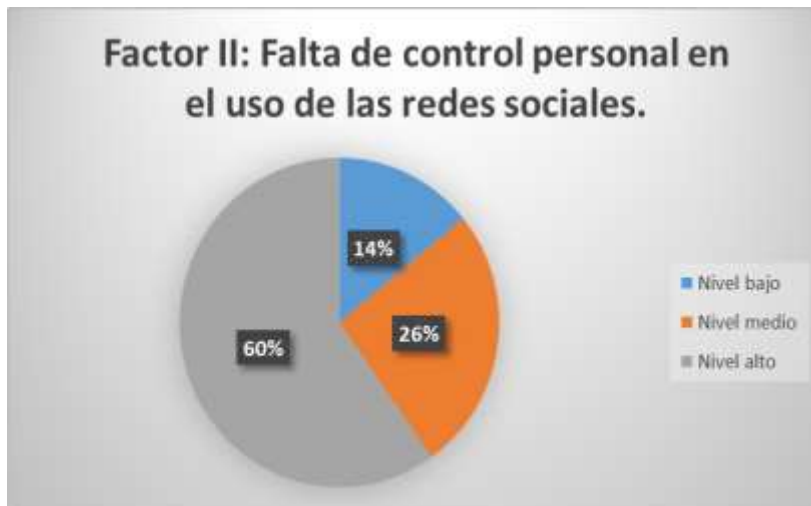
Zambrano Monaga, A., & Maritza Milagros, C. (2019). Influencia de las redes sociales en los jóvenes del bachillerato de la concordia. *Revista Científica Multidisciplinaria*, 1.

# ANEXOS

**Gráfico 1.** Porcentaje del factor I: obsesión por las redes sociales del cuestionario de adicciones a las redes sociales (ARS)



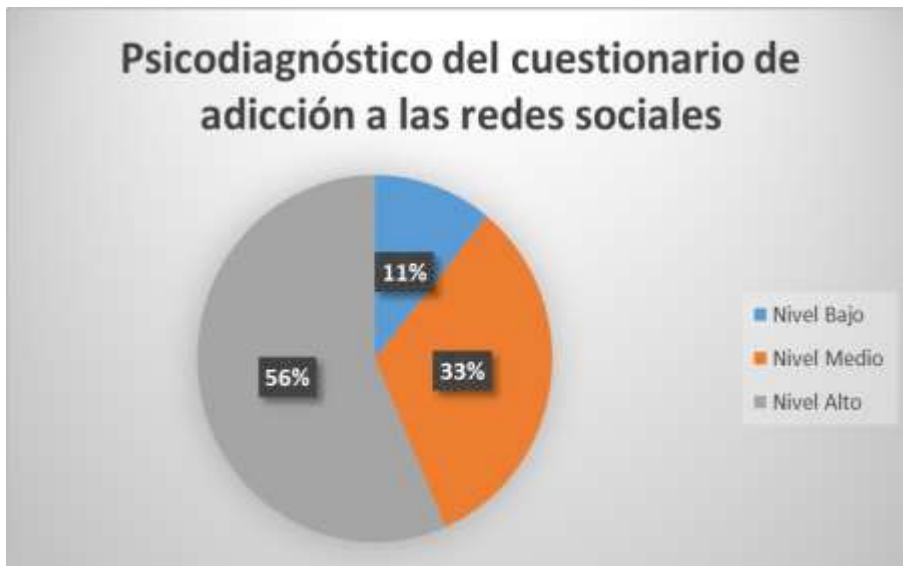
**Gráfico 2.** – Porcentaje del factor II: falta de control personal en el uso de las redes sociales del cuestionario de adicciones a las redes sociales (ARS)



**Gráfico 3.** – Porcentaje del uso excesivo de las redes sociales.



**Gráfico 4.-** Psicodiagnóstico del cuestionario de adicción a las redes sociales.







## ARS

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

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

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



## DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación durante la semana pasada. La escala de calificación es la siguiente:

**0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.**

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión .....	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca .....	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo .....	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar .....	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas .....	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones .....	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban .....	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía .....	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo .....	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara .....	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto .....	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme .....	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido .....	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo. ....	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico .....	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada.....	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona .....	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad .....	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón .....	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido.....	0	1	2	3

Montalvo, febrero 26 de 2024

Magister Liliana Moyano

Directora

UNIDAD EDUCATIVA DIEZ DE AGOSTO

Presente

De mi consideración:

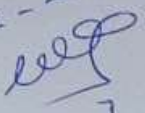
Yo Pedro Julio Alarcón Chiluiza estudiante de la carrera de psicología clínica de la UNIVERSIDAD TECNICA DE BABAHOYO solicito que me autorice aplicar los instrumentos psicológicos a los estudiantes de bachillerato de su prestigiosa institución, los mismos que me permitirán obtener información impórtate para desarrollar el proyecto de investigación **“CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS Y USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES EN LOS ADOLESCENTES BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA DIEZ DE AGOSTO”** que me encuentro realizando previo a la obtención del título en Psicología Clínica.

Seguro estoy de contar con su valiosa ayuda, por lo que le anticipo mi agradecimiento.

Atentamente,



Pedro Julio Alarcón Chiluiza

Recibido  
26-02-2024  
  
7