



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Trabajo Académico

Adicción a las redes sociales y ansiedad en adolescentes de la institución
educativa Guillermo E. Billinghamurst, Barranca- 2024

Para optar el Título de
Especialista en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría

Presentado por:

Autora: Correa Cubas, Carmela Violeta


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-5939-3381>

Asesora: Dra. Benavente Sánchez, Yennys Katusca

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0414-658X>

Lima – Perú

2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSION: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 22/01/2025

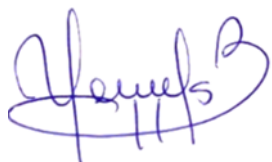
Yo, CORREA CUBAS, CARMELA VIOLETA, egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Enfermería, del programa **Segunda especialidad en Enfermería en Salud Mental y Psiquiatría**, de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación **“ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA GUILLERMO E. BILLINGHURST, BARRANCA-2024”** Asesorado por el docente: BENAVENTE SÁNCHEZ, YENNYS KATIUSCA, con DNI: 003525040 Y ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0414-658X> tiene un índice de similitud de (9) (nueve) % con código OID:14912:422395654 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.




.....
 Firma de autor
 Correa Cubas, Carmela Violeta
 DNI:15848034



.....
 Firma
 Nombres y apellidos del Asesor
 Benavente Sánchez, Yennys Katiusca
 DNI: 003525040.

Lima, 22 de enero del 202

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSION: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 22/01/2025

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

<p>_____ Se realiza exclusión de forma manual de los problemas, objetivos e hipótesis debido a que aumentan similitud por fraseología común.</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--

DEDICATORIA

Le dedico este trabajo a Dios por permitirme culminar la carrera, a mis padres que desde el cielo me acompañan y me guían para no flaquear y seguir con esta maravillosa carrera y por los valores que me inculcaron y ser una persona de bien.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a la universidad Norbert Wiener por abrirnos la puerta de tan prestigiosa institución a la y la plana docente.

Agradezco a la asesora por guiarnos y motivarnos en el desarrollo de esta investigación.

ASESORA:

Dra. Benavente Sánchez, Yennys Katusca

Código de ORCID: <https://orcid.org/0002-0414-658X>

JURADO:

Presidente : Mg. María Rosario Mocarro Aguilar

Secretario : Mg. Elsa Magaly Yaya Manco

Vocal : Mg. Lucimar Josefina Barrios Cabello

INDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	ix
1. EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema	5
1.2.1 Problema general.....	6
1.2.2 Problemas específicos	6
1.3 Objetivo de la investigación.....	6
1.3.1 Objetivo general.....	7
1.3.2 Objetivos específicos	7
1.4. Justificación de la investigación	7
1.4.1 Teórica.	8
1.4.2 Metodológica	8
1.4.3 Práctica.....	9
1.5 Delimitación de la investigación.....	9
1.5.1 Temporal	9
1.5.2 Espacial.....	9
1.5.3 Población o unidad de análisis	9
2.-MARCO TEÓRICO	10
2.1 Antecedentes.....	10
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	10
2.1.2. Antecedentes nacionales	13
2.2 BASES TEÓRICAS.....	16
2.3 Formulación de hipótesis.....	29
2.3.1. Hipótesis general.....	29
2.3.1. Hipótesis general.....	30
3. METODOLOGÍA	30

3.1. Método de la investigación	30
3.2. Enfoque de la investigación	31
3.3. Tipo de investigación	31
3.4. Diseño de la investigación	31
3.5. Población, muestra y muestreo	32
3.5.1. Población.....	32
3.5.2. Muestra	32
3.5.3. Criterios de inclusión:	32
3.5.4. Criterios de exclusión:	33
3.6. Variables y operacionalización	33
3.7.1. Técnica	35
3.7.2. Descripción de los instrumentos	35
3.7.3 Validación	37
3.7.4 Confiabilidad:	37
4. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....	39
4.1. Cronograma de actividades.....	39
4.2. Presupuesto	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA	41
ANEXOS	49
ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO	50
ANEXO 2: AUTORIZACION	52
ANEXO 3: Cuestionario de adicciones a las redes sociales (ARS).....	54
ANEXO 4: ESCALA DE ANSIEDAD- ZUNG.....	56
ANEXO 5: MATRIZ DE CONSISTENCIA	58

RESUMEN

Este proyecto tiene como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024. La metodología será de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. Población: el estudio estará comprendida por 90 alumnos de 1ero 2do y 3ro de secundaria de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, Barranca. La técnica a utilizar será cuestionario. En cuanto a los instrumentos, para medir el primer constructo se utilizará la Escala de Adicción a Redes Sociales de Ecurra y Salas 2014. Mientras que, para la segunda variable será el “Test de ansiedad de Zung” de 20 ítems. Los instrumentos utilizados han sido debidamente validados y cumplen con los estándares de confiabilidad requeridos, según los autores. Los datos obtenidos de las muestras serán analizados y presentados utilizando Excel y el programa SPSS 27.0. Esto permitirá sintetizar los resultados y generar tablas y gráficos para interpretarlos y extraer las conclusiones finales.

Palabras clave: adicción, adolescentes, redes sociales, ansiedad (*Decs*)

ABSTRACT

This project aims to determine the relationship between social media addiction and anxiety in adolescents from the Guillermo E. Billingham Educational Institution, 2024. The methodology will be quantitative, with a non-experimental, correlational and cross-sectional design. Population: the study will be comprised of 90 students from 1st, 2nd and 3rd year of high school from the Guillermo E. Billingham Educational Institution, Barranca. The technique to be used will be a questionnaire. Regarding the instruments, to measure the first construct, the Escurra and Salas 2014 Social Media Addiction Scale will be used. While, for the second variable, the 20-item "Zung Anxiety Test" will be used. The instruments used have been duly validated and meet the required reliability standards, according to the authors. The data obtained from the samples will be analyzed and presented using Excel and the SPSS 27.0 program. This will allow us to synthesize the results and generate tables and graphs to interpret them and draw final conclusions.

Keywords: addiction, social media, anxiety, adolescents (Decs)

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), a nivel mundial, aproximadamente el 14% de los jóvenes de entre 10 y 19 años padece un problema de salud mental, lo que se traduce en una carga significativa de enfermedad en este grupo etario. Entre las principales causas de trastornos y discapacidad en los adolescentes se encuentran la depresión, la ansiedad y los problemas de conducta(1).

Las redes sociales han revolucionado la manera de comunicarnos en los últimos años, como lo demuestra el enorme crecimiento que han experimentado las principales plataformas. A nivel mundial existen 4,620 millones de usuarios de redes sociales que representa al 58 % de la población total, según el informe Digital 2022 realizado por **Hootsuite** y **We Are Social**. En relación, al tiempo conectado en redes sociales el estudio resaltó que, ocuparon 2 horas y 27 minutos al día. Asimismo, el listado de las redes sociales con más usuarios, destacan Facebook (2963 millones), YouTube (2527 millones), WhatsApp (2000 millones), Instagram (2000 millones), Wechat (1313 millones) y TikTok (1092 millones)(2). Similar situación reporta el Reino Unido, el uso de las redes sociales aumentó del 45% en 2011 al 71% en 2021, y hasta el 97 % en los jóvenes (3)

Por su parte el U.S. Surgeon General, la máxima autoridad en salud pública de Estados Unidos, publicó en mayo de 2023 el informe titulado *Social Media and Youth Mental Health*, en este documento, se destaca que casi el 95% de los jóvenes de 13 a 17 años utilizan algún tipo de red social, con más de un tercio afirmando que las emplean "casi constantemente". Además, alrededor de un tercio de las niñas de entre 11 y 15 años se sienten "adictas" a ciertas plataformas,

y más de la mitad reconoce que les resultaría difícil abandonar su uso. Las redes sociales, también influyen en la percepción de su imagen corporal, el informe revela que el 46% de los adolescentes de 13 a 17 años siente que las redes afectan negativamente su autoestima, mientras que el 40% no percibe ningún cambio. Se advierte que el uso excesivo y problemático de estas plataformas puede llevar a problemas de salud mental, incluyendo depresión y ansiedad (4).

Reconociendo la gravedad del problema, la ciudad de Nueva York ha tomado la medida sin precedentes de clasificar los sitios de redes sociales como una amenaza para la salud pública (5). Por esta razón, el Department of Education y Hospitals Corporation de Nueva York han presentado una demanda contra TikTok, Meta, Snap y YouTube para responsabilizar a las empresas de “alimentar la crisis de salud mental juvenil a nivel nacional” (6).

Otro estudio, sobre el impacto de la tecnología de la adolescencia que se llevó a cabo por el Fondo Internacional de Emergencia de la United Nations Children's Fund (UNICEF) utilizando un test de screening específico para el uso problemático de Internet entre los adolescentes (EUPI-a), ha permitido cifrar en un 33% el porcentaje de estudiantes que estarían comenzando a desarrollar un problema real con el uso las plataformas de las redes sociales (más de 600.000 adolescentes). El porcentaje es significativamente mayor entre las chicas y se incrementa significativamente a partir de los 14 años. También evidenció que el 98,5% de adolescentes están registrados al menos en una red social; el 83,5%, en tres o más; y el 61,5% tiene varias cuentas o perfiles dentro de una misma red social YouTube, Instagram y TikTok son las redes sociales más aceptadas. (7)

En España, nueve de cada diez personas utilizan estas plataformas, con 40,7 millones de usuarios, 3,3 millones mayor que el año pasado, lo que representa al 87,1% de la población. Asimismo, dio a conocer que 44 millones de españoles son usuarios de Internet y acceden a la Red especialmente a través de sus dispositivos móviles y casi 41 millones de españoles son usuarios de redes sociales. De igual manera, los españoles dedican una media de 1 hora y 53 minutos al día a estas redes: WhatsApp, Facebook e Instagram. En cuanto a los usuarios, son las mujeres las que más las usan, un 51% frente al 49% que son hombres.(8)

En ese contexto, el consejo de la juventud de Madrid, enfatiza que estas plataformas sociales causan alteraciones en la salud mental de los adolescentes debido a las comparaciones constantes con otras personas, las ideas erróneas de hiperproductividad y los ideales inalcanzables. En el post de prevención de la salud mental, enfatizan que los jóvenes pasan 5 horas al día en las redes sociales y que el 30% de las mujeres se sienten fracasadas con respecto a su imagen, lo que genera alteraciones como: ansiedad, baja autoestima y depresión (9).

Al respecto, expertos de la UNICEF, consideran que las redes sociales forman parte de la vida diaria de muchos adolescentes. A pesar de que estar conectado a Internet tiene ventajas, muchos progenitores deben enfrentarse a la tarea de sortear los riesgos que entraña y se preocupan por cómo puede verse afectado el bienestar(10). Otros autores consideran que el uso problemático de las redes sociales genera consecuencias negativas no solo afecta el estado emocional de los adolescentes, sino que también tiene repercusiones en su rendimiento académico y en sus relaciones interpersonales, alteraciones de la salud mental como la ansiedad(11).

En América Latina, un estudio de metaanálisis, publicado en la revista JAMA Pediatrics, examinaron cerca de 150 investigaciones que analizaron como se relaciona las redes sociales con

la salud mental de los adolescentes. Los resultados indican que existe una conexión general entre el uso de redes sociales y el aumento de ansiedad y depresión en este grupo etario, así como una relación vinculante con los tipos de actividades y contenidos consumidos (12).

En el ámbito nacional, el más reciente informe técnico del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) sobre las Estadísticas de las Tecnologías de la Información y Comunicación en los Hogares, evidenció la creciente penetración del internet en la población peruana. En el primer trimestre de 2023, el 91,3% de las personas de 6 años o más de edad que usan internet lo hacen a través de un dispositivo móvil, como un teléfono celular. Este dato refleja la importancia cada vez mayor que tienen los smartphones como la principal herramienta de acceso a la red, convirtiéndose en un elemento fundamental en la vida diaria de la mayoría de los peruanos. Por área de residencia, el 93,4% de la población usuaria de Internet residente en el área rural accede a través de teléfono móvil, el 91,4% de la que reside en Lima Metropolitana y el 90,7% de la del resto urbano. Al comparar con similar trimestre del año 2022, se observa un mayor incremento en Lima Metropolitana (2,7 puntos porcentuales). Según el uso de las redes sociales, el 93,9% de la población joven de 19 a 24 años de edad y el 88,9% de la de 25 a 40 años de edad son los mayores usuarios de Internet, seguido por el 83,4% de la población de 12 a 18 años de edad, el 75,2% del grupo de 41 a 59 años de edad, el 50,0% de la de 6 a 11 años (13).

En consecuencia, el estudio realizado por Carrasco y Pinto en 2021, resalta que, casi la mitad de los adolescentes (46.8%) presenta un alto nivel de adicción a las redes sociales. Además, más de un tercio (35.2%) de este grupo etario muestra un nivel medio de dependencia a dichas plataformas digitales. Este estudio destaca que los adolescentes de Lima tienden a tener niveles más altos de adicción en dimensiones como obsesión y falta de control personal (14).

Por consiguiente, los adolescentes, debido a su limitada capacidad de autorregulación y su vulnerabilidad a la presión de los compañeros, no pueden evadir los efectos potencialmente adversos del uso de las redes sociales y, en consecuencia, corren un mayor riesgo de desarrollar un trastorno mental (15). Aunado al deseo de pertenencia a una comunidad o la búsqueda de aprobación de alguien a través de sus publicaciones en redes sociales a menudo enfrentan problemas de salud mental como depresión, ansiedad, trastornos del sueño, acoso cibernético y, en casos extremos, adicción o incluso riesgo de suicidio (16). Del mismo modo, otros investigadores, encontraron que la cantidad de cuentas en redes sociales se correlacionaba con el nivel de ansiedad, debido a la abrumadora demanda (17). También, el tiempo excesivo en redes sociales puede contribuir a la ansiedad y la depresión, afectando así, su bienestar psicológico (18).

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales en su dimensión obsesión a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024?

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales en su dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024?

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales en su dimensión uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024?

1.3 Objetivo de la investigación.

1.3.1 Objetivo general.

Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024

1.3.2 Objetivos específicos

Investigar la relación entre la adicción a las redes sociales en su dimensión obsesión a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024

Analizar la asociación entre la adicción a las redes sociales en su dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024

Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales en su dimensión uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica.

La justificación teórica de la presente investigación, se fundamenta en teorías psicológicas que indican usar las redes sociales de forma excesiva puede causar problemas psicoemocionales, especialmente ansiedad y depresión. La investigación es relevante, ya que estudios recientes muestran una evaluación entre el uso excesivo de estas plataformas y el incremento de la ansiedad en jóvenes. Además, contribuirá al conocimiento al ofrecer datos empíricos que fomenten el debate académico y desarrollen estrategias educativas para mitigar estos efectos. La Teoría del Cuidado Humano de Jean Watson apoya este enfoque al resaltar la importancia del bienestar emocional y las relaciones interpersonales en el proceso de sanación.

1.4.2 Metodológica

Los instrumentos que se emplearán en este estudio serán validados y confiables, asegurando la correcta asociación de variables en investigaciones similares. Para evaluar la primera variable, se utilizará el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), que consta de 24 ítems. En cuanto al segundo constructo, se aplica la Escala de Ansiedad de Autoinforme de Zung. Este estudio no solo contribuirá a la validación de estos cuestionarios en adolescentes peruanos, sino que también servirá como referencia para futuros instrumentos de evaluación. La identificación y análisis de la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad enriquecerán las investigaciones actuales en enfermería. Además, los resultados obtenidos podrán ser utilizados por futuros investigadores como base para estudios posteriores, promoviendo un enfoque crítico y reflexivo sobre un tema contemporáneo y relevante.

1.4.3 Práctica.

La justificación práctica de la presente investigación tiene el potencial de ofrecer soluciones concretas para abordar el problema de la adicción a las redes sociales y su relación con la ansiedad. Al determinar la evaluación entre estas variables, se podrán diseñar intervenciones específicas que ayuden a los adolescentes a gestionar su uso de las plataformas implicadas y reducir la ansiedad. La implementación de programas educativos que promuevan un uso saludable y equilibrado de las redes sociales puede resultar beneficiosa no solo para los estudiantes, sino también para sus familias y la comunidad educativa en general. Dado que esta problemática afecta a nivel físico y psicológico de los adolescentes.

1.5 Delimitación de la investigación

1.5.1 Temporal

El estudio se realizará en el periodo de julio a noviembre del año 2024.

1.5.2 Espacial.

El estudio se desarrollará en la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst ubicado en distrito Barranca, Provincia de Barranca perteneciente a Lima Provincia.

1.5.3 Población o unidad de análisis

El estudio se realizará en alumnos del 1ro y 2do año de educación secundaria.

2.-MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes.

2.1.1. Antecedentes internacionales

Castillo et al, (19) en el año 2024, en Ecuador desarrollaron un estudio con el objetivo de analizar la influencia de la adicción a redes sociales y la ansiedad en los adolescentes de bachillerato. Esta investigación tiene un enfoque mixto, abarcando tanto aspectos cuantitativos como cualitativos, y tiene un alcance correlacional, con el objetivo de determinar el grado de asociación entre las redes sociales y la ansiedad. A fin de recopilar los datos, se manejaron dos instrumentos: la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Inventario de Ansiedad de Zung. La muestra estuvo conformada por 137 estudiantes. Los resultados muestran que el 33,6% de los encuestados tiene una adicción severa a las redes sociales, mientras que el 43,1% tiene un nivel de ansiedad moderado. En relación con el género, se observó que las mujeres presentan una mayor tendencia hacia la adicción a las plataformas sociales y niveles más altos de ansiedad. Finalmente, se halló una conexión estadísticamente significativa entre la dependencia de las redes sociales y la ansiedad, con un nivel de fuerza de conexión medio, dado que el valor p es inferior a 0.005.

Haddad et al, (20) en el año 2021, en Líbano- Oriente Próximo, desarrollaron un estudio con el objetivo de “estudiar la asociación entre el uso problemático de Internet y la depresión, la impulsividad, la ira, la agresión y la ansiedad social entre adolescentes libaneses”. El estudio fue transversal, aplicado a 1103 adolescentes de 12 a 17 años, que se seleccionó aleatoriamente de las cinco gobernaciones libanesas, Beirut, Monte Líbano, Norte, Sur y Bekaa, de manera proporcional. Muestra: Según el software Epi-info versión 7.2 (encuesta de población) calculó un tamaño de muestra mínimo de 732 para asegurar un nivel de confianza del 95% y un efecto de diseño de 2.

En relación a los instrumentos se utilizó el Test de Adicción a Internet (IAT), para la principal variable independiente, mientras que las variables dependientes incluyeron las escalas psicológicas. Los resultados arrojaron que mostró que el uso problemático de Internet se asoció con mayor depresión, impulsividad, agresión, ira, hostilidad y ansiedad social.

Portillo et al (21) en el año 2021 en México, realizaron una investigación cuyo objetivo fue “establecer la relación entre la adicción a las redes sociales, la autoestima y la ansiedad en estudiantes” El método fue descriptivo no experimental, correlacional. Se realizó un estudio con una muestra de 1000 estudiantes, donde se emplearon los siguientes instrumentos de medición: Social Media Addiction Survey (ARS), Adult Manifest Anxiety Scale (AMAS-A) y Rosenberg Self-Esteem Scale. Los resultados del estudio indican que la adicción a las redes sociales se relaciona de manera negativa con el nivel de autoestima de los estudiantes. Asimismo, se encontró una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el nivel de ansiedad, de tal manera que los estudiantes con mayor adicción a estas plataformas también presentan niveles más altos de ansiedad.

Castro et al (22) en el año 2020, en Colombia presentaron una investigación donde el objetivo fue “Comparar la adicción a las redes sociales y la ansiedad social en función del estrato socio económico en hombres y mujeres adolescentes de la ciudad de Medellín” El método aplicado fue diseño no experimental, enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. En cuanto a la población fueron estudiantes de 13 a 18 años con una muestra de 75 participantes. Los instrumentos fueron; Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS), de Miguel Ecurra -Salas y Escala de Ansiedad Social para Adolescentes (SAS-A) adaptada al español por Olivares, et al (2005). En los resultados se muestran variaciones entre grupos, se aplicaron pruebas de Anova y

T de Student, las cuales indican que no existen niveles relevantes de angustia social o adicción a redes.

Dong et al (23) en el año 2020 en China, realizaron una investigación cuyo objetivo fue “evaluar las características del uso de Internet y examinar objetivamente los posibles factores psicológicos asociados con la adicción a Internet durante la epidemia de COVID-19”. El método utilizado fue correlacional-transversal, aplicada en una población de 2050 de 6 a 18 años de las provincias de Hunan, Shandong y la Región Autónoma de Mongolia Interior, según la ubicación geográfica (centro, este y norte de China). Los participantes completaron cuestionarios que contenían el Cuestionario de Adicción a Internet de Young (IAT) y la Escala (DASS-21), así como preguntas sobre información demográfica y características del uso de Internet. Los hallazgos indicaron que el 55% de los sujetos cumplían con el criterio de adicción a Internet ($IAT \geq 70$), mientras que 684 participantes (33,37%) fueron considerados usuarios con problemas de Internet ($69 \geq IAT \geq 40$). Asimismo, un análisis de regresión lineal mostró que el género femenino, la edad, la depresión y la ansiedad estaban significativamente correlacionados con las puntuaciones totales de la adicción al internet.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Mendoza L y Paredes X, (24) en el año 2022 en Chimbote hicieron una tesis cuyo objetivo era “Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la impulsividad en adolescentes del distrito de Mollebamba”. Se realizó un estudio correlacional básico con una muestra de 224 adolescentes. Se utilizaron el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS, 2014) y la escala de impulsividad de Barratt (BIS-11, 2013). Los resultados muestran una correlación significativa y directa ($r=.235^{**}$) entre la impulsividad y la adicción a redes sociales. Específicamente, la dimensión motora de la impulsividad tuvo la mayor correlación ($r=.225^{**}$) con la adicción a redes sociales. Asimismo, la dimensión de obsesión de la adicción a redes sociales presentó la mayor correlación ($r=.326^{**}$) con la impulsividad.

Rodríguez G. (25) en el año 2022 en la ciudad de Trujillo, realizó una investigación con el objetivo de “Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo”. El método aplicado fue cuantitativa no experimental, correlacional, descriptivo y transversal. De un total de 372 estudiantes, se seleccionaron 150 alumnos de los últimos años de secundaria de una escuela en Trujillo para formar la muestra final. Utilizando el cuestionario de adicción a Redes Sociales (ARS) creado por Ecurra y Salas (2014) y el Inventario de ansiedad estado-rasgo (STAIC) como instrumentos aplicados. Se descubrió que hay una conexión fuerte entre las redes sociales y la ansiedad, siendo mayor la ansiedad en aquellos con mayor adicción a las redes sociales.

Alvares V. (26) en el año 2022 en Abancay, realizaron una investigación donde el objetivo fue “determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad de los adolescentes de la Institución Educativa San Francisco Solano-Edgar Valer Pinto, Abancay –

2022” Se empleó un diseño no experimental, descriptivo y correlacional. La población estuvo compuesta por 119 adolescentes, de los cuales se tomó una muestra de 91 participantes. Se utilizaron encuestas y pruebas psicométricas, específicamente el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y la Escala de Ansiedad adaptada de Domínguez, Villegas y Padilla (2013). Los resultados indican que el 51.6% de los participantes presenta una baja adicción a las redes sociales, el 47.3% una adicción media y el 1.1% una alta adicción. En cuanto a la ansiedad, el 18.7% tiene un nivel bajo, el 67.0% un nivel moderado y el 14.3% un nivel alto. Por último, se encontró una relación significativa ($p=0.007$) y positiva ($r=0.280$) entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los adolescentes evaluados.

Trinidad, et. al (27) en el año 2021 en Huacho, realizaron un estudio buscando como objetivo “Determinar la relación entre adicción a redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en adolescentes de secundaria del colegio privado Nikola Tesla, Huacho 2021” El método abordado fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional. Población: compuesta por 215 jóvenes que asistían a la escuela secundaria desde primer hasta quinto año.

Emplearon los instrumentos: Cuestionario de adicción a redes sociales, mientras para la segunda variable, el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo en el entorno peruano. Los resultados reportaron que el 27.4% presentaba un elevado grado de dependencia a las redes sociales, en contraste con el 16.7% que mostraba un nivel bajo. También, un 33% presentó un elevado grado de Ansiedad Estado Rasgo mientras que un 15.3% mostró un nivel reducido.

Mohanna V. Romero E. (28) en el año 2019, en Lima, realizaron una investigación cuyo objetivo fue “describir la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad manifiesta en adolescentes de un colegio particular en Lima” Siendo la metodología de diseño no experimental, correlacional y transversal. En cuanto a la muestra fue probabilística, intencional conformada por 227 participantes. Los instrumentos que se utilizaron son: el cuestionario de Adicción a las Redes

Sociales (ARS) Salas- Ecurra, mientras que, para el segundo variables el cuestionario de Ansiedad Manifiesta en Niños (CMAS-R) adaptado por Domínguez, Padilla y Villegas. En los hallazgos reportaron una evaluación significativa entre las variables; a medida que crece la adicción a las redes sociales, también se incrementa la ansiedad. Además, se observaron diferencias entre hombres y mujeres, siendo las mujeres quienes obtienen puntuaciones más altas en ambas escalas. Asimismo, se verificó que, a mayor tiempo de conexión a las plataformas sociales, se incrementa la condición de adicción.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1. Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud, hace referencia a la salud mental como parte integral de la salud y el bienestar, definiendo como “un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Enfatiza que, para reducir el riesgo a desarrollar una afección mental es preciso fortalecer los factores protectores y reducir los elementos de riesgo. Por su parte, Dr Tedros Adhanom, director general de la organización, en el plan de acción integral de salud mental 2013-2030, señala que, la salud mental y el bienestar son imprescindibles para que todos llevemos una vida satisfactoria, alcancemos nuestro máximo potencial, participemos de forma constructiva en nuestras comunidades y superemos el estrés y las adversidades (29)

2.2.2 La adolescencia

La OMS, se define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, que abarca desde los 10 a 19 años, en este periodo, el adolescente se siente niño y adulto al mismo tiempo, pero que no es ni una cosa ni la otra. Está en permanente transición: con los cambios hormonales, deja de ser niño o niña físicamente y comienza un proceso hacia la adultez (30).

En la parte cognitiva, el cerebro del adolescente aumenta la velocidad de conexión de las redes entre sus distintas áreas y vive las llamadas “podas neuronales” que consiste en analizar conexiones que hasta el momento no utilizaba. Así también, en esta etapa se vuelven altamente sensibles a la **dopamina**, un neurotransmisor que activa los circuitos de gratificación e interviene

en el aprendizaje de pautas y toma de decisiones. Lo que explica lo rápido que aprenden, su extraordinaria receptividad a la recompensa y sus reacciones extremas ante el éxito y el fracaso. Otra hormona neurotransmisora activada es la **oxitocina**, el cual vincula las conexiones sociales con los sentimientos de recompensa. Por su parte, la **serotonina**, es un neurotransmisor que puede aparecer desregulado en esta etapa, lo que explica el estado cambiante y variable en el ánimo, apetito y sueño del adolescente (31).

Esta etapa trae consigo **factores de riesgo**, que podría exacerbar las afecciones Psicoemocionales

1. Estrés
2. Deseo de una mayor autonomía
3. Presión por pertenecer a un grupo de amigos
4. Mayor acceso a la tecnología, y, por lo tanto, a la sobreinformación
5. Exploración de la identidad sexual
6. Frustración entre la realidad y “lo que debería ser”
7. Problemas familiares en casa
8. Acoso escolar
9. Primeras experiencias de enamoramiento

Por lo que, la adolescencia es un período especial de desarrollo en el cual los cambios físicos, emocionales y sociales pueden aumentar la vulnerabilidad de los jóvenes a trastornos de salud mental. En este aspecto, los jóvenes con problemas mentales son especialmente propensos a experimentar marginación social, discriminación, estigmatización (que afecta la disposición a buscar asistencia), dificultades en el ámbito educativo, conductas de riesgo, así como problemas de salud física y mental. Un ejemplo de esto es que, en el mundo, aproximadamente uno de cada siete adolescentes de 10 a 19 años padece una enfermedad mental, sin embargo, la mayoría de ellos no reciben un diagnóstico ni tratamiento adecuado.

2.2.3 Redes Sociales.

Según Boyd y Ellison (2008), las redes sociales en línea (SNS, por sus siglas en inglés) son plataformas web que permiten a los individuos crear un perfil público o semipúblico dentro de un sistema específico, identificar a otros usuarios con los que comparten una conexión y ver y explorar sus propias conexiones y las de otros dentro del sistema. En otras palabras, las SNS son plataformas en línea donde los individuos pueden establecer perfiles personales, conectarse con amigos reales y hacer nuevos contactos con intereses similares. Sin embargo, señalan que, en los últimos diez años, estos servicios han crecido significativamente, diversificándose y especializándose continuamente. Se observan aumentos significativos en las redes sociales para el entretenimiento, que podrían ser más adictivas. Siendo los más usados WhatsApp, Instagram, Facebook, Twitter, TikTok, YouTube, Telegram, etc. (32).

Otro autor define a las plataformas sociales como aplicaciones que permiten el intercambio de contenidos, como mensajes, fomentando así la comunicación con otras personas. Dada su enorme popularidad, las redes sociales han atraído una considerable atención en la comunidad científica, con estudios que a menudo apuntan a resultados controvertidos. De hecho, si bien el uso de las redes sociales parece aumentar la circulación de ideas e información, también puede conducir a consecuencias psicológicas negativas (33).

2.2.3.1 Diferenciar entre el uso excesivo y la adicción de redes sociales

El uso de estas plataformas sociales, es tan común en la vida diaria que puede resultar complicado distinguir entre el uso excesivo y la adicción. Aunque ambos pueden tener efectos negativos en la salud mental, la adicción está más relacionada con cómo las redes sociales afectan el cerebro. Las personas que simplemente utilizan las redes sociales en exceso pueden

desconectarse sin experimentar síntomas de abstinencia, ya que su cerebro no depende de la liberación de sustancias químicas como la dopamina para funcionar. En cambio, para aquellos que se sienten impulsados por la necesidad de la dopamina que generan las redes sociales, el uso excesivo se convierte en una adicción real. (34).

2.2.3.2 Adicción

Según la OMS, la adicción es un trastorno mental y del comportamiento caracterizado por un deseo compulsivo de consumir una sustancia, como alcohol, drogas o tabaco, o de realizar una actividad, como el juego, el sexo o el trabajo, a pesar de las consecuencias negativas que esto implica.

Además, clasifica las adicciones en dos tipos principales: adicciones a sustancias y adicciones conductuales. Las adicciones a sustancias incluyen el abuso de alcohol, drogas y tabaco, mientras que las adicciones conductuales se refieren a conductas compulsivas como el juego, el sexo y el exceso de trabajo, Asimismo, destaca que las adicciones pueden tener un impacto significativo en la salud física y mental de las personas, así como en su capacidad para realizar actividades importantes en su vida diaria, como el trabajo y las relaciones interpersonales (35)

2.2.3.2.1 Tipos de adicciones

Adicciones a sustancias: Estas implican una necesidad compulsiva de consumir sustancias químicas como alcohol, drogas o tabaco. Pueden tener graves consecuencias para la salud física, incluyendo enfermedades cardiovasculares, problemas mentales y trastornos del sueño.

Adicciones conductuales: Se refieren a una necesidad compulsiva de realizar ciertas actividades, como jugar, tener relaciones sexuales o trabajar en exceso. Estas adicciones

pueden alterar la capacidad de los individuos para llevar a cabo tareas importantes en su vida diaria y impactar de forma negativa en sus relaciones interpersonales y bienestar psicológico.

2.2.3.2.2 Adicción a las redes sociales

Es considerado como un trastorno conductual que se manifiesta a través de una preocupante obsesión por estas plataformas, donde el deseo incontrolable de conectarse o utilizarlas lleva a dedicar un tiempo y esfuerzos excesivos que afectan negativamente otros aspectos importantes de la vida. Aunque la mayoría de los usuarios no enfrentan problemas con su uso, se estima que entre el 5 y el 10 % de los estadounidenses presentan características que indican una adicción a las redes sociales.

1.2.3.2.3. La adicción a las redes sociales como enfermedad mental

Las adicciones son consideradas enfermedades debido a que son trastornos del comportamiento que impactan tanto el estado físico como psicológico de los individuos. Estas pueden provocar serias consecuencias para la salud, incluyendo enfermedades cardiovasculares, trastornos mentales, alteraciones en el sueño y otros problemas relacionados. Además, la adicción puede obstaculizar la capacidad de las personas para llevar a cabo actividades esenciales, como el trabajo y las relaciones personales. Actualmente, se entiende que la adicción es una enfermedad cerebral crónica, y hay crecientes evidencias que sugieren que los factores biológicos, ambientales y conductuales que contribuyen a la adicción están altamente interrelacionados.

Al respecto, La Asociación Americana de Psiquiatría (APA), en la (DSM-5), ha reconocido recientemente el juego patológico o juego compulsivo como una categoría de adicción. Sin embargo, el DSM-5 aún no considera las adicciones a otras conductas como el uso de internet,

redes sociales, el teléfono móvil, el sexo, la comida o las compras, clasificándolas como “Trastornos del control de los impulsos” (36).

Por otro lado, la OMS, en el CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades) ha incluido los “Trastornos por videojuegos” dentro de la categoría “Trastornos debidas a conductas adictivas”. Así, ha incorporado la “Compulsión Sexual” aunque no está en la categoría de conductas adictivas, sino como una “Alteración del control de los impulsos” (37).

1.2.3.2.4. Tipos de adicciones a las redes sociales

La ciberadicción puede presentarse de diferentes formas y no todas las personas adictas sufren todas las variantes de adicción (38).

Estos son los tipos de adicción a las redes sociales que han identificado los expertos:

✓ **Adicción a la navegación:** pasar largos periodos de tiempo navegando por diferentes plataformas sin un propósito específico.

✓ **Adicción a la validación social:** necesidad de recibir constantemente validación y aprobación de los demás en las redes a través de likes, comentarios o comparticiones.

✓ **Adicción a la autopromoción:** necesidad compulsiva de publicar información personal en las redes para obtener atención y reconocimiento.

✓ **Adicción a la interacción social:** necesidad de mantener constantemente interacciones sociales en las redes sociales para lograr un sentimiento de pertenencia.

✓ **Adicción a la información:** necesidad compulsiva de estar informado y actualizado en todo momento sobre las noticias que ocurren en el mundo, lo que puede llevar a una sobreexposición que derive en ansiedad.

1.2.3.2.5. Síntomas de adicción a las redes sociales

El uso compulsivo de estas plataformas comparte similitudes con otras adicciones y puede incluir los siguientes síntomas: (39)

- ✓ Cambio de estado de ánimo, donde el uso de redes sociales mejora temporalmente las emociones.
- ✓ Saliencia, que implica una preocupación constante y significativa por las redes sociales.
- ✓ Tolerancia, caracterizada por la necesidad de pasar cada vez más tiempo en ellas.
- ✓ Síntomas de abstinencia, donde el usuario experimenta malestar físico y emocional al intentar limitar su uso.
- ✓ Conflictos interpersonales que surgen a raíz de esta adicción.
- ✓ Recaídas, donde las personas regresan rápidamente a un uso excesivo tras un período de abstinencia.

1.2.3.2.6. Impacto de las redes sociales en el desarrollo cerebral de los adolescentes

Los adolescentes reconocen tanto los beneficios como los inconvenientes de las redes sociales. Entre los aspectos positivos se encuentran la conexión con amigos y familiares, la posibilidad de conocer personas con intereses similares y la autoexpresión. Sin embargo, también mencionan efectos negativos como el acoso, la falta de contacto personal, la presentación de vidas poco realistas y la presión social.

Dado que la adolescencia es un período crítico para el desarrollo cerebral, es esencial evaluar cómo las redes sociales impactan en esta etapa. Investigaciones, como las publicadas en Nature Communications, indican que los cambios en el volumen de materia gris ocurren en áreas del cerebro relacionadas con las relaciones sociales y la comunicación. El rechazo social en las

redes puede afectar el desarrollo cerebral, y estudios de neuroimágenes han mostrado que este rechazo activa áreas del cerebro vinculadas al juicio y las emociones. Por el contrario, la aceptación en redes sociales genera respuestas cerebrales similares a las recompensas, aumentando la actividad en regiones asociadas al placer. La corteza prefrontal dorsolateral, que regula estas respuestas, no madura completamente hasta alrededor de los 24 años, lo que hace a los adolescentes más vulnerables a las emociones provocadas por las redes sociales (40)

2.2.3.2.7 Consecuencias de la adicción a redes sociales

Según Wakefield (2018), las principales consecuencias de la adicción a las redes sociales son (41).

- ✓ **Dificultad para sostener la concentración:** Las personas adictas pueden tener la mente dispersa, estando físicamente presentes, pero con la atención en otro lugar, priorizando la realidad virtual sobre la directa.
- ✓ **Alteraciones en el sueño y descanso:** Permanecer mucho tiempo frente a pantallas afecta los ritmos de vida, como interrumpir el sueño para usar el teléfono o pasar horas en la computadora.
- ✓ **Distorsión de la realidad:** Los adictos pueden llegar a pensar que el celular es parte de su cuerpo, presentando ansiedad cuando lo pierden.
- ✓ **Descuido de la intimidad:** Al pasar mucho tiempo en redes, se pierde el control y se comparte información personal de manera inconsciente.
- ✓ **Soledad:** Si bien las redes ayudan a relacionarse, también presentan desventajas emocionales, ya que las personas buscan constantemente mantener conversaciones y recibir mensajes para no sentirse vacíos o solos.

2.2.3.2.8 Dimensiones de las redes sociales.

Según Ecurra y Salas (2014) la adicción a las redes sociales se puede entender a través de tres dimensiones que a continuación se detalla: (42)

Obsesión por el Uso de Redes Sociales: Esta dimensión se refiere a la necesidad compulsiva de estar conectado y la preocupación constante por las actividades en las redes sociales. Incluye pensamientos recurrentes sobre el uso de estas plataformas y la ansiedad relacionada con la desconexión.

Falta de Control Personal: Se evalúa la incapacidad para limitar el tiempo empleado a las plataformas sociales, así como los intentos fallidos de reducir su uso. Esta dimensión refleja cómo la adicción afecta la autodisciplina y el control personal.

Uso Excesivo: Esta dimensión mide la duración que los individuos pasan en las redes sociales, así como la priorización de estas actividades sobre otras responsabilidades y relaciones interpersonales.

2.2.4 Ansiedad

La ansiedad según, el DSM-5 la define como una preocupación excesiva que una persona tiene dificultades para controlar, acompañada de síntomas como inquietud, irritabilidad, incapacidad para concentrarse y tensión muscular. La ansiedad es similar a la depresión en términos de diferencias de prevalencia por sexo y edad (43).

Mientras que, para Lang, la ansiedad se manifiesta mediante un triple sistema de respuesta, la cual surge desde sus observaciones mientras estudiaba técnicas de desensibilización sistemática

para el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Estos tres componentes (cognitivo, fisiológico y motor), han sido definidos como:

A. Respuestas cognitivas: la ansiedad común se manifiesta como pensamientos o sentimientos de miedo, preocupación o amenaza; En cambio la ansiedad psicopatológica se percibe como un desastre inminente (amenaza mayor) y puede experimentarse como un "ataque de pánico" generalizada.

B. Respuestas fisiológicas: Estas se relacionan principalmente con el aumento de la actividad de dos sistemas, el sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso somático, pero también forman parte de la activación de la actividad neuroendocrina en el sistema nervioso central. Debido a este incremento, la actividad cardiovascular, la actividad electrotérmica, el tono musculoesquelético y la frecuencia respiratoria pueden alterarse.

C. Respuestas motoras: Las respuestas motoras producen cambios importantes debido al aumento de las respuestas fisiológicas y cognitivas, que suelen dividirse en respuestas directas e indirectas. Siendo **las respuestas directas:** los espasmos, temblores, movimientos inquietos, tartamudeo, muecas no deseadas, etc. Además, pueden incluir reducción de la precisión motora y del tiempo de reacción, aprendizaje y realización de tareas complejas; La discriminación perceptiva y la memoria a corto plazo. Mientras **las respuestas indirectas,** son conductas de evitación producto de la ansiedad que generalmente no están bajo el control voluntario total del individuo. Las respuestas de ansiedad en las otras dos partes (cognitiva y fisiológica) sirven para discriminar entre estímulos y subyacen a otras respuestas posteriores como la evitación o el escape.

(44)

2.2.4 .1 Dimensiones de Ansiedad

Dentro de la prueba de ansiedad de Zung que se utilizó para la investigación encontramos dos dimensiones: (45)

Los síntomas cognitivos abordan cuestiones relacionadas con cómo el cuerpo procesa la información y afectan la percepción, la memoria y el pensamiento, y constituyen la primera dimensión. Estos indicios afectan el desenvolvimiento cotidiano de las personas y pueden presentarse como alteraciones en el ánimo, problemas de concentración, trastornos en el sueño, sensación de amenaza, crisis de angustia y una actitud pesimista en general.

Los síntomas somáticos representan la segunda dimensión, siendo un mecanismo de defensa inconsciente que convierte la angustia emocional en manifestaciones físicas, distrayendo del conflicto interno que causa ansiedad; como taquicardia, dificultades respiratorias, sequedad en la boca, aumento del tono muscular, náuseas, diarrea, entre otros, debido a la activación del sistema nervioso autónomo.

2.2.5 Teorías

2.2.5.1 Teoría de la psicología dinámica de las adicciones a redes sociales.

Proporciona una profunda comprensión de la adicción a las redes sociales en estudiantes, sugiriendo que este fenómeno puede ser el resultado de experiencias adversas

en la infancia, carencias psicológicas y características psicosociales y personales. Esta teoría se centra en cómo los eventos pasados, así como las emociones y pensamientos, influyen en los comportamientos adictivos actuales de los jóvenes. Además, el impacto de la adicción, no solo afecta el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también puede tener repercusiones en su bienestar emocional y social. Es crucial que los tratamientos dirigidos a estudiantes con adicción a las redes sociales integren este enfoque, dado que se ha demostrado que es efectivo para abordar esta problemática (46). Al incorporar la psicología dinámica en las intervenciones terapéuticas, se puede lograr una comprensión más completa de los factores subyacentes que contribuyen a la adicción, lo que permite desarrollar un enfoque más personalizado y eficaz. Este método ha sido reconocido como uno de los más exitosos para tratar la adicción a las redes sociales (47).

2.2.5.3. Teoría Tridimensional de la Ansiedad de Zung

Esta teoría aborda la ansiedad a través de tres dimensiones clave: cognitiva, emocional y fisiológica. Este marco integral permite evaluar y tratar la ansiedad considerando cómo cada dimensión interactúa y contribuye a la experiencia general del individuo. La importancia que ofrece este enfoque tridimensional de Zung es una evaluación más completa de la ansiedad al reconocer que es un fenómeno multifacético. Este modelo es valioso en entornos clínicos, ya que permite a los profesionales diseñar intervenciones específicas para cada dimensión:

- **Intervenciones Cognitivas:** Técnicas como la terapia cognitivo-conductual (TCC) pueden ayudar a los pacientes a identificar y modificar pensamientos disfuncionales.

- **Intervenciones Emocionales:** La terapia centrada en las emociones puede facilitar el procesamiento y regulación de las respuestas emocionales.
- **Intervenciones Fisiológicas:** Estrategias como la relajación muscular progresiva o el mindfulness pueden ser efectivas para manejar las respuestas fisiológicas asociadas con la ansiedad (48).

2.2.5.4 Teoría del Cuidado Humano de Jean Watson

La Teoría de Enfermería que sustenta la conexión entre la ansiedad y la adicción a las redes sociales puede ser analizada desde diversas perspectivas, siendo la Teoría del Cuidado Humano de Jean Watson una de las más significativas. Esta teoría resalta la importancia del cuidado y la conexión emocional en el proceso de recuperación, lo que resulta esencial para abordar problemas de salud mental. La misma que se fundamenta por los siguientes aspectos.

- ✓ **Cuidado Holístico:** Watson propone que el cuidado debe ser integral, a incluir no solo los aspectos físicos, sino también los emocionales y sociales del paciente. Para los adolescentes que enfrentan ansiedad y adicción a las redes sociales, es crucial comprender cómo estas dificultades impactan su bienestar general.
- ✓ **Relación Terapéutica:** La relación entre el enfermero y el paciente es fundamental para crear un ambiente de confianza donde el adolescente pueda compartir sus inquietudes sobre su uso de redes sociales y su efecto en su salud mental. Esta conexión facilita la identificación de comportamientos que pueden contribuir a la ansiedad.
- ✓ **Promoción del Bienestar:** La teoría subraya la necesidad de fomentar el bienestar y la salud mental a través del cuidado. Los enfermeros pueden aplicar estrategias educativas

que ayuden a los adolescentes a manejar su uso de redes sociales, lo que podría disminuir sus niveles de ansiedad.

- ✓ **Enfoque en el Autocuidado:** Watson también enfatiza la relevancia del autocuidado en el proceso de sanación. Alentar prácticas saludables relacionadas con el uso de redes sociales puede empoderar y ayuda a reducir los efectos negativos de la adicción a los adolescentes.

2.3 Formulación de hipótesis.

2.3.1. Hipótesis general

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024.

2.3.1. Hipótesis general

Hipótesis específica 1

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales en su dimensión obsesión a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024.

Hipótesis específica 2

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales en su dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024.

Hipótesis específica 3

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales en su dimensión uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, 2024.

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El método de la investigación será hipotético deductivo, dado que, intenta dar respuesta a los distintos problemas que se plantea a través de la postulación de hipótesis que se toman como

verdaderas, no habiendo ninguna certeza acerca de ellas. A través de este método se parte de lo general (las premisas dadas por verdaderas) a lo particular (la realidad de un caso concreto). También puede aplicarse de forma directa de una sola premisa o de forma indirecta se contrastan dos o más premisas (50).

3.2 Enfoque de la investigación

Esta investigación será de enfoque cuantitativo, debido a que utiliza la recopilación de datos basada en mediciones numéricas y análisis estadístico, para contestar preguntas de investigación y se seleccionan variables de proceso y se prueban hipótesis mediante un proceso computacional, tiene un proceso secuencial, deductivo, probatorio y objetivo (51).

3.3 Tipo de investigación

El trabajo de investigación será de tipo aplicada, porque está enfocado en solucionar un problema, a través del conocimiento científico, los cuales se puede contribuir a solucionar una necesidad reconocida, práctica y específica (52).

3.4 Diseño de la investigación

El diseño de la investigación será no experimental, descriptivo, correlacional y de corte transversal; al respecto H.Sampiere señala que la investigación es de tipo descriptivo, porque implica realizar caracterizaciones globales de la variable a estudiar, de sus propiedades y de sus partes. La finalidad de estos estudios es describir la frecuencia y las características más importantes de un problema de salud en una población y como segunda función es proporcionar datos sobre los que basar hipótesis razonables (53). Es no experimental u observacional, porque se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su

ambiente natural para analizarlos (54). A su vez, es correlacional, debido a que, en este alcance de la investigación surge la necesidad de plantear una hipótesis en la cual se proponga una relación entre 2 o más variables. Por último, será de corte transversal porque en el proceso de investigación se hará un corte y en ese momento se recogerá los datos de la muestra; es como tomar la fotografía del momento (55).

3.5 Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

La población será compuesta 90 escolares de 1ero al 3er grado de secundaria del colegio Guillermo E. Billinghamurst, Barranca; que cumplan los criterios de inclusión. Se denomina población, al conjunto de casos que tienen una serie de especificaciones en común y se encuentran en un espacio determinado, el cual se desea investigar (56).

3.5.2. Muestra

Debido al tamaño reducido de la población se tomará la totalidad de estudiantes de 1ero al 3ro de secundaria de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghamurst, lo que permitirá obtener resultados más precisos y confiables. Según, Hernández-Sampieri, la muestra es el subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta. (57).

3.5.3. Criterios de inclusión:

- Adolescentes que estén cursando 1ro, 2do y 3ro grado de educación secundaria de la Institución Educativa.
- Adolescentes con asistencia permanente en la Institución Educativa
- Adolescentes que cuenten con la autorización del consentimiento informado por sus padres.

-Adolescentes que hayan firmado el consentimiento informado para participar en el estudio.

3.5.4. Criterios de exclusión:

-Adolescentes que estén cursando grados superiores al 3ero de secundaria de la Institución Educativa.

- Adolescentes que tienen algún diagnóstico de alteración cognitiva o psicológica.

- Adolescentes ausentes por descanso médico.

3.6 Variables y operacionalización

Variable 1: Adicción a las redes sociales

Variable 2: Ansiedad

3.6 Operacionalización de Variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores o Ítems	Escala de medición	Escala de medición
Variable 1: Adicción a redes sociales Independiente	La (OMS) conceptualiza al uso excesivo de las tecnologías o Internet tiene la misma consecuencia que una droga. De esta forma ha determinado que la adicción a Internet y el uso excesivo de las nuevas tecnologías como smartphones o tablets entre otros, se califica ya como enfermedad, que implica un uso abusivo y exagerado de Internet a través de los múltiples dispositivos (58).	El variable en estudio, será determinada en sus tres factores con la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS). El cual nos permitirá conocer el grado de adicción a redes sociales. Asociados a la ansiedad.	Obsesión por las redes sociales Falta de control personal en el uso de las redes sociales Uso excesivo de las redes sociales	2,3,5,6,7,13,15 19,22,23 4,11,12,14,20,24 1,8,9,10,16, 17,18,21,	Ordinal Ordinal Ordinal	Siempre = 4 Casi siempre= 3 Algunas veces= 2 Raras veces = 1 Nuca = 0
Variable 2: Ansiedad Dependiente	(American Psychiatric Association define la ansiedad se cómo un estado de ánimo negativo caracterizado por síntomas corporales de tensión física y aprensión sobre el futuro (59).	Este variable será medido con la Escala de Ansiedad de Zung 1971, el cual determina dos dimensiones a fin de conocer el nivel de ansiedad en los adolescentes	Síntomas Afectivos Síntomas Somáticos o fisiológicos	Ítems 1,2,3,4,5 Ítems6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20.	Ordinal Ordinal	Siempre = 4 Con frecuencia= 3 Algunas veces= 2 A veces = 2 Nuca = 1

3.7.1. Técnica

La técnica a utilizar para la recolección de la información de las dos variables será la encuesta. Considerada como técnica de indagación, exploración y recopilación de datos a través de preguntas formuladas a los sujetos que forma parte de la unidad de investigación (60). Asimismo, esta técnica puede ser aplicada masivamente en la obtención de la información sobre una amplia gama de temas. El mismo, que se desarrollará en 15 minutos aproximadamente.

3.7.2. Descripción de los instrumentos

Para la variable A. Se utilizará: La Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Esta escala fue elaborada por Ecurra y Salas Blas en 2014, se utiliza para evaluar la adicción a las redes sociales en adolescentes y jóvenes universitarios. Esta herramienta tiene aplicaciones en diagnósticos de adicción, análisis clínicos y educativos, así como en investigaciones (61).

Su estructura interna consta de 3 subescalas, las cuales son:

Primera dimensión **obsesión por las redes sociales** conceptualmente está relacionado al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes (Ecurra y Salas, 2014). (10) Ítems: 2, 3, 5, 6, 7,13, 15, 19,22, 23.

Segunda dimensión **falta de control personal en el uso de las redes sociales** está relacionado a la falta de control y el descuido de responsabilidades debido al tiempo dedicado a las redes (Ecurra y Salas, 2014). (6) Ítems: 4, 11, 12,14, 20,24.

Tercera dimensión **uso excesivo de las redes sociales** aborda las dificultades para regular el tiempo de uso y la incapacidad de reducirlo. (Escurra y Salas, 2014). (8) Ítems: 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21.

La calificación: La puntuación se calcula sumando la puntuación asignada a cada una de las cinco opciones de respuesta (Nunca, Raras veces, a veces, casi siempre y siempre), que van de 0 a 4 respectivamente, en un total de 22 ítems. Solo el artículo 13 de la escala recibe una calificación inversa. S (0), CS (1), AV (2), RV (3), N (4)

Para medir la variable B.: el “Test de ansiedad de Zung”

Esta escala fue elaborada por William Zung en el año 1971(57). y adaptado por Luis Astocondor (2001) en Perú. Dicho test está conformado por dos dimensiones y por 20 ítems (62).

Síntomas somáticos (ítems del 1 al 12) y

Síntomas afectivos (ítems del 13 al 20).

Siendo los ítems inversos (ítems 5, 9, 13, 19)

Escala de medición: Se tomó en cuenta la escala ordinal, pues la variable se jerarquiza de acuerdo con los niveles: Grave, severa, moderada y nula. Dicha escala también se utiliza para medir las dimensiones de la ansiedad: síntomas somáticos y afectivos. Según el tipo de respuestas, se tomó la escala Likert.

Para obtener un puntaje total de los (20 ítems) con escala de valoración Likert con 4 indicadores: 1 muy pocas veces, 2 algunas veces, 3 muchas veces y 4 casi siempre; Los resultados obtenidos determinarán la ansiedad el cual puede ser leve moderada de 50- 59, moderada intensa es de 60-69, intensa es de 70 a más.

3.7.3 Validación

El concepto de validez en la investigación se refiere a algo que es verdadero o cercano a lo verdadero. Los resultados de la investigación se consideran válidos si no hay errores en la investigación.

Ambos instrumentos fueron validados en contenido según estándares de expertos y revisados por profesionales calificados que luego emitieron los respectivos informes de validación.

En la validación de la **Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS)** los autores Ecurra y Salas utilizaron el análisis factorial confirmatorio en la validación de la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) para verificar la consistencia de los factores ya identificados, incluyendo los tres factores relacionados.

Mientras que la escala que mide **la ansiedad** fue validada por el autor Zung en 1975. Para asegurar su validez y aplicabilidad, se consultó a tres especialistas con doctorado en psiquiatría, quienes realizaron un análisis exhaustivo. Estos expertos utilizaron formularios de evaluación para determinar la calidad del instrumento en la recolección de datos, y el resultado fue favorable. El instrumento obtuvo una confiabilidad de 0.78 para la variable de ansiedad, lo cual es considerado adecuado para su uso.

3.7.4 Confiabilidad:

Para probar la confiabilidad de un instrumento, la prueba piloto utilizado será el alfa de Cronbach, cuanto más similares son los sujetos, mayor es la diferencia. Los valores de consistencia interna para un número determinado de elementos, varían en un rango de valores está entre 0 y 1. La ventaja es que no es necesario dividir los ítems del instrumento, simplemente se aplica y se calcula el coeficiente (63).

Como pauta general, recomiendan las siguientes puntuaciones para estimar el coeficiente alfa de Cronbach:

Un coeficiente alfa superior a .9 se considera excelente.

Un coeficiente alfa mayor a .8 se considera como satisfactorio.

- Un coeficiente alfa mayor a .7 se considera aceptable.
- Un coeficiente alfa superior a .6 es cuestionable

Para la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Los autores indicaron una evaluación través del Alfa de Cronbach, resultando como sigue:

Obsesión por las Redes Sociales ($\alpha = 0.91$)

Falta de Control Personal ($\alpha = 0.88$)

Uso Excesivo de las Redes Sociales ($\alpha = 0.92$)

Puntaje total, $\alpha = 0.95$.

Para la escala de ansiedad de Zung, Los autores, mediante la prueba piloto obtuvo la validez y confiabilidad de este instrumento, obteniendo un Omega de McDonald ($\Omega = 0.824$) indicando un coeficiente bueno. Adicionalmente se obtiene un Alfa de Cronbach de 0.782.

4 ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

4.1. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	2024															
	Julio			Agosto			setiembre			octubre			Noviembre			
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
Identificación del Problema	x	x	x													
Búsqueda bibliográfica			x	x	x	x	x									
Situación problemática, marco teórico referencial y antecedentes				x	x	x	x									
Importancia y justificación de la investigación				x	x	x	x	x								
Objetivos de la investigación				x	x	x	x									
Enfoque y diseño de investigación				x	x	x	x									
Población, muestra y muestreo				x	x	x	x									
Técnicas e instrumentos de recolección de datos							x	x	x	x	x					
Aspectos bioéticos							x	x	x	x	x					
Métodos de análisis de la información							x	x	x	x	x					
Elaboración de aspectos administrativos del estudio										x	x	x				
Elaboración de los anexos										x	x	x				
Aprobación del proyecto													x	x	x	
Sustentación del proyecto de estudio															x	x

4.2. Presupuesto

	PRECIO UNITARIO	CANTID AD	PREC IO TOTAL
RECURSOS HUMANOS			
RECURSOS MATERIALES Y EQUIPOS (BIENES)			
Archivadores	s/. 18.00	3	s/. 54.00
Carpetas de Cartulina	s/. 4.00	10	s/. 40.00
Papel Tamaño A4	s/. 0.20	200	s/. 40.00
Tinta Impresora	s/. 99.00	3	s/. 297.00
USB	s/. 7.00	3	s/. 21.00
Lápices	s/. 3.00	5	s/. 15.00
Gomas	s/. 5.00	1	s/. 5.00
Lapiceros	s/. 1.00	90	s/. 90.00
SERVICIOS			
Fotocopias	s/. 0.20	90	s/. 18.00
Anillados	s/. 10.00	1	s/. 10.00
GASTOS ADMINISTRATIVOS Y/O IMPREVISTOS			
Movilidad, uso de computador			s/. 700.00
TOTAL	----- -----	----- -----	s/.129 0

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICA

1. Mental health of adolescents [Internet][citado 31 de julio de 2024] Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>].
2. El informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile. Digital Report 2022: [citado 31 de julio de 2024]. Disponible en: <https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-report-2022-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile/>
3. Lambert J, Barnstable G, Minter E, Cooper J, McEwan D. Taking a One-Week Break from Social Media Improves Well-Being, Depression, and Anxiety: A Randomized Controlled Trial. *Cyberpsychology Behav Soc Netw*. 1 de mayo de 2022;25(5):287-93.
4. Health (OASH) O of the AS for. Surgeon General Issues New Advisory About Effects Social Media Use Has on Youth Mental Health 2023. [citado 31 de julio de 2024] Disponible en: <https://www.hhs.gov/about/news/2023/05/23/surgeon-general-issues-new-advisory-about-effects-social-media-use-has-youth-mental-health.htm>
5. Ables, K. La ciudad de Nueva York considera que las redes sociales son un peligro para la salud pública. *The Washington* (25 de enero de 2024). [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.washingtonpost.com/technology/2024/01/25/nyc-social-media-health-hazard-toxin/>
6. Gold, A. La ciudad de Nueva York demanda a las empresas de redes sociales por negligencia y alteración del orden público. (14 de febrero de 2024). [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.axios.com/2024/02/14/new-york-city-sues-social-media-companies-for-negligence-public-nuisance>
7. Pérez BA, García IG, Boubeta AR, Lorenzo FS. Una iniciativa de UNICEF España en alianza con la Universidad de Santiago de Compostela y el Consejo General de Colegios Profesionales de Ingeniería en Informática de España.
8. [Sandra, H We Are Social Spain. Digital Report España 2022: Nueve de cada diez españoles usan las redes sociales y pasan casi dos horas al día en ellas. 2022 \[citado 31 de julio de 2024\] .Disponible en: https://wearesocial.com/es/blog/2022/02/digital-report-espana-2022-nueve-de-cada-diez-espanoles-usan-las-redes-sociales-y-pasan-cerca-de-dos-horas-al-dia-en-ellas/](#)
9. [Consejo de la Juventud de la Comunidad de Madrid. Las redes sociales están dañando la salud mental de los y las adolescentes. Día Mundial de la Salud Mental. \[Internet\]. Twitter.](#)

2022 [citado 1 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://x.com/CJCM/status/1579376767411814400>

10. Salud mental de los adolescentes y redes sociales | Portal sobre crianza [Internet]. [citado 31 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/parenting/es/salud-mental/adolescentes-y-redes-sociales>
11. Aparicio AM, Cabrera JMG, Machimbarrena JM, Varona MN. The Conversation. 2023 [citado 31 de julio de 2024]. ¿Son todos los adolescentes adictos a las redes sociales? Disponible en: <http://theconversation.com/son-todos-los-adolescentes-adictos-a-las-redes-sociales-217235>
12. Fassi L , Thomas K , Parry DA , Leyland-Craggs A , Ford TJ , Orben A. Uso de las redes sociales y síntomas internalizados en muestras clínicas y comunitarias de adolescentes : una revisión sistemática y un metanálisis . JAMA Pediatr. 2024;178(8):814–822. doi:10.1001/jamapediatrics.2024.2078
13. Instituto Nacional de Estadística e Informática [Internet]. [citado 31 de julio de 2024]. Disponible en: <https://m.inei.gov.pe/prensa/noticias/el-913-de-la-poblacion-de-6-y-mas-anos-de-edad-que-usa-internet-accedio-a-traves-de-un-telefono-celular-14458/>
14. Carrasco Riveros TA, Pinto Chávez MN. Adicción a redes sociales en adolescentes de 3ro y 4to de secundaria de Lima y Arequipa. Universidad Femenina del Sagrado Corazón; 2021. [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/handle/20.500.11955/788?show=full>
15. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. Int J Adolesc Youth [Internet]. 2020;25(1):79–93. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2019.159085>
16. Alonso J, Liu Z, Evans-Lacko S, Sadikova E, Sampson N, Chatterji S, et al. Treatment gap for anxiety disorders is global: Results of the World Mental Health Surveys in 21 countries. *Depress Anxiety*. 2018;35(3):195-208.
17. Primack, B. A., & Escobar-Viera, C. G. (2017). Social media as it interfaces with psychosocial development and mental illness in transitional age youth. *Child and*

Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 26(2), 217–233.
doi:10.1016/j.chc.2016.12.007

18. Huaman O. Los adolescentes en la era digital: ¿cuál es el impacto de las redes sociales en los jóvenes desde la Psicología? – Noticias [Internet]. Edu.pe. 2023 [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://fcctp.usmp.edu.pe/noticias/posgrado-de-psicologia/los-adolescentes-en-la-era-digital-cual-es-el-impacto-de-las-redes-sociales-en-los-jovenes-desde-la-psicologia/>
19. Castillo H. Adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes del bachillerato de la Unidad Educativa José Miguel Leoro Vásquez del cantón Ibarra. [Tesis para optar título de grado Ecuador: Universidad Técnica Del Norte 2024. Disponible en: <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/16081>
20. Haddad C, Malaeb D, Sacre H, Bou Khalil J, Khansa W, Al Hajj R, et al. Association of problematic internet use with depression, impulsivity, anger, aggression, and social anxiety: Results of a national study among Lebanese adolescents. *Pediatr Investig* [Internet]. 2021;5(4):255–64. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/ped4.12299>
21. Portillo-Reyes, V. Ávila-Amaya, J. A., Capps, J. W. Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*,3(1), 139-14 Año. 2021)
22. Castro Ríos, J, Gómez Sánchez, E, Rodríguez Yepes, L, Toro Carvajal, C, Zapata Zapata, A Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en función del estrato socioeconómico y el sexo. [Internet]. Medellín: Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria; 2020 [citado: 2024, julio] 17 páginas Disponible en:https://repositorio.tdea.edu.co/bitstream/handle/tdea/811/InformeFinal_AnsiedadRedesSociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y
23. Dong H, Yang F, Lu X, Hao W. Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the Coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Front Psychiatry* [Internet]. 2020;11. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2020.00751>
24. Mendoza, L. Paredes, X. Adicción a las redes sociales e impulsividad en adolescentes del distrito de Mollebamba (tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, 2022 [citado: 2024, julio] Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/102260/Mendoza_MLR-Paredes_SXM-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y

25. Rodríguez, C. Adicción a las redes sociales y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una institución educativa de Trujillo (tesis de grado) Universidad Privada Antenor Orrego [citado: 2024, julio] Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/8480>

26. Álvarez Carbajal, V. Adicción a las redes sociales y ansiedad en adolescentes de la institución educativa San Francisco Solano-Edgar Valer Pinto, Abancay 2022. (2022). (tesis de grado) Universidad Autónoma de Ica [citado: 2024, julio] Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/2111>

27. Trinidad, L. Varillas, G. adicción a redes sociales y ansiedad estado – rasgo en estudiantes de secundaria del colegio privado Nikola Tesla, Huacho 2021 (tesis de pregrado) Universidad Cesar Vallejo, 2022 [citado: 2024, julio] Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/65398>

28. Mohanna, G. y Romero, D. (2019). Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima metropolitana (tesis de pregrado). Universidad peruana de ciencias aplicadas, Lima, Perú. Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/628014>

29. Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 - 2030 [Internet]. Who.int. World Health Organization; 21 de septiembre de 2021 [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>

30. Salud del adolescente [Internet]. Who.int. [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>

31. Unicef.org. ¿Cómo se desarrolla el cerebro de un adolescente? [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/como-se-desarrolla-el-cerebro-de-un-adolescente>

32. Boyd D m., Ellison NB. Social network sites: Definition, history, and scholarship. *J Comput Mediat Commun* [Internet]. 2007 [citado el 11 de agosto de 2024];13(1):210–30. Disponible en: <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062>

33. González FS. Sitios de redes sociales: definición, historia y erudición [Internet]. Blog de Fernando Santamaría - Reflexiones sobre ecologías y espacios del aprendizaje, análisis del aprendizaje y análisis de redes sociales, visualización de datos, Big Data y otros temas emergentes. Blog de Fernando Santamaría; 2008 [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://fernandosantamaria.com/sitios-de-redes-sociales-definicion-historia-y-ayuda-a-su-estudio-i/>

34. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: A Review of the Evidence. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 29(1). doi:10.1515/ijamh-2016-0030.
35. Díaz LFH. ¿Qué es una adicción según la OMS? [Internet]. Top Doctors. 2023 [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/las-adicciones-suelen-ser-dificiles-de-superar-y-pueden-requerir-tratamiento-medico-y-psicologico>
36. Tomas C. Criterios Diagnósticos de la Ludopatía, según D.S.M V [Internet]. Psicólogos Valencia | Centro Psicológico Consuelo Tomás. 2014 [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://adiccionesvalencia.es/criterios-diagnosticos-de-la-ludopatia-segun-d-s-m-v/>
37. Vega Gonzales. Adicciones: señales de alarma y prevención [Internet]. Blog IL3 - UB. 2018 [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.il3.ub.edu/blog/adicciones-comportamentales-senales-de-alarma-y-prevencion/>
38. Miller J. Social media addiction warning signs [Internet]. Addictionhelp.com. 2023 [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.addictionhelp.com/social-media-addiction/warning-signs/>
39. Hilliard J. Social media addiction [Internet]. Addiction Center. 2019 [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.addictioncenter.com/behavioral-addictions/social-media-addiction/>
40. Crone EA, Konijn EA. Media use and brain development during adolescence. *Nat Commun* [Internet]. 2018 [citado el 10 de agosto de 2024];9(1):1–10. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41467-018-03126-x>
41. Ding K, Shen Y, Liu Q, Li H. The effects of digital addiction on brain function and structure of children and adolescents: A scoping review. *Healthcare (Basel)* [Internet]. 2023 [citado el 11 de agosto de 2024];12(1):15. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2227-9032/12/1/15>
42. Ecurra Mayaute, Miguel, & Salas Blas, Edwin. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Libera bit*, 20(1), 73-91. Recuperado en 11 de agosto de 2024, disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007&lng=es&tlng=es.
43. Carrera R. Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) [Internet]. Orientacionpsicologica.es. 2020 [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://orientacionpsicologica.es/trastorno-de-ansiedad-generalizada-tag/>

44. Martínez-Montegudo M, Ingles C, Cano-Vindel A, García-Fernández J. Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang [Current status of research on Lang's three-dimensional theory of anxiety]. *Ansiedad Estres*. 15 de octubre de 2012;18:201-19. [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://rua.ua.es/dspace/handle/10045/35859>
45. Zung WWK. A Rating Instrument For Anxiety Disorders. *Psychosomatics*. 1 de noviembre de 1971;12(6):371-9 [citado 5 de agosto de 2024]. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)
46. Roblyer MD, McDaniel M, Webb M, Herman J, Witty JV. Findings on Facebook in higher education: A comparison of college faculty and student uses and perceptions of social networking sites. *Internet High Educ* [Internet]. 2010;13(3):134–40. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1096751610000278>
47. Dr., Al Ain University, United Arab Emirates, rakan.alhrahshah@aau.ac.ae, Alhrahshah R, Al Majali S, Assoc. Prof., Al Ain University, United Arab Emirates, salwa.almajali@aau.ac.ae. Relationship between social networking addiction and academic performance in students of university. *Int J Instr* [Internet]. 2023;16(2):783–802. Disponible en: https://www.e-iji.net/dosyalar/iji_2023_2_41.pdf
48. LuisC. Orozco V, CarlosA. Conde C, MartaI. Dallos A, Báez AM, LauraI. Rodríguez S, NohraA. Torres Y. Ansiedad dimensional: Un análisis desde la teoría clásica del formulario autodilucidado de Zung. *Revista de la Universidad Industrial de Santander Salud* [Internet]. 2011 [citado el 12 de enero de 2025];43(2):159–66. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S012108072011000200007&script=sci_arttext

49. Vista de Repercusión del uso del Celular en el Cuidado de Enfermería mediante la Teoría del Cuidado Humano de Jean Watson [Internet]. Edu.co. [citado el 12 de enero de 2025]. Disponible en: <https://journals.uninavarra.edu.co/index.php/cinaresearch/article/view/132/66>
50. Wikipedia contributors. Método científico [Internet]. Wikipedia, The Free Encyclopedia. [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=M%C3%A9todo_cient%C3%ADfico&oldid=161741044
51. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. México: McGraw Hill Interamericana; 2014 [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>
52. Investigación Científica - Concepto, tipos, elementos y ejemplos. [citado el 11 de agosto de 2024]; Disponible en: <https://concepto.de/investigacion-cientifica/>
53. Veiga de Cabo J, Fuente Díez E de la, Zimmermann Verdejo M. Modelos de estudios en investigación aplicada: conceptos y criterios para el diseño. Med Secur Trab (Madr) [Internet]. 2008 [citado el 11 de agosto de 2024];54(210):81–8. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2008000100011
54. Hernández. Metodología de la investigación. Duluth, MN, Estados Unidos de América: McGraw Hill; 2010.[citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20Investigaci%C3%B3n%20SAMPIERI.pdf>
55. Stewart L. Estudio transversal en investigación [Internet]. ATLAS. Ti. 2024 [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://atlasti.com/es/research-hub/estudio-transversal-investigacion>
56. Fachelli PL-RS. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL CUANTITATIVA [Internet]. Uab.cat. [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsocua_cap2-4a2017.pdf
57. Revista Argentina de Humanidades y Ciencias Sociales ISSN [Internet]. Com.ar. [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs_v7_n2_06.htm
58. Public health implications of excessive use of the Internet and other communication and gaming platforms [Internet]. Who.int. [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/news/item/13-09-2018-public-health-implications-of-excessive-use-of-the-internet-and-other-communication-and-gaming-platforms>

59. Ansiedad [Internet]. Psychiatry.org. [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/ansiedad>
60. Caro PL. 7 Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos [Internet]. Scalahed.com. [citado el 11 de agosto de 2024]. Disponible en: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25172w/M1CCT05_S3_7_Tecnicas_e_instrumentos.pdf
61. Zung WWK. A Rating Instrument For Anxiety Disorders. Psychosomatics. 1 de noviembre de 1971;12(6):371-9 [citado 5 de agosto de 2024]. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(71\)71479-0](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(71)71479-0)
62. Astocondor, L. (2001). Estudio Exploratorio sobre Ansiedad y Depresión en un grupo de pobladores de comunidades nativas aguarunas. Tesis de licenciatura no publicada, Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. [citado 5 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-cesar-vallejo/tecnicas-de-la-entrevista-y-la-observacion-psicologica/ansiedad-de-zung-material-bueno-de-el-3-ciclo-para-los-pacientes/28088188>
63. Frías-Navarro D, Pascual-Soler M. Research design, analysis and writing of results [Internet]. Open Science Framework; 2022. Disponible en: <https://www.uv.es/friasnav/AlfaCronbach.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

Te invitamos a participar en el presente estudio de investigación. Debe conocer y comprender cada una de los ítems antes de decidir si participar

Título del proyecto:

“Adicciones a las redes sociales y ansiedad en adolescentes de la institución educativa Guillermo E. Billinghamurst, Barranca – 2024”

Nombre de la investigadora: Carmela Correa Cubas

Propósito del estudio: Determinar la adicción a redes sociales y ansiedad en adolescentes del centro educativo Guillermo E. Billinghamurst, 2024.

Beneficios de la participación: Tienes la oportunidad de comprender los resultados de la investigación de la forma más adecuada (individualmente o en grupo), lo que puede ser de gran utilidad en tu vida personal.

Desventajas y riesgos: No hay riesgos ni desventajas, sólo te pedirán que respondas un cuestionario.

Costo de participación: No habrá costo durante la encuesta.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegida y sólo será conocida por los investigadores. Además de esta información confidencial, los resultados se publicarán sin identificarle.

Retiro: Puede retirarse del estudio en cualquier momento sin penalización ni pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si tiene alguna pregunta adicional sobre este estudio, comuníquese con la autora de esta investigación, Carmela Correa Cubas.

Participación voluntaria: Su participación en este estudio es totalmente voluntaria.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Certifico que he leído y entiendo que se me ha dado tiempo y oportunidad para hacer preguntas y he recibido respuestas satisfactorias, que no me he sentido presionado o influenciado indebidamente para participar o continuar participando en la encuesta y que, acepto voluntariamente para participar en el estudio.

ANEXO 2: AUTORIZACION

PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

Te invitamos a participar en el presente estudio de investigación. Debe conocer y comprender cada una de los ítems antes de decidir si participar

YO.....con

DNI Autorizo a mi menor hijo(a) a participar en el estudio de investigación:

Título del proyecto:

“Adicciones a las redes sociales y ansiedad en adolescentes de la institución educativa Guillermo E. Billingurst, Barranca – 2024”

Nombre de la investigadora: Carmela Correa Cubas

Propósito del estudio: Determinar la adicción a redes sociales y ansiedad en adolescentes del centro educativo Guillermo E. Billingurst, 2024.

Beneficios de la participación: Tienes la oportunidad de comprender los resultados de la investigación de la forma más adecuada (individualmente o en grupo), lo que puede ser de gran utilidad en tu vida personal.

Desventajas y riesgos: No hay riesgos ni desventajas, sólo te pedirán que respondas un cuestionario.

Costo de participación: No habrá costo durante la encuesta.

Confidencialidad: La información que usted proporcione estará protegida y sólo será conocida por los investigadores. Además de esta información confidencial, los resultados se publicarán sin identificarle.

Retiro: Puede retirarse del estudio en cualquier momento sin penalización ni pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

Consultas posteriores: Si tiene alguna pregunta adicional sobre este estudio, comuníquese con la autora de esta investigación, Carmela Correa Cubas.

Participación voluntaria: Su participación en este estudio es totalmente voluntaria.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Certifico que he leído y entiendo que se me ha dado tiempo y oportunidad para hacer preguntas y he recibido respuestas satisfactorias, que no me he sentido presionado o influenciado indebidamente para participar o continuar participando en la encuesta y que, acepto voluntariamente para participar en el estudio.

ANEXO 3: CUESTIONARIO DE ADICCIONES A LAS REDES SOCIALES (ARS)

A continuación, encontrarás 24 preguntas relacionadas con el uso de redes sociales. Te pedimos que respondas a todas ellas con sinceridad; no hay respuestas correctas, incorrectas o malas. Marca con una casilla la opción que mejor refleje tus sentimientos, pensamientos o acciones.

Siempre (S) Ocasionalmente (R, V) frecuentemente (C, S) nunca(N) a veces (A, V)

N° ITEM S	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	R.V	C,S	N	A,V
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado a las redes					
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 las redes sociales, ya no me satisface quiero mas					
4	Apenas despierto ya estoy conectado a las redes sociales					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectada a las redes sociales					
6	Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales					
7	Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales					
8	Entrar a 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 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 las redes sociales, de uso prolongado e intenso de las redes sociales					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades no dejo de pensar en lo que sucede de las redes sociales					
16	Invierto mucho tiempo conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales					
18	Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono, a mi teléfono o a la computadora					

19	Descuido a mis amigos y familiares por estar conectado a las redes sociales					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado 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 clases sin conectarme a las redes sociales me siento aburrido					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro a las redes social					

ANEXO 4: ESCALA DE ANSIEDAD- ZUNG

Seleccione la opción correcta que mejor refleje su estado general, utilizando la clave de respuestas proporcionada.

1.-Nunca. 2.-A Veces. 3.-Con Frecuencia. 4.-Siempre o casi siempre.

Nº	Preguntas	respuestas
1	Me siento más intranquilo(a) y nervioso(a) que de costumbre	
2	Me siento atemorizado(a) sin motivo	
3	Me altero o agito con rapidez	
4	Me siento hecho pedazos(a) pedazos	
5	Creo que todo está bien y que no va a pasar algo malo	
6	Me tiemblan las manos los brazos y las piernas	
7	Sufro de dolores de cabeza, e cuello y de la espalda	
8	Me siento débil y me canso fácilmente	
9	Me siento tranquilo(a) y me es fácil estarme quieto(a)	
10	Siento que el corazón me late a prisa	
11	Sufro mareos(vértigos).	
12	Me desmayo o siento que voy a desmayarme	
13	Puedo respirar fácilmente	
14	Se me duermen y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies	
15	Sufro de dolores de estómago e indigestión	
16	Tengo que orinar con mucha frecuencia	
17	Por lo general tengo las manos secas y calientes	
18	La cara se me pone roja y caliente	
19	Duermo fácilmente y descanso bien por la noche	
20	Tengo pesadilla	

ANEXO 5: MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024?</p> <p>PROBLEMA ESPECIFICO</p> <p>¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales en su dimensión obsesión a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales en su dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales en su dimensión uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024</p> <p>OBJETIVO ESPECIFICO</p> <p>Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales en su dimensión obsesión a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024</p> <p>Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales en su dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024</p> <p>Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales en su dimensión uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Hi: Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024</p> <p>Ho: No existe relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024.</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICAS.</p> <p>Hipótesis específica 1</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales en su dimensión obsesión a las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024.</p> <p>Hipótesis específica 2</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales en su dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024.</p> <p>Hipótesis específica 3</p> <p>Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales en su dimensión uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de la Institución Educativa Guillermo E. Billinghurst, 2024.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Adicción a redes sociales</p> <p>Independiente</p> <p>Variable 2</p> <p>Ansiedad</p> <p>Dependente</p>	<p>La metodología de la investigación, será un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal.</p> <p>Los instrumentos utilizados para el presente estudio serán instrumentos validados y confiables que garanticen la asociación existente de variables en similar estudio. Para la primera variable se utilizará, el cuestionario ARS, compuesto por 24 ítems. Mientras que, para evaluar el segundo constructo se utilizará la escala de ansiedad de autor reporte de Zung. Se contribuirá a la validación de los cuestionarios mencionados en adolescentes peruanos, los cuales servirán de guía para futuros instrumentos.</p> <p>La muestra que se utilizará para el siguiente estudio será muestra censal.</p>

● 9% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 8% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.autonmadeica.edu.pe Internet	4%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Internet	<1%
3	repositorio.continental.edu.pe Internet	<1%
4	repositorio.unap.edu.pe Internet	<1%
5	Jiménez Vivas, Javier Eduardo. "El Aplicativo Digital "El Juez te Escuch..." Publication	<1%
6	hdl.handle.net Internet	<1%
7	repositorio.upla.edu.pe Internet	<1%
8	repositorio.utn.edu.ec Internet	<1%