

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Uso excesivo de redes sociales y ansiedad en
estudiantes de un instituto privado, Arequipa, 2023**

Elizabeth Margot Aguirre Huancoyo

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Arequipa, 2024

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

**INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN**

A : Eliana Carmen Mory Arciniega
DE : Gonzalo Nicolas Ezeta Muñoz
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 18 de Setiembre de 2024

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

Uso excesivo de redes sociales y ansiedad en estudiantes de un instituto privado, Arequipa 2023

Autor:

Elizabeth Margot Aguirre Huancayo – EAP. Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 19 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores SI NO
Nº de palabras excluidas (en caso de elegir "SI"): 15
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos - RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

ÍNDICE

Resumen	9
Abstract	10
Capítulo 1	
El Problema de Investigación	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2 Formulación del problema de investigación	15
1.2.1 <i>Problema general</i>	15
1.2.2. <i>Problemas específicos</i>	16
1.2. Objetivos	16
1.2.1. <i>Objetivo general</i>	16
1.2.2. <i>Objetivos específicos</i>	16
1.3. Hipótesis	16
1.3.1. <i>Hipótesis general</i>	16
1.3.2. <i>Hipótesis específica</i>	16
1.4. Justificación	17
Capítulo 2	
Marco Teórico	19
2.1. Antecedentes	19
2.1.1. <i>Antecedentes Internacionales</i>	19
2.1.2. <i>Antecedentes Nacionales</i>	24
2.1.3. <i>Antecedentes Locales</i>	26
2.2. Bases Teóricas	26
2.2.1. <i>Redes sociales</i>	26
2.2.1.1 Dimensiones de las redes sociales	27
2.2.2. <i>Adicción</i>	28
2.2.3. <i>Ansiedad</i>	29
2.2.3.1. Dimensiones de la Ansiedad	30
2.3. <i>Definición de términos básicos</i>	31
Capítulo 3	
Metodología	33
3.1. Métodos y alcances de la investigación	33
3.2. Diseño de la investigación	33

3.3. Población y muestra	34
3.3.1. Población	34
3.3.2. Muestra	34
3.3.3. Tipo de muestreo	35
3.4. Técnicas de recolección de datos	35
3.5. Instrumentos de recolección de datos	36
3.5.1. Test de Ansiedad de Zung	36
3.5.2. Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS)	37
3.6. Técnicas de análisis de datos	38
3.7. Aspectos éticos	39
3.8. Variables	40
3.8.1. Redes sociales	40
3.8.2. Ansiedad	40
3.8.3. Operacionalización de la adicción a las redes sociales	42
3.8.4. Operacionalización de la ansiedad	43
Capítulo 4	
Resultados	44
4.1. Resultados	44
4.2. Resultados descriptivos	47
4.3. Análisis inferenciales	48
Capítulo 5	
Discusión y Conclusiones	51
5.1. Discusión	51
5.2. Conclusiones	54
5.3. Recomendaciones	54
REFERENCIAS	56
ANEXOS	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Operacionalización de las redes sociales</i>	42
Tabla 2. <i>Operacionalización de la ansiedad</i>	43
Tabla 3. <i>Frecuencias según la sintomatología ARS</i>	47
Tabla 4. <i>Frecuencias según la sintomatología Zung</i>	48
Tabla 5. <i>Prueba Normalidad de Kolmogorov-Smirnov (K-S)</i>	49
Tabla 6. <i>Correlación entre adicción a las redes sociales y ansiedad</i>	50

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. <i>Resultados del ARS</i>	45
Figura 2. <i>Resultados del Zung</i>	45
Figura 3. <i>Frecuencias de la muestra según género</i>	46
Figura 4. <i>Preguntas cerradas</i>	47

DEDICATORIA

A Dios, por iluminar mi camino y darme las fuerzas necesarias para no caer y poder cumplir mis objetivos.

A mis padres, por su constante apoyo moral y creer en mí. Con una mención especial a mi tía Rosmery.

A mis amistades, quienes arduamente me alentaban a seguir y no desmayar para alcanzar mis sueños.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Continental por la oportunidad brindada y la calidad de docentes que puso para formarme como psicóloga.

A mis docentes de estos 5 años y, sobre todo, a mi asesor Psi. Gonzalo Ezeta Muñoz, por su conocimiento y paciencia para enseñarme y guiarme.

A cada uno de mis compañeros, por el constante apoyo.

Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo detectar los problemas del uso no moderado de redes sociales y cómo es que causa ansiedad en adolescentes y jóvenes estudiantes. El tipo de investigación es cuantitativa, de diseño no experimental y de nivel correlacional. Se aplicó en 120 adolescentes y jóvenes, entre hombres y mujeres de 18 a 25 años de edad, quienes fueron evaluados con los instrumentos del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales y el Test de Ansiedad de Zung.

Se evidenció un nivel débil de correlación entre el uso excesivo de redes sociales con síntomas de ansiedad en los examinados. Así como un uso frecuente de los mismos, influenciando en su comportamiento, rendimiento académico y psicológico que termina en ansiedad.

Se concluyó que el uso excesivo de redes sociales puede llegar a ser perjudicial. Es decir, causar ansiedad en los estudiantes.

Palabras clave: ansiedad, redes sociales, exceso, adolescentes y jóvenes, estudiantes.

Abstract

The present research work aims to detect the problems of unmoderated use of social networks and how this causes anxiety in adolescents and young students. The type of research is quantitative, of non-experimental design and correlational level, applied in 120 adolescents and young people, between men and women from 18 to 25 years of age, who were evaluated with the instruments of the Social Network Addiction Questionnaire and the Zung Anxiety Test.

It was evidenced a weak level of correlation between excessive use of social networks with anxiety symptoms in the examinees. As well as a frequent use of the same, influencing their behavior, academic and psychological performance that ends in anxiety.

It was concluded that the excessive use of social networks can be detrimental. That is cause anxiety in students.

Key words: anxiety, social networks, excess, adolescents and youth, students.

Capítulo 1

El Problema de Investigación

1.1. Planteamiento del problema

La sociedad hoy en día presenta cambios en los estilos de vida, en la educación y pasatiempos. En este sentido, la etapa adolescente y de juventud requiere de modelos que los impulsen a reinventarse e innovar cada vez más. Por eso la tecnología es un aliado para ellos. Con el paso del tiempo, las redes sociales fueron evolucionando —como lo destaca Castañeda, Calatayud y Serrano (2011)— y se convirtieron en un fenómeno global en la vida, especialmente de adolescentes, pues su comunicación resulta eficaz y rápida, y constituyen una mejora significativa para interactuar y poder expresar todo tipo de sentimientos, ya sea por fotos, videos, etc.

Griffiths (2000) manifiesta también que el uso de Internet ha facilitado la comunicación de manera más eficiente y rápida, ha permitido una mayor comodidad para las actividades cotidianas: una mejor comunicación, educación virtual y, dentro de ellas, acceso rápido a la información y el entretenimiento. Pero el uso excesivo de Internet puede crear afectaciones. Por otra parte, una de las características más importantes en la etapa adolescente es la construcción de la propia identidad. Por eso las y los adolescentes exploran en su autonomía. Creer que pueden con todo, querer conocer cosas distintas y nuevas que pongan a prueba sus límites, construir relaciones con personas con las que se sientan identificados, así como tomar riesgos que los satisfagan y vivir experiencias nuevas y placenteras, hacer nuevos amigos, encontrar una pareja sentimental, pasar por la experiencia sexual, etc. (Ruiz, 2020).

Por otro lado, Gavilanes (2015, citado por Castro, Rodríguez y Toro, s.f.) destaca que algunas personas buscan ser reconocidas en estas plataformas de Internet, lo que puede

conllevar a que les genere ansiedad social o adicción a las redes sociales. Resalta que tanto la ausencia de interacción como el exceso de actividad en la misma puede afectar sus actividades académicas, laborales, familiares e interpersonales. García (2020) destaca que la facilidad de acceso a la información resulta una ventaja, pero también puede resultar riesgosa si no se tiene control del contenido y el uso correspondiente.

Así también, Vidal (2021) menciona que dentro de esa exploración se encuentra la de expansión social. Es decir, crear una red de amistad con sus pares que genere relaciones significativas. Por eso es que mayormente acuden al uso de redes sociales, pues sienten que es un medio para explorar y donde sienten que pueden hacer crecer su red de amistades. No se suele supervisar ni tener control sobre el contenido ni tiempo de uso de los estudiantes en estas áreas. Es ahí donde pueden surgir problemas de consumo, identidad y dependencia.

Schilder (2020) habla del significado de la imagen corporal en redes sociales, identificándola como aquella que exponen los adolescentes ante los demás vía redes sociales. Ahí se suele dar mucha relevancia a la imagen corporal, ya sea por fotografías, videos, etc. Con eso se busca generar la aceptación mediante los “likes” o “comentarios positivos”, lo cual fortalece su autopercepción. Si no se logra esto, llega a afectar la autoestima de los adolescentes. Martínez (2019) enfatiza que las redes sociales como Facebook e Instagram brindan mejores relaciones de comunicación y permite difundir las últimas novedades o noticias de amigos, por lo que les hace sentir importantes o vistos por sus pares.

Vidal (2021) menciona que existe un peligro referente al uso de redes sociales. Esto sucede al presentarse la exposición de identidades de usuarios cuando se abre cuentas o perfiles en aplicativos populares como Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, WhatsApp, entre otros. En esta línea se puede presentar el riesgo por el cuidado de la privacidad del adolescente y joven, pero también el uso de estas redes sin supervisión puede conllevar al desarrollo de algún

tipo de adicción. Orihuela (2008) manifiesta que las redes sociales comparten información, publicidad y ayudan a que usuarios de diferentes partes del mundo puedan relacionarse. Crean una identidad online para lograr comunicación constante entre amigos, familiares o simplemente con personas desconocidas, lo que puede generar malestar porque se quebranta la diferencia entre vida privada y pública.

Vidal (2021) enfatiza en la sintomatología que presenta un adolescente que está desarrollando adicción a las redes sociales y cómo el uso excesivo o sin control puede interferir en su calidad de vida y alterarle el sueño o la autoestima. Esto les lleva a presentar cuadros de ansiedad y hasta de depresión. De acuerdo a Ramos (2017), la adicción a Internet afecta el rendimiento académico en los estudiantes. Encuentra una relación proporcional donde la presencia de la adicción a las redes sociales influye en el rendimiento académico y hace que disminuya considerablemente. Por otro lado, García (2020) toma en cuenta la investigación de Centre for Mental Health (2018), que resalta el aumento del uso de redes sociales y el impacto que crea en la salud mental de adolescentes y jóvenes, creando una preocupación al respecto. Barrón y Mejía (2021), por su parte, hacen mención sobre la significancia de vivencias que se llegan a dar por el uso de redes sociales y ocasionan aspectos positivos y negativos. Aquellos adolescentes que pasan más de dos horas conectados a redes sociales pueden estar propensos a presentar problemas como ansiedad o depresión. Sin embargo, Ramírez (2014) manifiesta que el uso de diversos medios digitales y electrónicos como computadoras o smartphones son estimulantes para la alteración de las células cerebrales e inciden la liberación de neurotransmisores. Esto provoca un fortalecimiento gradual de nuevas vías neuronales y, al mismo tiempo, debilita las viejas (p,156).

Mohanna (2019) realizó una publicación con base en un estudio que identifica que el uso de las redes sociales tiene una correlación con la ansiedad en adolescentes. Esto puede deberse a que el exceso de consumo y el contenido revisado sean lo suficientemente atractivos

como para generar cierta adicción. Por ello Garcés y Ramos (2010) manifiestan que existe una relación entre el mal uso de redes sociales con efectos fisiológicos como un aumento de pulso, problemas cardíacos, conciencia alterada, problemas de irritabilidad y del sueño, llegando a crear problemas en la vida del individuo.

En esta misma línea, se respalda el trabajo anteriormente mencionado con la investigación realizada por Hopkins (2019), donde también se comprobó que los jóvenes y adolescentes que consumen o hacen uso de muchas horas de Internet al día en redes sociales están expuestos a presentar problemas con cuadros de ansiedad y depresión, a diferencia de otros adolescentes y jóvenes que no hacen uso de estos. En los adolescentes se llega a presentar comportamientos como el retraimiento social, no querer expresar sus sentimientos, incapacidad de lidiar con la ansiedad y depresión, así como presentar comportamientos agresivos, de rebeldía y desobediencia. No obstante, Ortega (2016) señala que, si bien estamos frente a una generación con más acceso a las redes sociales y la información, eso no quiere decir que estén más informados, pues no todo lo que están consumiendo aporta a su conocimiento o pueden discernir la información que reciben.

Vidal (2021) señala las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes. Indica que las personas adultas no ejercen el control correspondiente a los adolescentes que están a su cargo y dejan que consuman material que puede no ser el adecuado. Así también, Navarro (2012) menciona que los casos de ansiedad social pueden estar provocados por la facilidad de comunicación que otorga Internet, como que al estar detrás de una pantalla no se percibe el verdadero significado de la comunicación. Además, la poca seguridad que existe en las redes sociales —referente a la protección de intimidad del usuario— deja al descubierto la falta de regulación de contenidos.

Mayer (2011) indica que Internet fue ganando espacio en la vida de las personas, ya sea para actividades de ocio, entretenimiento, relaciones sociales, laborales y educativas.

Considera a los adolescentes de estos tiempos como nativos digitales, pues crecen inmersos en la tecnología y se relacionan mediante Internet, smartphones y videojuegos. Estos son de manejo sencillo y de acceso a múltiples contenidos. En el artículo del diario *El Tiempo* (2015) se informa que los jóvenes en Colombia tienen como preferidas las redes sociales YouTube, Facebook e Instagram. Como ya lo dio a conocer Marañón (2012), los adolescentes y jóvenes ven el uso de redes sociales como una forma de lograr independencia y lograr una especie de cambio de vida social por la vida virtual, y la hacen una herramienta indispensable para el día a día del individuo.

Otros autores como Arab y Díaz (2015) ponen de manifiesto que en el mundo millones de personas —en especial adolescentes— se han dejado envolver por la nueva tecnología e Internet y la han hecho parte de su rutina; ya sea para comunicarse o crear vínculos con sus pares. No obstante, trajo con ello el problema del desarrollo de conductas adictivas, lo cual afecta su vida.

Por lo tanto, este trabajo de investigación tiene como objetivo evidenciar cómo el uso excesivo de redes sociales puede llegar a poner en riesgo a los estudiantes adolescentes y jóvenes de 18 a 25 años, varones y mujeres, de un instituto privado de la ciudad de Arequipa. En los últimos meses se encontró problemas de rendimiento académico, cambios comportamentales y ausencia en alguno de ellos, lo cual afecta su desenvolvimiento y comportamiento en lo social, educativo y familiar. Se sospecha de un incremento del uso de redes sociales en la población estudiantil de este instituto privado. Se necesita saber a qué se debe la aparición de los problemas mencionados.

1.2 Formulación del problema de investigación

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de redes sociales y ansiedad en estudiantes de un instituto privado de Arequipa?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es la frecuencia de uso de redes sociales en estudiantes de un instituto privado de Arequipa, 2023?

¿Cuáles son los niveles de ansiedad en estudiantes de un instituto privado de Arequipa, 2023?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y ansiedad en estudiantes de un instituto privado de Arequipa.

1.2.2. Objetivos específicos

Identificar la frecuencia de uso de redes sociales en estudiantes de un instituto privado de Arequipa, 2023.

Identificar los niveles de ansiedad en estudiantes de un instituto privado de Arequipa, 2023.

1.3. Hipótesis

1.3.1. Hipótesis general

Existe una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y ansiedad en estudiantes de un instituto privado de Arequipa, 2023.

1.3.2. Hipótesis específica

La frecuencia del uso excesivo de redes sociales es alta en los estudiantes de un instituto privado de Arequipa, 2023.

Los niveles de ansiedad son altos en estudiantes de un instituto privado de Arequipa, 2023, son altos.

1.4. Justificación

El presente trabajo de investigación se enfocará en demostrar que el uso excesivo de redes sociales está relacionado con la aparición de síntomas de ansiedad en estudiantes de un instituto privado de Arequipa, pues se ha encontrado cambios de humor, hábitos y comportamiento entre los estudiantes, lo cual ha traído consecuencias en su rendimiento académico y personal. Por eso, el trabajo servirá para encontrar la manera de prevenir dichos inconvenientes que perturban la tranquilidad y rendimiento académico en los estudiantes.

A nivel práctico, este trabajo busca facilitar las soluciones a problemas que se presentan como nuevos. En este caso, la presencia de ansiedad y adicción. Por consiguiente, es también crear conocimiento y lograr prevenciones referentes al tema a investigar. Para eso se puede plantear talleres y charlas referente a la importancia del buen uso de Internet, como el uso responsable de las redes sociales y los verdaderos propósitos para los cuales fueron creados; también, saber diferenciar el contenido positivo del negativo y las consecuencias que conllevan cada uno de ellos. Estos talleres serán desarrollados en un espacio de una hora a hora y media, por un aproximado de dos veces al mes. No se dejó de lado el rol que cumplen los “cuidadores” o “tutores” para que puedan ser partícipes, pues ellos son los aliados primarios para que los adolescentes sepan hacer uso adecuado de las redes sociales. Asimismo, crear talleres o actividades que impliquen ejercicios de relajación como mindfulness o técnica de relajación de Jacobson, para así lograr bienestar emocional y evitar que se presente la ansiedad en los estudiantes.

A nivel teórico, Bernal (2015) nos hace mención de la justificación que debe estar basada en la ciencia para llegar a atender la resolución de algún problema. Y de existir algún vacío científico, para que pueda ser cubierto inmediatamente, ya sea de forma total o parcial. A la vez, para que pueda contar con un argumento contundente de su desarrollo. Es por eso que el presente trabajo podrá ser investigado mediante instrumentos científicamente validados que

puedan ayudar a confirmar la hipótesis sobre una relación existente entre las dimensiones del uso excesivo de redes sociales con la ansiedad. De forma concreta se busca comprender cómo la adicción a las redes incide en la ansiedad en adolescentes estudiantes de un instituto privado sabiendo que son ellos los más expuestos a las nuevas tecnologías y del riesgo que tiene el uso excesivo de tecnologías.

A nivel metodológico, los instrumentos empleados para el proyecto fueron el test de Ansiedad de Zung y el de Adicción a Redes Sociales (ARS), ya empleados por diversos trabajos de investigación referentes a detectar problemas de trastorno de ansiedad y adicciones a redes sociales en examinados. Su validez y utilidad sirvió como referente para realizar el presente proyecto y así obtener datos necesarios y precisos referentes a los objetivos que buscamos conseguir. La evaluación y aplicación de ambos instrumentos servirá para obtener los resultados que se desean alcanzar, por lo que otros autores podrán realizar otros tipos de investigaciones referidos al tema que se presenta, cómo reconocer las causas y consecuencias, y cómo trabajar la prevención a fin de encontrar nuevas metodologías para ello.

Capítulo 2

Marco Teórico

Hablar de ansiedad o adicciones en estos tiempos ha dejado de ser un tema secundario, sobre todo en la etapa de adolescentes y jóvenes, que son los más vulnerables a presentar dichos problemas. No saber diferenciar contenidos positivos o negativos que se presentan en las redes sociales ha desviado el verdadero propósito que la tecnología y los avances traen en sí. Carbonell (2014) mencionaba en ese tiempo que existía una alta morbilidad social, en especial en países del medio oriente, donde se presentaba la adicción a internet. Se le denominó así porque, al ser revisado en el DSM5, presentaba en todas sus variantes bastante similitud en sus elementos para ser llamado como tal. Guzmán (2019) no lo definía como trastorno, simplemente tenía síntomas similares al de adicción de sustancias psicoactivas, como la tolerancia, ansiedad, abstinencia e irritabilidad.

Por eso, este estudio también buscara obtener información sobre las actividades de ocio que emplean los adolescentes y jóvenes y si tienen relación con el uso de la tecnología y aplicativos móviles que puedan estar relacionados con la presencia de ansiedad. Se analizarán trabajos e investigaciones que coincidan con el tema presentado. Dicho sea de paso, si este trastorno de ansiedad no es atendido, podría complicar la situación del individuo. Es necesario saber de la importancia de la relación que existe entre el uso excesivo de redes sociales, la ansiedad y sus consecuencias.

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Para lograr comprender y demostrar sobre el uso excesivo de redes sociales y la relación que existe con la presencia de ansiedad en estudiantes, se necesitó explorar otras investigaciones relacionadas al tema a trabajar. Fuertes (2018) y Carbonell (2016) consideran al servicio de Internet como una herramienta para compartir información, donde las personas

mediante las redes sociales crean perfiles y eligen con quienes interactuar. Por otra parte, Martínez (2008) menciona que los factores que pueden ocasionar síntomas de ansiedad son diversos, como los ambientales o rasgos de personalidad, así como también de ámbito académico, familiar y social.

Existen estudios que relacionan el uso de redes sociales con problemas de ansiedad y otros trastornos. Fernández (2013) describió y analizó los conceptos que tienen relación con las redes sociales en Internet, sobre la adicción y el problema de trastornos de conducta desde el punto de vista psicológico. Se expuso sobre recomendaciones que podrían llegar a dar sustento a los profesionales que trabajan con el estudio del comportamiento humano y así identificar o minimizar un potencial problema debido al abuso de la actividad digital.

El tema de adicción a redes sociales aún es estudiado en el campo de la psicología y psiquiatría, pues en el DSM-5 no figura dicho problema. Así pues, Fernández (2013) manifiesta que para los jóvenes de hoy en día se les hace más fácil el uso de la tecnología y, más aún, las redes sociales. Pero para personas de más de 65 años de edad les resulta algo nuevo “no normal”, por no tener contacto de este uso una gran parte de tiempo. Es decir, no se les hace familiar. El problema radica en la diferencia del uso entre adolescentes y jóvenes, puesto que el adulto se hace responsable de sus actos, mientras el adolescente no. Por eso aparece el problema del exceso o descontrol del mismo. Se puede considerar características de adicción a las redes sociales si presenta: modificación del humor, abstinencia, conflicto y recaída (Yagüe, 2016).

Siguiendo con Fernández (2013), el autor indica que la adicción no es a las redes sociales en sí, sino a su contenido. Si bien es cierto, no se puede aún definir como un trastorno la adicción a Internet, pero no cabe duda de que existe una alteración en el comportamiento del individuo. No obstante, lo mejor será la prevención. Por eso el trabajo incluye recomendaciones hacia los padres de familia: como poner normas a sus hijos en referencia al uso de la tecnología

en casa. Empezar, por ejemplo, con el tiempo y la supervisión del uso, la importancia de la ubicación de la computadora en casa, y sobre todo en un sitio visible para todos, así como actividades que no dependan del uso de redes sociales y su contenido.

Lo dicho anteriormente es respaldado por el trabajo de García (2020), donde se llegó a la conclusión de si se hace un uso adecuado de las redes sociales, estas pueden generar aportes positivos. Pero si llega a ser todo lo contrario, puede ser perjudicial en los jóvenes y adolescentes, pues se presentan problemas como la distorsión de la imagen física de las personas, lo cual afecta su autoestima. Asimismo, puede provocar trastornos de ansiedad, sueño, alimentación, depresión, entre otros. Por otro lado, el tema de adicción o problemas de ansiedad no se asocia a sexo, raza o estatus económico. El estudiante expuesto al uso excesivo de estas redes sociales puede ser cualquiera que tenga acceso a ellas. Castro (2020), quien realizó estudios en una muestra de adolescentes entre los 13 a 18 años de edad del valle de Aburrá, quiso profundizar sobre la ansiedad social y la adicción a redes sociales. Su estudio se basó en una investigación de tipo comparativo y con estrato socioeconómico de 1 a 5 muestras por sexo. Se trabajó y aplicó los test SAS-A, ARS y una ficha sociodemográfica de diseño propio. Para hallar las variaciones entre los grupos aplicó pruebas de Anova y T de Student.

Entre los resultados más importantes, no se llegó a encontrar niveles importantes de ansiedad social o adicción a redes. Tampoco se presentó diferencias entre los grupos. Es decir, sin diferencias estadísticamente significativas, como es entre sexo y estrato socioeconómico de los evaluados. Castro demostró que la persona con mejor posición económica no es la que está más expuesta a la adicción o ansiedad por uso de redes de comunicación, así como el de estrato económico medio o bajo no se ve expuesto a dichos trastornos. Simplemente podría ser el contenido de las mismas y cómo estas pueden influir en los adolescentes.

Ahora bien, se nombró anteriormente trabajos que demuestran que el uso adecuado no trae consecuencias negativas significativas en el comportamiento de los adolescentes. Pero

cuando el control y supervisión no se dan, ocasiona serios problemas como adicción y ansiedad en los estudiantes. Rodado, Jurado y Giraldo (2021) estudiaron “el uso excesivo de redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años y cómo este factor pone en riesgo el comportamiento en los estudiantes”. Estos autores aplicaron una metodología de análisis cualitativo mediante entrevistas a 21 estudiantes adolescentes, quienes manifestaron la adquisición, uso, manejo y riesgos de las redes sociales. Reconocen que se debe mejorar en muchos aspectos y recomiendan crear programas de intervención para permitir reducir este problema. Llevar también a experimentar síntomas de ansiedad en situaciones donde el estudiante no puede estar en contacto o interactuar con dichos aplicativos. Por la línea del riesgo que provoca el exceso de uso de redes sociales, Guzmán y Quevedo (2019) demostraron que el “uso incorrecto, nombrando en específico a Facebook, podría hacer que se presenten cambios comportamentales sin regularización emocional”. Por ejemplo, la afectación del sueño, la disminución del rendimiento académico, poca interacción social, problemas de irritabilidad, intolerancia y ansiedad que llegan a los adolescentes. Ambos autores revisaron estadísticas y otras investigaciones de distintos trabajos para obtener los resultados de su proyecto. Lo expuesto por Guzmán y Quevedo (2019) se denominó de investigación y recolección de datos cualitativo para identificar que el uso de Facebook y videojuegos se presentan de manera considerable en adolescentes y hacen que se convierta en un uso adictivo en ellos. Pero como señaló Fernández (2013), al no estar en el DSM-5 como una adicción, no se puede definir como trastorno. No obstante, se detectó la presencia de algunos síntomas similares al de adicción, como el de sustancias psicoactivas. Estos síntomas suelen ser la intolerancia, la ansiedad, la abstinencia, la irritabilidad, entre otros. Se llega a estimar que, para lograr la disminución de las consecuencias sobre el uso y abuso de las redes sociales, se tenga una mejor relación parental. Es decir, una mejor comunicación entre protectores y/o progenitores con sus hijos, también recomendado por Fernández (2013).

Haciendo un paréntesis sobre las consecuencias negativas que deja el uso excesivo de redes sociales, se hace mención del trabajo de Sarmiento (2020), quien realizó una publicación del estudio hecho a un sector del personal médico del centro de salud Carlos Elizalde en la ciudad de Cuenca. Ahí se planteó como objetivo principal “el análisis de la influencia de uso de las redes sociales en estados con presencia de ansiedad y depresión en el personal médico”, que fue realizado entre los meses de octubre a diciembre de 2020.

La metodología utilizada para dicho trabajo fue de tipo cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal y no experimental. Necesitó como muestra a 80 profesionales dentro del personal médico. Y obtuvo los siguientes resultados: el 84 % de los evaluados presentó ansiedad baja, el 13 % moderada, 3 % severa.

Hay que tomar en cuenta que la muestra fue de profesionales de la salud, es decir, una población no adolescente, aunque podría decirse relativamente joven. Sus resultados no arrojaron cifras alarmantes con presencia de ansiedad. Por lo tanto, Sarmiento (2020) demostró que un adulto ya es más consciente y responsable sobre el tiempo que debe emplear a actividades de ocio, al consumo de contenido que brinda la tecnología y que emplean de la mejor manera su tiempo, como en contenidos que puedan alimentar sus conocimientos profesionales. Todo lo contrario, al trabajo de García (2020), quien estudió a un grupo de adolescentes y jóvenes que hacían uso de redes sociales virtuales. Encontró más actividad de uso en las mujeres y también efectos negativos en los estudiantes. García (2020) menciona que los estudiantes tenían la perspectiva de que la red social YouTube les ayudaba anímica y mentalmente. Y también reconocían que las redes sociales influenciaban en el comportamiento del individuo. Evidenció cifras importantes sobre la conducta y actividades diarias de los estudiantes, como falta de sueño, adicción, ansiedad u otro trastorno mental. En conclusión, se pudo evidenciar similitudes con las conductas generadas de los examinados con aquellos pacientes que presentan abuso de sustancias psicoactivas. Para ser más específicos, la presencia

de conductas como la dependencia, el aislamiento social, presencia de ansiedad, problemas de irritabilidad, disminución en el rendimiento académico, problemas para dormir, entre otros.

Por último, se puede mencionar el trabajo de Zabala (2021), cuyo objetivo fue el de instaurar el modelo o patrón de relación que pueda haber entre la presencia de “ansiedad, la procrastinación y los posibles síntomas que puedan aparecer sobre adicción a las redes sociales en examinados de colegios públicos de Villavicencio”. Usó instrumentos como el DASS-2, ARS y Escala de Procrastinación Académica (EPA). Entre los resultados resaltó una relación pragmática entre las variables de ansiedad y adicción a las redes sociales, así como en cada una de tamaño y magnitud. También, una relación poco positiva entre la autorregulación académica y la postergación de actividades. Zabala (2021) llegó a la conclusión de que el alumno o adolescente descuida su labor académica por estar pendiente de la red social, lo cual a su vez le crea una situación de ansiedad. También demostró que los estímulos condicionales son factores de riesgo que llegan a dar origen o mantienen a los trastornos mentales, influenciando en la calidad de vida de las personas. Por eso, la presente investigación llegó a establecer los niveles existenciales de los trastornos mentales de la población que acude a consulta y a los servicios de psicología.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

El problema de adicción y ansiedad no es ajeno en nuestro país, sabiendo que se tienen investigaciones que lo demuestran, como es el caso del trabajo de Mohanna y Romero (2019). Ambas autoras buscaban la finalidad de describir “la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad y cómo esta se puede manifestar en examinados adolescentes de un colegio particular en ciudad de Lima”. El trabajo fue realizado con base en el diseño no experimental correlacional y transversal. La muestra la conformaron 227 alumnos entre hombres y mujeres. Las autoras trabajaron con los cuestionarios o test (ARS) de Salas y Escurra

(2014) y el test de la escala de Ansiedad Manifiesta en niños (CMAS-R) versión que fue adaptada para la población peruana por Domínguez, Villegas y Padilla (2013).

En los resultados se evidenció la existencia de relación entre las variables estudiadas. Es decir, cuando se presenta mayor adicción a las redes sociales también está presente mayor ansiedad en los examinados. Se encontró también, a diferencia del trabajo anteriormente mencionado de Castro (2020), que existía una diferencia entre varones y mujeres. Las mujeres puntúan escalas altas de ansiedad. Por eso, cuanto más tiempo de conexión a las redes sociales se tenga, mayor será la adicción a estas. Para que pueda darse la evaluación a los estudiantes hubo un previo permiso y coordinación con la directora del colegio, donde las autoras explicaron los objetivos del proyecto. Se aplicó las pruebas de adicciones y de ansiedad a los estudiantes que participaron en el proyecto.

Por otra parte, en el trabajo de Munayco (2020), cuya investigación buscaba “determinar y demostrar la conexión que puede existir entre la ansiedad y la adicción a las redes sociales en jóvenes de la provincia de Chincha”, la autora usó la metodología de enfoque cuantitativo básico, de corte transversal y con un diseño descriptivo correlacional. Su muestra fue de 217 evaluados no mayores de 28 años de edad.

La obtención de datos se logró mediante una encuesta digital a través del aplicativo “google formulario” e hizo uso de dos cuestionarios. Obtuvo resultados donde pudo evidenciar la presencia de ansiedad en jóvenes en un porcentaje de 45. En cuanto al grado de adicción a las redes sociales arrojó un porcentaje de 36.9. Se llegó a la conclusión con base en las cifras obtenidas que se evidencia una existencia de correlación directa e importante entre la ansiedad y la adicción a las redes sociales.

Como se mencionó en un inicio, el problema de adicción y ansiedad está presente en nuestro país. Por eso es necesario seguir trabajando para obtener más información y generar

así planes que frenen dichas cifras. Además, que los profesionales de la salud nos centremos en dar solución y, sobre todo, en el trabajo de prevención.

2.1.3. Antecedentes locales

Referente a investigaciones realizadas en la localidad de Arequipa, se cita el estudio de Huanca (2016). Él buscó “evidenciar la sociedad que pueda existir entre las redes sociales y el trastorno de ansiedad en adolescentes de dos academias preuniversitarias de la ciudad de Arequipa”. Se trató de un estudio de tipo transversal no intervencionista, y la muestra evaluada fue de 172 adolescentes entre las edades de 15 a 17 años de edad (43 % varones). El trabajo obtuvo resultados donde los evaluados presentaban síntomas de ansiedad (26.2 %), más frecuente en varones, a diferencia de las mujeres. Se evidenció que existía una relación considerable entre el tiempo de uso de redes sociales y el trastorno de ansiedad. A más horas de uso de redes sociales u horas conectadas a ellas, presentan puntuaciones altas referente a trastorno de ansiedad. En conclusión, se evidenció y estableció la existencia de una conexión entre el tiempo de uso y la presencia de ansiedad.

2.2. Bases teóricas

Mencionado por Arias (1999), indica que las bases teóricas son “el conjunto de conceptos y proposiciones que constituyen una opinión determinada, que nos dé la explicación sobre el problema que se plantea en una investigación”. Por eso, en este proyecto se trabajará con estudiantes entre las edades de 18 a 25 años, tanto hombres como mujeres de un instituto privado de la ciudad de Arequipa. Y se busca obtener información de si el uso excesivo de redes sociales tiene relación con la ansiedad. A continuación, se detalla los temas a investigar punto por punto.

2.2.1. Redes sociales

Lo que empezó como una simple distracción, en los estudiantes se ha convertido con el tiempo en un medio “necesario” a emplear de manera seguida, lo que puede convertirse en un

problema de adicción. El contenido de dichos aplicativos puede estar influenciando en su comportamiento, rendimiento académico, cognición y relación social. Según De la Serna (2018), las redes sociales se han convertido en “una herramienta imprescindible” para las ciencias sociales, así como para la sociología o la psicología social. Nos permiten observar el cambio que se da en los grupos en Internet, como es la interacción de las personas a nivel social. También enfatiza que lo que las convierte en un medio preferido es su inmediatez para comunicarse. También menciona que las redes sociales son de interés en el ámbito psicológico, ya que se pueden detectar psicopatologías como ansiedad, adicción, entre otras. Por eso se debe dar soluciones personalizadas al individuo que llegue a padecerlo.

Entre las redes sociales más usadas por los estudiantes encontramos:

- **Facebook**, creada en 2004 por Mark Zuckerberg. Maneja sus propias herramientas y trabaja con Messenger, donde las personas interactúan mediante mensajes, fotos, videos, noticias con quienes guste (Valdés, 2021).

- **Instagram**, es una red social mayormente usada por “influencers” y empresas que promocionan sus productos. Está enfocada más en el marketing o ventas y recibe más interacciones por parte de quienes lo consumen o usan. (Valdés, 2021).

- **WhatsApp**, es un aplicativo de mensajería instantánea. En la actualidad supera los 2000 millones de usuarios, por lo que es un aplicativo popular en el mundo (Valdés, 2021).

- **Tik-Tok**, red social creada en 2014. En los últimos años algunas marcas de empresas empezaron a utilizarlo como medio de marketing (Valdés, 2021).

- **Twitter**, es una herramienta virtual creada en 2006. Esta red social también suele ser un medio de marketing o publicidad (Valdés, 2021).

2.2.1.1 Dimensiones de las redes sociales

Los autores Ecurra y Salas (2014), con base en el estudio, validación y construcción del instrumento ARS, llegaron a la conclusión que hay tres dimensiones que suelen predominar

en casos de adicción a las redes sociales por parte de la población. En específico, de los estudiantes. Su trabajo partió de la construcción del cuestionario de ARS del DSM-IV-TR; instrumento de diagnósticos que no reconoce las adicciones psicológicas como trastornos. Pero existen muchos autores que toman como referencia los indicadores de la adicción de sustancias para tratar este tipo de adicción a redes sociales. Solo sustituyen la palabra “sustancia” por “redes sociales”. Tendiendo los criterios identificados y arbitrados, se logró construir el cuestionario ARS, donde se recolectó las experiencias de instrumentos que median las adicciones a Internet y a redes sociales. Se redactaron tomando en cuenta todos los criterios de diagnóstico según las reglas de construcción de ítems para cuestionarios de tipo Likert (De Vellis, 2012)

Entre las dimensiones se habla conceptualmente en cómo la persona llega a abarcarse mentalmente con las redes sociales. Esto se refiere a que cuando el individuo está desconectado del aparato que lo pone en contacto con las redes sociales, existe el impulso de estar pensando frecuentemente. Eso lo lleva a generar ansiedad y preocupación por no estar conectado o tener acceso, a lo que denominaron como una “obsesión por las redes sociales.”

En segundo lugar, nos hablan de una preocupante falta de autocontrol para el uso de redes sociales. Por consiguiente, trae consecuencias como el descuido de actividades académicas, a lo que denominaron “falta de control personal en el uso de redes sociales”.

Como tercer y último punto nos hablan de las dificultades para tener un control del tiempo que suelen pasar en las redes sociales y no son capaces de disminuir el tiempo que emplean cuando se conectan o tienen acceso a ellas. Esto crea el descuido y problemas académicos.

2.2.2. Adicción

Según Fernández (2013), el uso constante de redes sociales puede ocasionar distintos problemas en el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales. Es decir,

la alteración de los estados emocionales. Esto hace que se presente un estado de ansiedad mayor, como también generar problemas con otras personas, pues se descuidan las responsabilidades y compromisos personales como grupales.

Ya lo señalaba Kemp (2020): la adicción a Internet es una preocupación a nivel mundial. Indica que más de 4,5 mil millones de individuos usa internet, mientras que 3,8 mil millones hacen uso de las redes sociales. Así también, enfatizó que en el Perú el 97.8 % de las personas accede a las redes sociales por medio de un celular. Pellerone (2019) ya había realizado un estudio sobre la adicción a Internet en los años noventa. La describió como efectos físicos, psicológicos y sociales, y se daba por el exceso de uso de la computadora conectada a Internet. Fueron los adolescentes la población con mayor vulnerabilidad, debido a sus características inherentes a su nivel de desarrollo psicológico.

2.2.3. Ansiedad

La ansiedad fue propuesta como una teoría tridimensional descrita por Lang (1968). Manifestaba la existencia de tres niveles: motor, cognitivo y fisiológico. Presentaba luego una baja correlación entre ellas, por lo que la mayoría de instrumentos de medida de ansiedad en el campo de la psicología del trabajo y organizacional optaron por medir el componente cognitivo. Solo algunos de los instrumentos intentaron medir el componente fisiológico de la ansiedad (Hernández, s.f).

Por otra parte, Muñoz (2017) manifiesta que la ansiedad es uno de los trastornos psiquiátricos más comunes en adolescentes y adultos. El miedo y la ansiedad ocurre más en los adultos. Presentan una sensación de amenaza ante una situación indeseable o no saber lo que sucederá. Así también, los síntomas de ansiedad pueden considerarse fisiológicos o patológicos.

Sosa (2019) indica que la ansiedad patológica resulta inadecuada para las circunstancias que causan conductas inapropiadas para el nivel del desarrollo del niño y adolescente. Por ejemplo, el miedo a perder a un padre, ser castigado o enfermarse.

Reyes-Tica (s.f.) indica que cuando la ansiedad se convierte en trastorno complica la salud de quien la padece. Sus síntomas se presentan de manera más severa y afectan su capacidad tanto en lo físico como mental. Pueden llegar a actuar de forma irracional y nada normal. Por eso la persona que presenta algún trastorno de ansiedad debe acudir al especialista para que ayude al control de dicho problema y su vida no se vea afectada.

2.2.3.1. Dimensiones de la ansiedad

Etimológicamente, la ansiedad se presenta o manifiesta por factores biológicos, psicosociales, traumáticos, psicodinámicos, cognitivos y conductuales. Enfocándonos en la ansiedad patológica, es cuando el estímulo llega a ser superior a toda aplicación de adaptación de respuesta del organismo. Aparece una respuesta no adaptativa que llegando a ser intensa y desproporcionada, interrumpe el funcionamiento cotidiano y afecta el rendimiento de la persona. Se presentan síntomas físicos y psicológicos, desmotivación y sensaciones desagradables (Allende, 2019).

El trastorno de ansiedad generalizada, por su parte, se manifiesta cuando la persona siente preocupación y estrés por acontecimientos o eventos cotidianos. Aun siendo preocupaciones pequeñas, perturban el día a día y se hacen más recurrentes de lo normal. Se suelen presentar síntomas físicos como dolores de cabeza o cansancio. Este trastorno se puede presentar a cualquier edad, pero ya ha contado en su vida con antecedentes de ansiedad o nerviosismo. Hasta hoy se desconoce la causa de dicho trastorno, aunque algunos estudios lo relacionan con el factor genético. Las personas que lo padecen pasan sus días preocupadas y estresadas, sea por lo económico, familiar, salud o laboral. Así también se presentan problemas

físicos como falta de concentración, dolores musculares, dificultad para relajarse, problemas de insomnio y cansancio (Reyes-Tica, s.f.).

Budrick (2021) indica que la presencia de ansiedad en adolescentes y jóvenes se puede dar debido a que estos buscan la perfección o querer dar lo mejor de sí, como cuando se preparan para ingresar a la universidad u obtener excelentes notas. Una causa es por la presión que ejercen los padres o ellos lo perciben así. La presencia de ansiedad se puede dar también por cómo ellos se ven ante el resto. Es decir, amigos, sociedad o compañeros de clase, etc.

2.3. Definición de términos básicos

Redes sociales. Boyd y Ellison (2007, citados por Bastera, 2020-2021) definen a una red social como un servicio donde las personas pueden crear un perfil público o semipúblico dentro de un sistema que está delimitado. También les permite interactuar con otros individuos con los que comparte una conexión, por lo que al pasar del tiempo fueron evolucionando hasta llegar a influenciar aspectos importantes en la vida cotidiana de las personas, tanto en lo personal, social y laboral.

Obsesión por redes sociales. La Organización Mundial de la Salud (2016) señala que el individuo sufre trastornos de conducta que tienen relación con problemas de adicción u obsesión cuando interfieren en sus actividades diarias o solo se da la práctica por el hecho de pasarlo bien.

Falta de control personal para el uso de redes sociales. Como ya lo dijeron Salas y Escurra (2014), la persona no tiene el control para evitar estar por horas conectada a redes sociales. Y al estar desconectada le provoca problemas en su humor, como la aparición de ansiedad.

Ansiedad. Existen los ataques de ansiedad agudos. Es cuando se presentan ataques de pánico en breves periodos. Cuando se presentan frecuentemente se podría estar hablando de

ataques de pánico crónico. La OMS (Organización Mundial de la Salud) indicaba que en 2019 existían trescientos un millones de personas en el mundo que padecían un trastorno de ansiedad. Eso lo convierte en un trastorno mental común. Sin embargo, no todas las personas tienen acceso a un tratamiento, ya sea por falta de inversión en los servicios de salud o de proveedores capacitados. Entre los tipos de ansiedad está la fisiológica y patológica, que a su vez se distinguen por el indicador o factor afectivo, también conocido como emocional, cuya característica principal es el miedo, una emoción que se caracteriza por una intensa sensación desagradable ante la percepción de un peligro, real o supuesto, sea del presente, futuro o pasado, cuya máxima expresión es el terror (Daza, 2021).

Capítulo 3

Metodología

3.1. Métodos y alcances de la investigación

El método desarrollado en la presente investigación con estudiantes adolescentes y jóvenes de un instituto privado fue de estudio cuantitativo básico descriptivo, ya que se deseaba saber qué produce el objeto de estudio, así como describir todas aquellas características investigadas (Ato, López y Benavente, 2013).

Se observó cada variable para luego saber si se podría concluir con un análisis a profundidad. Por eso se trabajó con el instrumento del Test de Ansiedad de Zung y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) para medir las tendencias de los datos obtenidos y, a la vez, validar las condiciones existentes. El alcance fue dado a adolescentes y jóvenes, hombres y mujeres de un instituto privado de Arequipa.

3.2. Diseño de la investigación

Se realizó una investigación de diseño no experimental, descriptiva correlacional. Buscamos analizar las características de los estudiantes adolescentes y jóvenes mediante el Cuestionario ARS y el Test de ansiedad de Zung para obtener resultados que nos demuestran la frecuencia de uso de redes sociales y cómo es que se presenta la ansiedad (Ato, López y Benavente, 2013).

Los examinados fueron consultados con el Cuestionario ARS, que consta de 5 preguntas cerradas y 24 ítems, para obtener información referente a si los examinados presentaban adicción a las redes sociales. Así también, el empleo del test de Zung, que consta de 20 ítems para detectar la presencia de ansiedad en cada uno de ellos. Por eso, cada evaluación tomó un tiempo de 15 a 10 minutos aproximadamente. Los estudiantes fueron informados previamente sobre los objetivos de dichos instrumentos y se les solicitó el

consentimiento informado para obtener la autorización correspondiente. Se aplicó la prueba a 3 salones, que fueron de 4°, 5° y 6° semestre, varones y mujeres. Así también, se obtuvo el permiso y aprobación de la coordinadora general de los estudiantes.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

La población escogida para el presente estudio estuvo conformada por 200 alumnos del turno tarde de un instituto privado de Arequipa. En ese sentido, la población es finita, en cuanto a que se tiene una noción de cuántas personas conforman la unidad de análisis (Arias, Villasís y Miranda, 2016).

3.3.2. Muestra

Teniendo en consideración al alumnado de un instituto privado de Arequipa, se pudo acceder a 120 estudiantes adolescentes y jóvenes, tanto hombres como mujeres, entre las edades de 18 a 25 años de edad de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación. Dichos estudiantes están matriculados de forma regular en el instituto al cual acuden de lunes a viernes en el turno de tarde. Dado que no se pudo acceder a toda la población de alumnado del turno tarde, la muestra investigada en el presente estudio fue seleccionada con el método no probabilístico por conveniencia (Arias, Villasís y Miranda, 2016).

Para la selección del alumnado participante en el estudio se consideró criterios de inclusión y de exclusión.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes adolescentes y jóvenes de 18 a 25 años
- Hombres y mujeres que estudian y están matriculados debidamente en el instituto privado de Arequipa.
- Alumnos que contaban con celulares, computadoras y acceso a internet.
- Estudiantes con problemas de rendimiento académico.

- Alumnos con problemas de comportamiento en la institución.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que se negaron a participar en la evaluación.
- Estudiantes que llegaron tarde a la evaluación.
- Adolescentes que tenían temor a ser evaluados.
- Estudiantes que no llenaron bien ambos instrumentos (colocación de palabras fuera de contexto).

3.3.3. Tipo de muestreo

El trabajo de investigación es de muestreo de tipo no probabilístico por cuotas. Hernández (2019) menciona que este tipo de muestreo está basado en formar grupos o estratos de personas con determinadas características, como es el sexo, edad u ocupación, fijando cuotas en el número de muestra que conforman los estudiantes que reúnen las condiciones para el estudio y así logren representar a la población. Para eso se requirió de un cuestionario de ARS de 24 ítems y aplicación del test de Ansiedad de Zung de 20 ítems a los 120 estudiantes de un instituto privado de Arequipa.

3.4. Técnicas de recolección de datos

Los datos que se obtuvo de los examinados fueron mediante pruebas psicométricas. Dichos instrumentos recogieron la relación entre las variables que se deseaba analizar. Se trabajó con el Test de Adicción a Redes Sociales (ARS): adaptado en Perú por Salas y Escurra (2014). Dicho instrumento consta de 5 preguntas cerradas y 24 ítems con su respectiva descripción y alternativas de respuestas. Se puede administrar de manera individual o colectiva. En cuanto al Test de Ansiedad de Zung, dicho instrumento consta de 20 ítems con cuatro alternativas de respuesta por cada uno. Hay que mencionar a Hernández, Fernández y Baptista (2014), quienes refieren en que la encuesta es una técnica de investigación que puede estar caracterizada por interrogantes verbales o escritas que se aplican, en este caso, a los estudiantes para lograr una mejor información.

3.5. Instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Test de Ansiedad de Zung

La Escala de Ansiedad de Zung está conformada por 20 enunciados, informes o relatos. Cada uno está en base a manifestaciones que contienen características de ansiedad, ya sea síntoma o signo, para ser evaluados por una escala tipo Likert. Cuenta con cuatro opciones o alternativas de respuesta. El tipo de elaboración buscó que el examinado no tenga la posibilidad de marcar una columna central guiándose hacia un término medio. El objetivo de esta escala es identificar los niveles de ansiedad Astocondor (2001); Dos Reis (2010).

Las respuestas por cada ítem están cuantificadas mediante una escala de cuatro puntos (1 a 4) de acuerdo a la intensidad, duración y frecuencia de los síntomas. Un ítem se denomina positivo cuando el comportamiento es observado, descrito por el paciente como un hecho que le ocurrió y lo admite y ello le causa un problema. Por el contrario, es negativo o ausente cuando no le ha ocurrido o no es un problema; el paciente no da información.

La escala está estructurada. Por eso al obtener un puntaje bajo se puede decir que no hay existencia de ansiedad. Pero si es un índice elevado, se le denomina como ansiedad clínicamente significativa. El índice de la EAA nos guía sobre “el puntaje y grado de ansiedad que pueda presentar el evaluado” y se expresa en porcentajes. Calificación: Puntaje total=100, Puntaje máximo=80. Índice “EAA” impresión global de equivalencia clínica. Debajo de 45 = Dentro de los límites normales sin presencia de ansiedad. De 45–59 = Presencia de ansiedad mínima moderada. De 60–74 = Presencia de ansiedad moderada a severa. De 75 o más= Presencia de ansiedad en grado máximo. El tiempo que requiere el instrumento para ser respondido varía entre los 15 a 20 minutos aproximadamente.

Los ítems fueron reconocidos por el evaluador mediante una entrevista que se le realizó al paciente, además del uso de la observación. Las preguntas que se les realizó fueron en base

a referencias a un periodo anterior de una semana. Las palabras utilizadas fueron accesibles y comprensibles para el usuario.

Referente a la validez del instrumento, se hace uso de pocos estudios de sus valores psicométricos. La adecuación existente entre la puntuación de cada ítem y el total varía entre 0.34 y 0.65. El instrumento tiene una fiabilidad con coeficientes de correlación estudiados por Zung. Entre ASI y SAS llega a ser =0,66 y entre ASI y Taylor Manifest Anxiety, Scale =0,33.

3.5.2. Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

Por otro lado, para la variable de uso excesivo de redes sociales se empleó el Cuestionario de Adicciones a las Redes Sociales (ARS). Contiene 5 preguntas cerradas y de 24 ítems para detectar si el evaluado presenta una adicción a ellas. Dicho instrumento tiene 5 alternativas para respuestas; siendo el ítem 13 una excepción. Es decir, se contabiliza a la inversa (Escurra y Salas, 2014).

El I Factor, obsesión por las redes sociales, está conformado por los ítems (10): 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23, donde se refiere al compromiso mental existente, el estar pensando persistentemente y delirar con el uso de estas. Hace posible la aparición de la ansiedad y la preocupación que causa por la falta de acceso y contacto a las redes. El II Factor llega a ser la falta de control individual en el uso de las redes sociales, presentes en los ítems (6): 4, 11, 12, 14, 20, 24. Se evidencia existencia de inquietud por el escaso control o suspensión para usar las redes sociales. Se llega a descuidar los estudios y tareas. El III Factor, uso excesivo de las redes sociales, lo componen los ítems (8): 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21. Indican que hay dificultades para moderarse en el uso las redes sociales. Se presenta un tiempo marcado de uso sin poder controlarlo y el individuo no es capaz por sí mismo de disminuir el tiempo de consumo. La calificación y el total del resultado se obtiene con la suma de los 24 ítems, Se tiene cinco opciones o alternativas de respuesta: Nunca=0, Raras veces=1, a veces=2, casi

siempre=3 y siempre=4. El ítem 13 es una excepción. Se califica de manera inversa. S=0, CS=1, AV=2, RV=3, N=4.

Con respecto a la validez, Ecurra y Salas (2014) indican que “la validez de constructo es por medio de un estudio factorial, que ayuda a confirmar y corroborar la solidez de los factores hallados, por lo que se llegó a realizar tres tipos de modelos de factores independientes, 3 factores relacionados y el modelo independiente. En base a estos tres el que mejor se adecúa es el de 3 factores relacionados, donde se obtuvo ($\chi^2 (238) = 35.23; p < .05; \chi^2/df = 1.48; GFI = .92; RMR = .06; RMSEA = .04; AIC = 477.28$)”.

Para la comprobación o confiabilidad del Cuestionario de Adicciones a las Redes Sociales (ARS) los autores trabajaron con una muestra de 380 estudiantes de distintas universidades en la ciudad de Lima. Al inicio el test contaba con 31 ítems. Realizaron un análisis y su respectiva distribución por cada ítem y así lograron detectar si se presentaban desviaciones en los datos y si ello impide que se tenga un resultado eficaz. Por eso analizaron la asimetría y curtosis y se estableció que los valores entre +/-2 sean incluidos. Es así como el test queda con 24 ítems (Ecurra y Salas, 2014).

3.6. Técnicas de análisis de datos

Hernández, Fernández y Baptista (2014) indican que todo análisis debe ser realizado teniendo en cuenta los niveles de la medición de las variables y mediante una estadística no paramétrica. Por eso se procedió en primera instancia para evaluar la muestra en pedir el permiso correspondiente para la aplicación de los instrumentos a la muestra seleccionada de estudiantes. Así, se envió una solicitud a la directora del área de Terapia Física del instituto privado. Se citó a los estudiantes a una hora y día correspondiente y los seleccionados acudieron a sus aulas, donde se les explicó los objetivos de estudio y, lógicamente, que todo era bajo su aprobación y la confidencialidad respectiva. Se les tomó tiempo, así como también, se pudo guiar para el llenado de los instrumentos. Después de recibir las respuestas y el llenado de

ambos test, todos los datos alcanzados fueron subidos al programa Excel. Seguido de ello, se pudo trabajar con el programa SPSS versión 25, que ayudó para el análisis y la interpretación de todos los datos obtenidos.

Hay que agregar también que se hizo uso y aplicación de la estadística descriptiva en el programa, sin dejar de lado la media, mediana, moda y desviación estándar de las variables cuantitativas. Por otro lado, para poder cumplir con los objetivos establecidos de estudio se realizó los análisis estadísticos inferenciales respectivos. También se analizó la distribución de la normalidad de la muestra para determinar la posibilidad del uso de las pruebas paramétricas y no paramétricas. Esto fue mediante el estadístico de bondad de ajuste de la muestra de Kolmogorov-Smirnov. Por lo tanto, este proceso permitió decidir con mejor claridad qué técnicas inferenciales se pudo usar para el presente trabajo.

Por último, cuando se analizó los resultados descriptivos e inferenciales se hizo una elaboración mediante tablas de resultados. Se llegó a interpretar y redactar las discusiones, conclusiones y recomendaciones del estudio realizado a estudiantes adolescentes y jóvenes respectivamente.

3.7. Aspectos éticos

El presente estudio realizado a los estudiantes se apegó a lo señalado por código de ética del colegio de psicólogos del Perú. En particular, lo señalado en el artículo II de título preliminar, así como del capítulo VIII sobre uso de instrumentos de investigación que se realizan con base en procedimientos científicos y técnicos para el desarrollo y validez. Por eso cada instrumento fue verificado y corroborado de que cuenta con su validez respectiva para poder ser utilizado. Se protegió la confidencialidad de la información y se recabó consentimiento informado a cada estudiante evaluado, todo con base en el capítulo IX del código de ética que hace mención del secreto profesional. Los estudiantes solo colocaron las

iniciales de sus nombres y apellidos, así como su número de DNI y firma correspondiente en la hoja de consentimiento informado.

3.8. Variables

3.8.1. Redes sociales

Estas redes de comunicación fueron tomando importancia según su uso. Se presenta más en adolescentes y jóvenes que se encuentran en constante conexión a ellas, como es el caso de los estudiantes de un instituto privado de la ciudad de Arequipa. Sin dejar de mencionar lo que señala Munayco (2020), que no todas estas redes sociales son de ámbito educativo, lo cual conlleva a un riesgo para su uso. Es por eso que Salas y Escurra (2014) enfatizaron que el uso excesivo llega a causar una adicción ligada al trastorno obsesivo compulsivo por la repetición sin control cuando lo suelen emplear. Por otro lado, Llonch (2021) manifiesta que las redes sociales se convirtieron en parte de nuestra vida y más de la mitad del mundo las utiliza para comunicarse y estar al tanto de noticias, novedades, así como para obtener información relacionada al ámbito académico.

No obstante, no podemos dejar de lado que el tema de pandemia y el confinamiento en 2020 causó un aumento considerable del uso de redes sociales en adolescentes y jóvenes, pues al no estar en contacto físicamente con amigos y compañeros académicos y familiares, hizo que estas herramientas virtuales se vuelvan un medio indispensable de comunicación. (Miller, 2021).

3.8.2. Ansiedad

Sentir ocasionalmente ansiedad es una respuesta normal de alerta en nuestro cuerpo. Cuando se vuelve repetitivo y excesivo se le denomina trastorno. Existen dos tipos de ansiedad: la fisiológica, que vendría a ser un mecanismo de defensa frente a algún problema que pueda presentar la persona. Es de función adaptativa, ayuda a mejorar nuestro rendimiento y no requiere de medicamentos ni tratamiento psiquiátrico. Por otro lado, la ansiedad patológica es

la que afecta nuestro rendimiento diario, de función desadaptativa y altera nuestro rendimiento. Llega a ser grave y requiere de atención psiquiátrica (Navas, 2012).

Becerra (2016) denomina a la ansiedad hasta cierto punto como un mecanismo de defensa o de alerta en situaciones de peligro o amenazantes que posee una persona. Ello hace que el rendimiento mejore y se tenga una capacidad de anticipación y respuesta. Hace que la ansiedad despierte en nosotros medidas convenientes como huir, afrontar o adaptarse ante una situación complicada. Pero si este mecanismo de defensa se excede, puede llegar a alterar nuestra salud y, en lugar de ayudarnos, nos podría perjudicar. Para Muñoz (2017), la ansiedad es un trastorno psiquiátrico que suele estar presente comúnmente en adolescentes y adultos. Los síntomas de ansiedad llegan a considerarse como “normales” o “patológicos”, según sea la situación, y el grado que percibe la persona afectada (Yagüe, 2016).

3.8.3 Operacionalización de la adicción a las redes sociales

Tabla 1

Operacionalización de las redes sociales

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Adicción a las redes sociales	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014)	I Factor: Obsesión por las redes sociales	Conectado, atención, uso prolongado, descuido problema.	Ítems (10): 2, 3, 5,6, 7, 13, 15, 19,22, 23
		II Factor: Falta de control personal en el uso de las redes Sociales.	Entrar y usar, inversión, permanencia por mucho tiempo, mensaje tiempo.	Ítems (6): 4, 11, 12, 14,20,24
		III Factor: falta de control del tiempo de uso de redes sociales	Desconectado, mal humor, ansiedad, desconectado por varios días, pensar en redes sociales, dedicación, aburrido.	Ítems (8): 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21

Nota. Elaboración propia

3.8.4. Operacionalización de la ansiedad

Tabla 2

Operacionalización de la ansiedad

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Ansiedad	La escala de autovaloración de la ansiedad de Zung. una	1. Ansiedad fisiológica, viene a ser un mecanismo de defensa frente a algún problema que atraviesa la persona, es de función adaptativa, ayuda a mejorar nuestro rendimiento, no requiere de medicamentos ni tratamiento psiquiátrico.	Afectiva: ansiedad, miedo, angustia, desintegración mental y aprehensión	Ítems: 1,2,3,4 y 5
		2. Ansiedad patológica, es la que afecta nuestro rendimiento diario, de función desadaptativa, y altera nuestro rendimiento, llega a ser grave y requiere de atención psiquiátrica. Navas y Vargas (2012).	Somáticos: temblores, molestia y dolores corporales, tendencia a la fatiga, debilidad e inquietud, palpitaciones, vértigo, desmayos, disnea, parestesias, náuseas y vómitos, micción frecuente, sudoración, rubor facial, insomnio, etc.	Ítems: 6,7,8,9,10, 11,12,13, 14,15,16,17, 18,19,20

Nota. Elaboración propia.

Capítulo 4

Resultados

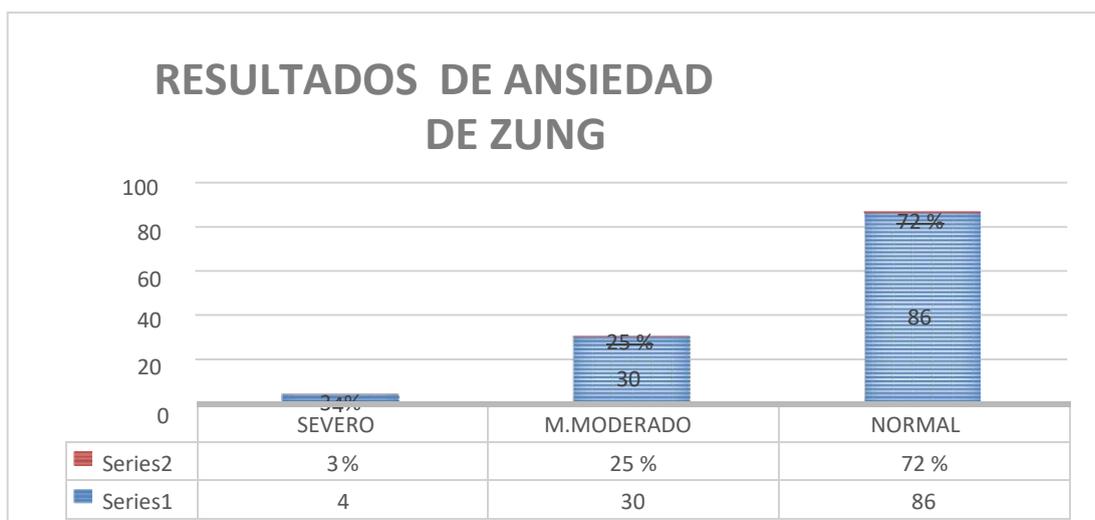
4.1. Resultados

Luego de recolectar toda la información de los instrumentos con la muestra, se les asignaron códigos a los participantes entre varones y mujeres. Se corrigió y puntuó las respuestas según los manuales de cada variable. Posterior a ello, se elaboró la base de datos y se analizó los resultados obtenidos de todos los estudiantes. Se observó que ningún estudiante participante haya cometido errores en completar los instrumentos ni que haya presentado puntuaciones en blanco. De esta manera, la muestra final se conformó por 120 alumnos y alumnas de un instituto privado de Arequipa que accedieron a participar en el estudio y lograron completar adecuadamente los dos test.

Para obtener la puntuación total en la escala del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) se tuvo como referencia las puntuaciones superiores que varían entre 41 a 50, según Ecurra y Salas (2014). Así, el 73 % tuvo puntuaciones entre los 10-34, lo cual indica que no se presente conductas problemáticas. Frente a esto, un 18 % obtuvo puntuaciones entre los 41-45, lo que sí indica conducta adictiva. Este último porcentaje representa a la población en riesgo. Puede verse en la figura 1.

Figura 1*Resultados del ARS**Nota.* Elaboración propia.

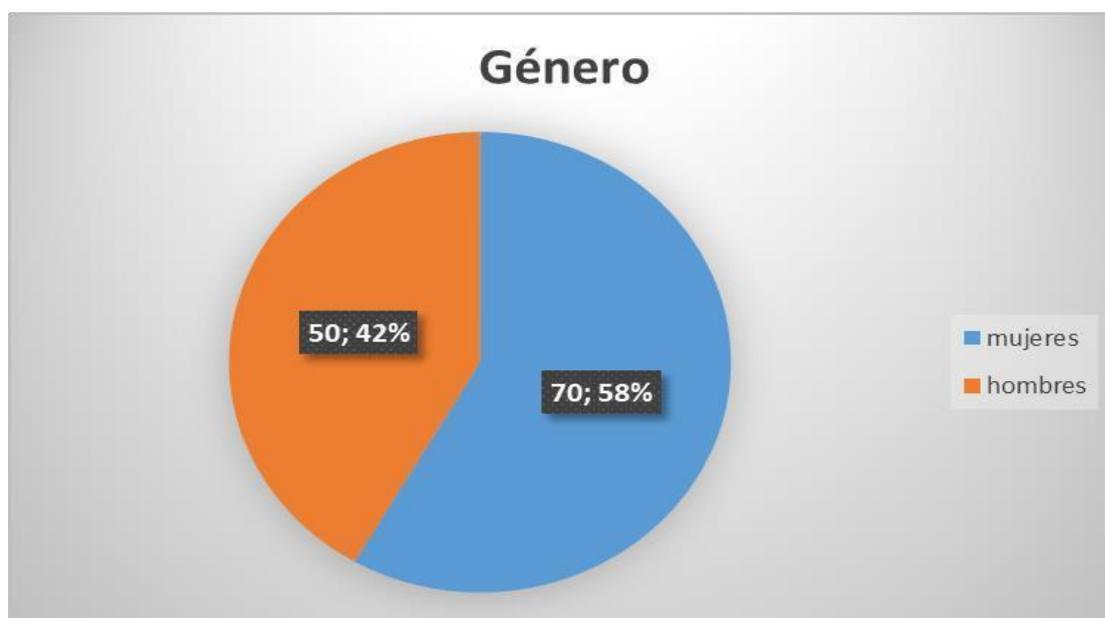
Por otro lado, en lo que respecta al nivel de ansiedad, de la muestra de 120 estudiantes tanto varones como mujeres, un 72 % obtuvo puntuaciones entre ≤ 44 puntos. Eso indica que no se presentan problemas de ansiedad. Por otro lado, un 25 % obtuvo entre 45-59 puntos, lo cual se considera ansiedad moderada. Finalmente, un 3.3 % presenta puntuaciones entre 60-74, lo que indica que padecen severamente de ansiedad. Puede verse en la Figura 2.

Figura 2*Resultados del Zung**Nota.* Elaboración propia.

En función del género, hay una mayoría por parte de las mujeres (N=70; 58 %), en contraste con un grupo considerable de varones (N=50; 42 %). La distribución según el género puede visualizarse en la Figura 3.

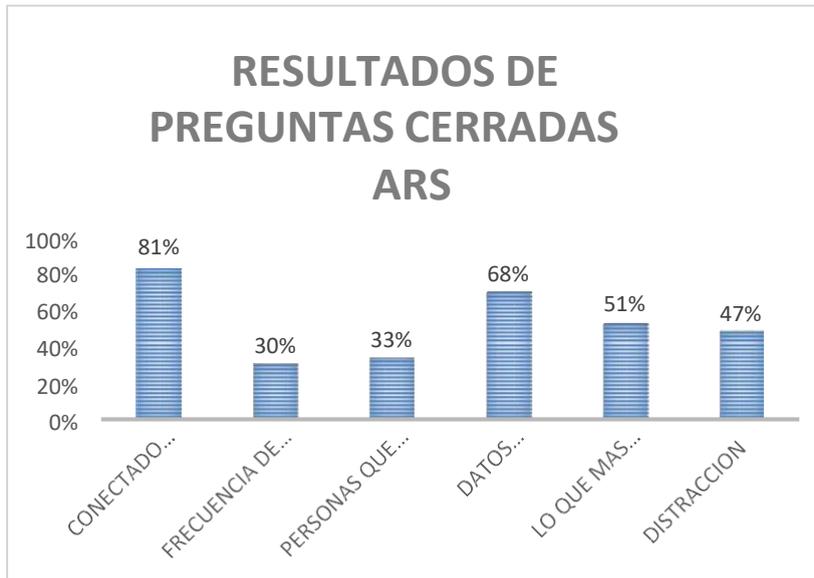
Figura 3

Frecuencias de la muestra según género



Nota. Elaboración propia

Así también, no hay que dejar de mencionar las respuestas de las preguntas cerradas del instrumento Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) para completar la información del tema de investigación, por lo que se pudo saber más de los evaluados. Ellos respondieron desde dónde se conectan mayormente a redes sociales. Así, el celular es el dispositivo más utilizado, con un 81 %, así como la frecuencia de conexión que varía entre 7 a 12 veces por día, que representa un 30 %. Por otro lado, los evaluados manifestaron que entre un 51 a 70 % son personas que conocen e interactúan con ellas en redes sociales (33 %), lo cual hace que en un 68 % de los examinados tengan sus datos verdaderos en sus redes sociales. Finalmente, los evaluados indicaron que, se conectan a redes sociales para buscar información 51 % y para distraerse 47 %. Esto puede verse en la figura 4.

Figura 4*Preguntas cerradas**Nota.* Elaboración propia

4.2. Resultados descriptivos

En función de las puntuaciones del instrumento del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), la muestra presenta un promedio bajo de síntomas de ARS ($M=9,2$; $DE=14,1$). Dentro del grupo, se ha detectado que 11 personas o examinados presentan puntuaciones medio y 21 examinados puntuación alta. Pueden considerarse como posibles casos positivos. De forma específica, sus puntuaciones oscilan entre 35-40 puntos (medio) y 41-50 puntos (alto). Esto puede verse en la tabla 3.

Tabla 3.*Frecuencias según la sintomatología ARS*

	Frecuencia	Porcentaje
Normal	87	73,2
Medio	12	9,2
Alto	21	17,6
Total	120	100

Nota. Elaboración propia.

Por otro lado, se ha identificado que dentro del grupo existen 4 examinados que presentan niveles de ansiedad severas ($M=3,3$; $DE=4$). Oscilan entre 60-74 en puntuación. 30 evaluados presentan puntuaciones mínimas moderadas, que oscilan entre 45-59 de puntuación y representan un 25 % de población en riesgo y a tomar en cuenta su estado de salud mental. Esto puede verse en la tabla 4.

Tabla 4.

Frecuencias según la sintomatología Zung

	Frecuencia	Porcentaje
Normal	86	71,7
Mínimo moderado	30	25
Severo	4	3,3
Total	120	100.0

Nota. Elaboración propia.

4.3. Análisis inferenciales

Para poder responder a los objetivos de investigación del presente estudio se consideró analizar la distribución de la muestra mediante la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov (K-S). García (2010) señala que “para una muestra, este procedimiento permite medir el grado de concordancia existente entre la distribución de un conjunto de datos y una teórica en específico, siendo su objetivo indicar si los datos provienen de una población con distribución teórica específica”. Según esta prueba, si el p-valor de las puntuaciones del estadístico son mayores a 0,05, se podrá afirmar que la muestra presenta una distribución normal. En este caso, ninguna de las dos variables cumple con este criterio, por lo que se concluye que la distribución no es normal y se utilizarán estadísticas inferenciales no paramétricas.

Tabla 5.*Prueba normalidad de Kolmogorov-Smirnov (K-S)*

	Estadístico	p-valor
Ansiedad	,143	,000
Adicción a redes	,094	,011
Obsesión	,097	,008
Falta de control	,156	,000
Uso excesivo	,148	,000

Nota. Puntuaciones del p-valor mayores a 0,05 indican que la distribución es normal. Elaboración propia.

Para determinar si existe relación entre el uso excesivo de redes sociales y la ansiedad en estudiantes de un instituto privado de Arequipa se planteó utilizar el coeficiente de correlación de Spearman (Rho de Spearman), citado por Martínez (2009). Ahí indica que este coeficiente es una medida de asociación lineal que utiliza los rangos, números de orden de cada grupo de personas y compara rangos. Existen dos métodos para ello: Spearman y Kendall. Para afirmar que existe correlación, el p-valor debe ser menor a 0,05. Además, se toma en consideración el coeficiente de correlación para determinar su grado. Por lo tanto:

H^o: no existe una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y ansiedad.

H1: existe una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y ansiedad. Prueba estadística donde Rho de Spearman =0.20, p=0.03. P<0.005. Por lo tanto, se rechaza la H_o. En cuanto a la relación directa, esta es significativa, aunque débil entre el uso excesivo de redes sociales y ansiedad en los estudiantes de un instituto privado. Por otro lado, se identifican relaciones significativas con la falta de control (R=0.19) y uso excesivo de las redes (R=0.25), aunque ambas se muestran débiles. Esto puede verse en la tabla 6.

Tabla 6.*Correlación entre adicción a las redes sociales y ansiedad*

	Redes sociales	
	p-valor	R
Adicción a las redes	0,03	,20*
Obsesión	0,16	0,13
Falta de control personal	0,04	0,19*
Uso excesivo	0,01	0,25**

Nota. Las ** indican un índice de correlación significativo al 0,01; las * indican un índice de correlación significativo al 0,05. Elaboración propia.

Capítulo 5

Discusión y Conclusiones

5.1. Discusión

El presente estudio buscó examinar y precisar sobre el uso excesivo de redes sociales y ansiedad en estudiantes de un instituto privado de la ciudad de Arequipa. Estuvo conformado por estudiantes entre los 18 a 25 años de edad. Su número fue de 70 mujeres y 50 hombres evaluados.

En función al objetivo general, los resultados arrojaron que los estudiantes en su mayoría presentaron cifras normales en cuanto a la relación entre el uso de redes sociales y síntomas de ansiedad. No obstante, se evidenció una relación de magnitud mínima o débil pero significativa entre las variables estudiadas.

Referente a los objetivos específicos, se obtuvo resultados donde la frecuencia del uso de redes sociales en los estudiantes mostró que se conectan entre 7 a 12 veces al día. Esto recuerda a la investigación de Barrón y Mejía (2021), donde pusieron en manifiesto que estando conectado más de dos horas a redes sociales puede ocasionar una mala calidad del sueño, lo cual conlleva a consecuencias como la aparición de ansiedad y alterando el bienestar psicoemocional de los estudiantes.

Siguiendo con los objetivos específicos, y ya investigados los niveles de ansiedad, un 25 % de los evaluados presentan un nivel moderado. Esto nos recuerda que el aporte positivo de Internet y, en específico, las redes sociales en los estudiantes, dependerán de su contenido y el uso que se les dé. En la línea de Schilder (2020), algunas redes sociales se basan en la imagen corporal de las personas, lo cual genera un rechazo o aceptación de la imagen propia, dado que, si no se consigue aceptación o reconocimiento mediante estos aplicativos, los adolescentes se sentirán ansiosos por obtenerlo.

Esto tiene que ver con el trabajo de Castro (2020), que no llegó a encontrar niveles importantes de ansiedad o adicción a redes sociales en sus investigados. Tampoco encontró diferencias referentes a sexo, posición económica o tiempo de consumo. Lo que destacó es la influencia de contenido, lo que puede ocasionar un constante uso de redes sociales en los adolescentes. Como ya lo investigó Griffiths (2000), el uso de redes sociales les da una comodidad para actividades cotidianas y una mejor comunicación y hasta de educación virtual. También lo destaca Ruiz (2020): Internet y las redes sociales son un aliado para los estudiantes, ya que logran construir una identidad, exploración de autonomía y una amplitud de relaciones amicales y sentimentales con sus iguales.

Por otro lado, en función a las preguntas cerradas del test de ARS, se obtuvo resultados donde los estudiantes manifestaron en su mayoría que se conectan desde un dispositivo móvil como es el celular. Esto puede ser un aliado para la facilidad y rapidez de comunicación e interacción, como lo destacaron Castañeda, Calatayud y Serrano (2011). Tener un dispositivo accesible a redes sociales lo hace más simple y eficaz para su consumo.

Es importante por eso resaltar lo investigado por Fernández (2013), quien destaca que no existe una adicción a redes sociales, sino a su contenido. Este hace que el individuo presente alteración en su comportamiento, por lo cual será siempre mejor la prevención. Indica que, para evitar problemas de adicción o ansiedad, debe establecerse recomendaciones que los cuidadores en casa deben hacer cumplir a los estudiantes y a todos los adolescentes en general. Por eso recomendó que en casa la computadora tenga un sitio que pueda ser visible y fácil de supervisar. Así también, programar actividades donde no se dependa del uso de redes sociales. Y tener horas establecidas para el uso de la computadora y los celulares. Por otro lado, Marañón (2012) indica que los adolescentes y jóvenes ven el uso de redes sociales como una forma de lograr independencia y lograr una especie de cambio de vida social por la vida virtual,

haciéndola una herramienta indispensable para la comunicación. Así también, para hacer crecer su entorno de amigos, compañeros, apoyo académico y de distracción en el día a día.

Así pues, el presente estudio pone en manifiesto que el contenido consumido por los estudiantes del instituto privado no es disfuncional, ya que solo se trata de un uso con fines académicos o de distracción. Las relaciones se dan independientemente de los niveles de consumo y ansiedad. Si aumentan los niveles, esto no quiere o significar que la relación es mayor. Sin embargo, las cifras frágiles no deben ser tomadas con indiferencia, ya que sin un control respectivo por esa población que la consume, las consecuencias de un mal uso y contenido podrían ser altas y las cifras por adicción y ansiedad irían en aumento. Como ya lo manifestó Zabala (2021), a los adolescentes se les hace dificultoso establecer objetivos para aprender a controlar o regular emociones, cogniciones y comportamientos. Por eso no llegan a controlar el tiempo de uso de Internet y más si estas le crean una distracción placentera.

Por lo tanto, no se encontró ansiedad patológica en los estudiantes, al ser puntajes bajos o nulos y, sobre todo, no requiere de atención psiquiátrica, como lo refieren Navas y Vargas (2012). Tampoco hay problemas de falta de control personal para el uso de redes sociales ni obsesión por su uso, ya que, entre los indicadores, las respuestas no arrojaron resultados de “siempre conectado”

Finalmente, es conveniente considerar las limitaciones de este estudio. Se podría mejorar este tipo de investigación ampliando la muestra y evaluando estudiantes con problemas reincidentes de comportamiento y bajo rendimiento académico, lo cual puede influenciar en los resultados.

Como fortaleza, se destaca que, al no encontrar más trabajos similares al presente estudio en la localidad de Arequipa, esta tesis queda como base o antecedente para posteriores investigaciones. Así, se podrá conocer y obtener mayor información y detalles entre las

variables que se investigaron para ayudar a prevenir futuros problemas de adicción y ansiedad en estudiantes arequipeños.

5.2. Conclusiones

1. Para la muestra que se estudió, la escala de ansiedad de Zung y el cuestionario de ARS presentan una confiabilidad alta.
2. Los síntomas de ansiedad en los estudiantes son normales. Un porcentaje considerable se presenta entre moderado y alto.
3. El uso excesivo de redes sociales presenta un porcentaje bajo. Sin embargo, los promedios medio y alto presentan resultados significativos en los estudiantes.
4. Existe una relación directa y débil entre el uso excesivo de redes sociales y cuadros de ansiedad en estudiantes.
5. Se afirma que un 81 % de los evaluados se conecta o hace uso de las redes sociales por medio de su celular.
6. Un 30 % se conecta a las redes sociales entre 7 a 12 veces al día y lo hace para comunicarse e informarse (51 %).

5.3. Recomendaciones

1. Realizar más estudios respecto al uso de redes sociales, su contenido y el objetivo de uso en los adolescentes y jóvenes.
2. Observar si el uso de redes sociales desvirtúa el pensamiento, comportamiento y funcionalidad de los estudiantes y cuánto puede perjudicar en su formación profesional.
3. Realizar campañas sobre el uso adecuado de redes sociales, los beneficios y efectos negativos que pueden presentarse en los usuarios o consumidores.

4. Realizar terapias de relajación y respiración “Mindfulness” entre los estudiantes del instituto privado de Arequipa para bajar los niveles de ansiedad que presentan o puedan presentar.
5. Diseñar talleres donde se ponga en práctica actividades físicas (deportes) o arte (danza, canto, pintura) para que encuentren otro medio de entretenimiento y logren balancear sus emociones y se evite un consumo excesivo de redes sociales en lo posterior.

REFERENCIAS

- Arias, F. G. (1999) El proyecto de investigación. Orial Ediciones. https://www.researchgate.net/publication/27288131_El_Proyecto_de_Investigacion
- Arroyo, N. (2018). Interacción en las páginas en Facebook de las bibliotecas universitarias españolas. *Profesional de la información*, 27 (1), 65-74. <https://doi.org/10.3145/epi.2018.ene.06>
- Ato, M., López, J. y Benavente, A. (2013) Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.29.3.178511>
- Ayuso, J. L. (1988). Trastornos de angustia. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Barrón, M. y Mejía, C.A. (2021). Redes sociales y salud mental: Vivencias digitales de alumnos de la FES-I UNAM. *Cuidarte*, 2021;10 (19), 00-00. <https://revistas.unam.mx/index.php/cuidarte/article/view/78044>
- Bernal Torres, C.A. (2010) Metodología de la investigación. Administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Editorial Pearson.
- Bastera. Olives, M. y Cabrera, Hernández, L. (2020-2021) *Las redes sociales y su influencia en trastornos como la depresión en jóvenes*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de la Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/23966/Las%20redes%20sociales%20y%20su%20influencia%20en%20trastornos%20como%20la%20depresion%20en%20los%20jovenes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DSM5. *Adicciones*, 26(2), 91-95.
- Castro Ríos, J. Gómez Sánchez, E. Rodríguez Yepes, L. Toro Carvajal, C. Zapata Zapata, A. (2020) *Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá*

en función del estrato socioeconómico y el sexo [Programa de Psicología, Universidad Tecnológica de Antioquia de Colombia].

https://dspace.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/811/InformeFinal_AnsiedadRedesSociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Castañeda, L., Calatayud, V., Serrano, J. (2011). Donde habitan los jóvenes: precisiones sobre un mundo de redes sociales. Obtenido de https://www.academia.edu/11385152/Donde_habitan_los_j%C3%B3venes_precisiones_sobre_un_mundo_de_redes_sociales

Centre for Mental Health. (2018). Consejo General de la Psicología de España. Infocop online. Impacto de las redes sociales sobre la salud mental de los jóvenes, según el Centre for Mental Health. Obtenido de http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7686

Delgado Reyes, A.C. y Sánchez López, J.V. (junio de 2019). Miedo, Fobias y sus Tratamientos. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi192c.pdf>

De la Serna, J.M. (abril de 2018). La psicología de las Redes Sociales. https://www.researchgate.net/publication/347510275_La_Psicologia_de_Las_Red_Sociales

Desirée Ruíz, S. (02 de enero de 2020). *La adolescencia es influenciable*. Sara Desireé Ruiz, Educadora social en adolescencia. <https://www.saradesireer Ruiz.com/la-adolescencia-es-influenciable/>

El Búho (17 de mayo de 2022). Arequipa: Hasta la fecha se frustraron 32 intentos de suicidios en el puente Chilina. *El búho*. <https://elbuho.pe/2022/05/arequipahasta-la-fecha-se-frustraron-32-intentos-de-suicidios-en-el-puente-chilina/>

El Periódico (24 de febrero de 2022). Aragón: La distorsión de la realidad en las redes sociales.

El periódico. <https://www.elperiodicodearagon.com/el-estudiante/2022/02/24/distorsion-realidad-redes-sociales-62985374.html>

Fernández, M. (2017). Adolescencia, desorientación subjetiva y elección vocacional.

Orientación y Sociedad, 17 (17), 105-122

<https://revistas.unlp.edu.ar/OrientacionYSociedad/article/view/8389>

El tiempo (2015). A si usan las redes sociales los jóvenes en Colombia. Recuperado de

<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16470844>

Fernández, N. (2013). Trastorno de conducta y redes sociales en internet. *Salud*

Mental, 36 (6).

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010

Firman, G. (2020). *Criterios diagnostico DSM-5 para el Trastorno de Pánico*. Medical

Criteria. <https://medicalcriteria.com/web/es/panic-disorder/>

Fuertes, J. Armas, L. (2018). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes*

de Enfermería, (7), 155-166.

García Muñío D. (2020) *La influencia de las redes sociales en la salud mental de jóvenes y*

adolescentes. [Tesis de fin de grado, Universidad de Zaragoza de

España]. <https://zaguan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-20201522.pdf>

Galvis, A. Pineda, E. Torres, L. y León, J. (2019). *Análisis de la relación entre el uso de redes*

sociales virtuales, la ansiedad social y la adicción al Internet con la presencia de tecnoestrés. [Tesis de pregrado] Universidad Piloto de Colombia.

Garcés, J. Ramos, M. (2010). Jóvenes consumidores y redes sociales en Castilla- La Mancha.

Castilla: Consejo de la Juventud de Castilla- La Mancha. Castilla: Asociación de

Estudios Psicológicos y Sociales. Recuperado de <http://www.portaljovenclm.com/documentos/noticias/3069/JovenesConsumidoresyRedesSocialesenCLM.pdf>.

Gavilanes, G. M. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador].

Griffiths, M (2000) Does Internet and Computer “Addiction” Exist?. *Cyberpsychology & Behavior*. 3 (2), 211 – 218 disponible en: http://irep.ntu.ac.uk/id/eprint/9434/1/185492_3185%20Griffiths%20Publisher.pdf

Griffiths, M. (2005). Adicción a los videojuegos: Una revisión de la literatura.

Psicología conductual, 13 (3), 445-462.

https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/08.Griffiths_13-3oa-1.pdf

Guzmán, M. y Quevedo, Z. (2019) *Afectación de la salud mental de los adolescentes por uso inadecuado de la red social Facebook*. [Repositorio, Universidad de Manizales de Colombia].

<https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/4964/1/DDEPCEPNA87.pdf>

Hernández, J. Castañeda, A. (2020). *Una propuesta de Prevención e Intervención para el Trastorno de Adicción por Internet*. [Trabajo de investigación, Universidad de Guadalajara].

<https://encuentros.virtualeduca.red/storage/ponencias/argentina2018/vrzQjtYI MI5Z 01i79uTCIWk7N7X9EG5pxO8ZoUeM.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*.

McGraw Hill Education. <https://www.esup.edu.pe/wp->

content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptist a-
Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf

Huanca, J. (2016) *Asociación entre las redes sociales de internet y trastornos de ansiedad en adolescentes de dos academias pre-universitarias de la ciudad de Arequipa*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín].

<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/7d8f7ad8-5599-43ef96ef-da8464a5a99f>

Kemp, S. (2020, 30 de enero). Digital 2020: 3.8 billion people use social media. We Are Social. <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billionpeople-use-social-media>.

Llonch, E. (25 de mayo de 2021) *¿Qué son las redes sociales y cuáles son las más importantes?* Cyberclick. <https://www.cyberclick.es/numerical-blog/queson-las-redes-sociales-y-cuales-son-las-mas-importantes>

Marañón, C. O. (2012). *Redes sociales y jóvenes: UNA INTIMIDAD*. Revista de Ciencias Sociales, 1-16.

Marín Martínez, M. (2019). Clínica Mariva. *Psicología Y mente. ¿Cómo afectan las redes sociales a nuestra salud mental?*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/clinica/como-afectan-redes-sociales-salud-mental>

Mayer, M. A. (2011). La utilización de Internet entre los Adolescentes, riesgos y beneficios. *Atención Primaria*, 43 (6), 287-288.

[https://www.academia.edu/74208160/La_utilizaci%C3%B3n_de_Internet_e
ntre_los_adolescentes_riesgos_y_beneficios](https://www.academia.edu/74208160/La_utilizaci%C3%B3n_de_Internet_entre_los_adolescentes_riesgos_y_beneficios)

Medrano, J. L. J., Rosales, F. L., y Loving, R. D. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838.

- Merck Sharp and Dohme (MSD) 2024. Versión para profesionales.
<https://www.msmanuals.com/es-pe/professional>
- Miller, T., Aladro, V. y Requeijo, P. (2021). El héroe y la sombra: Mitos en los movimientos sociales digitales. *Comunicar*, 68, 9-20. <https://doi.org/10.3916/C68-2021-01>
- Mohanna, G. y Romero, D. (2019) *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana*. [Tesis de grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas].
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628014/Mohanna_VG.pdf?sequence=3
- Munayco, S. L. (2020) *Ansiedad y su relación con la adicción a las redes sociales en una muestra de jóvenes de la provincia de Chincha, Ica*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma de Ica]
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1292/1/Silvia%20Liseth%20Munayco%20Avalos.pdf>
- Muñoz., M., Fragueiro, M., y Ayuso, M. (2013). La importancia de las redes sociales en el ámbito Educativo. *Escuela Abierta*, (16), 91-104.
- Navas Orozco, W. Vargas Valdares, M. (2012). *Trastornos de ansiedad: Revisión dirigida para atención primaria*. *Revista médica de Costa Rica y Centroamerica* 49 (604), 497-507. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>
- Navarro, R., Yubero, S. (2012). Impacto de la ansiedad social, las habilidades sociales y la cibervictimización en la comunicación online. *Escritos de Psicología (Internet)*, 5(3), 4-15.
- Organización Mundial de la Salud (17 de noviembre de 2021). Salud mental del adolescente.
<https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health>
- Orihuela, J. L. (2008). Internet: la hora de las redes sociales. *Nueva Revista*, 119, 57-62.

- Ortega, I., Soto, I. & Cerdán, C. (2016). Generación Z. El último salto generacional.
http://ethic.es/wp-content/uploads/2016/04/ResumenEjecutivo_GeneracionZ_140315-2.pdf.
- Pellerone, M., Ramaci, T. & Heshmati, R. (2019). The “mask” filtered by the new media: family functioning, perception of risky behaviors and internet addiction in a group of Italian adolescents. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 7(1), 1-20.
<http://dx.doi.org/10.6092/2282-1619/2019.7.2237>.
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., y Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos*, 43(3), 275-289. Recuperado de:
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n3/art16.pdf>.
- Reyes –Ticas. A. (s.f.) *Trastornos de Ansiedad: Guía práctica para diagnóstico y tratamiento*.
<http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>
- Rodríguez, R. (08 de agosto de 2019). *Trastorno compulsivo-obsesivo (TOC): Fobia de impulso*. Psiquión. <https://www.psiquion.com/blog/trastorno-obsesivocompulsivo-toc-fobia-impulso>
- Salas, E. Ecurra, M. (08 de enero de 2014) Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) *Liberabit. Revista de Psicología*, 20 (1), 2014-73- 91.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Salas, E. (2014).” Adiciones psicológicas y los nuevos problemas de salud”. Perú. Revista cultura-facultad de ciencias de la comunicación, turismo y psicología, pág: 112-143.
- Salmerón, M. (2015) Influencia de las TIC en la Salud del Adolescente. *Revista de formación continuada de la sociedad española de medicina de la adolescencia*, 3 (2), 2015.

https://www.adolescenciasema.org/wpcontent/uploads/2015/06/adolescere-2015-vol3-n2_1825_Influencia_de_las_TIC.pdf

Sarmiento, S. D. (2020). *Influencia del uso de las redes sociales en estados de ansiedad y depresión en el personal médico del centro de salud tipo C Carlos Elizalde, Cuenca, en el periodo octubre-diciembre del 2020*. [Tesis de maestría, Universidad Politécnica Salesiana].

<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20648/1/UPS-CT009214.pdf>

Schilder P. (2020, 18 de Abril) *The Image and Appearance of the Human Body: Studies in the Constructive Energies of the Psyche*. London, Great Britian: Arbor scientiae; 1950. p. 11-16. Recuperado de: <https://bit.ly/35OU1FK>.

Valdés, S. (2021). Acciones clave para un presupuesto de marketing digital ajustado ¿qué son las redes sociales? Wave on Media.

<https://waveonmedia.com/author/sara/>

Vidal, E. (2021). *Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes*. *Adolecere*, 9 (2), 46-53. <https://www.adolescere.es/lasconsecuencias-de-un-mal-uso-de-las-redes-sociales-en-los-adolescentes/>

Zavala Romero, E. A. (2018). *La adicción y ansiedad vinculadas a las tecnologías de la información y comunicación, incidencia en la calidad de vida de los estudiantes*. [Tesis de grado, Instituto Politécnico Nacional, México]. <https://www.redalyc.org/journal/614/61458000004/>

Zabala Baquero, S. S. (2021) *Ansiedad, síntomas de adicción a las redes sociales y procastrinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio*. [Tesis de grado, Universidad Santo Tomás,

Colombia].<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33756/2021sarazabala.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	HIPÓTESIS	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>Problema General ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de redes sociales y ansiedad en estudiantes de un instituto privado de Arequipa?</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación entre el uso excesivo de redes sociales y ansiedad en estudiantes de un instituto privado de Arequipa.</p>		<p>Hipótesis General: Existe una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y ansiedad en estudiantes de un instituto privado de Arequipa.</p>	<p>No experimental Descriptivo correlacional.</p>
<p>Problemas específicos ¿Cuál es la frecuencia de uso de las redes sociales en estudiantes de un instituto privado de Arequipa? ¿cómo identificar los niveles de ansiedad en los estudiantes de un instituto privado de Arequipa?</p>	<p>Objetivos específicos Identificar la frecuencia del uso de redes sociales en estudiantes de un instituto privado de Arequipa. Identificar los niveles de ansiedad en estudiantes de un instituto privado de Arequipa.</p>	<p>Ansiedad</p> <p>Redes sociales</p>	<p>Hipótesis específica Existe una frecuencia de uso alta de redes sociales en estudiantes de un instituto privado de Arequipa</p>	<p>Los examinados serán evaluados mediante los instrumentos del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el test de Ansiedad de Zung, Se explicará a la muestra los objetivos de la investigación, así como el procedimiento de ambos instrumentos de evaluación. Se considera un tiempo de 10 a 15 minutos por ambos instrumentos.</p>

SOLICITUD DE PERMISO PARA EVALUACIÓN PSICOMÉTRICA

Arequipa, 19 de diciembre del 2023

Lic. Briseyda Silvana Medina Corrales

Av. Independencia s/n

Arequipa.

Solicito:

Estimada Licenciada:

Por medio de la presente solicito formalmente me sea autorizado un permiso para poder llevar a cabo una encuesta y aplicación del Test de Ansiedad de Zung en alumnos con promedio de edad entre los 18 a 25 años entre hombres y mujeres, de la carrera de Fisioterapia y Rehabilitación.

Asimismo, solicito su confirmación de que se me autorice el permiso para llevar a cabo lo antes mencionado como parte de mi proyecto de investigación que lleva como título "Uso excesivo de redes sociales y la correlación con cuadros de ansiedad en estudiantes adolescentes y jóvenes de Instituto Privado de Arequipa"

Sin más por el momento, agradezco de antemano su atención y quedo de usted.

Atentamente,

Lic. Briseyda Silvana Medina Corrales
Presente de Carrera Profesional
Fisioterapia y Rehabilitación

Bach. Elizabeth Margot Aguirre Huanacoma

CARTA DE AUTORIZACIÓN

Arequipa, 19 de diciembre de 2023

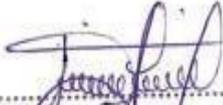
Bachiller:

Elizabeth Margot Aguirre Huancayo

De mi mayor consideración

Yo, Briseyda Silvana Medina Corrales en calidad de Coordinadora General de la carrera profesional de Fisioterapia y Rehabilitación del Instituto Privado, autorizo a usted, Elizabeth Margot Aguirre Huancayo, bachiller de la carrera de Psicología de la Universidad Continental a realizar la evaluación pertinente a los alumnos que acuden diariamente al instituto, y así usted continúe con su trabajo de investigación, titulada "Uso excesivo de Redes Sociales y la correlación con cuadros de Ansiedad en estudiantes adolescentes y jóvenes de Instituto Privado, Arequipa 2023".

Y para que quede constancia, firmo la presente.



Lic. Briseyda Silvana Medina Corrales
Jefe y Docente de Carrera Profesional
Fisioterapia y Rehabilitación
Briseyda Silvana Medina Corrales

Coordinadora General de la carrera profesional de Fisioterapia y Rehabilitación
del Instituto Privado

ANEXO 01

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

D. /Dña., deaños de edad y con DNI n°
.....

Manifiesto que he leído y entendido la hoja de información que se me ha entregado, realizando las preguntas que me surgieron sobre el proyecto y que he recibido información suficiente sobre el mismo.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones y sin que esto repercuta en mis cuidados personales.

Presto libremente mi conformidad para participar en el Proyecto de Investigación titulado **“Uso excesivo de redes sociales y la correlación con cuadros de ansiedad en estudiantes adolescentes y jóvenes de instituto privado, Arequipa 2023”**

He sido también informado/a de que mis datos personales serán protegidos e incluidos en un fichero que deberá estar sometido con las garantías del Reglamento General de Protección de Datos, Ley 29733.

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.

Arequipa, de del 2023

ANEXO 02

Instrumento 1

Test Ansiedad de ZUNG

NIVELES DE DEPRESION QUE CONSIDERA EL INSTRUMENTO

ÍNDICE EAMD	INTERPRETACIÓN
Menos de 40.....	Dentro de los límites normales. No hay Depresión presente.
De 41 - 60.....	Desorden Emocional.
De 61 - 70.....	Depresión Situacional
De 71 o más.....	Depresión Ambulatoria (Tratamiento).

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.

Zung (1965) valida las escalas (EAA y EAMD) aplicándola, en primer lugar a un grupo de pacientes de Consultorio Externo en el DUKE PSYCRHASTYK HOSPITAL, con diagnóstico de depresión, ansiedad y otros desórdenes de la personalidad. Los diagnósticos fueron establecidos separadamente por otros clínicos, obteniendo puntuaciones con escalas psicométricas standard, antes de la aplicación de ambas escalas. En todos los pacientes se encontró una alta correlación entre las puntuaciones obtenidas, y las recogidas con otras pruebas, se encontró así mismo diferencias significativas en relación con la edad, nivel educativo e ingresos económicos.

En 1968 se realizó la validación de tipo transcultural, aplicando las escalas en Japón, Inglaterra, Checoslovaquia, Australia y Alemania.

La autovaloración en dichos países eran comparables, encontrando que existen diferencias significativas en un grupo de pacientes con diagnóstico de Depresión Aparente y Pacientes deprimidos. Se obtuvo un índice promedio de 74 pacientes con Diagnóstico de Depresión y en sujetos normales, un promedio de 33. En este mismo trabajo Zung delimitó sus niveles de cuantificación de la Ansiedad y la Depresión.

Utilizando la Escala de Síntomas Depresivos de Zung (1975) va a encontrar en Estados Unidos, que el 13% de los sujetos de su muestra van a presentar muchos síntomas depresivos. Al igual que en Zaragoza (1983). Se encuentra un 6.8% de sujetos con fuertes síntomas. La prevalencia de síntomas depresivos oscila entre 13 y 20 % de la población, según BOYD Y NEISSMAN (1982). Así mismo en España con la Escala de Síntomas de Zung, se encontró una prevalencia del 7%. Esto equivalía a una cifra de dos millones de adultos.

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN DE LA ANSIEDAD DE ZUNG

Nombre:

Sexo:

Edad:

Estado Civil:

Fecha:

Historia Clínica:

DNI:

Dirección:

		Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o caso siempre	Puntos
1	Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre	1	2	3	4	
2	Me siento atemorizado sin motivo	1	2	3	4	
3	Me altero o me angustio fácilmente	1	2	3	4	
4	Siento como si me estuviera deshaciendo en pedazos	1	2	3	4	
5	Creo que todo está bien y no va a pasar nada malo	4	3	2	1	
6	Me tiemblan los brazos y las piernas	1	2	3	4	
7	Sufro dolores de cabeza, del cuello y de la espalda	1	2	3	4	
8	Me siento débil y me canso fácilmente	1	2	3	4	
9	Me siento intranquilo y me es fácil estar tranquilo	4	3	2	1	
10	Siento que el corazón me late a prisa	1	2	3	4	
11	Sufro mareos	1	2	3	4	
12	Me desmayo o siento que voy a desmayarme	1	2	3	4	
13	Puedo respirar fácilmente	4	3	2	1	
14	Se me duermen y me hormigean los dedos de las manos y de los pies	1	2	3	4	
15	Sufro dolores de estómago o indigestión	1	2	3	4	
16	Tengo que orinar con mucha frecuencia	1	2	3	4	
17	Generalmente tengo las manos secas y calientes	4	3	2	1	
18	La cara se me pone caliente y roja	1	2	3	4	
19	Me duermo fácilmente y descanso bien por la noche	4	3	2	1	
20	Tengo pesadillas	1	2	3	4	

TABLA PARA CONVERTIR LA PUNTUACIÓN TOTAL EN EL ÍNDICE DE ANSIEDAD

PUNTUACION	INDICE EAA	PUNTUACION	INDICE EAA	PUNTUACION	INDICE EAA
20	25	40	50	60	75
21	26	41	51	61	76
22	28	42	53	62	78
23	29	43	54	63	79
24	30	44	55	64	80
25	31	45	56	65	81
26	33	46	58	66	83
27	34	47	59	67	84
28	35	48	60	68	85
29	36	49	61	69	86
30	38	50	63	70	88
31	39	51	64	71	89
32	40	52	65	72	90
33	41	53	66	73	91
34	43	54	68	74	92
35	44	55	69	75	94
36	45	56	70	76	95
37	46	57	71	77	96
38	48	58	73	78	98
39	49	59	74	79	99
				80	100

ÍNDICE EEA

MENOS DE 50
50 A 59
60 A 69
70 A MAS

INTERPRETACIÓN

DENTRO DE LO NORMAL
ANSIEDAD LEVE
ANSIEDAD MODERADA
ANSIEDAD INTENSA

ANEXO 03

Instrumento 2:**Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)**

ANEXO I

VERSIÓN FINAL DEL ARS
CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Universidad en la que estudia:

Carrera o Facultad: Ciclo/ Nivel:

¿Utiliza redes sociales?: si respondió SÍ, indique cuál o cuáles:

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa	()	En mi trabajo	()
En las cabinas de internet	()	En las computadoras de la universidad	()
A través del celular	()		

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado	()	Una o dos veces por día	()
Entre siete a 12 veces al día	()	Dos o tres veces por semana	()
Entre tres a Seis veces por día	()	Una vez por semana	()

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos	()	Entre 11 y 30 %	()	Entre el 31 y 50 %	()
Entre el 51 y 70 %	()	Más del 70 %	()		

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?

SI () NO ()

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?:

.....

* mescurra@peru.com

** esalasb@usnp.pe

e_salasb@hotmail.com

LIBERABIT, Lima (Perú) 20(1): 73-91, 2014

ISSN: 1729-4827 (Impresa)

ISSN: 2233-7666 (Digital)

ARS

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

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

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

* mescura@peru.com

** esalasb@usmp.pe

e.salasb@hotmail.com

LIBERABIT: Lima (Perú) 20(1): 73-91, 2014

ISSN: 1729-4827 (Impresa)

ISSN: 2233-7666 (Digital)