



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación Carrera de Psicología

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE: LICENCIADA EN PSICOLOGIA

TEMA:

USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS
ESTUDIANTES DE TERCERO DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA
GUILLERMO BAQUERIZO JIMÉNEZ, DEL CANTÓN DE JUAN.

AUTORES:

SUÁREZ ULLOA ALEX MAURICIO
HERVAS CEDEÑO GISELLA ESTEFANIA

TUTOR:

M.S.C. ARREAGA.ANDRÉS

BABAHOYO

2024

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL	II
ÍNDICE DE TABLAS	IV
RESUMEN	V
ABSTRACT	VI
CAPITULO I	1
1. Introducción	1
1.1. Contextualización de la problemática	2
1.1.1. Contexto Internacional	2
1.1.2. Contexto Nacional	3
1.1.3. Contexto Local	4
1.2. Planteamiento del problema	5
1.3. Justificación	6
1.4. Objetivos	7
1.5. Hipótesis	8
CAPITULO II	9
2. Marco Teórico	9
2.1. Antecedentes	9
2.2. Bases Teóricas	11
2.2.1. Uso Excesivo De Redes Sociales	11
2.2.1.1. Redes Sociales	11
2.2.1.2. Tipos de actividades a realizarse en las redes sociales	11
2.2.1.3. Tiempo y frecuencia de uso	12
2.2.1.4. Adicción a las redes sociales	12
2.2.1.5. Motivaciones para usar las redes sociales	13
2.2.1.6. Las redes sociales en el ámbito educativo	14
2.2.1.7. Las redes sociales y su impacto en el rendimiento académico	14
2.2.1.8. Influencia de las redes sociales en los adolescentes	15
2.2.2. Bienestar Psicológico	16
2.2.2.1. Salud mental	17
2.2.2.2. Seguridad emocional	17
2.2.2.3. Autoestima	18
2.2.2.4. Ansiedad	19
2.2.2.5. Depresión	19
2.2.2.6. Relaciones interpersonales	19
2.2.2.7. Ajuste emocional	20
2.2.2.8. Satisfacción con la vida	20
2.2.2.9. Bienestar Psicológico en el rendimiento académico	21
CAPITULO III	22
3. Metodología	22
3.1. Tipo y diseño de Investigación	22
3.1.1. Tipo de investigación	22
3.1.2. Diseño de investigación	22
3.2. Operacionalización de las variables	23
3.3. Población y Muestra de la investigación	24

3.3.1. Población	24
3.3.2. Muestra	24
3.4. Técnicas e instrumentos	25
3.4.1. Técnicas	25
3.4.2. Instrumentos	25
3.5. Procesamiento de datos	26
3.6. Aspectos éticos	31
CAPITULO IV	33
4. Resultados y Discusión	33
4.1. Resultados	33
4.2. Discusión	38
CAPITULO V	41
5. Conclusiones y Recomendaciones	41
5.1. Conclusiones	41
5.2. Recomendaciones	42
REFERENCIAS	43
ANEXOS	48
Presupuesto y Cronograma	48
Presupuesto	48
Cronograma	49

ÍNDICE DE TABLAS

Cuadro 1 ¿Con qué frecuencia usas redes sociales?	24
Cuadro 2 ¿Cuánto tiempo al día dedicas en promedio a usar redes sociales?	25
Cuadro 3 ¿Qué redes sociales usas con más frecuencia? (Selecciona todas las que apliquen)	25
Cuadro 4 ¿Sientes que el uso de redes sociales te consume demasiado tiempo?	26
Cuadro 5 ¿Sientes que el uso de redes sociales afecta negativamente tu vida personal o estudiantil?	26
Cuadro 6 ¿Sientes que el uso de redes sociales aumenta tu ansiedad o estrés?	27
Cuadro 7 ¿Sientes que el uso de redes sociales te hace sentir más deprimido o triste?	27
Cuadro 8 ¿Sientes que el uso de redes sociales te hace sentir más solo o aislado?	28
Cuadro 9 ¿Sientes que el uso de redes sociales afecta negativamente tu autoestima?	28
Cuadro 10 ¿Sientes que el uso de redes sociales te impide realizar otras actividades importantes en tu vida?	29

RESUMEN

El estudio de caso titulado “Uso excesivo de redes sociales y bienestar psicológico en estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, en el Cantón de Jujan”, busca analizar la influencia del uso excesivo de las redes sociales en el bienestar psicológico de los jóvenes. El estudio se basa en enfoque exploratorio- descriptivo y una metodología no experimental, se aplicaron entrevistas estructuradas, cuestionario de uso excesivo de redes sociales y la escala de Bienestar Psicológico WHO-5, para evaluar el estado emocional, mental y de autoestima de los estudiantes.

Los resultados del estudio revelaron que existe una relación muy significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico, por lo que, se dedujo que los jóvenes que usan las redes sociales excesivamente tienen mayor riesgo de experimentar síntomas de depresión, autoestima baja, ansiedad e incluso aislamiento social. Se identificaron varios factores que ayudan a esta relación, por ejemplo, el tiempo de uso diario y el impacto en la salud mental. Además, los resultados beneficiaran a estudiantes, padres y docentes porque al proporcionar esta información permite que se desarrollen programas de prevención que promuevan el uso de las redes sociales, pero de una forma saludable, sin caer en la adicción.

PALABRAS CLAVES

Redes Sociales, Bienestar Psicológico, Autoestima, Salud mental, Ansiedad

ABSTRACT

The case study entitled "Excessive use of social networks and psychological well-being in third-year high school students of the Guillermo Baquerizo Jiménez Educational Unit, in the city of Juján", seeks to analyze the influence of excessive use of social networks on the psychological well-being of young people. The study is based on an exploratory-descriptive approach and a non-experimental methodology, structured interviews, a questionnaire on excessive use of social networks and the WHO-5 Psychological Well-being scale were applied to assess the emotional, mental and self-esteem state of the students.

The results of the study revealed that there is a very significant relationship between excessive use of social networks and psychological well-being, so it was concluded that young people who use social networks excessively are at greater risk of experiencing symptoms of depression, low self-esteem, anxiety and even social isolation. Several factors were identified that help this relationship, for example, the time spent daily use and the impact on mental health. In addition, the results will benefit students, parents and teachers because providing this information allows the development of prevention programs that promote the use of social networks, but in a healthy way, without falling into addiction.

KEYWORDS

Social Media, Psychological Wellness, Self-Esteem, Mental Health, Anxiety

CAPITULO I

1. Introducción

El presente estudio de caso titulado como “Uso Excesivo de las Redes Sociales y Bienestar Psicológico en los estudiantes de Tercera de Bachillerato de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jimenes, del Cantón de Jujan” aborda una problemática que afecta de manera significativa el bienestar psicológico de los adolescentes. En la actualidad las redes sociales se han convertido en una parte esencial de la vida cotidiana de los jóvenes y es determinante comprender como se está viendo afectada la salud mental y el bienestar en general, pues se conoce que el bienestar psicológico engloba aspectos como la ausencia de trastornos mentales y la satisfacción con la vida.

La principal finalidad de la investigación es analizar la influencia del uso excesivo de las redes sociales en el bienestar psicológico de los estudiantes. Además, se busca identificar los factores que contribuyen a esta relación y poder determinar el nivel de uso de las redes sociales y el estado actual del bienestar psicológico e los jóvenes estudiados. Esta información permitirá que se desarrollen y apliquen estrategias o programas de intervención que busquen promover un uso saludable de las redes sociales sin verse afectado el bienestar psicológico de los estudiantes.

Este trabajo se estructura de una forma organizada y lógica, pues se constituye de 4 Capítulos, los mismos que se desglosan en subtemas como el Capítulo I, en donde consta la introducción, contextualización de la problemática, planteamiento y formulación del problema, justificación, objetivos generales y específicos, así como la hipótesis que se tiene de la investigación. En el Capítulo II, se trata sobre el marco teórico, desglosando los antecedentes y las bases teóricas de cada una de las variables. El Capítulo III, se establece la metodología que se usó, en este capítulo se detalla el tipo y diseño de investigación, la operacionalización de variables, así como las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos y la población y muestra del estudio. En el Capítulo IV, se indica el presupuesto y el cronograma usado para llevar a cabo la investigación.

1.1.Contextualización de la problemática

1.1.1. Contexto Internacional

El uso excesivo de las redes sociales ha sido una preocupación global debido a su impacto en la salud mental de los jóvenes, según un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (2021), se calcula que 1 de cada 7 adolescentes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental y el uso problemático de las redes sociales puede tener consecuencias graves para el bienestar psicológico, pues es un factor de riesgo importante para el desarrollo de trastornos como depresión, ansiedad, baja autoestima, aislamiento social, adicción, entre otros.

Esta investigación internacional ha documentado diversos efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales incluyendo el aumento de los síntomas de depresión ansiedad baja autoestima y problemas de imagen corporal ciberbullying acoso en línea, así como adicción a redes sociales lo que genera que estos hallazgos poseen la necesidad de comprender los factores de riesgos y la protección que moderan el impacto de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.

Para promover un uso saludable de las redes sociales, se debe conocer un enfoque multifacético que involucre a diferentes actores, como los propios adolescentes, padres y familias, escuelas, gobiernos y organizaciones. Estrategias que permitan conocer el cómo establecer límites claros, implementar programas educativos y campañas de sensibilización pueden contribuir a mejorar el bienestar psicológico de los jóvenes.

Se puede decir que el uso excesivo de las redes sociales es un tema de preocupación global que requiere una acción conjunta para proteger la salud mental de los adolescentes, considerando los riesgos y factores que pueden afectar a los jóvenes en el ámbito del Bienestar Psicológico, como ansiedad, depresión, baja autoestima entre otros.

1.1.2. Contexto Nacional

El uso de las redes sociales en Ecuador ha experimentado un crecimiento exponencial en la última década especialmente entre los adolescentes, debido que las plataformas ofrecen oportunidades para la conexión, aprendizaje y la expresión, pero también pueden generar preocupación por su potencial impacto negativo en la salud mental de los jóvenes debido que pueden tener consecuencias graves para el Bienestar Psicológico por lo que es importante tener en consideración que se pueden desarrollar trastornos como depresión, ansiedad y baja autoestima.

En el Ecuador el acceso a internet ha crecido significativamente y según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), más del 60% de los hogares en Ecuador tienen acceso a internet por lo que la mayoría de los adolescentes utilizan las redes sociales diariamente. Por otro lado, el sistema educativo ecuatoriano tuvo que adaptarse rápidamente a la digitalización especialmente en la época de la campaña de covid-19 lo cual intensificó el uso de las redes sociales y ha resaltado la necesidad de abordar su impacto en la salud mental de los estudiantes

En lo que respecta a nivel nacional, el tiempo que los estudiantes de bachillerato le dedican a las redes sociales, es sin duda excesivo, en el portal web de Primicias el autor (Machado, 2023), indica que según un estudio de la Fundación ChildFund, Unicef y el Ministerio de Educación sobre el uso de redes sociales en Ecuador, WhatsApp, TikTok y Facebook son las redes sociales más utilizadas por los estudiantes de entre 12 y 18 años, así mismo los alumnos de 15 a 18 años se ven más por el acoso sexual de una persona adulta a un niño usando Internet, lo que indicaría que el bienestar psicológico de estos adolescentes se ve afectado.

Además, en Ecuador se ha visto un incremento en los casos de problemas de salud mental entre los adolescentes pues la adicción a las redes sociales es un fenómeno preocupante entre los jóvenes ecuatorianos ya que la necesidad constante de estar conectados y recibir

validación social puede llevar un comportamiento compulsivo que interfiera con la vida diaria y el rendimiento académico.

1.1.3. Contexto Local

Debido a que no existen estudios específicos en Jujan, es de suma importancia que se realicen investigaciones locales, que permitan conocer mejor el impacto que tiene el uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Tercero de Bachillerato. Esta investigación puede ayudar a identificar patrones de uso, consecuencias Psicológicas y académicas y desarrollar estrategias efectivas para abordar el problema.

Como en el Cantón Jujan, no existe alguna investigación sobre la influencia que puede tener el uso excesivo de las redes sociales en el Bienestar Psicológico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato, pero se logró evidenciar en la Provincia de los Ríos, cantón Vinces, dentro de una investigación que se realizó en la Unidad Educativa 10 de Agosto, donde se detectó que los estudiantes le dan un uso excesivo a las redes sociales, después del almuerzo, y en altas horas de la noche, entre 3 a 4 horas lo cual afecta al grado de concentración en clases y a las tareas designadas dentro de casa, debido que muchas veces postergan estas actividades por estar pendiente a estas redes, lo que trae como consecuencia un bajo rendimiento académico.

Por otra parte después de una exhaustiva búsqueda se logró obtener conocimiento específicamente de una investigación realizada en Vinces, la cual se trata sobre el impacto del uso excesivo de las redes sociales en el bienestar psicológico y rendimiento académico de los estudiantes. La implementación de medidas basadas en la evidencia puede contribuir significativamente a mejorar la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes en la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez.

1.2. Planteamiento del problema

Actualmente, el usar redes sociales es una actividad que todo adolescente realiza, pues estas plataformas se han vuelto de suma importancia, debido a que ofrecen ventajas como poder comunicarse de forma instantánea y facilitan el acceso a información global. Pero, también presentan incontables riesgos significativos para la salud mental de los usuarios, en especial los más jóvenes. Debido a que, el uso excesivo de las mismas puede generar consecuencias negativas en el bienestar psicológico. Por lo cual surge la necesidad de investigar la influencia del uso excesivo de redes sociales en el bienestar psicológico de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez en la Ciudad de Jujan.

El tema representa un problema de carácter social porque afecta directamente la salud mental y el rendimiento académico y social de los estudiantes. La dependencia y la adicción a las redes sociales no solo afecta el presente de los jóvenes, sino también pueden verse afectadas sus metas a largo plazo, así como su capacidad para formar relaciones saludables que les permitan mantener un equilibrio emocional, por tal motivo es importante comprender esto para poder implementar estrategias de prevención y atención.

Este problema se formula ante la necesidad de conocer la influencia que tiene el uso excesivo de las redes sociales con el bienestar psicológico de los adolescentes y teniendo en cuenta la falta de información en el contexto local, y con la existencia de ciertos vacíos teóricos esta investigación desarrollada a esta población busca responder esta pregunta.

Formulación del problema

¿Cómo influye el uso excesivo de las redes sociales en el bienestar psicológico de los estudiantes de tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez en el cantón de Jujan?

1.3. Justificación

El presente estudio de caso aborda un tema de gran relevancia a nivel social, actualmente vivimos en la era digital, en donde las redes sociales se han convertido en herramientas indispensables para muchas actividades. Sin embargo, el uso excesivo de las mismas puede traer consecuencias negativas para la salud mental. Este trabajo se enmarca en la línea de investigación educativa, con énfasis en la sublínea sistema educativo y las nuevas tecnologías, se debe comprender e integrar las nuevas tecnologías al sistema educativo, siempre que se aborden las oportunidades al igual que los riesgos que pueden traer consigo el uso excesivo de las redes sociales en el bienestar psicológico, en especial de los adolescentes.

Los principales beneficiarios de esta investigación serán los estudiantes, padres de familia, docentes y las autoridades académicas de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez en el Cantón Jujan. Los resultados de este estudio proporcionaran comprensión e información que puede ser usada para desarrollar programas de intervención y prevención del uso excesivo de redes sociales, así como a la implementación de políticas adecuadas que permitan promover un uso saludable de las redes sociales. La factibilidad de este se respalda en la disponibilidad de la población, así como la colaboración de las autoridades educativas, así como la viabilidad de los métodos para la recolección de datos, pues se incluyen técnicas e instrumentos validados y confiables, así como el respaldo de investigaciones previas sobre temas relacionados.

Se selecciono por usar el tipo de investigación exploratoria-descriptiva, porque esta permite explorar en profundidad la relación entre el uso excesivo de redes sociales y el bienestar psicológico, así como detallar las características de esta relación, el diseño no experimental, porque permite observar el fenómeno en un contexto natural sin la necesidad de manipular alguna de las variables y el uso de las técnicas de entrevista estructurada y cuestionario proporciona datos cuantitativos y cualitativos, lo que permite profundizar la relación entre las variables de estudio.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Analizar la influencia del uso excesivo de las redes sociales y bienestar psicológico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, de la Ciudad de Jujan.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de uso de redes sociales y bienestar psicológico entre los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, del Cantón Jujan.
- Identificar el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes de Tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, del Cantón Jujan.
- Establecer los factores que influyen en la relación entre el uso de las redes sociales y el bienestar psicológico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato.

1.5. Hipótesis

El uso de las redes sociales influye de una manera significativa el bienestar psicológico de los estudiantes de tercero de bachillerado de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, del cantón de Jujan.

CAPITULO II

2. Marco Teórico

2.1. Antecedentes

Para realizar el estudio, se llevó a cabo una revisión de investigaciones que fueron realizadas previamente y que están relacionadas con el tema. En el ámbito internacional las autoras Del Prete y Redon Pantoja (2020) indican que las redes sociales se han vuelto herramientas de uso cotidiano, indispensables para facilitar la comunicación con amigos y familiares que les permiten compartir información, explorar diferentes intereses, sin embargo, también el uso excesivo puede afectar su desarrollo personal, social y académico. En otro estudio que fue realizado por Martínez y García (2020) exploran la relación de las redes sociales con el rendimiento académico en adolescentes españoles, la investigación dio como resultados que el uso excesivo de las redes sociales está relacionado con un menor rendimiento académico, falta de concentración y disminución de la capacidad para completar tareas.

Mientras que en el estudio de (Moreira de Freitas, Et. Al, 2021) los resultados fueron que el uso excesivo de las redes sociales en adolescentes es cada vez mayor y provoca el surgimiento de nuevas formas de enfermedades, principalmente mentales, por lo tanto, es necesario que los profesionales de la salud aborden esta problemática para intervenir de forma efectiva. La autora Mandujano (2023) manifiesta que la adicción a las redes sociales puede compararse con cualquier otro tipo de adicciones, como el tabaco o alcohol y los adolescentes que toman esta conducta padecen principalmente de problemas significativos como ansiedad, depresión y aislamiento social.

En cuanto al ámbito nacional el autor Machado (2023) informó que un estudio realizado por la Fundación ChildFund, Unicef, adicionalmente Ministerio de Educación, dieron a conocer que en Ecuador las redes sociales más utilizadas por los estudiantes entre 12 y 18 años son WhatsApp, TikTok y Facebook y la autora Sánchez (2022) da a conocer en su estudio titulado “Adicción a las redes sociales en jóvenes de 12 a 18 años de una institución educativa de la ciudad de Quito, D.M” manifiesta que la adicción a las redes sociales se pudo notar debido a que se volvió muy común ver en el día a día que personas en general se desarrollen sus

actividades por medio de las redes y dispositivos electrónicos, este tipo de comportamiento generó un refuerzo cognitivo en los jóvenes de que es correcto el uso de la tecnología en todo lugar y situación, y se empezó a normalizar esta conducta adictiva a las redes y de forma inconsciente iniciaron una conducta observable que su entorno les ofreció en base al uso de las mismas. También el autor Rabbani (2023) indica que la seguridad emocional es un aspecto crítico del bienestar psicológico junto con la autoestima, los cuales se pueden ver afectados debido al uso excesivo de las redes sociales, puesto que las mismas promueven estándares de belleza que muchas veces son inalcanzables, lo que provoca que problemas de baja autoestima en los jóvenes. Además, se encontraron estudios en los que se demostró que adolescentes con uso moderado de las redes sociales, mostraron mejores niveles de satisfacción con la vida y bienestar psicológico y los que usaban excesivamente las redes, se debía a sentimientos de soledad y disminución de satisfacción de vida.

En lo que respecta al ámbito local, el Ministerio de Educación (2018) demuestra en el estudio sobre el uso de las redes sociales en estudiantes de educación básica y media en la provincia de Los Ríos, indica que el 85% de los estudiantes usaban las redes sociales diariamente, con un promedio diario de 3 horas, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (2021) el 78.2% de la población de la provincia de Los Ríos de 15 años y más tenía acceso a internet. El 72.3% de este grupo de población utilizaba redes sociales. En el cantón Quevedo la autora Rojas (2022) realizó un estudio donde concluyó que el uso descontrolado de estas redes ha impedido que muchos jóvenes realicen sus actividades diarias, afectando su desarrollo psicológico y emocional. Se sienten poco aceptados y buscan en las redes relaciones superficiales, lo que los conduce a la depresión, ansiedad, soledad, falta de empatía, problemas de autoestima y trastornos del sueño, generando conductas autodestructivas si no se corrige a tiempo.

Los estudios antes mencionados se los uso como base para entender la problemática del uso excesivo de las redes sociales y su influencia en el bienestar psicológico de los adolescentes y para construir los antecedentes de la presente investigación que busca profundizar en como se ven afectados los estudiantes de Tercer año de bachillerato de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez en la Ciudad de Jujan.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Uso Excesivo De Redes Sociales

Según el autor Sánchez (2023) expresa que el uso excesivo corresponde a las dificultades que tiene una persona para poder detenerse o para tener el control sobre el uso de las redes sociales, con lo cual se marca un tiempo de uso desmedido; lo que hace referencia a la ausencia de la capacidad de controlarse uno mismo cuando se utilizan las redes sociales lo que complica la reducción de la cantidad del tiempo de uso de estas plataformas.

2.2.1.1. Redes Sociales

Para el autor Fernández (2022) manifiesta que las redes sociales son una herramienta de comunicación (plataformas) que posibilitan el intercambio de ideas, e información a través de la web. Las cuales existen gracias al internet y permiten que los usuarios tengan la posibilidad de interactuar y compartir contenidos, ya sea la información personal, videos, documentos o imágenes. Los usuarios que interactúan en las redes sociales, normalmente lo hacen desde un pc, una Tablet, un smartphone o por medio de apps o programas que están basados en la web.

En la actualidad el internet está lleno de un número infinito de posibilidades para nuestro entretenimiento. No obstante, no existe ninguna duda de que algunas de las plataformas más populares y las que más se utilizan son las redes sociales. Las mismas han evolucionado de tal forma que no solo influyen dentro de las conexiones sociales, sino que también en la manera de hacer negocios. Dentro de las mismas se pueden realizar un sin número de actividades.

2.2.1.2. Tipos de actividades a realizarse en las redes sociales

Según Internet Matters (2019) detalla que con las redes sociales se obtienen herramientas que permiten que los usuarios chateen, envíen mensajes y compartan fotos o videos con sus amigos y familiares.

- Poder chatear con familiares lejanos en cualquier momento y facilita el traspaso de información o si tienes alguna noticia que compartir

- Poder compartir fotos o videos de cualquier índole, pueden ser tuyas, de mascotas, con amigos o collages con algo divertido.
- Puede ser una manera de mantenerse en contacto con amigos y ser parte de un grupo
- Poder seguir a estrellas del deporte, teatro, danza o la música.
- Poder compartir cosas que has realizado, como dibujos, trabajos manuales, fotos, videos.
- Poder ver lo que otras personas están haciendo y compartir tus propias aventuras.
- Poder darle “me gusta”, comentar o compartir, las publicaciones que te gusten de otros usuarios.
- Poder promocionar tus negocios, productos, servicios y eventos.
- Poder realizar compras en línea, a través de las plataformas de las redes sociales.

2.2.1.3. Tiempo y frecuencia de uso

Para el autor Martínez (2020) indica que el tiempo y periodicidad de uso dentro de las redes sociales va a variar considerablemente entre los consumidores. Puesto que, algunos pueden acceder a las redes sociales de forma ocasional, mientras que otros pueden pasar conectados durante muchas horas al día, lo que genera que la frecuencia y tiempo sea complicada definirla, pero se puede decir que la frecuencia de uso también puede depender del tipo de red social, la edad del usuario, los intereses que tenga y su estilo de vida.

2.2.1.4. Adicción a las redes sociales

La adicción a las redes sociales se ha convertido en un serio problema de salud mental, que está afectando seriamente las relaciones personales y afectivas de las y los jóvenes que han quedado en el uso desmedido y sin control de estas herramientas digitales por lo que podría

requerir la ayuda de psicólogos o psiquiatras para iniciar una intervención profesional, advirtió Jennifer Lira Mandujano, investigadora de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

La especialista en Psicología y salud comentó que, mantener una conexión excesiva en redes sociales se ha convertido en una adicción conductual, con indicadores similares a los del consumo de sustancias adictivas como el tabaco o el alcohol, en donde las personas, en su mayoría jóvenes, una vez que ingresan a las plataformas digitales concentran prácticamente toda su atención y sus sentidos en esta actividad.

Se la pasan revisando todo el tiempo sus dispositivos móviles, permanecen en una interacción continua con Twitter, Facebook, TikTok, Instagram o WhatsApp y convierten esta actividad en lo más relevante de su día a día, por lo que, prácticamente sin darse cuenta, están adquiriendo un hábito adictivo que va a regir todos sus pensamientos, sentimientos y conductas (Mandujano, 2023).

2.2.1.5. Motivaciones para usar las redes sociales

Las personas usan las redes sociales por distintos motivos entre los cuales podemos encontrar:

- Necesidad de conexión social, algunas personas necesitan satisfacer la necesidad de estar en contacto con otras personas, como familiares, amigos, así como también ampliar su vida social, conociendo nuevas personas.
- Obtener información sobre algún tema de interés.
- Divertirse viendo publicaciones, pasar el tiempo libre.
- Sentir que son parte de un grupo o comunidad con intereses compartidos
- Explorar y desarrollar su identidad, a través de la interacción con otros usuarios.

2.2.1.6. Las redes sociales en el ámbito educativo

Actualmente las redes sociales son una herramienta fundamental en el ámbito educativo el uso adecuado puede potenciar el aprendizaje como facilitar la colaboración entre los estudiantes y docentes de la institución así mismo puede crear un entorno de comunicación efectiva que facilite el aprendizaje de los estudiantes, por tal motivo es crucial comprender la importancia que tiene integrar las redes sociales en cuanto a la forma estratégica y responsable de cómo se imparte la educación.

Las redes sociales permiten a los estudiantes tener una gran cantidad de información de una forma rápida sencilla y permite investigar, así como ampliar conocimientos en distintos temas, también promueve la interacción con otros usuarios lo que favorece el debate de ideas y la construcción del conocimiento.

Sin embargo se debe recordar que el uso de las redes sociales debe ser supervisado y orientado por los docentes cuando se aplica en el ámbito educativo pues el fin de garantizar un entorno seguro va a beneficiar a los estudiantes, para evitar que tengan problemas de baja autoestima, discriminación o cualquier otra índole que pueda afectar la salud mental de los jóvenes, las redes sociales deben ser usadas de forma responsable y se debe promover los valores dentro de las mismas como respeto tolerancia y privacidad en línea (Ridge, 2024).

2.2.1.7. Las redes sociales y su impacto en el rendimiento académico

En la era digital en la que vivimos, las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida de muchos adolescentes. Plataformas como Instagram, Facebook, TikTok y Twitter ofrecen una ventana al mundo, conectando a personas de diferentes culturas y rincones del planeta. Sin embargo, mientras que estas herramientas digitales tienen el potencial de enriquecer nuestras vidas, también plantean desafíos significativos, especialmente en el ámbito educativo.

Uno de los aspectos más debatidos sobre las redes sociales es su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes. Por un lado, muchos argumentan que estas plataformas pueden ser distracciones significativas, robando tiempo que debería dedicarse al

estudio y la concentración en el aula. Los estudiantes pueden encontrarse fácilmente atrapados en un ciclo de desplazamiento o navegación infinitos consumiendo contenido sin fin en lugar de realizar tareas escolares o prepararse para exámenes.

Además, las redes sociales también pueden contribuir a la propagación de información errónea o poco fiable, lo que puede afectar negativamente la capacidad de los estudiantes para discernir entre fuentes creíbles y no creíbles. Esto puede tener consecuencias graves en su trabajo académico, ya que la investigación y la capacidad de análisis crítico son habilidades fundamentales para el éxito en la educación.

Por otro lado, algunos defienden que las redes sociales tienen el potencial de fomentar el aprendizaje colaborativo y el intercambio de ideas entre estudiantes. Plataformas como Twitter pueden utilizarse para organizar debates en línea sobre temas académicos, mientras que grupos de estudio en Facebook pueden facilitar la colaboración entre compañeros de clase. Además, las redes sociales pueden ser una fuente de inspiración y motivación, permitiendo a los estudiantes conectarse con otros que comparten sus intereses y aspiraciones.

Es importante reconocer que el impacto de las redes sociales en el rendimiento académico puede variar según el individuo y cómo gestionan su uso. Mientras que para algunos estudiantes las redes sociales pueden ser una herramienta valiosa para el aprendizaje, para otros pueden convertirse en una distracción perjudicial. Por lo tanto, es fundamental fomentar la alfabetización digital y enseñar a los estudiantes a utilizar las redes sociales de manera responsable y productiva (Montoya, 2024).

2.2.1.8. Influencia de las redes sociales en los adolescentes

Los adolescentes son particularmente susceptibles a la influencia de las redes sociales, ya que estas plataformas pueden afectar su desarrollo emocional y social. La exposición constante a contenido en redes sociales puede llevar a problemas de autoestima, ansiedad y depresión. Según la Organización Mundial de la Salud (2021), el uso problemático de las redes sociales es un factor de riesgo importante para el desarrollo de trastornos mentales en los

adolescentes. Además, las relaciones efímeras y la presión por ser aceptado en las redes pueden incrementar el sentido de soledad y la insatisfacción personal.

Los adolescentes están en una etapa crucial de desarrollo psicológico y emocional, donde la formación de la identidad y la búsqueda de aceptación social son aspectos fundamentales. Las redes sociales, al ofrecer una plataforma para la autoexpresión y la retroalimentación inmediata, pueden tener un impacto significativo en estos procesos. Según un estudio de Nesi y Prinstein (2015), la comparación social y la búsqueda de validación en redes sociales pueden exacerbar sentimientos de insuficiencia y ansiedad. La exposición a la vida aparentemente perfecta de otros usuarios puede llevar a los adolescentes a compararse negativamente, afectando su autoestima y bienestar emocional.

2.2.2. Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico se refiere a la relación que tenemos con nuestro entorno, con los demás y con nosotros mismos y es que la búsqueda constante de ese bienestar hace parte de nuestra condición de humanos, en el que queremos un equilibrio entre mente y cuerpo, porque de esta forma alcanzaremos a encontrar un sentido a la vida, propósito, equilibrio emocional y relaciones más saludables. El bienestar psicológico influye en todos los aspectos de la vida, desde los espacios personales hasta los laborales (Ibáñez, 2023).

El bienestar psicológico es un concepto multidimensional que abarca diversos aspectos del funcionamiento mental y emocional del individuo. Se refiere a un estado de satisfacción con la vida, caracterizado por un sentido de propósito, autoestima positiva, relaciones interpersonales saludables y la capacidad de afrontar los desafíos de la vida. El bienestar psicológico es fundamental para el desarrollo personal, académico y social de los individuos, especialmente en la etapa crucial de la adolescencia.

El bienestar psicológico se compone de diversas dimensiones interrelacionadas que contribuyen al estado general de satisfacción y equilibrio emocional del individuo. Entre las dimensiones más relevantes se encuentran:

2.2.2.1. Salud mental

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Diversos estudios han documentado la relación entre el uso excesivo de redes sociales y problemas de salud mental en adolescentes. Los autores Twenge y Campbell (2018) encontraron que el tiempo excesivo dedicado a las redes sociales está asociado con mayores niveles de depresión y ansiedad. La presión por mantener una presencia en línea y el temor a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés) pueden contribuir a un estrés constante y una sensación de soledad, a pesar de la conectividad aparente. Además, la exposición a ciberacoso y contenido negativo puede aumentar los riesgos de problemas de salud mental.

La salud mental se define como un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades cognitivas y emocionales, maneja el estrés de la vida cotidiana, trabaja de forma productiva y contribuye a su comunidad también esta es un componente esencial del bienestar psicológico, ya que permite al individuo afrontar los desafíos de la vida de manera efectiva y mantener relaciones saludables con los demás.

2.2.2.2. Seguridad emocional

La seguridad emocional es una sensación de satisfacción. Nos sentimos a gusto al percibir que hemos sido capaces de convertirnos en la persona que queremos ser y haber construido a nuestro alrededor un entorno sano y nutritivo. La ausencia o presencia de este rasgo interior revierte en todos los espacios de nuestra vida: en las relaciones que establecemos, las decisiones que tomamos, los retos que afrontamos, las elecciones que hacemos y las actitudes que adoptamos (Rabbani , 2023).

La seguridad emocional se refiere a la sensación de estabilidad y confianza en uno mismo y en el entorno. Implica la capacidad de regular las emociones, manejar el estrés y afrontar las dificultades con resiliencia. La seguridad emocional es fundamental para el bienestar psicológico, ya que permite al individuo sentirse protegido y capaz de enfrentar los retos de la vida.

La seguridad emocional se define como el estado en el que una persona se siente segura y libre de amenazas emocionales. Es crucial para el desarrollo psicológico y el bienestar general, ya que permite a las personas enfrentar desafíos sin temor excesivo a las consecuencias emocionales negativas. La seguridad emocional se construye a partir de relaciones estables y de apoyo, y es fundamental para la autoeficacia y la autoestima.

2.2.2.3. Autoestima

La autoestima es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias. Puede aumentar o disminuir a partir de situaciones emocionales, familiares, sociales, laborales y por nuestra autocrítica positiva o negativa. Además, nos permite crear nuestra identidad como personas y es imprescindible para convivir en armonía con la sociedad. El grado de pensamientos positivos o negativos que tengamos sobre nosotros mismos será determinante a la hora de expresarnos y tomar decisiones (Mitja, 2022).

Se considera autoestima a la valoración que una persona tiene de sí misma y está relacionada con la autoaceptación y el respeto propio. Una autoestima positiva se caracteriza por la autoaceptación, la autoconfianza y el respeto por uno mismo. Una autoestima negativa puede conducir a problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad. La autoestima se desarrolla a través de experiencias de éxito y el reconocimiento social. También es un componente crucial del bienestar psicológico, ya que influye en la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y la capacidad para afrontar los desafíos.

2.2.2.4. Ansiedad

La ansiedad es una reacción de nuestro cuerpo a situaciones en las que nos sentimos en peligro. Se relaciona con la sensación de miedo y tiene una función importante en la supervivencia. Esta reacción desencadena cambios en nuestro organismo que nos prepara para enfrentar situaciones amenazantes (Matamala, 2022).

La ansiedad es una respuesta natural del organismo ante situaciones de estrés o peligro, caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación y cambios físicos como el aumento de la frecuencia cardíaca. Es una reacción normal al estrés, pero cuando se vuelve excesiva o persistente, puede convertirse en un trastorno de ansiedad, afectando el funcionamiento diario y la calidad de vida.

2.2.2.5. Depresión

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés en las actividades habituales y una disminución de la energía. La misma puede llegar a afectar significativamente el bienestar psicológico de cualquier individuo, lo que interfiere en su capacidad para disfrutar de la vida, mantener relaciones saludables y realizar sus actividades diarias.

Es una enfermedad común y grave que afecta negativamente la manera de sentir, pensar y actuar. Por suerte, la depresión tiene tratamientos eficaces, seguros y al alcance de las personas. La depresión provoca sentimientos de tristeza o pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba. Puede traer diversos problemas emocionales y físicos, y puede disminuir su capacidad para funcionar en el trabajo y en el hogar (Torres, 2020).

2.2.2.6. Relaciones interpersonales

Una relación interpersonal es la interacción recíproca entre dos o más personas. En las relaciones interpersonales el proceso de comunicación es clave y fundamental y estas relaciones se regulan por las leyes e instituciones de la interacción social (Castro, 2023).

Las relaciones interpersonales son fundamentales para el bienestar psicológico. Estas relaciones proporcionan apoyo social, afecto y un sentido de pertenencia. Estas relaciones cuando son positivas pueden contribuir a la autoestima, la seguridad emocional y la capacidad para afrontar el estrés.

2.2.2.7. Ajuste emocional

El ajuste emocional se refiere a la capacidad de una persona para adaptarse y manejar de manera saludable los eventos emocionales que ocurren en su vida. Estos eventos pueden ser tanto positivos como negativos, como la pérdida de un ser querido, un cambio importante en la vida, una transición laboral o incluso una buena noticia.

El ajuste emocional implica una serie de procesos cognitivos y emocionales que permiten a la persona procesar y asimilar la experiencia de manera adecuada. Esto incluye la capacidad de reconocer y expresar las emociones, regular las respuestas emocionales, buscar apoyo social y utilizar estrategias de afrontamiento efectivas. Se puede decir que el ajuste emocional se refiere a la capacidad del individuo para regular sus emociones y responder de manera adaptativa a las situaciones que enfrenta (Colegio de Psicólogos, 2024).

2.2.2.8. Satisfacción con la vida

La satisfacción con la vida es un componente cognitivo del bienestar que deriva de la evaluación que hace el sujeto de la calidad de vida en las diversas áreas de la actividad humana. La satisfacción con la vida va a depender del logro de objetivos que las personas tienen a lo largo de sus vidas y, además, del apoyo social recibido (Chávez, 2022).

La satisfacción con la vida es una evaluación cognitiva de la calidad de vida de una persona según sus propios criterios, se define también como una evaluación subjetiva del propio bienestar. Es un componente central del bienestar subjetivo y refleja el grado en que las personas sienten que sus vidas cumplen con sus expectativas y deseos, pues está basada en la percepción de la calidad de vida en diversos aspectos, como las relaciones interpersonales, la salud, el trabajo y el logro de metas. La satisfacción con la vida puede influir en otros aspectos del

bienestar psicológico, como la felicidad, autoestima, optimismo, resiliencia y éxito en diferentes áreas de la vida.

2.2.2.9. Bienestar Psicológico en el rendimiento académico

El bienestar emocional de los alumnos toma gran peso en el rendimiento académico, debido a que están estrechamente relacionados, es por ello que las instituciones educativas deben inclinar sus esfuerzos para conservar una buena salud mental en los estudiantes. El bienestar de un alumno es un estado psicológico complejo que en líneas generales puede entenderse sobre qué siente y cómo actúa en el aspecto educativo. El bienestar emocional positivo, como el optimismo, la alta autoestima y la resiliencia, se ha relacionado con un mejor rendimiento académico (Charles, 2023).

El bienestar psicológico es de gran importancia para el rendimiento académico. Esto se debe a que está demostrado que los estudiantes con altos niveles de bienestar psicológico tienen mejores habilidades de afrontamiento, más motivación y una mejor capacidad de concentración y aprendizaje. Mientras que los problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión pueden interferir con la capacidad que tienen los estudiantes para rendir académicamente, afectando su concentración, memoria y habilidades para resolver problemas. Un individuo con un alto nivel de bienestar psicológico presenta las siguientes características:

- Mayor motivación.
- Mejor concentración.
- Mayor autoconfianza.
- Manejo efectivo del estrés.

CAPITULO III

3. Metodología

3.1. Tipo y diseño de Investigación

3.1.1. Tipo de investigación

Investigación Exploratoria - Descriptiva

Para desarrollar el proyecto se usará el tipo de investigación exploratoria-descriptiva, debido que permite indagar en base a un fenómeno muy poco estudiado con profundidad, como es el caso del tema y al mismo tiempo al contar con un enfoque descriptivo, dado que, permitirá detallar de forma clara y también la variable independiente, dependiente y sus relaciones.

3.1.2. Diseño de investigación

Diseño no experimental

El Diseño no experimental reside en observar fenómenos tal y como se dan en el contexto natural, además en examinar la correlación entre un conjunto de variables, sin efectuar ninguna intervención o modificaciones, ya que, se busca prestar atención a situaciones ya existentes.

3.2. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTO
<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Uso excesivo de Redes Sociales</p>	<p>Comportamiento caracterizado por una dedicación excesiva a las redes sociales, que puede generar consecuencias negativas en la vida personal, académica, profesional y social de las personas (Molina, 2023).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tiempo de uso ▪ Patrones de uso ▪ Impacto 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Horas diarias de uso ▪ Tipos de redes sociales ▪ Impacto en la salud mental 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrevista ▪ Cuestionario
<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Bienestar Psicológico</p>	<p>Estado de bienestar emocional, social y cognitivo que permite a las personas funcionar de manera adecuada y experimentar satisfacción con la vida (Palomares Perez, s.f.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estado Emocional ▪ Estado Mental 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nivel de Ansiedad y Depresión. ▪ Nivel de Satisfacción con la vida ▪ Nivel de Autoestima 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Escala de Bienestar Psicológico (WHO-5)

3.3. Población y Muestra de la investigación

3.3.1. Población

La población es de 200 estudiantes la misma se encuentra dividida de la siguiente forma, en lo que respecta a los estudiantes de Bachillerato de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, de la Ciudad de Jujan del periodo lectivo 2024-2025, se tiene el siguiente desglose:

- Primero de Bachillerato, Paralelo “A”, consta de 29 estudiantes
- Primero de Bachillerato, Paralelo “B”, consta de 30 estudiantes
- Segundo de Bachillerato, Paralelo “A”, consta de 29 estudiantes
- Segundo de Bachillerato, Paralelo “B”, consta de 30 estudiantes
- Tercero de Bachillerato, Paralelo “A”, consta de 40 estudiantes
- Tercero de Bachillerato, Paralelo “B”, consta de 42 estudiantes

3.3.2. Muestra

Para encontrar la muestra se usó un muestreo no probabilístico, donde se aplicó la siguiente fórmula:

$$n_0 = \frac{Z^2 pqN}{Z^2 pq + e^2 (N-1)}$$

$$n_0 = \frac{(1.96)^2 (0.3)(0.3)(200)}{[(1.96)^2 (0.3)(0.3)] + [(0.05)^2 (200-1)} = \frac{69.1488}{0.3457 + 0.4975} = \frac{69.1488}{0.8432} = 82$$

Donde:

- N = es la población (200)
- p = 0.3 muestra piloto
- q = 0.3 muestra piloto

- e = nivel de significancia 0.05
- Z = es el valor de distribución Normal (± 1.96)

La muestra para estudiarse es de 82 estudiantes, la misma que está compuesta por los 2 terceros de bachillerato, integrada por 53 mujeres y 29 hombres, entre los 16 a 18 años de edad.

3.4. Técnicas e instrumentos

3.4.1. Técnicas

Las técnicas son metodologías la cual se emplean para que posteriormente se pueda lograr la obtención de la información, en base a un fenómeno a estudiar.

- **Entrevista estructurada**

Una entrevista estructurada es un método de recolección de datos en el cual el entrevistador sigue una guía o un conjunto de preguntas predeterminadas. Esta es una técnica de investigación cualitativa que se utiliza para recopilar información de manera sistemática y estandarizada. las cuales se formulan a todos los participantes de la misma manera.

3.4.2. Instrumentos

Los instrumentos son materiales que se hace usan para lograr seleccionar datos que son cuantitativos o cualitativos de variables determinadas.

- **Encuestas (Cuestionario de uso excesivo de redes sociales).**

Las encuestas, que también se las conoce como cuestionarios, son un instrumento de investigación cuantitativa que permite utilizar recopilar información de manera estandarizada a partir de una muestra de individuos. Un cuestionario de uso excesivo de redes sociales se utiliza para evaluar el nivel de uso de las redes sociales en los individuos y determinar si este uso es excesivo o problemático.

- **Escala de Bienestar Psicológico (WHO-5)**

La escala de Bienestar Psicológico el WHO-5 es un instrumento unidimensional de cinco ítems que mide bienestar general o ausencia de síntomas depresivos como: estado de ánimo positivo, interés por las cosas que habitualmente agradan y nivel de energía. La escala tiene un patrón de respuesta tipo Likert, con puntuaciones entre cero y tres para cada ítem; con puntuación mínima de cero y máximo de quince; a mayor puntuación mayor bienestar o a menor puntuación más síntomas depresivos con importancia clínica (Espitia Correa, Caballero Domínguez, y Campo Arias, 2020).

3.5. Procesamiento de datos

En lo que respecta al procesamiento de datos se encontró lo siguiente:

Encuesta (Cuestionario Uso Excesivo de las Redes Sociales)

Tabla 2.- Cuestionario Uso Excesivo de las Redes Sociales

¿Con qué frecuencia usas redes sociales?

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Varias veces al día	75	91.46 %
Una vez al día	7	8.54 %
Algunas veces a la semana	0	0%
Menos de una vez a la semana	0	0%
Total	82	100%

Nota. Datos tomados del cuestionario de Uso Excesivo de las Redes Sociales a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

En base a los resultados obtenidos en las encuestas en el Cuadro 2, se puede constatar lo siguiente, el 91.46% de los estudiantes indica usan las redes sociales varias veces al día, lo que indicaría que un alto porcentaje de jóvenes, pueden llegar a tener adicción al uso de redes

sociales, mientras que el 8.54% restante indica que una vez al día. Cabe resaltar que la totalidad de la muestra tiene a su disposición un celular para usarlo en cualquier hora del día. ç

Tabla 3.- Cuestionario Uso Excesivo de las Redes Sociales

¿Cuánto tiempo al día dedicas en promedio a usar redes sociales?

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Menos de 30 minutos	0%	0%
De 30 minutos a 1 hora	0%	0%
De 1 a 2 horas	15	18.29%
De 2 a 3 horas	34	41.46%
Más de 3 horas	33	40.25%

Nota. Datos tomados del cuestionario de Uso Excesivo de las Redes Sociales a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

Mientras que en el Cuadro 3, se puede constatar que cada vez va en aumento el uso prolongado de redes sociales pues solo el 18.29% de los estudiantes dedican al día un promedio de una a dos horas de usar sus redes sociales, mientras que un porcentaje considerablemente alto como lo es el 41.46% manifiesta que le dedican de dos a tres horas, sin embargo, el 40.25% indica que le dedican un promedio de más de tres horas al día al uso de las redes sociales.

Tabla 4.- Cuestionario Uso Excesivo de las Redes Sociales

¿Qué redes sociales usas con más frecuencia? (Selecciona todas las que apliquen)

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Facebook	28	34.15%
Instagram	16	19.51%
TikTok	15	18.29%
Twitter	0	0%
WhatsApp	23	28.05%
Otros		

Nota. Datos tomados del cuestionario de Uso Excesivo de las Redes Sociales a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

En el Cuadro 4, en base a los resultados obtenidos en las encuestas se puede constatar lo siguiente, las redes sociales usadas con mayor frecuencia son, Facebook con un 34.15%, siguiendo de cerca la aplicación WhatsApp con un 28.05%, en el Instagram tiene un 19.59%, y TikTok con un 18.29%.

Tabla 5.- Cuestionario Uso Excesivo de las Redes Sociales

¿Sientes que el uso de redes sociales te consume demasiado tiempo?

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Si	18	21.95%
No	43	52.44%
A veces	21	25.61%

Nota. Datos tomados del cuestionario de Uso Excesivo de las Redes Sociales a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

En base a los resultados obtenidos en las encuestas, en el Cuadro 5, se puede constatar lo siguiente, existe un porcentaje considerable en este caso el 21.95% de los estudiantes que sienten que el uso de las redes sociales si les consume demasiado tiempo, el 52.44% considera que no le consume demasiado tiempo y el 25.61% de los participantes manifiesta que a veces, por lo que se podría considerar que a pesar de que más de la mitad de los encuestados consideran que su uso en las redes tiene un justificativo, pues las usan de manera efectiva un porcentaje significativo, no lo ve de esta forma y enfrenta desafíos.

Tabla 6.- Cuestionario Uso Excesivo de las Redes Sociales

¿Sientes que el uso de redes sociales afecta negativamente tu vida personal o estudiantil?

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Si	20	24.39%
No	50	60.98%
A veces	12	14.63%

Nota. Datos tomados del cuestionario de Uso Excesivo de las Redes Sociales a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

En los resultados del Cuadro 6, en las encuestas se puede constatar lo siguiente, un porcentaje significativo como lo es el 24.39% considera que el uso de las redes sociales le está afectando negativamente su vida personal o estudiantil, el 60.98% indica que no le está afectando, mientras que el 14.63% considera que a veces, estos hallazgos se los debe tener presentes considerando que son jóvenes que están enfrentando desafíos en este aspecto.

Tabla 7.- Cuestionario Uso Excesivo de las Redes Sociales

¿Sientes que el uso de redes sociales aumenta tu ansiedad o estrés?

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Si	40	48.78%
No	22	26.83%
A veces	20	24.39%

Nota. Datos tomados del cuestionario de Uso Excesivo de las Redes Sociales a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

Sin embargo, en el Cuadro 7, en base a los resultados obtenidos en las encuestas se puede constatar lo siguiente, un porcentaje considerable de la muestra es decir el 48.78% de los estudiante siente que el uso de las redes sociales esta aumentado su ansiedad o estrés, lo que significa que aproximadamente casi la mitad de la muestra se ha visto afectada en este ámbito, mientras que el otro 26.83% indica que su ansiedad o estrés no ha aumentado, y el ultimo 24.39% manifiesta que a veces se ve en aumento su ansiedad o estrés debido al uso de las redes sociales, son cifras significativas que se deben tener en cuenta para buscar estrategias que permitan mejorar o cambiar esto.

Tabla 8.- Cuestionario Uso Excesivo de las Redes Sociales

¿Sientes que el uso de redes sociales te hace sentir más deprimido o triste?

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Si	11	13.42%
No	40	48.78%
A veces	31	37.80%

Nota. Datos tomados del cuestionario de Uso Excesivo de las Redes Sociales a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

En el Cuadro 8, se obtuvieron los siguientes resultados en las encuestas, tan solo el 13.42% manifiesta que el uso de las redes sociales los hace sentir triste o deprimido, el 48.78% indica que no se sienten tristes cuando usan las redes sociales, y por último una cantidad considerable de participantes el 37.80% considera que a veces si se deprimen debido a las redes sociales. Lo que sugiere que, mientras casi la mitad de los encuestados maneja su bienestar emocional sin influencias negativas significativas de las redes sociales, existe una parte notable de la población que enfrenta desafíos emocionales asociados con su uso.

Tabla 9.- Cuestionario Uso Excesivo de las Redes Sociales

¿Sientes que el uso de redes sociales te hace sentir más solo o aislado?

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Si	10	12.20%
No	50	60.98%
A veces	22	26.82%

Nota. Datos tomados del cuestionario de Uso Excesivo de las Redes Sociales a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

En el Cuadro 9, en base a los resultados obtenidos en las encuestas se puede constatar lo siguiente, para el 12.20% de los estudiantes el usar redes si los hace sentir solos o aislados, sin embargo, para el 60.98% el uso de las redes sociales no les afecta, y para el 26.82% dependiendo de la situación a veces se sienten de esta forma, esto nos da a entender que a pesar de que la mayor parte de los participantes pueden manejar su situación social, sin verse afectados, una proporción notable de la población si tiene desafíos relacionados con el aislamiento social y la soledad.

Tabla 10.- Cuestionario Uso Excesivo de las Redes Sociales

¿Sientes que el uso de redes sociales afecta negativamente tu autoestima?

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Si	15	18.29%
No	63	76.83%
A veces	4	4.88%

Nota. Datos tomados del cuestionario de Uso Excesivo de las Redes Sociales a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

Dentro del Cuadro 10, los resultados obtenidos en las encuestas se puede constatar lo siguiente, el uso de las redes sociales afecta negativamente la autoestima del 18.29% de los estudiantes, el otro 76.83% no se ha visto afectado mientras que un 4.88% considera que a veces se siente afectado negativamente su autoestima, lo cual da a entender que una parte considerable de los estudiantes encuestados si se experimentan un impacto negativo constante en su autoestima debido al uso de las redes sociales.

Tabla 11.- Cuestionario Uso Excesivo de las Redes Sociales

¿Sientes que el uso de redes sociales te impide realizar otras actividades importantes en tu vida?

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Si	10	12.20%
No	50	60.98%
A veces	22	26.82%

Nota. Datos tomados del cuestionario de Uso Excesivo de las Redes Sociales a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

Incluso en el Cuadro 11, los resultados obtenidos en las encuestas se pueden constatar lo siguiente, tan solo el 12.20% de los encuestados considera que el uso de las redes sociales les impide realizar otras actividades importantes en su vida, para el 60.98% no les impide, y por último el 26.82% indica que a veces si sienten que tienen ese impedimento. Esto indica que un porcentaje considerable suele enfrentar desafíos en cuanto al equilibrio entre usar sus redes sociales y realizar otras actividades que son importantes en sus vidas.

Entrevista Estructurada

1. ¿Cómo describirías tu uso de las redes sociales?

“Paso la mayor parte del tiempo en las redes sociales, sobre todo en Facebook e Instagram, me gusta ver videos, escuchar música, doy me gusta, pero no comento, también me permite comunicarme con mis amigos.” Evidentemente, se puede constatar que usa las redes con frecuencia y las emplea para realizar diversas actividades.

2. ¿En qué momentos del día sueles utilizar más las redes sociales?

“De lunes a viernes el uso es más limitado por lo que suelo usarlo en las noches de 3 a 4 horas, en distintos lapsos, los días que más frecuente lo uso es los fines de semana, donde prácticamente paso con el celular todo el día, dentro de mis redes sociales.”. Hace uso desmedido de la misma los fines de semana sin ningún control de sus padres.

3. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o emociones que asocies con el uso de redes sociales?

“En muchas ocasiones el mayor cambio de estado de ánimo se da, porque me siento inseguro a lado de los demás, también me frustró y eso hace que me enoje.” Su estado de ánimo depende de lo que ve mediante las redes sociales, lo cual le genera diversas emociones.

4. ¿Podrías compartir alguna experiencia positiva o negativa que hayas tenido en redes sociales y cómo te hizo sentir?

“Mi experiencia fue negativa debido a que en una ocasión compartí un video chistoso, que al parecer no todas las personas lo tomaron así, lo que provocó que me dejaran comentarios hirientes, que me hicieron sentir mal.” El expresarse mediante una red social sin limitar su círculo social, ha traído consecuencias significativas dado que el público no tiene empatía ante el joven.

5. ¿Cómo crees que las redes sociales afectan tu autoestima y satisfacción con la vida?

“En ocasiones me afecta lo que veo en las redes sociales, porque me hace sentir inseguro el cómo me veo, en comparación con lo que otras personas muestran o publican dentro de sus redes, lo cual, si es un poco vergonzoso, porque me hace pensar que no estoy haciendo las cosas bien.” El joven ha tenido problemas para aceptarse y amarse por el hecho de que se compara y no tiene una orientación ni supervisión de una persona mayor.

Escala de Bienestar Psicológico (WHO-5)

Esta escala es una herramienta que se usa para evaluar el bienestar de las personas, se basa en 5 afirmaciones que miden el estado emocional y el bienestar de las últimas dos semanas, se usa para entornos de investigación y clínicos, pues esto permite que se pueda identificar los niveles bajos de bienestar, los que nos indicarían si existen problemas de depresión. Esta escala de bienestar se la puede usar para investigar diferentes grupos de distintas edades, y permite detectar cualquier problema de salud mental.

Tabla 12.- Escala de Bienestar Psicológico

Me he sentido alegre y de buen humor

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Todo el tiempo	45	54,88 %
La mayor parte del tiempo	26	31,71 %
Más de la mitad del tiempo	6	7,31 %
Menos de la mitad del tiempo	5	6,10 %
De vez en cuando		
Nunca		

Nota. Datos tomados de la Escala Psicológica WHO-5 a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

En el Cuadro 12, los resultados obtenidos en la escala de Bienestar Psicológico en esta pregunta se pueden constatar lo siguiente la gran mayoría de los encuestados experimentan sentimientos alegres y se encuentran de buen humor. Teniendo un porcentaje de 54,88% los participantes que se sienten alegre todo el tiempo, mientras que el 31,71% de la muestra indica que la mayor parte del tiempo, lo cual indica un alto nivel de bienestar emocional, solo una pequeña parte se siente alegre menos de la mitad del tiempo y no hay encuestados que nunca se sientan alegres.

Tabla 13.- Escala de Bienestar Psicológico

Me he sentido tranquilo y relajado

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Todo el tiempo	40	48,78 %
La mayor parte del tiempo	35	42,68 %
Más de la mitad del tiempo	7	8,54%
Menos de la mitad del tiempo		
De vez en cuando		
Nunca		

Nota. Datos tomados de la Escala Psicológica WHO-5 a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

En base a los resultados obtenidos en las encuestas en el Cuadro 13, se puede constatar que dentro de los participantes encuestados tienen sentimientos de tranquilidad y relajación, alrededor de un 48,78% todo el tiempo, el 42,68% la mayor parte del tiempo y un 8,54% más de la mitad del tiempo, y no hay participantes que no se sientan tranquilos o relajados menos de la mitad del tiempo, de vez en cuando o nunca., lo que indicaría un nivel general alto de bienestar psicológico.

Tabla 14.- Escala de Bienestar Psicológico*Me he sentido activo y energético*

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Todo el tiempo		
La mayor parte del tiempo	35	42,68%
Más de la mitad del tiempo	45	54,88 %
Menos de la mitad del tiempo	2	2,44 %
De vez en cuando		
Nunca		

Nota. Datos tomados de la Escala Psicológica WHO-5 a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

El Cuadro 14, indica los resultados obtenidos en las encuestas se puede constatar que la gran mayoría de los participantes se sienten activos y energéticos lo que se ve demostrado en el 42,68% que se encuentran así la mayor parte del tiempo, el 54,88% más de la mitad del tiempo y el 2,44 menos de la mitad del tiempo, y no hay encuestados de vez en cuando o nunca se sientan activos y energéticos.

Tabla 15.- Escala de Bienestar Psicológico*Me he despertado fresco y descansado*

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Todo el tiempo		
La mayor parte del tiempo	22	26,83 %
Más de la mitad del tiempo	8	9,75 %
Menos de la mitad del tiempo	45	54,88 %
De vez en cuando	7	8,54 %
Nunca		

Nota. Datos tomados de la Escala Psicológica WHO-5 a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

Mientras en el Cuadro 15, en base a los resultados obtenidos en las encuestas se puede constatar lo siguiente, un porcentaje significativo como lo es el 54,88% de los participantes menos de la mitad del tiempo se despiertan frescos y descansados, dejando solo un 26,83% encuestados que se la mayor parte del tiempo se levantan frescos, 9,75% más de la mitad del tiempo y solo el 8,54% de vez en cuando, esto nos da a entender que existe una necesidad de mejorar los hábitos de sueño de los jóvenes estudiados.

Tabla 16.- Escala de Bienestar Psicológico

Mi vida cotidiana ha estado llena de cosas que me interesan

Opciones	Frecuencias	Porcentaje
Todo el tiempo		
La mayor parte del tiempo		
Más de la mitad del tiempo	25	30,49 %
Menos de la mitad del tiempo	45	54,88 %
De vez en cuando	12	14,63 %
Nunca		

Nota. Datos tomados de la Escala Psicológica WHO-5 a los estudiantes de Tercero de bachillerato, elaborado por Suarez y Hervas.

Sin embargo, en el Cuadro 16, los resultados obtenidos en las encuestas se determinan que alrededor del 54,88% de los encuestados menos de la mitad del tiempo encuentran en su vida cotidiana cosas que les interesen, cerca de 30,49% consideran que más de la mitad del tiempo encuentran cosas que les interesan y el 14,63% de vez en cuando han encontrado estas cosas, lo que indicaría que tan solo cierta cantidad de encuestados han podido experimentar un interés en sus actividades diarias.

3.6. Aspectos éticos

Dentro de la investigación realizada sobre el “Uso Excesivo de las Redes Sociales y Bienestar Psicológico en los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jimenes, del Cantón Jujan”, se consideraron los siguientes aspectos éticos:

- **Consentimiento Informado:** Todos los participantes fueron informados sobre el propósito del estudio de caso, como se lo va a llevar a cabo, los involucrados deben dar su consentimiento por escrito.
- **Confidencialidad:** Toda la información obtenida en este estudio será de forma anónima, así como se asegura el almacenamiento de los datos que fueron recogidos a través de los instrumentos usados en el estudio.
- **No Maleficencia:** Esta investigación tomara las medidas para no causar ningún daño o malestar psicológico o emocional a los involucrados.
- **Beneficencia:** Se busca sacar el mayor beneficio de la investigación.
- **Justicia:** Se asegura una elección justa y equitativa de los participantes, evitando cualquier tipo de discriminación
- **Transparencia:** Se mantendrá una comunicación transparente con los participantes y se les informará sobre el estudio en todo momento y tendrán acceso al mismo una vez se dé por concluido.
- **Integridad Científica:** Durante la investigación se tendrá honestidad en la recolección, análisis y presentación de los datos, así como el reconocimiento adecuado de las fuentes
- **Responsabilidad Social:** Los resultados de la investigación se compartirán para informar y mejorar las políticas y prácticas educativas en beneficio de los estudiantes.

CAPITULO IV

4. Resultados y Discusión

4.1. Resultados

Una vez llevado a cabo la aplicación de la entrevista, la encuesta y la escala de bienestar psicológico WHO5, a la muestra escogida dentro de la Unidad Educativa Guillermo Baquerizo Jiménez, del Cantón Jujan del periodo lectivo 2024-2025, la cual consistía en un grupo de 82 jóvenes entre los 16 a 18 años de edad, para analizar la frecuencia de uso, las plataformas más usadas, como afectan a otros aspectos de su vida, las experiencias positivas y negativas asociadas a las redes y el impacto que tienen en el bienestar emocional y psicológico de los participantes, encontrando los siguientes resultados.

En lo que respecta al Cuestionario sobre el Uso Excesivo de las redes sociales, en la primera pregunta indicada en el Cuadro 1, donde se establecía con que frecuencia usan las redes sociales, la respuesta obtenida por parte de los encuestados fue que más del 50% de los jóvenes usan las redes sociales varias veces al día, así mismo ninguno indico que usaran las redes sociales menos de una vez a la semana, lo que se debe ponerse en consideración pues todos los encuestados tienen acceso a su celular en cualquier momento del día en lo que respecta al tiempo dedicado a las redes sociales el Cuadro 2, revela que el 41.46% de los encuestados le dedican de dos a tres horas, sin embargo, el 40.25% indica que le dedican un promedio de más de tres horas al día al uso de las redes sociales y solo el 18.29% de los estudiantes dedican al día un promedio de una a dos horas lo que evidencia una inmersión notable o uso prolongado de las redes, lo que puede afectar otros aspectos de su vida, pues esta actividad puede estar consumiendo una gran cantidad del tiempo de los estudiantes.

Entre las plataformas más usadas se encuentran Facebook con 34,15%, seguida de WhatsApp con 28,05%, Instagram y TikTok con 19.59%, y 18.29%, respectivamente como se detalla en el Cuadro 3, estas aplicaciones se han vuelto tan populares por la diversidad de funciones que tienen como entretenimiento, comunicación, información y la conexión ilimitada con personas alrededor del mundo, mezclando el uso de contenido visual, interacción social y

mensajería instantánea, lo que genera aun mayor atracción para los jóvenes. Con respecto al Cuadro 4, la percepción que tienen sobre el tiempo que usan en las redes sociales es diversa, pues alrededor del 21.95% de los estudiantes sienten que les consume demasiado tiempo, sin embargo el 52,44% siente que no se ven afectados y el 25.61% de los participantes manifiesta que a veces, Además un 24.39% considera que el uso de las redes sociales le está afectando de forma negativa su vida personal o estudiantil, el 60.98% indica que se ha visto afectado, mientras que el 14.63% considera lo siente en ocasiones tal como se lo puede observar en el Cuadro 5.

Mediante la encuesta también se pudo observar el impacto que tienen las redes sociales en el bienestar emocional como se puede observar en el Cuadro 6, pues casi la mitad de los participantes el 48,78% percibe que el uso de las redes sociales ha aumentado su ansiedad o estrés, mientras que el otro 26,83% indica que no ha sentido ese efecto, y el 24.39% manifiesta que a veces lo siente. En relación con la depresión o tristeza en el Cuadro 7 se revela que el 13,42% se siente más deprimido o triste debido al uso de las redes sociales, mientras que el 37,08% lo experimenta en ocasiones y el 48,78% no se ve afectado. Estos resultados sugieren que las redes sociales pueden estar teniendo un impacto negativo en la salud mental de algunos de los estudiantes, lo que puede generar sentimientos de baja autoestima, de ansiedad y comparación social.

Por otro lado, el Cuadro 8 revela, que alrededor del 12,20% de los jóvenes encuestados sienten que el uso de las redes los hace sentir más solos o aislados, sin embargo, para el 60.98% no se han visto afectados y para el 26.82% lo sienten ocasionalmente dependiendo de la situación, en lo que respecta a la autoestima en el Cuadro 9, se detalla que el 78,83% no percibe ningún impacto, ,mientras que el 4,88% lo siente ocasionalmente y el 18,29% de los estudiantes siente que el uso de redes afecta negativamente su autoestima, Además en el Cuadro 10, se revela que tan solo el 12.20% de los encuestados considera que el uso de las redes sociales les impide realizar otras actividades importantes en su vida, para el 60.98% no les impide, y para el 26.82% lo siente de vez en cuando.

Las entrevistas realizadas a los estudiantes profundizan en su percepción sobre los efectos de las redes sociales revelando tanto experiencias positivas como negativas asociadas al

mismo tema, Un participante menciona pasa la mayor parte del tiempo en redes sociales, principalmente en Facebook e Instagram, buscando videos, música y comunicación con amigos. Entre las experiencias positivas se encuentran la posibilidad de mantenerse en contacto con amigos y familiares, compartir intereses, acceder a información y entretenimiento, y sentirse parte de una comunidad. también se identificaron experiencias negativas como la comparación social, la exposición a contenido inapropiado, el cyberbullying, la adicción y el impacto negativo en la autoestima y el bienestar emocional. Un porcentaje considerable de los encuestados (24,39%) considera que las redes sociales afectan negativamente su vida personal o estudiantil, y casi la mitad (48,78%) siente que aumentan su ansiedad o estrés.

Otro participante describe una experiencia negativa en la que recibió comentarios hirientes tras compartir un video cómico. Esta experiencia afectó su estado de ánimo y autoestima además de que reconoce que en ocasiones las redes sociales le generan inseguridades al compararse con otros. Estos testimonios resaltan la complejidad del impacto de las redes sociales, que pueden generar tanto beneficios como perjuicios en la vida de los jóvenes.

La Escala de Bienestar Psicológico (WHO-5) que fue aplicada a los participantes también arroja resultados importantes. Dentro del Cuadro 11 muestra que el 54,88% de los encuestados se siente alegre y de buen humor todo el tiempo, y el 31,71% la mayor parte del tiempo. Respecto a la tranquilidad y relajación, el Cuadro 12 revela que el 48,78% se siente tranquilo y relajado todo el tiempo y el 42,68% la mayor parte del tiempo.

Además, la mayoría de los encuestados se siente activo y enérgico la mayor parte del tiempo (42,68%) o más de la mitad del tiempo (54,88%), según el Cuadro 13. Sin embargo, un porcentaje significativo (54,88%) indica que se despierta menos de la mitad del tiempo fresco y descansado, y otro porcentaje (54,88%) menos de la mitad del tiempo encuentra cosas que le interesan en su vida cotidiana. Estos últimos resultados dan a entender que existen áreas de mejora en cuanto a los hábitos de sueño y la satisfacción con la vida diaria.

Los resultados de la encuesta indican un uso frecuente y prolongado de las redes sociales entre los estudiantes que fueron estudiados con un impacto que varía en su bienestar emocional y psicológico, aunque muchos no perciben efectos negativos significativos una proporción considerable enfrenta desafíos relacionados con el tiempo dedicado a las redes sociales como la

ansiedad el estrés y el bienestar en general. La frecuencia y el tiempo dedicado a estas plataformas son considerables lo que genera interrogantes sobre el impacto real en su vida académica personal y emocional si bien las redes sociales ofrecen beneficios también pueden generar consecuencias negativas por lo que es importante destacar que existen distintas percepciones sobre el impacto de las mismas algunas las consideran unas herramientas útiles y entretenidas y otras las consideran como una fuente de estrés, comparación social y pérdida de tiempo.

El estudio que se realizó evidencia que existe un uso excesivo de las redes sociales por parte de los jóvenes de la Unidad Educativa, sobre todo en las plataformas de Facebook, WhatsApp, Instagram y TikTok siendo estas las más populares, si bien las redes sociales pueden ofrecer beneficios, también tienen impactos negativos en el bienestar emocional de algunos jóvenes, por lo que se debe reconocer que aunque algunos estudiantes logran un uso equilibrado y beneficioso de estas herramientas, hay a otros que no pueden o no tienen las mismas facultades para poder realizarlo .

El uso de redes sociales en jóvenes es un fenómeno complejo por lo que es fundamental promover un uso responsable y consciente de estas plataformas educando a los jóvenes sobre los riesgos y beneficios asociados a los mismos fomentando los hábitos de vida saludable que incluyen actividades fuera del mundo digital:

- Fomentar la educación digital puede brindar a los jóvenes herramientas para navegar de una manera crítica segura en las redes sociales.
- Identificar si la información es confiable y evitar el contenido el contenido dañino.
- El promover el uso responsable incentivará el uso moderado de las redes sociales estableciendo límites de tiempo y evitando el uso excesivo de el mismo sobre todo antes de dormir o durante el estudio.
- Potenciar actividades alternativas facilitará el fomento en la participación de actividades extracurriculares deportes pasatiempos entre otros lo que beneficiará al bienestar emocional.

- Brindar apoyo psicológico ofrecer servicios de orientación y apoyo a los jóvenes que experimentan alguna dificultad relacionada con el uso excesivo de las redes sociales ya sea ansiedad, depresión o baja autoestima.

Se debe considerar de suma importancia continuar la investigación sobre el impacto que tienen las redes sociales en la salud mental y el bienestar de los jóvenes, pues se debe estar consciente de que los impactos pueden generar sin duda malestares que podrían llegar a perjudicar el futuro de los estudiantes.

4.2. Discusión

Una vez obtenidos los resultados de la investigación dirigida a analizar la influencia del uso excesivo de las redes sociales y bienestar psicológico de los estudiantes de Tercero de Bachillerato de la Unidad educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez” se pudo corroborar la hipótesis que implica la influencia de una variable sobre la otra, haciendo evidente el alcance de los objetivos previamente planteados.

Martínez (2020) indica que el tiempo y periodicidad de uso dentro de las redes sociales va a variar de manera considerable entre los consumidores, puntualizando que mientras que algunas personas pueden acceder a las redes sociales de forma ocasional, existen otras que pueden pasar conectados durante muchas horas al día. Por otra parte, Moreira et., al (2021) mediante un trabajo de carácter investigativo destaca en sus resultados el uso excesivo de las redes sociales específicamente en adolescentes.

A través del cuestionario de 15 preguntas en el cual se indaga el uso de las redes sociales por parte de los estudiantes, en relación a la frecuencia del uso de las mismas se reflejó que aproximadamente el 91.46% (75 estudiantes) utiliza alguna red social varias veces al día, indicando además que tan solo el 8.54% (7 estudiantes) mantienen contacto con sus redes sociales una vez al día.

Los resultados obtenidos en cuanto a la frecuencia del uso de redes sociales reflejan aquella similitud con la investigación de Moreira et., al (2020) indicando que existe una dependencia excesiva de la población adolescente puesto que en su mayoría manifiestan estar inmersos en alguna red social gran parte del día, de igual manera contrasta el aporte de Martínez (2020) ya que se demuestra la poca predisposición de las personas por hacer un uso consiente de las redes sociales, especialmente en los estudiantes quienes además en la segunda pregunta del cuestionario refieren hacer uso de redes sociales más de 3 horas con el 40.25%.

En cuanto a la dimensión emocional se destaca el aporte de Nesi y Prinstein (2015) autores que enfatizan que la comparación social y la búsqueda de validación en redes sociales pueden escarbar sentimientos enlazados a la autoestima, ansiedad y depresión. De igual manera se vuelve necesario mencionar a la OMS (organización mundial de la salud) organización que

refiere el uso de redes sociales como un problema y un factor de riesgo en el desarrollo de trastornos mentales en los adolescentes.

De acuerdo con las respuestas obtenidas en la entrevista específicamente en la pregunta 3 la cual involucra el estado de ánimo y emociones asociadas a redes sociales, la mayoría de los estudiantes supo manifestar que en muchas de las ocasiones el cambio de ánimo que experimentan se da por la inseguridad que experimentan, lo cual ocasiona frustración y posteriormente enojo. También supieron indicar que la mayor parte del tiempo su estado de ánimo va de la mano con lo que visualizan en redes sociales, en relación a la pregunta 7 el 48.78% emite no sentirse triste ni deprimido mientras que el 13.42% refiere si estarlo, no obstante, en cuanto a la ansiedad se obtiene un porcentaje significativo que refleja que el 48.78% de los estudiantes evidencian que su ansiedad o estrés tiende a aumentar producto del uso de redes sociales.

De igual manera en cuanto a la pregunta 4 la cual implica el contar alguna experiencia positiva o negativa en relación a redes sociales, se encontró que la mayoría de experiencias se enlazan con sus publicaciones y la aceptación o rechazo por medio de los comentarios de dichas redes sociales, destacando que el expresarse mediante redes sociales sin limitar el círculo social ha traído consecuencias significativas dado que en muchas ocasiones el público no mantiene empatía ni respeto. Del mismo modo en la pregunta 5 dirigida al autoestima y satisfacción con la vida de los estudiantes se encontró respuestas de carácter negativo ya que aluden que existen ocasiones en las cuales el sumergirse en redes sociales aflora aquella inseguridad en cuanto a los estereotipos impuestos por los demás.

A partir de las respuestas obtenidas por parte de los estudiantes a los cuales se les realizó la entrevista, se afirma lo antes expuesto por los autores Nesi y Prinstein y lo emitido por la OMS quienes resaltan el uso de redes como factor desencadenante en problemas de autoestima, ansiedad, depresión y demás patologías en cuanto al estado mental del individuo, puesto que en su mayoría son los mismos estudiantes quienes afirman la existencia de estereotipos y comentarios que se imparten a través de las diversas redes sociales que generan inseguridad, cabe destacar que también enfatizan que su estado de ánimo depende del enlace que se crea entre el contenido que visualizan y en uso de la red social que emplean para su entretenimiento.

Ibañez (2023) refiere el bienestar psicológico como aquella relación que tenemos con nuestro entorno, con los demás y con nosotros mismos, en el que se busca un equilibrio entre la mente y cuerpo, destacando que influye en todos los aspectos de la vida. Se enfatiza además que el bienestar psicológico se compone de diversas dimensiones interrelacionadas que contribuyen al estado general de satisfacción y equilibrio emocional del individuo.

Partiendo de dicho aporte se optó por hacer uso del de la Escala de Bienestar psicológico (WHO-5) la cual se centra en obtener respuestas de las 2 últimas semanas, los análisis de los resultados de dicha escala reflejan que 54.88% de los estudiantes se siente alegre todo el tiempo, mientras que el 31.71% indica lo contrario, en cuanto a la pregunta dirigida a indagar la tranquilidad y el estado relajado de los participantes alrededor del 48,78% demuestra pasar todo el tiempo en estado de tranquilidad/relajación, mientras que el 8.54% manifiesta no estarlo, no obstante es importante mencionar que tan solo el 14.63% encuentra actividades que implementar y realizar en su vida cotidiana, mientras que el 54.88% de los estudiantes (cifra alarmante) no encuentra cosas que llamen su atención y las puedan desarrollar en su día a día.

Es así que a través de las distintas técnicas implementadas en la investigación se encuentra una relación significativa en cuanto a redes social (exceso) y el bienestar psicológico de los estudiantes, se llega a ello ya que se volvió evidente la frecuencia de uso de las distintas redes sociales y su conexión con la dimensión emocional de los adolescentes, existiendo una influencia negativa en cuanto al autoestima y autopercepción de los mismos, sin embargo a pesar de ello refieren por medio de la Escala WHO-5 encontrar emociones agradables a través del uso de las redes sociales, partiendo de aquellos resultados también se vuelve necesario resaltar la poca disponibilidad de los estudiantes por actividades de su interés, limitándose al desarrollo y equilibrio sano en cuanto al bienestar psicológico, debido a la presencia excesiva de las redes sociales, mismas que interfieren tanto en el plano personal como académico, dando paso a la afirmación de la hipótesis antes mencionada, a través del análisis de las variables implicadas.

CAPITULO V

5. Conclusiones y Recomendaciones

5.1. Conclusiones

Se analizó la influencia el uso excesivo de las redes sociales y el bienestar psicológico de los estudiantes de Tercero Bachillerato de la Unidad Educativa “Guillermo Baquerizo Jiménez” mediante el uso de diferentes técnicas tales como cuestionario, entrevista y el uso de un test psicométrico, obteniendo resultados que corroboran la hipótesis que mantiene la investigación la cual atribuye la influencia de una variable sobre la otra.

Se determinó el nivel de uso de redes sociales y bienestar psicológico de manera específica con el cuestionario y la entrevista debido a que, en ellas, se trabajó preguntas que involucran tanto la frecuencia del uso de redes sociales como la dimensión emocional (parte del bienestar psicológico) de los estudiantes, dentro de las mismas se obtuvo que el 91.46% utiliza al menos una red social varias veces al día, dedicándoles más de 3 horas, de igual forma en cuanto a la entrevista se obtuvo respuesta de carácter negativo y preocupantes en relación con la autoestima que genera la poca aceptación en redes sociales, además se puntualizó la dependencia del estado de ánimo de los estudiantes con el contenido que consumen y la exposición que mantienen en redes sociales.

En cuanto a los resultados la Escala WHO-5 se identificó que la mayor parte de emociones que experimentan los estudiantes se posicionan en agradables, no obstante, en cuanto a las actividades de su interés se vuelve innegable aquel desajuste, puesto que tan solo el 14.63% encuentra actividades que implementar y realizar en su vida cotidiana limitándose al desarrollo y equilibrio sano en cuanto al bienestar psicológico, debido a la presencia excesiva de las redes sociales.

A partir de lo antes expuesto se establece que uno de los principales factores que influyen entre el uso excesivo de redes sociales y el bienestar psicológico es el buscar la aceptación y expandir el círculo social de los mismos, limitando a los estudiantes a mantener relaciones positivas, y experimentar un sentido de propósito y satisfacción en la vida.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda implementar programas de educación digital los cuales se integren al currículo académico, programas que aborden el uso responsable y consciente de las redes sociales enseñándole a los estudiantes a navegar de forma crítica a identificar información confiable a prevenir el cyberbullying y proteger su privacidad.

Promover el uso responsable de las redes sociales, es decir, fomentar el uso moderado de las redes estableciendo límites de tiempo y evitando el uso excesivo es especialmente antes de dormir o durante el estudio.

Brindar el apoyo psicológico necesario para los estudiantes que así lo deseen, así como ofrecer servicios de orientación y apoyo psicológico a estudiantes que experimenten dificultades ya sea ansiedad, depresión o baja autoestima.

Capacitar al personal docente para sensibilizarlos y capacitarlos sobre el impacto del uso de las redes sociales en el bienestar psicológico de los estudiantes para que puedan identificar posibles problemas y brindar un apoyo oportuno

Fomentar actividades alternativas incentivando la participación en actividades extracurriculares ya sean deportes pasatiempos u otras actividades que promuevan el bienestar emocional y social los estudiantes proporcionando alternativas saludables al uso excesivo de las redes sociales

REFERENCIAS

- Castro, S. (26 de Octubre de 2023). *Instituto Europeo de Psicología Positiva*. Obtenido de Relaciones interpersonales... : <https://www.iepp.es/relaciones-interpersonales/>
- Charles Leija, H. (11 de Febrero de 2023). *LinkedIn*. Obtenido de Bienestar emocional y rendimiento académico en estudiantes: <https://www.linkedin.com/pulse/bienestar-emocional-y-rendimiento-acad%C3%A9mico-en-estudiantes/>
- Chávez, A. (Septiembre de 2022). *Scielo*. Obtenido de Satisfacción con la vida en tiempos de pandemia: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v14n5/2218-3620-rus-14-05-465.pdf>
- Colegio de Psicólogos*. (12 de Marzo de 2024). Obtenido de Ajuste en psicología: adaptándose a eventos emocionales: <https://colegiodepsicologossj.com.ar/ajuste-en-psicologia/?shared=false>
- Del Prete, A., & Redon Pantoja, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Scielo*.
- Espitia Correa, J. L., Caballero Domínguez, C. C., & Campo Arias, A. (2020). Desempeño psicométrico del Índice de Bienestar General WHO-5 en adolescentes escolarizados. *Tesis Psicológica*, 184-196. Obtenido de Los Libertadores Fundación Universitaria: <https://www.redalyc.org/journal/1390/139069262011/#:~:text=Actualmente%2C%20e1%20WHO%2D5%20en,Krieger%20et%20al%2C%202014>).
- Fernández Piniagua, A. M. (26 de Octubre de 2022). *IEBS*. Obtenido de Las Redes Sociales : <https://www.iebschool.com/blog/medios-sociales-mas-utilizadas-redes-sociales/>
- Ibañez, C. (18 de Diciembre de 2023). *Buk*. Obtenido de ¿Qué es el bienestar psicológico y por qué es importante para nuestra salud?: <https://www.buk.co/blog/que-es-el-bienestar-psicologico-y-por-que-es-importante-para-nuestra-salud>
- Instituto de Educación Técnica Profesional de Roldanillo. (s.f.). *Tipos de investigación*. Recuperado el 2024, de Instituto de Educación Técnica Profesional de Roldanillo: https://www.intep.edu.co/Es/Usuarios/Institucional/CIPS/2018_1/Documentos/INVESTIGACION_NO_EXPERIMENTAL.pdf

- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2021). Obtenido de Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC): https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manu-lateral/Resultados-provinciales/los_rios.pdf
- Internet Matters. (Junio de 2019). *Internet Matters.org*. Obtenido de ¿Qué puedo hacer en una cuenta de redes sociales?: <https://www.internetmatters.org/es/connecting-safely-online/advice-for-young-people/first-steps/you-are-about-to-start-having-fun-on-social-media/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20puedo%20hacer%20en%20una,con%20sus%20amigos%20y%20familiares.&text=Puedes%20seguir%>
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D., y Lin, N. (2013). *El uso de Facebook predice disminuciones en el bienestar subjetivo de los adultos jóvenes*. Obtenido de PLOS ONE: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lira Mandujano, J. (2023). Adicción a las redes sociales en adolescentes: Un problema emergente de salud mental. *Revista Mexicana de Psicología*, 67-80.
- Machado, A. (2023). *Uso de redes sociales y bienestar psicológico en adolescentes ecuatorianos*. Obtenido de Primicias: <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/tiempo-redes-sociales-adolescentes-menos-felices/>
- Machado, J. (2023). *En Ecuador, 4 de cada 10 alumnos han enfrentado riesgos en Internet*. Obtenido de Primicias: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/estudiantes-riesgos-internet-redes-sociales-recomendaciones/>
- Mandujano, J. (13 de Febrero de 2023). *Gaceta Unam*. Obtenido de Adicción a las redes sociales, una amenaza para la salud mental: <https://www.gaceta.unam.mx/adiccion-a-las-redes-sociales-una-amenaza-para-la-salud-mental/>
- Martínez Pareja, J. M. (2020). *INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN EL BIENESTAREMOCIONAL DE UN ADOLESCENTE DE UNA UNIDAD EDUCATIVA DEL CANTÓN QUEVEDO*. Obtenido de Dspace Universidad Técnica de Babahoyo:

<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/8992/E-UTB-FCJSE-PSCLIN-000375.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martínez, P., y García, L. (2020). Relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico en adolescentes españoles. *Journal of Educational Research*, 123-140.

Matamala, F. (14 de Octubre de 2022). *Achs Salud*. Obtenido de ¿Qué es la ansiedad?: <https://www.achs.cl/salud-no-laboral/blog-snl/que-es-la-ansiedad>

Ministerio de Educación . (2018). *Estudio sobre el uso de las redes sociales en estudiantes de educación básica y media en la provincia de Los Ríos*. Obtenido de Ministerio de Educación: <https://educacion.gob.ec/>

Mitja Costa, J. (24 de Mayo de 2022). *Salud Mental 360*. Obtenido de La autoestima como base de una buena salud mental: <https://www.som360.org/es/blog/autoestima-como-base-buena-salud-mental>

Molina, R. (2023). *Son adictivas las redes sociales* . Obtenido de <https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/adiccion-redes-sociales>

Montoya, L. (12 de Mayo de 2024). *AxMATE*. Obtenido de Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico.: <https://apormate.es/impacto-de-las-redes-sociales-en-el-rendimiento-academico/>

Moreira de Freitas, R. J., Carvalho Oliveira, T. N., Lopes de Melo, J. A., do Vale e Silva, J., de Oliveira e Melo, K. C., & Fontes Fernandes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Scielo*.

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Salud mental del adolescente*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwxeyxBhC7ARIsAC7dS382IXYm0vqW9misfN2Xmlp6j3ISXgseUYIptTgxouwLOqutQrEcafwaAnpQEALw_wcB

Organizacion Mundial de la Salud. (17 de Junio de 2022). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de Salud mental: fortalecer nuestra respuesta: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our->

estadounidenses después de 2010 y vínculos con un mayor tiempo frente a la pantalla de los nuevos medios. Obtenido de Ciencia Psicológica Clínica: <https://www.psyciencia.com/aumento-problemas-salud-mental-universitarios/>

Ridge, B. (05 de Marzo de 2024). *Medium Multimedia.* Obtenido de Redes Sociales en la Educación: Importancia y Ejemplos: <https://www.mediummultimedia.com/social-media/cuales-son-las-redes-sociales-en-la-educacion/>

Vannucci, A., Flannery, K., y Ohannessian, C. (2017). *Uso de redes sociales y ansiedad en adultos emergentes.* Obtenido de Revista de trastornos afectivos: <https://es.scribd.com/document/629984804/Uso-de-redes-sociales-y-ansiedad-en-adultos-emergentes-ScienceDirect>

ANEXOS

Presupuesto y Cronograma

Presupuesto

Cuadro 16 Presupuesto

Materiales	Cantidad	Valor
Resma de hojas A4	3	USD \$ 13,50
Lápices	3	USD \$ 3,00
Borradores	10	USD \$ 2,50
Impresiones	164	USD \$ 8,50
Movilización de transporte	20	USD \$ 20,00
Total	200	USD \$ 47,50

Elaborado por Gisella Estefania Hervas Cedeño en el año 2024

Cronograma

Cuadro 17 Cronograma

N. o	ACTIVIDADES	RESPONSABLE(S)	PERIODO (SEMANAS)																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	INTRODUCCION	Gisella Estefania Hervas Cedeño M.S.C. Andrés Arreaga	X																
2	CONTEXTUALIZACION DE LA SITUACION PROBLEMÁTICA	Gisella Estefania Hervas Cedeño M.S.C. Andrés Arreaga		X															
3	PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	Gisella Estefania Hervas Cedeño M.S.C. Andrés Arreaga		X															
4	JUSTIFICACION	Gisella Estefania Hervas Cedeño M.S.C. Andrés Arreaga			X														
5	OBJETIVOS DE INVESTIGACION	Gisella Estefania Hervas Cedeño M.S.C. Andrés Arreaga			X														
6	MARCO TEORICO	Gisella Estefania Hervas Cedeño M.S.C. Andrés Arreaga				X	X	X											
7	METODOLOGIA	Gisella Estefania Hervas Cedeño M.S.C. Andrés Arreaga						X											
8	PROCESAMIENTO DE DATOS	Gisella Estefania Hervas Cedeño M.S.C. Andrés Arreaga							X	X	X	X							
9	RESULTADOS Y DISCUSION	Gisella Estefania Hervas Cedeño M.S.C. Andrés Arreaga										X							
10	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	Gisella Estefania Hervas Cedeño M.S.C. Andrés Arreaga											X						
11	PRESENTACION DEL TRABAJO ESCRITO	Gisella Estefania Hervas Cedeño M.S.C. Andrés Arreaga																	
12	DEFENSA ORAL	Gisella Estefania Hervas Cedeño M.S.C. Andrés Arreaga																	

Elaborado por Gisella Estefania Hervas Cedeño en el año 2024

CUESTIONARIO DE USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES

1. ¿Con qué frecuencia usas redes sociales?

- Varias veces al día
- Una vez al día
- Algunas veces a la semana
- Menos de una vez a la semana

2. ¿Cuánto tiempo al día dedicas en promedio a usar redes sociales?

- Menos de 30 minutos
- De 30 minutos a 1 hora
- De 1 a 2 horas
- De 2 a 3 horas
- Más de 3 horas

3. ¿Qué redes sociales usas con más frecuencia? (Selecciona todas las que apliquen)

- Facebook
- Instagram
- TikTok
- Twitter
- WhatsApp

4. ¿Sientes que el uso de redes sociales te consume demasiado tiempo?

- Sí
- No
- A veces

5. ¿Sientes que el uso de redes sociales afecta negativamente tu vida personal o estudiantil?

- Sí
- No
- A veces

6. ¿Sientes que el uso de redes sociales aumenta tu ansiedad o estrés?

- Sí
- No
- A veces

7. ¿Sientes que el uso de redes sociales te hace sentir más deprimido o triste?

- Sí
- No
- A veces

8. ¿Sientes que el uso de redes sociales te hace sentir más solo o aislado?

- Sí
- No
- A veces

9. ¿Sientes que el uso de redes sociales afecta negativamente tu autoestima?

- Sí
- No
- A veces

10. ¿Sientes que el uso de redes sociales te impide realizar otras actividades importantes en tu vida?

- Sí
- No
- A veces

PREGUNTAS PARA LA ENTREVISTA

- 1. ¿Cómo describirías tu uso de las redes sociales?**
- 2. ¿En qué momentos del día sueles utilizar más las redes sociales?**
- 3. ¿Has notado algún cambio en tu estado de ánimo o emociones que asocies con el uso de redes sociales?**
- 4. ¿Podrías compartir alguna experiencia positiva o negativa que hayas tenido en redes sociales y cómo te hizo sentir?**
- 5. ¿Cómo crees que las redes sociales afectan tu autoestima y satisfacción con la vida?**

Escala de Bienestar Psicológico (WHO-5)

<i>Durante las últimas dos semanas:</i>	Todo el tiempo	La mayor parte del tiempo	Más de la mitad del tiempo	Menos de la mitad del tiempo	De vez en cuando	Nunca
1. Me he sentido alegre y de buen humor	5	4	3	2	1	0
2. Me he sentido tranquilo y relajado	5	4	3	2	1	0
3. Me he sentido activo y enérgico	5	4	3	2	1	0
4. Me he despertado fresco y descansado	5	4	3	2	1	0
5. Mi vida cotidiana ha estado llena de cosas que me interesan	5	4	3	2	1	0