



**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**TESIS:**

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS  
ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN  
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 00907  
“VILLA HERMOSA”, DISTRITO DE SORITOR - MOYOBAMBA,  
REGIÓN SAN MARTÍN, 2019**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
EDUCACIÓN SECUNDARIA CON LA ESPECIALIDAD EN:  
COMPUTACIÓN E INFORMÁTICA**

**PRESENTADO POR:  
CRUZADO RODAS, LEIDE**

**ASESORES:  
Mg. Raúl Américo Loayza Reymer  
Mg. Manuel Antonio Hernández Félix**

**LIMA - PERÚ  
2021**

## **DEDICATORIA**

A Dios que siempre está presente en mi vida y es mi guía en cada objetivo que me propongo.

A mi familia, mis abuelitos (Nimia y Segundo Daniel), que son mi mayor motivación para seguir creciendo, y a mi esposo José Eber por su constante apoyo, paciencia y amor incondicional que me muestra día a día.

## **AGRADECIMIENTO**

A mi alma mater la Universidad Alas Peruanas, por albergarme en sus aulas y permitirme surgir como profesional. A mi Dios por ser mi guía y a mis abuelitos Nimia y Segundo Daniel, por el apoyo incondicional que me han brindado para poder surgir en mi vida.

## RESUMEN

En el presente estudio se formuló como objetivo principal: Establecer la relación entre las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de 1er grado de educación secundaria de la IE Nro. 00907 “Villa Hermosa”, distrito de Soritor – Moyobamba, Región San Martín, para lo cual, se siguió una línea metodológica basada en un diseño de características no experimental por no manipularse las categorías y de corte transversal al ejecutarse en un momento único, de tipología básica al fundamentarse en modelos científicos, de niveles correlacionales y descriptivo, bajo el enfoque cuantitativo al expresarse en números. Se consideró un grupo poblacional conformado por 21 educandos de 1er grado de educación secundaria con una muestra de tipo no probabilística, censal. Para recoger datos se empleó la encuesta como técnica investigacional con las herramientas: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños - Revisada (CMAS-R).

Se estableció como resultados que hay predominio en la mayoría de los alumnos por los niveles regulares con un 58% en la V1 y rangos medios con un 43% en la V2. Para contrastar los supuestos se usó el estadígrafo de Spearman reflejando correlación moderada positiva con un índice de significancia  $< 0,05$ ; concluyéndose que las redes sociales se relacionan positivamente con la ansiedad.

**Palabras clave:** Adicción a las redes sociales, ansiedad, preocupaciones sociales, ansiedad cognitiva.

## ABSTRACT

In this study, the main objective was formulated: To establish the relationship between social networks and anxiety in students of 1st grade of high school education of IE No. 00907 "Villa Hermosa", district of Soritor - Moyobamba, San Martín Region, For which, a methodological line was followed based on a non-experimental design of characteristics because the categories and cross-section were not manipulated when executed in a single moment, of a basic typology as it was based on scientific models, of correlational and descriptive levels, under the quantitative approach when expressed in numbers. A population group made up of 21 students from the 1st grade of secondary education with a non-probabilistic, census sample was considered. To collect data, the survey was used as a research technique with the tools: Social Media Addiction Questionnaire (ARS) and Manifest Anxiety Scale in Children - Revised (CMAS-R).

It was established as results that there is a predominance in the majority of the students for the regular levels with 58% in the V1 and middle ranges with 43% in the V2. To contrast the assumptions, the Spearman statistic was used, reflecting moderate positive correlation with a significance index  $< 0,05$ ; concluding that social networks are positively related to anxiety.

**Keywords:** Social media addiction, anxiety, social concerns, cognitive anxiety.

# ÍNDICE

	<b>Pág.</b>
CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN	ix
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO</b>	<b>11</b>
1.1. Descripción de la realidad problemática	11
1.2. Delimitación de la investigación	15
1.2.1. Delimitación social	15
1.2.2. Delimitación temporal	15
1.2.3. Delimitación espacial	15
1.3. Problemas de investigación	16
1.3.1. Problema general	16
1.3.2. Problemas secundarios	16
1.4. Objetivos de la investigación	16
1.4.1. Objetivo general	16
1.4.2. Objetivos específicos	16
1.5. Hipótesis de la investigación	17
1.5.1. Hipótesis general	17
1.5.2. Hipótesis específicas	17
1.5.3. Identificación y clasificación de variables e indicadores	18
1.6. Diseño de la investigación	20
1.6.1. Tipo de investigación	20
1.6.2. Nivel de investigación	21
1.6.3. Método	21
1.7. Población y muestra de la investigación	21

1.7.1. Población	21
1.7.2. Muestra	21
1.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	21
1.8.1. Técnicas	21
1.8.2. Instrumentos	22
1.9. Justificación e importancia de la investigación	22
1.9.1. Justificación teórica	22
1.9.2. Justificación práctica	22
1.9.3. Justificación social	22
1.9.4. Justificación legal	23
<b>CAPITULO II:    MARCO TEÓRICO</b>	<b>24</b>
2.1. Antecedentes de la investigación	24
2.1.1. Estudios previos	24
2.1.2. Tesis nacionales	25
2.1.3. Tesis internacionales	28
2.2. Bases Teóricas	29
2.2.1. Adicción a las redes sociales	29
2.2.2. Ansiedad	40
2.3. Definición de términos básicos	49
<b>CAPÍTULO III:    PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN                           DE RESULTADOS</b>	<b>52</b>
3.1. Tablas y gráficas estadísticas	52
3.2. Contrastación de hipótesis	62
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>66</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>68</b>
<b>FUENTES DE INFORMACIÓN</b>	<b>70</b>

1. Matriz de consistencia
2. Instrumentos
3. Base de datos de los instrumentos
4. Fotos de los alumnos de 1er grado de secundaria de la IE N° 00907  
Villa Hermosa”, distrito de Soritor - Moyobamba, Región San Martín

# INTRODUCCIÓN

Los nuevos avances tecnológicos y de información son el origen de la era digital, en donde las redes sociales se encuentran vinculadas a diversos espacios virtuales, y en la que los usuarios crean perfiles, interactúan con amigos reales y conocen gente con quien compartir intereses comunes, permitiendo que la interacción social sea más fácil e interconectada entre las diferentes culturas del mundo, asimismo ayuda a conocer los eventos que ocurren en el escenario mundial. Las redes sociales tienen gran relevancia, debido a que facilitan la comunicación de diferentes formas y características que la hacen más atractivo para los alumnos. No obstante, el abuso de internet puede llegar a originar adicciones, y los adolescentes son quienes presentan riesgos mayores de generar este tipo de problemas adictivos a las plataformas digitales, debido a que se encuentran en una fase en la cual su personalidad se va formando, y son más sensibles a los cambios; sin embargo, no solo se generan problemáticas de adicción a las redes sociales, sino que se pueden enfrentar a numerosos riesgos que ponen en riesgo su estilo de vida, en donde se propicia alteraciones en la vida familiar, escolar, social y laboral.

La investigación tiene como propósito concientizar a los padres que comprendan lo perjudicial que es la adicción de las plataformas digitales en la salud de sus hijos, para ello, se debe detectar a tiempo si presentan señales de una posible adicción para brindar una atención especializada y generar estrategias preventivas y de intervención para ayudar a detectar y combatir este flagelo.

El estudio fue estructurado en tres capítulos, para una mejor comprensión del mismo:

El capítulo primero Planteamiento metodológico, se desarrollaron la situación del problema, delimitación del estudio, problemas, objetivos, hipótesis,

diseño, población y muestra, técnicas e instrumentos para recoger datos, así como la justificación e importancia del estudio.

El capítulo segundo Marco teórico, abarca los estudios antecedentes, fundamentos teóricos, y definiciones de términos de la V1 y V2.

E Análisis e interpretación de resultados como tercer capítulo, se elaboran las tablas, los gráficos de acuerdo a los resultados aplicados en los instrumentos y la contrastación de los supuestos investigativos.

Al final, se exponen las conclusiones, recomendaciones y fuentes de información considerando las normativas internacionales de redacción APA.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

### 1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

En el ámbito mundial, las redes sociales se han transformado en el nuevo modo inmediato de comunicación, sin embargo, aseguran que esta no aplica como un completo reemplazo de otras formas típicas de comunicación. El celular prevalece como elemento mediante el cual los jóvenes y adolescentes acceden a las plataformas digitales; la cantidad de líneas suscritas en el mundo han tenido un aumento desde el 2011 de 5.9 millones a 7.700 millones de suscripciones al 2017, resultando, que hay más teléfonos móviles que habitantes, según la Organización de Telecomunicaciones de Iberoamérica (OTI, 2017; p. 3).

Las redes comunicacionales son entornos virtualizados, corresponden a el espacio que tienen las personas para elaborar su propio perfil individual depositando sus datos e información, esta podrá ser de visibilidad pública como privada. Cooperando estos a que se dé un proceso de interacción entre ellos con su medio, igualmente les da la oportunidad de vincularse con desconocidos. Este tipo de comunidades se han incrementado aceleradamente y por esta razón diariamente se

expande, los sujetos que son más abiertos las utilizan para fortalecer sus relaciones interpersonales, mientras aquellas que presentan rasgos de timidez las usan para ayudar a sus asociaciones con la sociedad.

Ambos contextos expresan un elevado uso de las diferentes plataformas, por lo que, las nuevas tecnologías han aplicado formas innovadoras y creativas para socializar sin que haya la necesidad que comunicarse de que sea presencialmente, por el contrario alcanzando el efecto digital, puesto que, se ha dado una evolución imponente en el último siglo, debido al incremento de usuarios a las redes comunicacionales, dando lugar de este modo a un nuevo patrón comunicacional, como Facebook, whatsapp, instagram, twitter, snapchat y tiktok lo que en nuestra sociedad ha sido preponderante debido a la coyuntura global, estas forma de comunicación se han vuelto imprescindibles en el diario vivir de adolescentes, jóvenes y pobladores en su totalidad, ya que les brinda la oportunidad de intercambiar intereses, gustos, afinidades y al mismo tiempo pertenecer a un equipo social (Caro, 2017; p. 156).

En consecuencia, debe ponerse mayor cuidado al uso desmedido de estos entornos virtuales, ya que su crecimiento indetenible durante estos últimos tiempos, podrían transformarse en adictivos generando diversas modificaciones de conducta en los individuos especialmente en menores de edad dado que se convierte en algo necesario, seguidamente evidenciando un descontrol sobre el tiempo, dando como resultado conflictos en el desenvolvimiento pedagógico y afectando negativamente las vinculaciones en el hogar. Por esta razón, tomando en consideración otros estudios se dan a conocer cifras relevantes en cuanto a trastornos mentales con respecto a la fobia social con un porcentaje alto en mujeres, instando a revisar e investigar con más detalle acerca de esta problemática y como los adolescentes las emplean, dado que tiempo invertido excesivamente ha generado una situación problema no sólo social, sino educativa, promoviendo el deterioro físico como psicológico

de los individuos, siguiendo el esquema propuesto por estas y la necesidad de los adolescentes de interactuar y ser aceptados socialmente, agregándole a esto al auge tecnológico que conforma actualmente parte esencial (Ramírez y Reyes, 2018; p.36).

No obstante, los adolescentes evidencian como problemas de mayor preponderancia los trastornos de ansiedad en su formación, teniendo el trastorno de angustia generalizada un incremento del 15% al 20% en infantes y adolescentes, el cual tiene un progreso sub-clínico desde la segunda infancia y la adolescencia. Igualmente, ciertas investigaciones arrojan una tendencia a aumentar al transcurrir el tiempo, es decir, hay un exceso de las tasas asociadas al trastorno de angustia, mientras que disminuye la fobia específica y la ansiedad por separación, tienden a incrementar y generar otros trastornos, En este sentido es fundamental indicar que las escalas de ansiedad es una respuesta adaptativa requerida y hasta beneficiosa al rendimiento general, sin embargo, la presencia de constantes situaciones que conllevan la respuesta ansiedad conforman elementos de riesgo para el bienestar y el avance personal de los individuos, acarreado como consecuencia un progreso personal y social impropio, reflejándose también en las deficiencias para desempeñarse diariamente (American Psychiatric Association, 2015; p. 115).

En el ámbito nacional, la ejecución del Instituto Nacional de Salud Mental Noguchi en el 2012 de un estudio epidemiológico, señala los estados emocionales más resaltantes en los adolescentes evidenciando que el 18.2% experimentan presión, el 11.1% desosiego y el 34% preocupación. Por otra parte, destaco casi seiscientos mil personas sufren de estados ansiosos, prevaleciendo este efecto en mujeres, por a diversos factores como, experiencias tempranas negativas, conflictos parentales, estrés iniciado por las circunstancias diarias, de igual manera por el consumo de alcohol y drogas (INSM Honorio Delgado - Hideyo Noguchi, 2014, p. 2).

Asimismo, según el INEI el 92.8% de los hogares del país acceden a una variedad de aparatos tecnológicos, debido a los progresos esta logra penetrar a las zonas alejadas del país cada vez con mayor fuerza, generando un aumento en la accesibilidad a internet mediante teléfonos móviles, tablet y computadoras en donde los consumidores primarios son los menores de edad, como sector poblacional que se establece fácilmente. Sin embargo, es el grupo más expuesto a padecer ansiedad en lo referente al uso de las plataformas virtuales mediante el celular, puesto a que son más vulnerables dándose la dificultad de controlarse y transformándose en una población manejable. De la misma forma, se evidencia que el 7.1% presentan fobia social y 4.2% manifestó trastorno de ansiedad generalizada. Estos problemas en la infancia y adolescencia corresponden el primer trastorno de salud pública en nuestro país, no solo por el acelerado aumento de los casos sino también por sus afecciones, por lo cual, aseguran los especialistas es una condición común, crónica, frecuente y de índole familiar que generalmente se mantiene en la edad adulta (Diario Gestión, 2018, p. 49).

Por esta razón, el uso de estos medios digitales está condicionando la conducta de los jóvenes y adolescentes aludiendo una alteración en la manera de socializar, de igual modo se ha dado la disminución de la vinculación entre papás e hijos en lo que engloba al ambiente familiar. Igualmente se denota que el uso descontrolado de estos instrumentos se asocia con la deserción escolar, ansiedad, disminución de las horas de sueño, bajo rendimiento académico, entre otros.

Con respecto a esta situación, en la IE Nro. 00907 Centro Poblado “Villa Hermosa”, distrito Soritor, provincia de Moyobamba, región San Martín se evidencia que los educandos de 1ero de secundaria muestran algunas adicciones a las plataformas de socialización masiva, razón que da lugar a un agente distractor de sus tareas académicas, en el cual utilizan el internet solo para acceder a los entornos digitales, produciendo desosiego por el uso de estos. En la IE hay un laboratorio de cómputo

instaurado, obtenido gracias a los donativos que se dan por parte de la Dirección Regional de Educación de Moyobamba; no obstante, por la carencia de una red local óptima de internet, no se proporcionan las instrucciones requeridas para el buen uso de este medio y las redes de socialización, debido a que, la gran mayoría de los maestros no están aptos y/o actualizados con los nuevos avances en las Tics en el ámbito educacional, y la inestabilidad laboral en el programa de cómputo se vuelve en una situación latente. Por esta razón, los papás y profesores tienen que verse interesados y brindar un apoyo en el monitoreo y control de los artefactos tecnológicos para evitar el uso excesivo de las plataformas virtuales que ocasionen trastornos ansiosos, utilizando técnicas de acompañamiento familiar, que le proporcionen seguridad, confianza y protección al educando en el ambiente parental, educacional y/o social; del mismo modo es propicio anexar dinámicas socializadoras donde los adolescentes interactúen con sus pares para fortalecer los trabajos en la escuela.

## **1.2. DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.2.1. DELIMITACIÓN SOCIAL**

Se trabajó un grupo de análisis conformado por educandos de 1er grado de educación secundaria de género mixto.

### **1.2.2. DELIMITACIÓN TEMPORAL**

Se delimitó una línea temporal abarcada por los meses de marzo a diciembre del año 2019 como periodo de ejecución y se prolongó hasta el segundo semestre del 2021 en su presentación por problemas de la pandemia del Covid-19.

### **1.2.3. DELIMITACIÓN ESPACIAL**

Se consideró desarrollarlo en la IE Nro. 00907 “Villa Hermosa”, distrito de Soritor, provincia Moyobamba, departamento San Martín, Región San Martín, colegio de gestión pública directa.

### **1.3. PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. PROBLEMA GENERAL**

¿Cuál es la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de 1er grado de educación secundaria de la IE Nro. 00907 “Villa Hermosa”, distrito de Soritor – Moyobamba, Región San Martín, año 2019?

#### **1.3.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

- a) ¿Cuál es la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la dimensión ansiedad cognitiva?
  
- b) ¿Cuál es la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la dimensión preocupaciones sociales / concentración?
  
- c) ¿Cuál es la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la dimensión ansiedad fisiológica??

### **1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.4.1. OBJETIVO GENERAL**

Establecer la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de 1er grado de educación secundaria de la IE Nro. 00907 “Villa Hermosa”, distrito de Soritor – Moyobamba, Región San Martín, año 2019.

#### **1.4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- a) Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión ansiedad cognitiva.
  
- b) Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión preocupaciones sociales / concentración.
  
- c) Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión ansiedad fisiológica.

## **1.5. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. HIPÓTESIS GENERAL**

La adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la ansiedad en los estudiantes de 1er grado de educación secundaria de la IE Nro. 00907 “Villa Hermosa”, distrito de Soritor – Moyobamba, Región San Martín, año 2019.

### **1.5.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS**

- a) La adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la dimensión ansiedad cognitiva.
  
- b) La adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la dimensión preocupaciones sociales / concentración.
  
- c) La adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la dimensión ansiedad fisiológica.

### 1.5.3. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

Tabla 1. Operacionalizar la V1 y V2

Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de medición
<b>Variable Relacional 1:</b> Adicción a las redes sociales	Obsesión	- Pensamientos y fantasías constantes lo cual genera ansiedad y preocupación al no tener acceso	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	<b>Ordinal</b>  <b>Calificación: Likert</b> Siempre..... ( 5 ) Casi siempre..... ( 4 ) Algunas veces..... ( 3 ) Rara vez..... ( 2 ) Nunca..... ( 1 )  <b>Niveles:</b> Presente 89 - 120 En riesgo 57 - 88 Ausente 24 - 56
	Falta de control personal	- Preocupación por la dificultad en el uso, descuidando las responsabilidades académicas	11,12,13,14,15,16	
	Uso excesivo	- Incapacidad para controlar y/o disminuir el tiempo de uso	17,18,19,20,21,22,23, 24	
<b>Variable Relacional 2:</b> Ansiedad	Ansiedad cognitiva	- Preocupaciones vagas - Miedo de ser lastimado y aislado emocionalmente.	10,14,22,26,37	<b>Nominal</b>  <b>Calificación: (Dicotómica)</b> Si..... ( 1 ) No..... ( 0 )  <b>Niveles:</b> Alto 26 - 37
	Preocupaciones sociales / concentración	- Pensamientos distractores - Miedos sociales o interpersonales que dificultan la atención del sujeto.	1,3,11,15,23,27,31,35.	
	Ansiedad fisiológica	- Abarca conductas relacionadas a la inquietud	2,5,6,7,9,13,17,18,19, 21,25,29,30,33,34.	

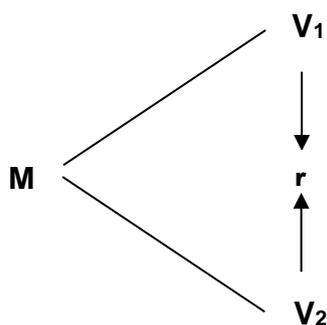
		- Problemas de sueño, temores, náuseas y fatiga.		Medio 13 - 25 Bajo 00 - 12
	- Escala de mentiras		4,8,12,16,20,24,28,32, 36.	

Fuente: Autoría propia.

## 1.6. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Se consideró trabajar con una línea metodológica basada en el diseño no experimental de línea transversal, al no deliberarse las categorías y ejecutarse en un momento único. Son estudios que tienen un sentido de ejecución sin manipular de forma premeditado las variables y suceden en un solo momento, se aprecian los fenómenos de su contexto original para ser analizados luego y proponer soluciones. (Hernández y Mendoza, 2018; p. 228).

Se gráfica así:



### Detalle:

- M : Grupo muestral
- V<sub>1</sub> : Adicción a las redes sociales
- V<sub>2</sub> : Ansiedad
- r : Relación entre la V<sub>1</sub> y V<sub>2</sub>

### 1.6.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se plasmó abarcar una tipología básica al considerar teorías y enfoques científicos. Viene a ser aquel procedimiento conducente para buscar nuevos conocimientos sin poseer una finalidad práctica específica e inmediata en el área investigativa.

A su vez, la interpretación que se realizó en la tesis es numérica bajo el enfoque cuantitativo; esta corriente permite considerar un orden secuencial conllevando a plantear metas y preguntas de investigación, respaldado por bases conceptuales que ayuda a mejorarlo.

### **1.6.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN**

Se plasmaron los siguientes niveles: El descriptivo, ayuda a evaluar y recabar información pertinente según las dimensiones del problema a indagar con la finalidad de recopilar hechos que nos lleve al resultado global y plasmar mejoras. En cambio, el correlacional mide el grado asociativo o correlativo de las categorías con el propósito de conocer las características del grupo de análisis con un margen de error  $< 0,05$ .

### **1.6.3. MÉTODO**

El problema observado en el estudio se plasmó en suposiciones bajo una metodología hipotético-deductivo; este proceso se inicia con aseveraciones en calidad de hipótesis para conocer si hay aceptación o rechazo, conduciéndonos a las conclusiones para ser corroborados con los hechos.

## **1.7. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.7.1. POBLACIÓN**

Se trabajo con un grupo poblacional de 21 educandos de 1er grado de educación secundaria de género mixto de la IE Nro. 00907 “Villa Hermosa”, distrito de Soritor – Moyobamba, Región San Martín, plasmados en el año 2019.

### **1.7.2. MUESTRA**

En razón que el grupo de análisis es reducido, se asumió un tipo de muestra de orden no probabilística, donde ambas presentan la misma cantidad, conocido metodológicamente como censal, el 100% de la población.

## **1.8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **1.8.1. TÉCNICAS**

Para el proceso de recopilar datos se usó la encuesta como técnica investigativa. Es una estrategia de campo que es muy utilizada como

procedimiento de investigación, permite obtener y recopilar información, es de gran utilidad y se maneja de forma eficiente.

### **1.8.2. INSTRUMENTOS**

Se contó con las herramientas: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños - Revisada (CMAS-R), con preguntas politómicas y dicotómicas respectivamente, para ser medible en los baremos (alto, regular y bajo para la V1) y (alto, medio y bajo para la V2).

Se consideraron instrumentos validados adjuntos en la Ficha Técnica (Anexo 2) y para la medición de la confiabilidad se utilizó la prueba Alfa de Cronbach para la V1 y Kuder Richardson KR 20 para la V2 con niveles altos de viabilidad (Anexo 3).

## **1.9. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.9.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA**

Es justificable teóricamente, al tomarse en cuenta referencias bibliográficas de libros, internet, revistas electrónicas, etc., para profundizar los conocimientos sobre el tema investigativo analizando para ello teorías científicas que permitieron tener un mejor panorama sobre las variables de estudio.

### **1.9.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA**

La ejecución del estudio permite a los docentes aplicar estrategias innovadoras en el aula para mejorar la adicción a las redes sociales y la ansiedad que presentan los alumnos.

### **1.9.3. JUSTIFICACIÓN SOCIAL**

Los beneficiados directos son los educandos, ya que ellos son el futuro de nuestro país, y por tal razón, en nuestra labor docente debemos explicarle las ventajas y desventajas del manejo excesivo de las redes sociales provocando la ansiedad de los educandos.

#### **1.9.4. JUSTIFICACIÓN LEGAL**

Se amparó en la **Ley Gral. de Educación Nro. 28044 (Año 2003)**, abarcando los fines de la educación en nuestro país, remarcando como eje central que el Estado forme alumnos capaces de poder realizarse culturalmente, afectivamente, intelectualmente, entre otras, donde se afiance su formación e identidad propia para enfrentarse al mañana, según lo estipulado en el artículo noveno.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **2.1.1. ESTUDIOS PREVIOS**

Jasso (2018) ejecutó el estudio “Comportamiento obsesivo a las redes sociales y su vinculación con la utilización conflictiva del móvil”, México. Las tecnologías de la información y las comunicaciones han producido transformaciones e innovaciones que, impactado de manera significativa en la vida de los jóvenes, ya que han sido incorporadas de forma regular. Estas han beneficiado a la población, más a la par es una de las problemáticas que afectan a mayor escala la juventud, esta conducta. Con un muestreo de trescientos setenta y cuatro universitarios se utilizó electrónicamente una escala de adicción a plataformas de socialización y de aplicación problemática al celular MMPUS. El 59% constituyeron féminas y el 41% hombres, con una edad estándar de 20.01 años (DE = 1.84). Se elaboró el análisis donde se observó una asociación entre la medición de la escala de adicción a redes sociales y MMPUS, escala de adicción a entornos virtuales con la utilización del teléfono móvil y del computador, mientras que la medición del MMPUS solamente se

vinculó con el uso del móvil. El uso de computadora no tuvo conexión con el MPPUS y el uso del teléfono celular. Concluyéndose, que es fundamental indagar acerca del tema en mención, puesto que mientras se hace más popular, se incrementa de forma paralela los factores de riesgo ante un comportamiento insano del uso tecnológico.

Challco, Rodríguez y Jaimes (2017) realizaron el artículo “Peligro de dependencia compulsiva a redes virtuales, autoestima y autocontrol en alumnos de secundaria”, Lima. Ejecutaron un estudio para identificar la asociación entre las variables. Para esto, aplicaron un método de investigación cuantitativo, transversal de alcance correlacional, no experimental. Tomaron ciento treinta y cinco educandos por medio de un muestreo no probabilístico intencional; asimismo emplearon tres instrumentos: el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, de Autoestima de Coopersmith y el de Autocontrol Infantil y Adolescente. Observándose que se da una asociación significativa pero inversa entre las variables. Concluyéndose que a medida que los alumnos manifiesten aislamiento, inseguridad poco dominio propio sobre sus comportamientos, habrá más probabilidad de hacerse adicto a estos entornos.

### **2.1.2. TESIS NACIONALES**

Trinidad y Varilla (2019) plasmaron la investigación “Adicción a redes sociales y ansiedad estado – rasgo en alumnos de secundaria del colegio privado Nikola Tesla, Huacho”, Lima. Teniéndose como propósito principal precisar la asociación entre la V1 y la V2 en adolescentes de secundaria del plantel en mención. La metodología fue planteada con un enfoque cuantitativo, tipo transversal y correlacional con diseño no experimental. El grupo poblacional está conformado por doscientos quince alumnos de toda secundaria. Para dar medición a las variables y recolectar la información se aplicaron los instrumentos de Cuestionario de adicción a redes sociales y el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo, estos corresponden a instrumentos modelos utilizados en lo que realmente se vive en Perú. En los jovencitos se observó que el 27.4%

mostró alto rango de adicción a las plataformas virtuales y 16.7% bajo; el 33% presentó alto estándar de Ansiedad Estado Rasgo y 15.3% mínimo. Referente a la asociación de la Ansiedad estado rasgo, mostró directa y significativa con la Obsesión por las redes sociales ( $p=0.000$ ;  $\rho=0.411$ ), Falta de Autocontrol al uso de las redes sociales ( $p=0.000$ ;  $\rho=0.459$ ) y el Uso excesivo de las mismas ( $p=0.000$ ;  $\rho=0.478$ ). Concluyéndose que la V1 presenta correlación definida y significativa ( $p=0.000$ ;  $\rho=0.316$ ) con la V2 de los educandos adolescentes.

Mohanna y Romero (2019) desarrollaron el estudio “Obsesión a los Entornos de Socialización y Estados Ansiosos en educandos de secundaria de Lima Metropolitana”. Lima. Teniéndose como finalidad identificar la conexión entre la V1 y la V2 manifiesta en adolescentes de un plantel particular en Lima. Se diseñó de tipo transversal no experimental correlacional. La muestra se dio de forma no probabilística intencional y se conformó por doscientos veinte siete integrantes de los cuales el 42.3% fueron mujeres y el 57.7% varones. Se aplicaron los cuestionarios ARS de Salas y Escurra (2014) y la CMAS-R en la versión adaptada a los pobladores peruanos de Domínguez, Villegas y Padilla (2013). Dentro de los resultados más destacados se verificó que, hay correlación entre las variables abordadas; por lo tanto, mientras más adicto sea a las redes sociales hay se manifiesta mayor ansiedad. Asimismo, se encontró diversidades entre varones y mujeres, liderando ellas el más alto rango en ambas escalas. Además, comprobándose que mientras más conectados estén a las redes sociales, se intensifica la sensación adictiva a estas.

Guzmán (2018) elaboró la investigación “Dependencia a las redes sociales y Sintomatología Depresiva en adolescentes de 3, 4 y 5 grado de secundaria”, Lima. La finalidad de la investigación fue detectar si hay asociación entre la V1 y la V2. El diseño investigativo es no experimental de corte transversal y la escala es correlacional. El muestreo se conformó por ciento ochenta y cuatro educandos. Para la indagación de datos

descriptivos e inferencial se aplicó el programa STATA 14. Dentro de los resultados, el 35% encontrándose que la plataforma social más utilizada es el Facebook con el 52.2%, se conectan a través del celular. Asimismo, hay asociación entre ambas variables ( $p=0.046$ ). Igualmente, se asocian entre las categorías de la sintomatología depresiva: desmoralización ( $p=0.000$ ), manifestaciones emocionales ( $p=0.023$ ), estima propia (0.019) y somatización (0.038) y dependencia a las redes virtuales. Concluyéndose que se da correlación entre ambas variables, a causa de que la V1 frecuentemente son utilizadas por adolescentes susceptibles que evidencia autoestima baja, somatización y desmoralización, debiéndose esto a las automáticas reacciones que brindan alivio al malestar emocional y hacen que se sienta aceptado por el grupo de compañeros. Por esta razón es que los alumnos presentan una adicción a las formas de comunicación actuales por entornos socializadores.

Reyna (2017) presentó el estudio “Escalas de adicción a redes digitales en educandos de secundaria de un plantel de Lima”, Lima. Tuvo como objeto precisar el grado adictivo a estos espacios en alumnos de 4to y 5to año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar. La metodología que se aplicó fue para un tipo de investigación elemental de tipo descriptivo y de diseño no experimental transeccional. El muestreo se comprendió ciento ocho educandos de ambos sexos. Administrándoseles dos cuestionarios, uno acerca de URS y el segundo sobre ARS, ambos elaborados y validados por el Dr. Edwin Salas Blas y el Mg. Miguel Escurra Mayaute. Los resultados se mencionan a continuación: hay un alto rango de la V1 en los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria, significando que hay un elevado grado de V2, no obstante, se evidencia un alto índice en falta de control personal para dominar las horas de conexión a plataformas digitales, por lo cual genera una utilización exagerada de ellas. Concluyéndose que la mayoría de los evaluados accede con facilidad a estos entornos desde el computador de sus casas de igual forma por los teléfonos móviles.

### **2.1.3. TESIS INTERNACIONALES**

Castro, Gómez, Rodríguez, Toro y Zapata (2019) desarrollaron el trabajo investigativo “Ansiedad social y dependencia a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en función del sexo y estrato socioeconómico”, Colombia. Teniendo como propósito hacer una comparación sobre la V1 y la V2 en jovencitos de la ciudad de Medellín. El campo metodológico fue de diseño no experimental, enfoque cuantitativo, escala descriptiva-transversal. La unidad muestral fue integrada por setenta y cinco participantes. Se aplicó una escala de ARS y SAS-A. Los resultados se fundamentan en la presencia de ambas variables en un comparativo por estrato socioeconómico de 1 a 5 y por sexo. Para detectar diferencias entre grupos, se emplearon pruebas de Anova y T de Student, las cuales señalan que no hay grados significativos de dependencia social a redes y no se muestran variaciones entre grupos. Concluyéndose que ninguno de estas evidencias suficientes indicadores para precisar la presencia de estas, asimismo no se encuentra asociación entre ambas variables.

Gavilanes (2015) presentó la investigación “Obsesión a las plataformas virtuales y su interacción con la adecuación de comportamiento en los adolescentes”, Ecuador. El trabajo tuvo como fin identificar la V1 y como está asociada con la V2 de etapa temprana que asisten a los colegios Vicente Anda Aguirre y Yanahurco del cantón Mocha. El procedimiento metodológico es bibliográfico y de campo, el enfoque cuantitativo y cualitativo, el alcance descriptivo, explicativo y correlacional de corte transversal, parte del diagnóstico inicial mediante la aplicación de instrumentos para medir psicológicamente: Test de Adicción a Internet, Cuestionario Diagnóstico de Dependencia a Redes Sociales para adolescentes, y el Inventario de Adaptación de la Conducta. La muestra está comprendida por doscientos dieciocho participantes. Los resultados más resaltantes demuestran parcialmente, ya que la tendencia hacia la V1 está precisada por el elemento edad, obteniendo que a mayor edad más predispuestos estarán a la patología. Concluyendo así, que hay

que elaborar un manual pedagógico orientado a la comunidad escolar, el cual se tienen que destinar a brindar datos informativos acerca de medidas preventivas a esta alteración.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. ADICCIÓN A REDES SOCIALES**

#### **2.2.1.1. MODELOS SOBRE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

En el presente estudio se analiza el desenvolvimiento del proceso adictivo a las plataformas digitales, se ha tomado en consideración tres perspectivas teóricas que engloban de manera general, tal como se describe:

##### **a) Modelo cognitivo conductual**

Da a conocer que las redes sociales comienzan con un uso incorrecto de las cogniciones desadaptativas y se va incrementando por diferentes factores del ambiente, y seguidamente conlleva a un uso compulsivo y/o adictivo de estas.

##### **b) Modelo de habilidades sociales**

El tipo que se presenta a continuación está diseñado para realizar un desempeño no convencional debido a que hay personas que sufren de timidez y se les dificulta poder exponer de manera personal empujando a las personas a abusar de este medio de manera lo que se hace con el tiempo una adicción de las redes llamadas sociales.

##### **c) Modelo socio-cognitivo.**

Este tipo de formato hace que se espera resultados óptimos de su uso en cualquier red social gracias a que no hay un control de toda la información en los sitios web, sin supervisión y la curiosidad de muchos los va llevando a volverse adictos de este medio ya que su consumo es fácil de obtener y al parecer de mucho llena cada una de sus expectativas.

Dándole relevancia a los aportes de las teorías de: Griffiths, Kuss y Demetrovics (2014) donde se resalta que el uso inapropiado de las redes sociales se da cuando una su consumo de internet pasa a aliviar estados anímicos como la ansiedad y el estrés volviéndose adictivo y deformando su de entrenamiento corto a uno crónico donde el individuo solo alivia estos estados de ánimo consumiendo estos contenidos. (p. 49). Expresa que los educandos que se exponen mucho al uso de las redes no son poco sociables, por eso se sienten determinados y con seguridad al momento de acceder al contenido de las mismas, de esta manera se desconectan poco a poco de la vida real dejando atrás la habilidad de relacionarse socialmente descuidando aspectos laborales, de estudios y amistades esto por lo general lo vemos desde la niñez de muchas personas que poco a poco se van aislando de la sociedad llegando a observarse como retraídos pero la realidad de estos es que se van introduciendo más y más en la adicción de las redes porque se sienten más tranquilos en el mundo virtual que en el físico aliviando su estado de estrés y ansiedad.

Como resultado cada vez que se sigue usando estos medios para frenar y escapar de la realidad social se vuelve más un vicio desencadenándose una adicción por la mismas y dañando más la manera de ver la vida real y psicológicamente se va formando un desequilibrio entre el contenido de las redes y la vida real, los psicólogos llaman a este tipo de adicción "Trastorno de Adicción a las Redes Sociales" porque los criterios de este elemento, tales como, preocupación mental, el descuido de la vida personal, el escapismo, el estado de ánimo que modifica las vivencias, la paciencia y el esconder el comportamiento adictivo, parecen verse evidenciados en ciertos individuos que hacen uso excesivo de los entornos virtuales. En general, es aceptable que se dé una combinación de elementos biológicos, sociales, psicológicos cooperan a la etiología de las adicciones, lo que de igual forma es aplicable a la adicción a las plataformas digitales (Griffiths et al., 2014, p. 52).

### **2.2.1.2. DEFINICIONES DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES**

Según Kuss y Griffiths (2011) “son entornos digitales en el que los usuarios están en la facultad de diseñar su perfil, interrelacionarse y conocer personas con los cuales comparten intereses comunes, asimismo permiten a los individuos comunicarse y fomentar relaciones interpersonales” (p. 3529).

Para Vilca y Gonzales (2013) la adicción de ambientes digitales “es la reducción en la capacidad de autocontrol, lo cual está asociado con la dependencia que se produce, que también conlleva a un síndrome depresivo que es generado como consecuencia de no poder acceder a estas plataformas” (p. 36).

Mientras que para Ecurra y Salas (2014) señala que “son las adicciones sin sustancias, comportamientos compulsivos que tienen las personas por su uso excesivo, viéndose afectada los trabajos diarios y dejando de lado sus vinculaciones interpersonales físicas, ya que son conductas repetitivas que llegan a controlarlos” (p. 71); un aspecto destacado es que ingresar a las RS reduce el estrés, no obstante se genera dependencia intelectual, resultante de la necesidad de conectarse una vez más, al igual que se da en las personas que requieren bebidas alcohólicas para sentir satisfacción, con la diferencia de que esta es una dependencia ajeno a las sustancias.

Por la explicación dada anteriormente, esta obsesión psicológica se caracteriza por el aumento de dinámicas ejecutadas en estos espacios, lo cual provoca una incomodidad cuando el individuo no está conectado sintiendo rechazo a la situación vivenciada.

### **2.2.1.3. CARACTERÍSTICAS DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

Los principales indicios alarmantes que señalan una dependencia a las redes sociales y que pueden ser una proyección de la transformación

de una afición en una adicción según lo establece Young (1998), son las siguientes:

- Sensación de necesidad por estar en la red social constantemente.
- La Emplea para no recordar sus situaciones personales o laborales.
- Dejar de dormir para estar conectado, dedicándole espacios de conexión muy incrementados descuidando otras tareas de gran significancia, como el contacto familiar, la socialización, el cuidado de la salud o el estudio.
- Estar gran parte del tiempo con el pensamiento en los entornos digitales como Facebook.
- Frustración tras fracasar queriendo disminuir el uso de estas.
- Sentir necesidad y desespero por utilizarla, mucho más cuando es una restricción.
- Impactos negativos en el ambiente laboral, escolar o personal por el uso de las mismas.

La psicóloga afirma que la presencia de por lo menos 4 de estas señales es un indicador concreto de que el individuo es adicto. Asimismo, describe que la dependencia a estas plataformas es frecuente en jóvenes o en sujetos de personalidad insegura y ansiosa, más abundantemente en mujeres, mientras que la gente organizada y centrada esta menos expuesta a padecerla.

Con esta investigación alguna de las particularidades de la adicción a las redes sociales están vinculadas con síntomas psicológicos los mismos que repercuten físicamente en la persona, Arnao y Surpachín (2016), señala que estos indicadores son:

- Compulsión por aumentar el tiempo de conexión.
- Desosiego cuando no se encuentra conectado.
- Negatividad e interrupción de otras tareas de varios entornos: académicos, parentales, amistades, descanso, alimentación, salud, etc.

- Abstinencia dada por: Ansiedad, pensamientos frecuentes (obsesivos) sobre internet.
- Movimientos voluntarios o involuntarios parecidos a los que ejecutan al conectarse.

Adicionando a estos elementos las personas que corren mayores factores de riesgo a convertirse en adictos son los jóvenes con cierta debilidad psicológica y con cohesión familiar débil.

#### **2.2.1.4. DIMENSIONES DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

Echeburúa y Requesens (2012) establecen 3 factores conductores a la dependencia, estas son:

##### **D1: Obsesión**

Es el principal, en el que se refiere al compromiso cognitivo, pensamiento constante y el hecho de fantasear con estas, igualmente la ansiedad y la preocupación que se produce resultante de la falta de accesibilidad a estos medios; también se manifiestan mediante el pensamiento frecuente que incluso se da cuando el individuo esta desconectado de la red, además de proyectar una sensación de excesiva irritabilidad ya sea que falle o este lenta la conexión.

##### **D2: Falta de control personal**

El segundo factor es el descontrol personal en la utilización, consiste en el desespero causado por la falta del uso de las redes, lo que genera el descuido de las diversas labores pedagógicas (irresponsabilidad), implicando también la desatención de otras tareas como: las interacciones familiares y sociales, los estudios, puesto que el conectarse a la red se extiende por muchas horas del día y como resultado se sustituye y se pasa a segundo plano socializar y compartir familiar.

### **D3: Uso excesivo**

Por último, el elemento nominado son las adversidades que se presentan para la regulación de utilización de los entornos, apuntando el exceso temporal que se dispone para estar allí, también del hecho de no autocontrolarse, y estar incapacitado para reducir el tiempo de uso (dependencia), ciertos indicios que el sujeto presenta es el no saber cuánto tiempo transcurre conectado en las Redes Sociales y la ilimitación del tiempo que le dedica (desorientación).

#### **2.2.1.5. SÍNTOMAS, CAUSAS, CONSECUENCIAS Y SOLUCIONES DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

##### **a) Síntomas de adicción a las redes sociales**

Según Maldonado (2015), entre los principales rasgos tenemos:

Tecno ansiedad: desespero que se produce al no tener un dispositivo o tecnología que los conecte con el resto del mundo.

Apego enfermizo: Impulso desmedido de revisar constantemente plataformas digitales mediante cualquier dispositivo disponible.

Síndrome de alienación: Sensaciones depresivas, de soledad y tristeza al sentirse sin significancia ante el mundo, por ya no poder interactuar con ellos por falta de conexión.

Textiedad: Necesidad compulsiva generada al enviar mensajes y que estos no sean respondidos de manera inmediata por otros usuarios.

Textofrenia: Estrés generado por el sujeto a que frecuentemente perciba la recepción de mensajes o actualizaciones, aunque esto realmente no se dé.

Síndrome del mensaje múltiple: El usuario produce al mismo tiempo una o varias conversaciones mediante mensajes o redes sociales, a fin de obtener muchas respuestas y sentirse aceptado y relevante.

##### **b) Causas de la adicción a las redes sociales**

Para Corral (2014), las causantes principales de este tipo de dependencia son las siguientes:

- Los entornos digitales, tales como Twitter, Facebook, etc., proveen la entrada con facilidad al contacto con otras personas. Las asociaciones que se producen son magníficas y muy emocionantes, particularmente para los adolescentes y jóvenes, pues basta un “click” para tener “grandes momentos virtuales” y/o tener miles de 34 seguidores o “likes”.
- En estas solo se evidencia lo positivo: lo bien que pasa ya sea en el supermercado, el restaurante, la playa, o todo espacio que se crea pueda llamar la atención. No se puede percibir la verdadera realidad social de los individuos porque no se cuentan los contratiempos.
- Generan una sensación de gratificación acelerada: Se escribe algo y hay respuesta instantánea. Esa “retroalimentación” genera un estímulo muy positivo, ya que los estímulos que se reciben son generalmente positivos.
- El celular, la computadora, la tablet, son todos esos dispositivos que nos obedecen. Es suficiente con teclear unas letras y apretar un botón para ingresar y buscar toda clase de información referente a todo contenido tema, subir y descargar fotos, videos, mirar otros perfiles etc.
- Contienen un reconocimiento individual: El ser humano, naturalmente, busca sentir aprecio, que se interesan por él, que lo observen y justamente al entrar a esos espacios, esa sensación puede verse multiplicada por infinito. Si no se ha tenido un mal día y está bajonado, al conectarse siente compensación a esa frustración al creerse popular.
- El usuario se siente activo mientras ejecuta una rol investigativo, indaga datos, responde, publica mensajes, fotos, etc., aunque, realmente, no esté haciendo nada verdaderamente provechoso.

A estas causas Wakefield (2018), agrega:

- Uno de los elementos que afecta en el desempeño de la dependencia hacia Instagram, por ejemplo, es la facilidad con la que tantas personas publican fotografías, comentan e interactúan con otros.
- Una experiencia positiva e inventiva que deja de serlo al instante en el que el sujeto ya no se satisface de ello, por el contrario, siente que su voluntad queda atada por la necesidad de interacción continua.
- Asimismo, aquellos que pasan por una etapa de soledad corren más riesgo de dependencia porque aprecian en este medio comunicacional un remplazo de esos vacíos y carencias emocionales.
- La adolescencia es una de las facetas en la que los jóvenes son más susceptibles ante la falta de discernimiento de los posibles riesgos de los entornos sociales. La carencia formativa sobre el uso positivo de las redes sociales tiende a aumentar la confusión. Esta es una de las razones por las que los papás también son responsables de formarse para comprender el potencial de las redes sociales y la tecnología a fin de hacer un buen uso de ella, ya que, además, el propio ejemplo de estos incidirá directamente en los hijos.
- Un individuo puede producir estrés y ansiedad al momento de hacer frente a situaciones directas que se escapen de su zona de confort.

### **c) Consecuencias de la adicción a las redes sociales**

Las plataformas digitales ahora están "intrínsecamente asociadas a la salud mental", así lo afirma Wakefield (2018), entre las principales consecuencias de la adicción a estos entornos están:

**Déficits para mantener la concentración:** El hecho de que esté presente una persona esté físicamente en un lugar, su mente se encuentra en otro distinto completamente. El que es adicto a los sitios virtuales de forma excesiva busca cualquier detalle, haciendo a un lado lo que realmente viven a diaria.

**Desorden de los hábitos de sueño y descanso:** El estándar de estar apegado a una pantalla altera el estilo de vida en factores tan significativos

como estos. Por ejemplo, la costumbre de consultar el móvil en horas nocturnas descontrola la hora del sueño o interrumpe el descanso.

**Distorsión de la realidad:** El sujeto emite un comportamiento como si el celular fuese una extensión de su ser de tanta relevancia como una parte de sí mismo. Por ejemplo, al darse unos escasos de privacidad. La persona llega a concluir que un instante siente más felicidad si lo comparte con otros.

**Falta de cuidado de la privacidad:** Como consecuencia de esta pérdida de la intimidad, los que tienen dependencia a Internet se descontrolan y pierden dominio de aquella información compartida de sí mismos, es decir, no se percatan de la cantidad de datos proporcionados acerca de su propia vida dando acceso a los demás con facilidad. Gente que, ni siquiera son conocidos en la mayoría de los casos.

**Vacío interior:** Las redes sociales están pautadas por la interacción continua, pero, igualmente, por lo superficial de esta manera de manifestar. Una foto compartida en Facebook hace unas semanas es totalmente queda obsoleta al día de hoy. Razón por la cual, este exceso de interacción que es desplazado en el plano efímero, deja tras de sí una gran percepción de vacío frente a la torrencial demanda sentimental de reconocimiento ajeno.

#### **d) Soluciones para tratar la adicción a las redes sociales.**

Para Arriagada (2017), el primer paso es ser consciente de la problemática. Sincerarse con uno mismo para observar esta limitación al comprender cómo esta obsesión afecta al paciente no solo en su vida personal sino, también, en el ámbito laboral o pedagógico.

Asimismo, es recomendable solicitar apoyo psicológico de un experto especializado en el área como terapeuta. El especialista hará una diagnosis de la situación inicial para, partiendo de ese momento, concretar

un tratamiento personalizado que aumente la habilidad de poder reponerse al enfrentar esos estímulos que producen cierto tipo de incomodidad y dependencia.

#### **2.2.1.6. FACTORES DE RIESGO ASOCIADO A LA ADICCIÓN DE REDES SOCIALES**

Dentro de los elementos que arriesgan la salud del individuo Echeburúa y Requesens (2012) destaca las siguientes:

**Individuales:** En algunos sujetos se evidencian ciertas particularidades de los estados emocionales o de la personalidad que conllevan al individuo a poseer una asociación significativa con la adicción. La impulsividad, búsqueda de nuevas experiencias, baja valía personal, intolerancia a estímulos incómodos, forma inapropiada de las adversidades, escasas interacciones de socialización, buscar obsesivamente experimentar emociones fuertes, que son representadas en el deseo de promover que las normas sean irrumpidas, lo que significa el acceso a datos ocultos o implementación a través la plataforma digital actos considerados como restringidos.

**Familiar:** A escala social nos conseguimos con entornos familiares que desfavorecen el adquirir y desempeño de capacidades que sean aprobadas por la sociedad, es de gran relevancia el modo en que se crían que los papas ejercen acerca de los hijos los mismos que generan hijos que dependen de ellos, rebeldes y sin compromiso. A su vez un entorno parental con rasgos permisivos o desestructurado, libre de reglamentos, aun cuando sea inconsistente y descontrol entre los roles de cada integrante del grupo, no coopera a la producción de comportamientos sanos, destrezas sociales y correcto autocontrol en los jóvenes.

**Social:** La tendencia a dejar que el entorno incida, aumenta en el momento que mi ambiente parental no tiene completa vinculación y no logra regular los impulsos de los jóvenes. Los círculos referenciales y las

facilidades para acceder a las plataformas digitales y la presión ejercida por las modas van a ser decisivas para situaciones adictivas. (p. 184).

#### **2.2.1.7. ESTRATEGIAS PREVENTIVAS SOBRE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

Los maestros y los papás tienen el deber de brindar instrucciones a los adolescentes a utilizar coherentemente las nuevas tecnologías. Por esta razón, en la etapa infantil, estos deben establecer acuerdos como un horario razonable de las diversas tareas que deben ejecutar, poner límite en el tiempo para conectarse a la red (una 1,5 hora diaria, con ciertas excepciones en sus tiempos libres) y revisar los contenidos, lo que tiende a ser más fácil al colocar los ordenadores en espacios concurridos, buscar con los hijos que sea de mutuo acuerdo, para evitar su utilización de incognito al imponérselos.

Es una función de gran relevancia de los progenitores y maestros educar a los infantes y jóvenes en la valoración y protección de su integridad, lo que conlleva a que se les enseñe a no exponer datos personales ni fotografías íntimas. Algunos adolescentes están de acuerdo en desvelar su intimidad por la presión ejercida por un grupo, la sensación de pertenencia o el deseo de incumplir las normas. Para ello, es esencial que en el hogar sean guiados eficazmente, y en el caso de que falle el sistema preventivo, se les debe proporcionar seguridad para que, si suscita alguna situación inusual, los chicos se avoquen solicitando apoyo a las personas idóneas.

Igualmente es apropiado que los padres sean partícipes activos en la interacción de sus hijos con Internet, es decir, deben supervisar el uso de la Red, saber que paginas visitan y por donde navegan buscando conexión con ellos en su mismo lenguaje.

No obstante, tanto papás como educadores tienen que cooperar para que los adolescentes fortalezcan la capacidad comunicacional directa, lo que, entre otras cosas, supone:

- Incentivar la interacción comunicativa en el hogar.
- Fortalecer aficiones tales como la lectura, el cine y otros pasatiempos culturales.
- Regular el uso de aparatos y establecer el tiempo de uso del ordenador.
- Estimular el deporte y el trabajo en equipo.
- Impulsar la asociación con otras personas.
- Implementar dinámicas grupales, como las vinculadas al voluntariado.

## **2.2.2. ANSIEDAD**

### **2.2.2.1. TEORÍAS SOBRE LA ANSIEDAD RASGO Y ESTADO**

Spielberger es uno de los principales autores de los enfoques rasgo-estado de mayor alcance e impacto en la literatura psicológica y en el progreso y avance de teorías que generan explicaciones acerca del origen, evolución y mantenimiento de la respuesta de ansiedad. El autor tiene como punto de partida una postura que se aproxima a las de rasgo, se ha ido acercando paulatinamente hacia posiciones más interactivas (Navlet, 2012; p. 22).

Cattell (1957) fue el primero en hacer medición y detectar el constructo ansiedad, entendiéndolo de dos maneras distintas como:

- a) Como repercute afectivamente la incertidumbre en referencia al refuerzo.
- b) Algo puntualmente vinculado al motivo de miedo producto de privación de cualquier caso.

De esta afirmación Cattell y Sheier identificaron a estas dos maneras como ansiedad - rasgo y ansiedad - estado. De acuerdo a lo planteado por Spielberger, al igual que Cattell, formulan una distinción de

forma conceptual y operacional entre esta como estado transitorio y como rasgo de personalidad generalmente estable.

Tobal citado por Navlet (2012) afirmó “hay una estrecha conexión entre rasgo y estado, de forma que una persona con un alto rasgo de ansiedad emitirá una reacción ansiosa con más frecuencia, generalmente estos suelen ser con mayor intensidad y duraderos” (p. 23).

En tanto, Spielberger (1989) citado por Navlet (2012) expusieron que las diferencias entre rasgo y estado constituyen, por una parte, en la potenciación vinculada al rasgo, frente a la actualización conectada al estado. Así, la ansiedad-estado será la mezcla de sentimientos de nerviosismo, tensión, aprensión, incomodidades y preocupaciones entrelazando todo esto a una activación alta del organismo. La ansiedad-rasgo sería entonces una atribución de la personalidad, tendencia a la percepción de ciertas situaciones que amenazan y dar respuesta a ellas con elevados grados de ansiedad estado. Para diferenciarlas correctamente sugirió una analogía, la ansiedad estado sería a la ansiedad rasgo lo que la energía cinética a la energía potencial.

#### **2.2.2.2. DEFINICIONES DE ANSIEDAD**

Izard (1972) la define como una “combinación emocional variable fundamentalmente de angustia, vergüenza, enojo y de emoción – interés” (p. 102). Es decir, no es un concepto único más bien una lianza de gran complejidad de emociones y sus interacciones con basamentos en los aspectos culturales, instructivos, psicológicos y fisiológicos del sujeto.

De otro lado, Tobal (1985) citado por Casado (1994) señaló que: “es un conglomerado de impulsos (fisiológicos, cognoscitivos y conductuales) iniciadas por el SNA siendo factores desagradables para las personas; tomando en cuenta que pueden ser estimuladas por acontecimientos del medio externo e interno” (p. 10).

Por su parte Cano y Tobal (2001) afirmaron que la ansiedad “es aquella respuesta que integran aspectos fisiológicos, psicológicos, percepciones de tensión y temor que los individuos expresan con conductas no adaptadas” (p. 142). Dicha emisión puede ser generada por una estimulación interna o externa, es decir, todas aquellas situaciones que este perciba como una amenaza, pueden pertenecer a un esquema de atribuciones, expectativas, creencias, suposiciones o pensamientos que producen un desencadenamiento del estado ansioso.

La ansiedad no tiene objeto debido a que busca atacar el fundamento de la estructura psicológica en la que es generada la percepción de uno mismo como diferente del mundo de los objetos. De tal manera que, en este proceso se da una ruptura en la distinción que hay entre uno mismo y el objeto. Es la aprensión que está asociada a un sentimiento amenazante a algún valor que se considera de gran vitalidad para sí mismo. Asimismo, esta sensación es un elemento que destaca es una inevitablemente en el ser humano.

### **2.2.2.3. DIMENSIONES DE ANSIEDAD**

Reynolds & Richmond (1997) establecieron las siguientes áreas de ansiedad para los infantes, estas son:

#### **D1: Ansiedad cognitiva**

Hace mención a ideas, imágenes o pensamientos de carácter subjetivo, así como a su impacto sobre las funciones superiores: desespero, miedo, inseguridad: persona con alta ansiedad, siempre pensara de manera negativa, aprensión: respuestas de miedo pero en estándares físicos, pensamientos negativos: inferioridad, incapacidad, anticipación de peligro o amenaza, déficits de concentración, dificultad para tomar decisiones, falta de control y orden sobre el ambiente, agregado por la limitación para producir pensamiento claros.

## **D2: Preocupaciones sociales / concentración**

Se centra en las percepciones distractoras y una gama de temores, muchos de ellos de tipo social o interpersonal, que conllevan a contratiempos al momento de la concentración y la atención.

## **D3: Ansiedad fisiológica**

Es consecuencia del trabajo de los diferentes sistemas orgánicos del cuerpo humano: síntomas cardiovasculares: pulso acelerado, palpitaciones, tensión arterial elevada, accesos de calor...; procesos neurovegetativos: sequedad de boca, sudoración excesiva, mareo y lipotimia; problemas respiratorios: sofocones, ahogo, respiración rápida y superficial, tensión torácica; procesos neuromusculares: tensión muscular, temblores hormigueo, dolor de cabeza tensional, excesiva fatiga; manifestaciones gastrointestinales: diarrea, náuseas, vómitos, aerofagia, molestias digestivas; apariciones genitourinarios: micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, frigidez, impotencia. (p. 12).

### **2.2.2.4. SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD**

Hay que resaltar algo esencial en referencia de lo que significa: son anónimas las causas que producen esta sensación. Al momento de proponer estrategias para trabajarla, se debe aclarar que hay elementos que pueden afianzar cierto trastorno de ansiedad, como los descritos a continuación:

- La biología y química cerebral.
- El estrés.
- La genética.
- El contexto o ambiente.

Para Rodríguez (2019), ciertamente no se conoce el origen de este trastorno, se puede identificar los síntomas una vez que se muestran. Siendo de esta forma, se hace sencillo reconocerlos:

**Pensamientos recurrentes difíciles de controlar:** Generan inquietud y tensión. Si evidencias que no dejan de percibirse y hacen interferencia con tu rutina diaria, la probabilidad es alta de que estés sufriendo un trastorno de ansioso.

**Síntomas físicos:** Se manifiesta en síntomas como incremento del ritmo cardíaco, dolores y malestares sin razón alguna, mareos y en ocasiones faltas de aire.

**Modificación en el comportamiento diario:** Al momento de omitir tareas que hacías con cotidianidad y ahora evitas (como pasear la mascota, acomodar tu habitación, hablamos de actos que eran placenteros para ti y ahora no). (p. 3).

Cabe resaltar que estas manifestaciones pueden incrementar su intensidad al consumir sustancias como la cafeína o ciertos medicamentos que tienden a agudizar el problema. Lo relevante de estos es poder hacer a tiempo reconocimiento, ya que, al padecer constantemente estos episodios, pueden acarrear progresivamente un trastorno de ansiedad que puede agravarse al pasar del tiempo.

#### **2.2.2.5. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LA ANSIEDAD EN CASA**

Seguidamente se pasa a identificar ciertos métodos de manejo de la ansiedad que se pueden ejecutar bajo cualquier situación y en todo momento durante el día. No necesita de procesos con dificultad, orientados a infantes y adolescentes que podrán ser víctimas de este tipo de acontecimientos. Estas son:

##### **a) Técnicas de meditación**

¿Sientes que ya no puedes más? El cansancio crónico y el estrés es un enemigo en silencio. Generalmente, cuesta un poco detectar que estás angustiado o desesperado debido de algún pensamiento. Por eso, las

didácticas con las que se trabaja la ansiedad cooperan en la búsqueda de una pausa, entre lo acelerado y ocupado que es nuestro diario vivir.

Por este motivo, gran cantidad de profesionales y alumnos buscan métodos de meditación para hacer reflexiones y buscar un poco de paz interior para reducir la ansiedad en casa.

En ocasiones, puede ser un poco intimidante el pensar quedarse en total quietud 20 o 30 minutos. Se puede iniciar con dos minutos. Hasta, puedes empezar con 4 respiraciones.

Si tienes la creencia que debes tener tiempo de sobra para hacer meditaciones, estas en una gran equivocación. No hay mal tiempo a la hora de emplear estrategias para trabajar la ansiedad. Aquí explicaremos un par de ejercicios para que los hagas en casa.

#### **Dinámica para trabajar la ansiedad: Respiración por cuatro veces**

- Busca un lugar que te proporcione comodidad para que te sientes, puede ser el piso.
- Con las piernas cruzadas siéntate y busca estar lo más cómodo posible. Manteniendo la espalda recta todo el tiempo
- Ahora, inhala tranquilamente cuatro veces. No permitas que te gane la ansiedad en casa. Mantente en calma y respira pausadamente.
- Al tener los pulmones tengas llenos, mantén la respiración por 7 tiempos. Podrás implementar esto con todos los integrantes de tu casa, es una dinámica familiar.
- Llegó la hora de exhalar. Debes expulsar el aire lentamente en ocho tiempos.
- En el transcurrir de este tiempo tienes que enfocarte en tu respiración.
- Repite 4 veces todo el proceso.

La sugerencia es ejercitarse dos veces al día. Verás que es una de las más afectivas para trabajar la ansiedad en casa. De igual forma puedes involucrar a todos, pero si hay alguien que no quiere, puedes proponer la ejecución de estas tareas para hacer con el grupo familiar. De hecho, todos se divertirán y la pasarán increíble.

### **Dinámica para la ansiedad: Repite mantras**

Al igual que el procedimiento de meditación anterior, encuentra un lugar cómodo en casa y sentarse con la espalda recta.

- Mante cerca un reloj para poder cronometrar el tiempo de tu meditación. Siempre de poco a mucho. Con esta se trabajar la ansiedad.
- Para dar inicio, intenta respirar lentamente en el transcurso de dos minutos.
- Lentamente inhala por la nariz y busca llevar el aire a la parte inferior de los pulmones. Sin inflar el pecho, ensancha la parte del diafragma.
- Evita respirar al menos por 15 segundos.
- Exhala el aire suavemente. El ritmo debe ser más bajo al momento que inhalaste.
- Al mismo tiempo que ejecutas todo este procedimiento, repite un mantra en tu mente y ten concentración en eso. La frase puede ser: "Agradezco tanto todo lo que la vida me da".
- Repite esto por más tiempo.

Estos ejercicios te ayudarán a disminuir los rangos de estrés y a sentirte mentalmente mejor. ¡Haz la prueba! Este proceso te ayudará mucho para trabajar la ansiedad.

### **b) Técnicas de relajación**

Cuando se te incrementan las fuerzas y te molestas por todo, seguramente es que estás estresado. Si vives con tus hermanos más pequeños o tienes un bebé en casa y no toleras el ruido, ten cuidado: estás irritado y puede ser por diferentes razones no por ellos.

En estos momentos, se requieren las estrategias familiares en casa para lograr disminuir la tensión y tener una convivencia adecuada con las personas que queremos; pero que en ocasiones nos irritan un poco.

Todos vivenciamos estrés. Del trabajo, el colegio, de familiares, amistades, económico, físico. Es esencial conocer, la forma de manejar la presión para llevar una vida más placentera y tener una armonía en nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Por esta razón, pensando en tu beneficio y el de tu familia, te mostramos ciertas técnicas de relajación para que puedas hacer estas dinámicas familiares en casa y lo sea un grato momento.

### **Relajación muscular progresiva:**

Esta técnica busca disminuir la presión de tus músculos. Primero, debes producir una fuerte tensión en los muscular, al menos por 5 segundos; seguidamente, deberás relajar esa área por 30 segundos.

Aprovecha de hacerlo con los que viven contigo. Hacerlo tranquilizará a todos y se sentirá un ambiente de felicidad más que incomodidades entre todos. Los juegos caseros también son una excelente opción haz jugar a todos con bingo, ludo, entre otros.

### **Visualización y enfoque mental:**

Consiste en trasladar los pensamientos negativos a lugares de reposo. Se puede trabajar en casa la ansiedad mediante una dinámica porque tendrás que modificar las dificultades en posibilidades. ¿Se puede lograr? Cuesta, pero sí se puede.

Piensa en que estás endeudado y eso te quita paz. No te decimos que niegues la deuda; pero lo que sí puedes hacer es ver ese problema bajo otra mirada. Así podrás llevar cosas negativas hasta tus imágenes mentales de recuerdos gratos. Imagina aquel día que sonreíste mucho. Aun que se combinen recuerdos de sabor, aroma o texturas.

Esto producirá calma por mayor tiempo. Con esfuerzo y bien enfocado, lograras utilizar bien tus energías y asumir que esa circunstancia será superada.

### **c) La comunicación en el hogar**

Es la principal herramienta para solucionar algunas situaciones que hacen sentir angustia o ansiedad en casa. Esto no es algo nuevo, ¿verdad? Pues resulta que comunicarnos tiende a ser más complicado de lo que imaginamos.

La comunicación efectiva depende de nosotros. Iniciar por ti es primordial, Pero ¿tienes una palanca motivacional que te comprometa a llevarlo a cabo?

Una de las motivaciones primarias que hay es el hogar. Por esta razón, las dinámicas familiares son requeridas para proteger tu salud y fortalecer tus lazos con los que te rodean.

### **Tips para mejorar la comunicación en la casa:**

- Continuamente pregúntales a todos: ¿Cómo están? Recuerda, la iniciativa viene de ti.
- Tu actitud de escucha debe ser activa. Afirma con la cabeza, con comentarios y mira a los ojos.
- Que se abran tiempos de conversaciones mientras comparten la mesa. Intercambia ideas y evita los móviles.
- Presta atención a todos incluso a los más pequeños. Regularmente son ocurrentes y te divertirán.
- Muestra interés por las preocupaciones que anteriormente te hayan conversado: “¿Qué sucedió con lo que me contaste?”
- Demuestra respeto, pide por favor en todo momento y no caigas en discusión si no estás de acuerdo con alguien. Gritar no es señal de estabilidad.

### **Cosas que debes evitar para tener una buena comunicación:**

- Al conversar con alguien, evita estar con el celular.
- No hagas interrupciones. Si alguno desea contar algo, espera hasta el hasta finalizar para hacer la acotación.
- Aprende a escuchar.
- No expreses gestos o muecas. Esto se puede malinterpretar por el sujeto con el que conversas.
- Al momento que toque hacer una intervención, responde con amabilidad y con un tono de voz correcto. No grites, por más que te hayas alterado.

- Está comprobado que, si sigues estas pequeñas indicaciones, podrás regular las tensiones dentro de tu casa. Dialogar siempre será una buena estrategia familiar para trabajar la ansiedad y mejorar la convivencia entre todos.

#### **d) Sentir: Hay que permitirlo**

Hacer conexión con tus emociones es esencial, sobre todo en un entorno de preocupación, con estrés y con temor. ¿Te asusta el aislamiento? ¿Qué te preocupa y qué emociones producen en ti?.

Es válido todo lo que puedas sentir en esos momentos; no representa que te hayas transformado en la emoción. Ella en un momento se presentará y verla sin juicio colaborará a dejar de luchar en su contra, o intensificar el malestar sin quererlo.

Luego de este accionar individual, igualmente podrás exteriorizar tu emoción a los demás.

#### **e) Preguntar, desde la empatía**

“¿Cómo estás hoy?” es una pregunta de por sí mágica en cualquier entorno; hoy, más que nunca, es indispensable que los demás perciban tu preocupación por ellos. La profundidad de esta interrogante tiene que asociarse con cómo están llevando su aislamiento.

En un mismo ecosistema estamos conectados de manera inevitable, pero a veces no deseamos estar comprometidos con las emociones del otro. ¿Qué sucede si lo hacemos? Conectar desde las incógnitas coopera en la comprensión de la tensión que hay y las alternativas que surgen para resolverla, y evitar que la preocupación se extienda a todo el grupo familiar.

### **2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS**

**Adicción:** Es un comportamiento adictivo que se emite. En primera instancia, el individuo en este tipo de trastorno no ingiere ninguna sustancia tóxica, sino que se vincula a una conducta que es evidenciada

con unas particularidades bien definidas. Sin embargo, este no sólo se manifiesta por la frecuencia, intensidad o tiempo invertido, sino más bien por el índice de interferencia en las asociaciones familiares, escolares, laborales y comunitarias del sujeto afectado.

**Conducta adictiva:** Es un trastorno de dependencia de una forma consecutiva, generalmente tiende a ser placentera y aceptada en el entorno social, por ende, en cierto tiempo se modifica en una obsesión.

**Ansiedad:** Es un estado efectivo negativo que se manifiesta con desagrado o una condición que es una respuesta simplificada ante un estímulo, es una interacción compleja donde se produce un choque emocional por ponentes de variadas adaptaciones teóricas.

**Redes sociales:** Son espacios que funcionan para que los usuarios se vinculen parentalmente, con amigos y otros sujetos que utilicen esta red. Igualmente, en estas pueden crearse grupos de común interés, dándose paso a la información ya sea de entretenimiento, de carácter pedagógico o laboral.

**Aprendizaje:** Es el proceso mediante el cual son adquiridas nuevas capacidades, destrezas, saberes, comportamientos o principios como producto de la indagación, la experiencia, la capacitación y la observación.

**Didáctica:** Es la rama de la pedagogía que lleva a cabo la modalidad práctica y reglamentario que tiene como finalidad principal la aplicación de técnicas para enseñar, es decir el procedimiento de direccionar y orientar eficientemente a los educandos en su modo de aprender.

**Facebook:** Es la red que más se usa, los usuarios comparten todo tipo de fotos, videos, imágenes, diseñando un perfil que llame la atención para obtener más contactos, igualmente para las empresas es esencial en contextos publicitarios, ya que este sitio genera el lanzamiento de ofertas,

anuncios y promociones. Asimismo, hay un lugar para que lleguen mensajes privados en los que solo el propietario puede tener acceso a leerlos y de esta manera contactarse con muchas personas conocidas y o no.

**Internet:** Es una red instalada en equipos que se encuentran interconectados en todo el mundo para intercambiar datos. Se trata de una red de máquinas de cálculo que se vinculan entre sí mediante la aplicación de un lenguaje universal.

**Twitter:** Es una red social de la web que brinda a los usuarios redactar textos cortos (de hasta 140 signos) a los que cualquiera puede acceder a través de la visita a la página.

## CAPÍTULO III

### PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1. TABLAS Y GRÁFICAS ESTADÍSTICAS

##### RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE LA VARIABLE 1

Tabla 2. *Niveles de adicción a las redes sociales*

<b>Niveles</b>	<b>Puntaje</b>	<b>fi</b>	<b>F%</b>
Alto	89 - 120	6	29%
Regular	57 - 88	10	48%
Bajo	24 - 56	5	24%
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Fuente: Base de Datos.

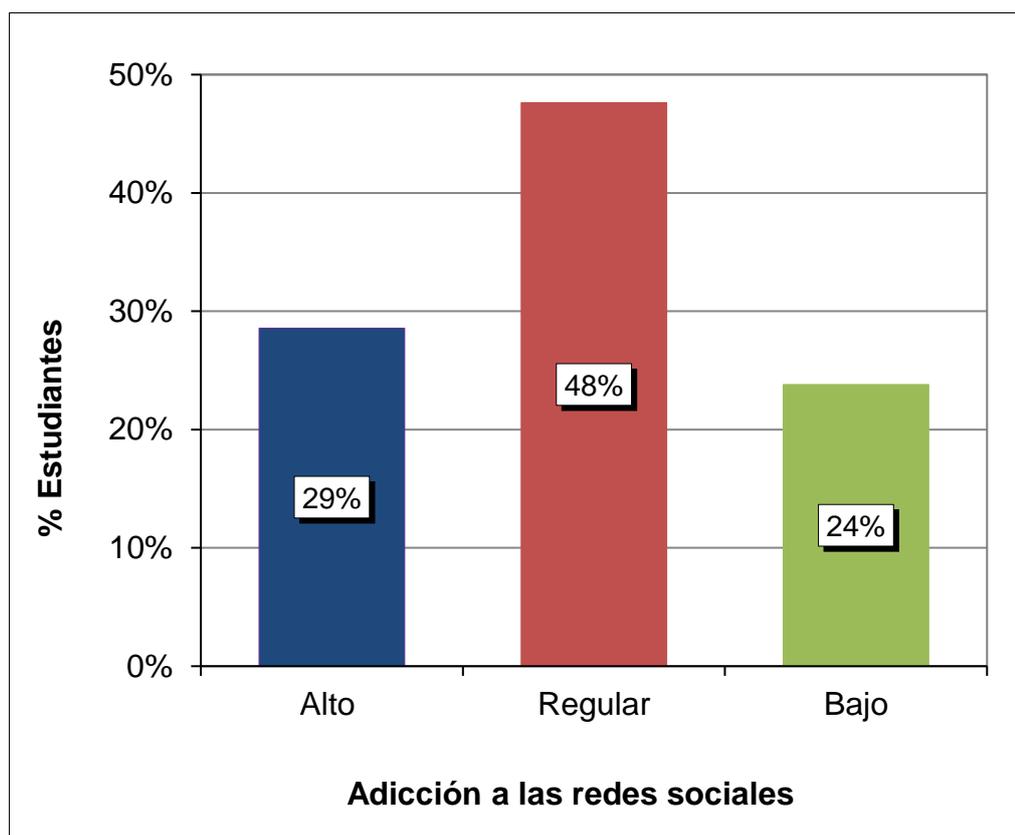


Gráfico 1. Niveles de adicción a las redes sociales

Se aprecia de un grupo muestral conformado por 21 alumnos de 1er grado de secundaria simbolizado por el 100%, que el 29% alcanzaron tendencia alta, el 48% rangos regulares y el 24% índices bajos, demostrándose una mayor cantidad por los niveles regulares en el instrumento de la V1.

Tabla 3. *Dimensión obsesión*

<b>Niveles</b>	<b>Rangos</b>	<b>fi</b>	<b>F%</b>
Alto	38 – 50	7	33%
Regular	24 – 37	9	43%
Bajo	10 – 23	5	24%
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Fuente: B.D. programa SPSS.

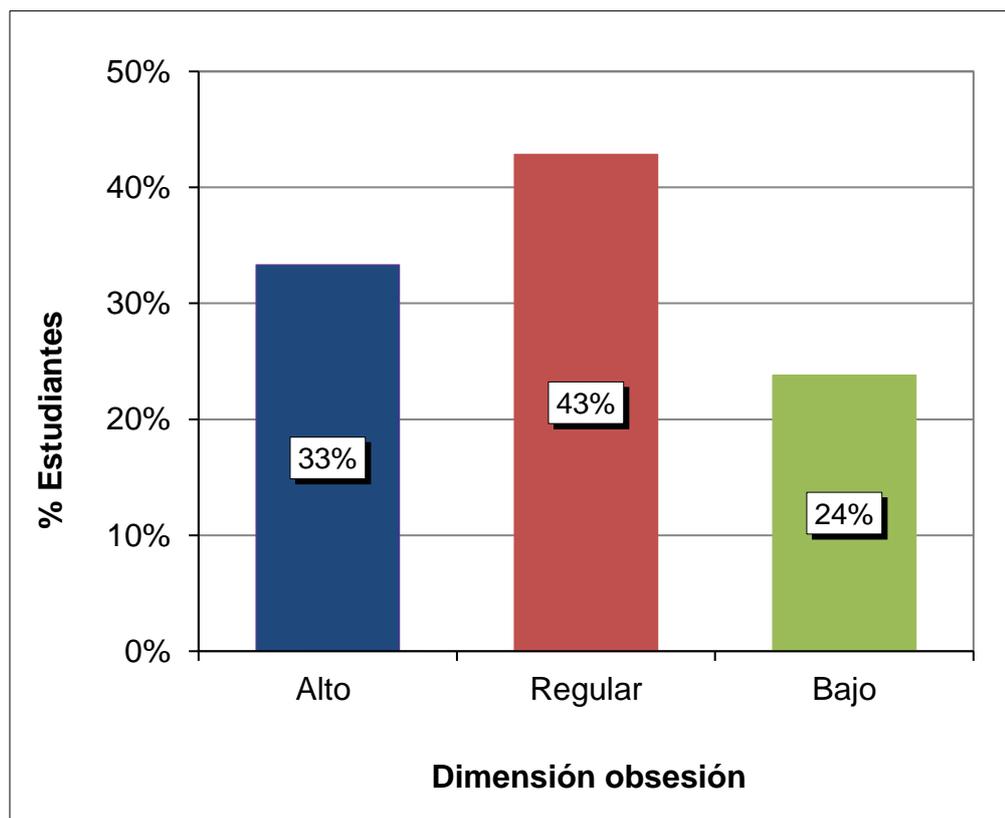


Gráfico 2. Dimensión obsesión

Se denota de una muestra representativa de 21 escolares de primer grado del nivel secundaria reflejado por el 100%, que el 33% lograron niveles altos, el 43% índices regulares y el 24% tendencia baja, evidenciándose un mayor porcentaje por los rangos regulares en esta categoría de la Variable\_1.

Tabla 4. *Dimensión falta de control personal*

Niveles	Puntaje	fi	F%
Alto	23 - 30	6	29%
Regular	15 - 22	9	43%
Bajo	6 - 14	6	29%
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Fuente: Base de Datos.

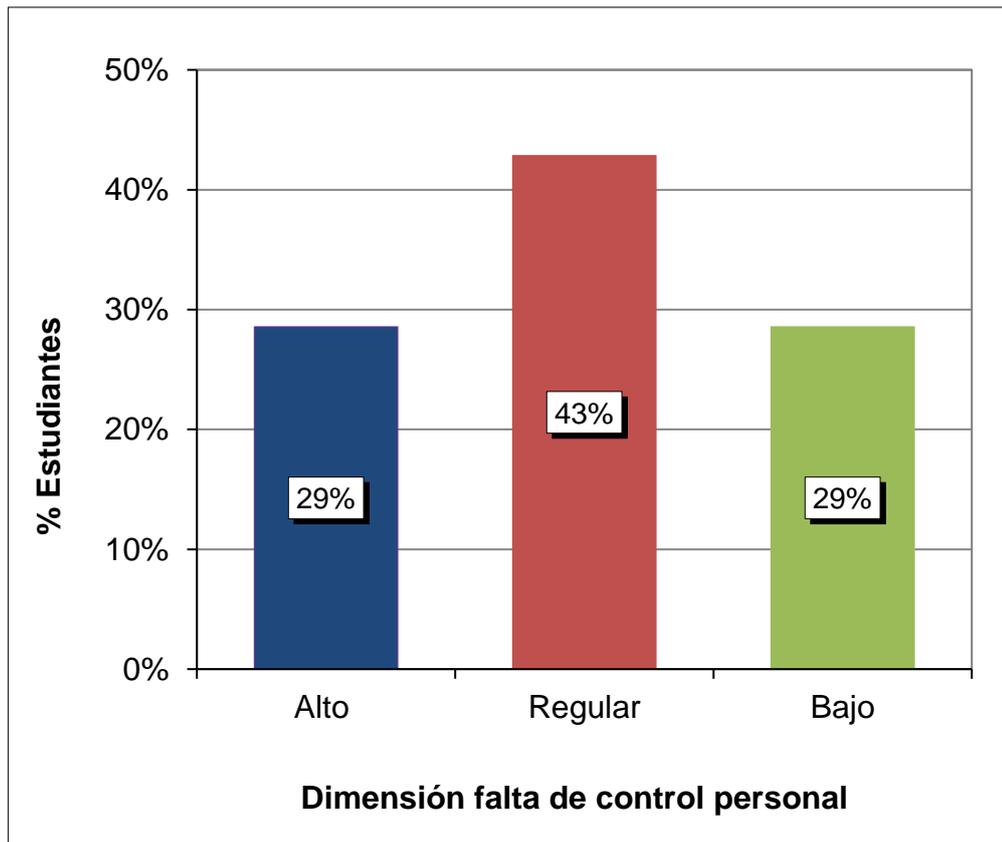


Gráfico 3. Dimensión falta de control personal

Se distingue de un grupo de participantes integrado por 21 educandos de 1er grado de secundaria equivalente al 100%, que el 29% obtuvieron rangos altos, el 43% niveles regulares y el 29% índices bajos, demostrándose que predomina en la mayoría la tendencia regular en este componente de la V1.

Tabla 5. *Dimensión uso excesivo*

<b>Niveles</b>	<b>Rangos</b>	<b>fi</b>	<b>F%</b>
Alto	30 - 40	5	24%
Regular	19 - 29	11	52%
Bajo	8 - 18	5	24%
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Fuente: B.D. programa SPSS.

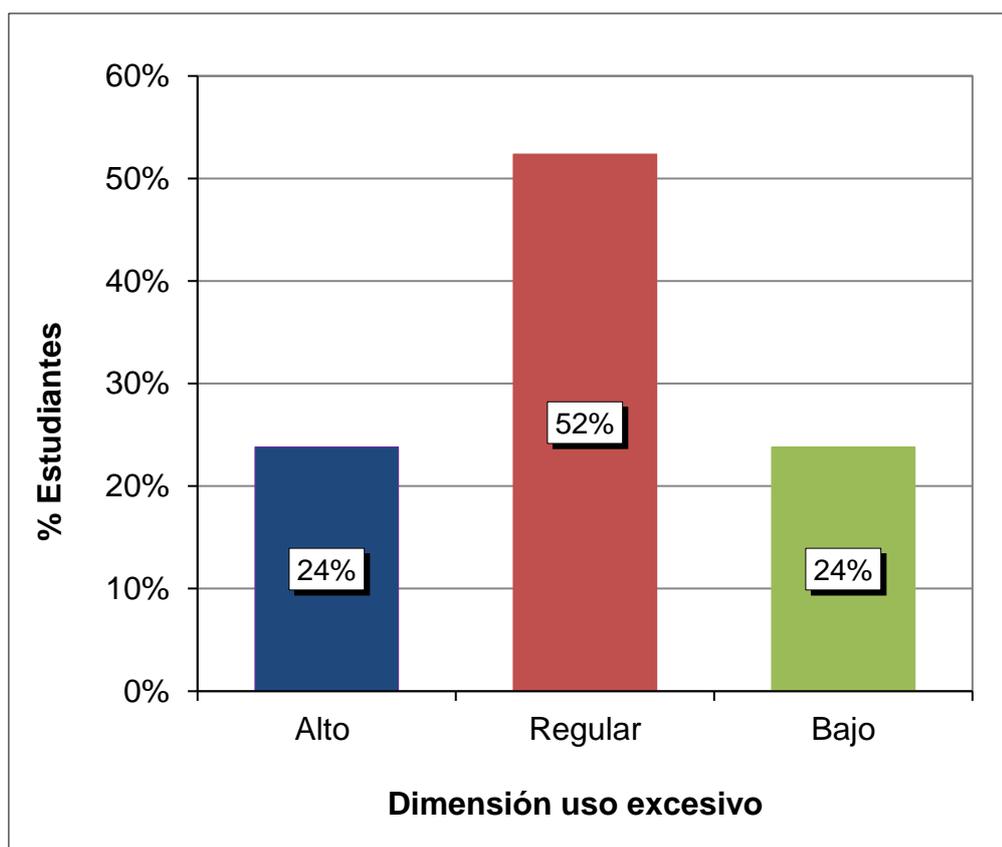


Gráfico 4. *Dimensión uso excesivo*

Se observa de un grupo de análisis de 21 alumnos de primer grado del nivel secundario denotado por el 100%, que el 24% consiguieron tendencia alta, el 52% rangos regulares y el 24% niveles bajos, señalándose que hay prevalencia por los índices regulares en esta dimensión de la Variable\_1.

## RESULTADOS DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE 2

Tabla 6. Niveles de ansiedad

Niveles	Puntaje	fi	F%
Alto	26 - 37	7	33%
Medio	13 - 25	9	43%
Bajo	00 - 12	5	24%
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Fuente: Base de Datos.

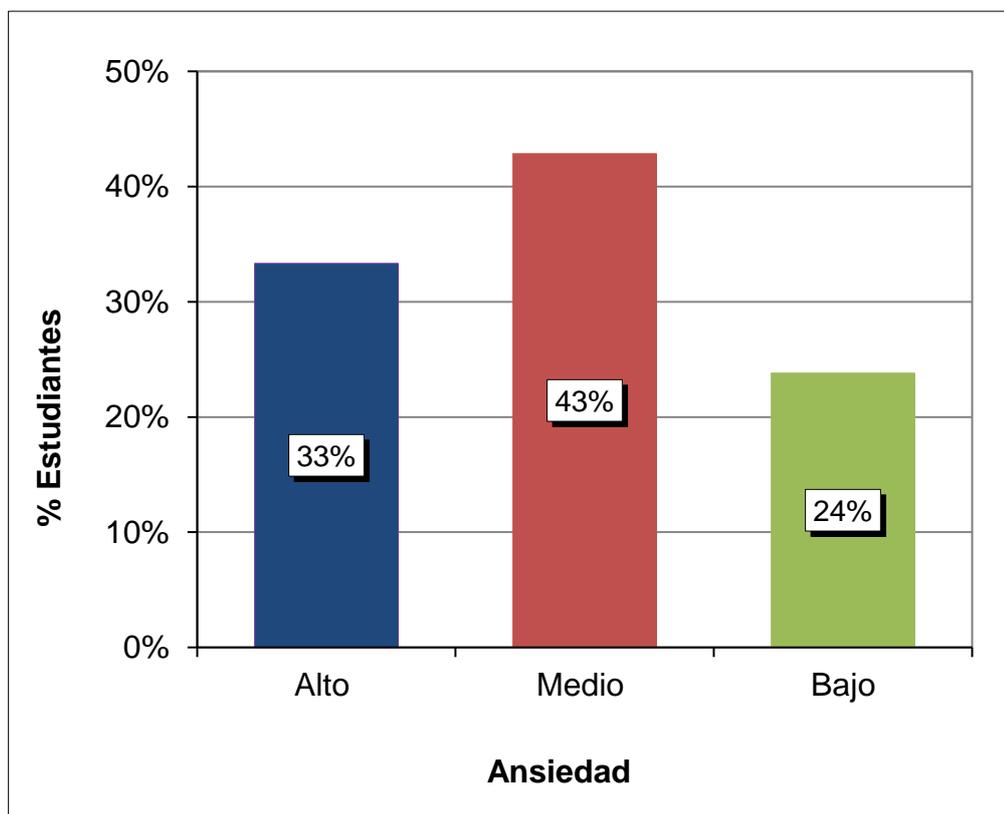


Gráfico 5. Niveles de ansiedad

Se percibe de una muestra de 21 escolares de 1er grado de secundaria representado por el 100%, que el 33% presentaron índices altos, el 52% tendencia media y el 24% rangos bajos, precisándose que hay una mayor cantidad por los niveles medios en esta categoría de la V2.

Tabla 7. Dimensión ansiedad cognitiva

Niveles	Rangos	fi	F%
Alto	4 - 5	7	33%
Medio	2 - 3	10	48%
Bajo	0 - 1	4	19%
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Fuente: B.D. programa SPSS.

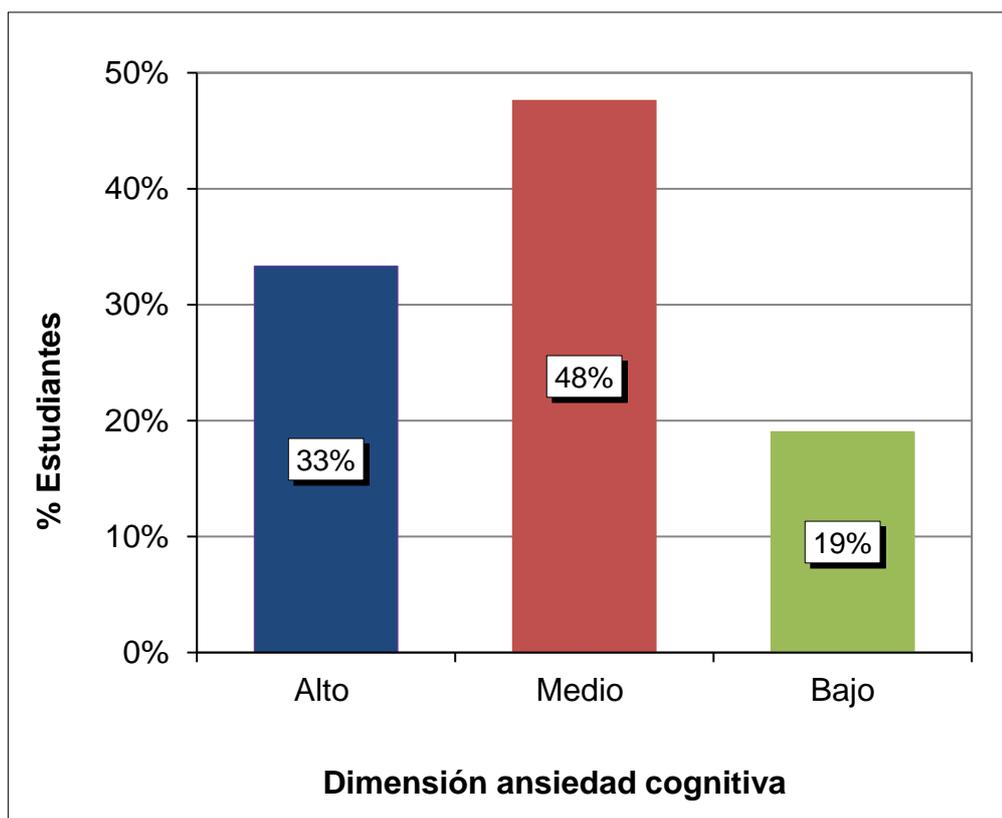


Gráfico 6. Dimensión ansiedad cognitiva

Se denota de un grupo de estudio integrado por 21 educandos de primer grado del nivel secundario simbolizado por el 100%, que el 33% alcanzaron niveles altos, el 48% índices medios y el 19% tendencia baja, determinándose que hay un mayor predominio por los rangos medios en este componente de la Variable\_2.

Tabla 8. *Dimensión preocupaciones sociales / concentración*

Niveles	Puntaje	fi	F%
Alto	6 - 8	8	38%
Medio	3 - 5	11	52%
Bajo	0 - 2	2	10%
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Fuente: Base de Datos.

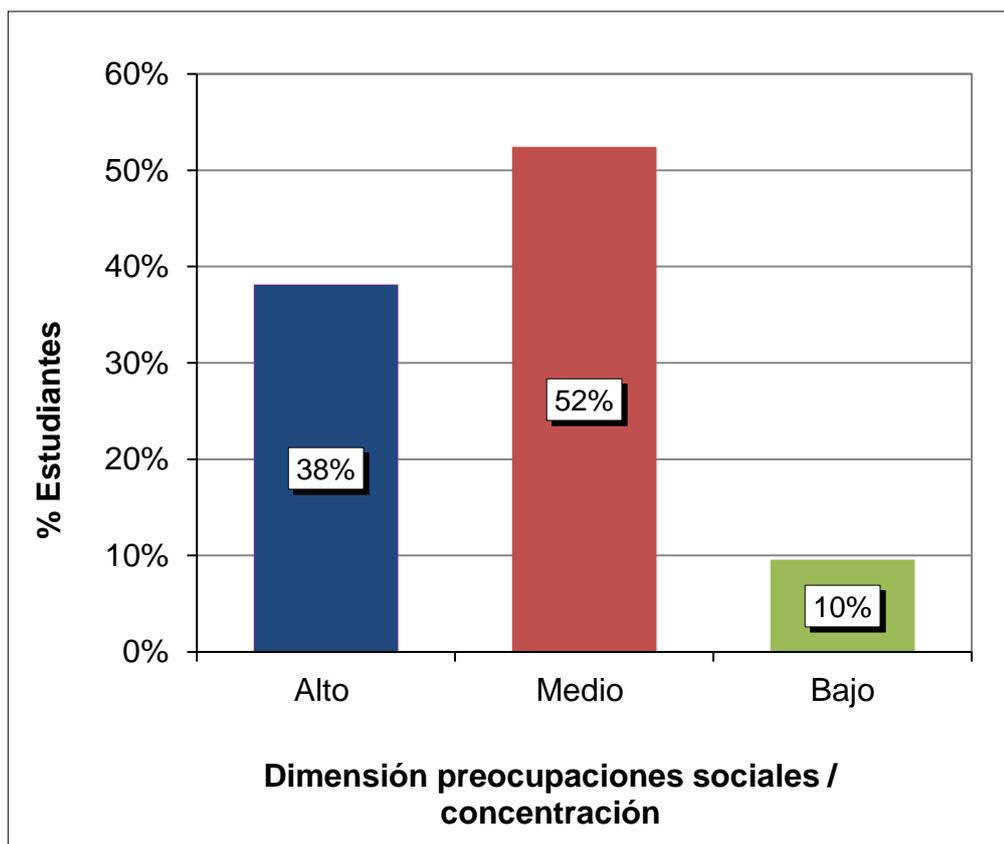


Gráfico 7. *Dimensión preocupaciones sociales / concentración*

Se observa de una muestra representativa de 21 alumnos de 1er grado de secundaria denotado por el 100%, que el 38% lograron rangos altos, el 52% niveles medios y el 10% índices bajos, estableciéndose que hay una mayor prevalencia por la tendencia media en esta dimensión de la V2.

Tabla 9. *Dimensión ansiedad fisiológica*

Niveles	Rangos	fi	F%
Alto	11 – 15	6	29%
Medio	6 – 10	11	52%
Bajo	0 – 5	4	19%
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>100%</b>

Fuente: B.D. programa SPSS.

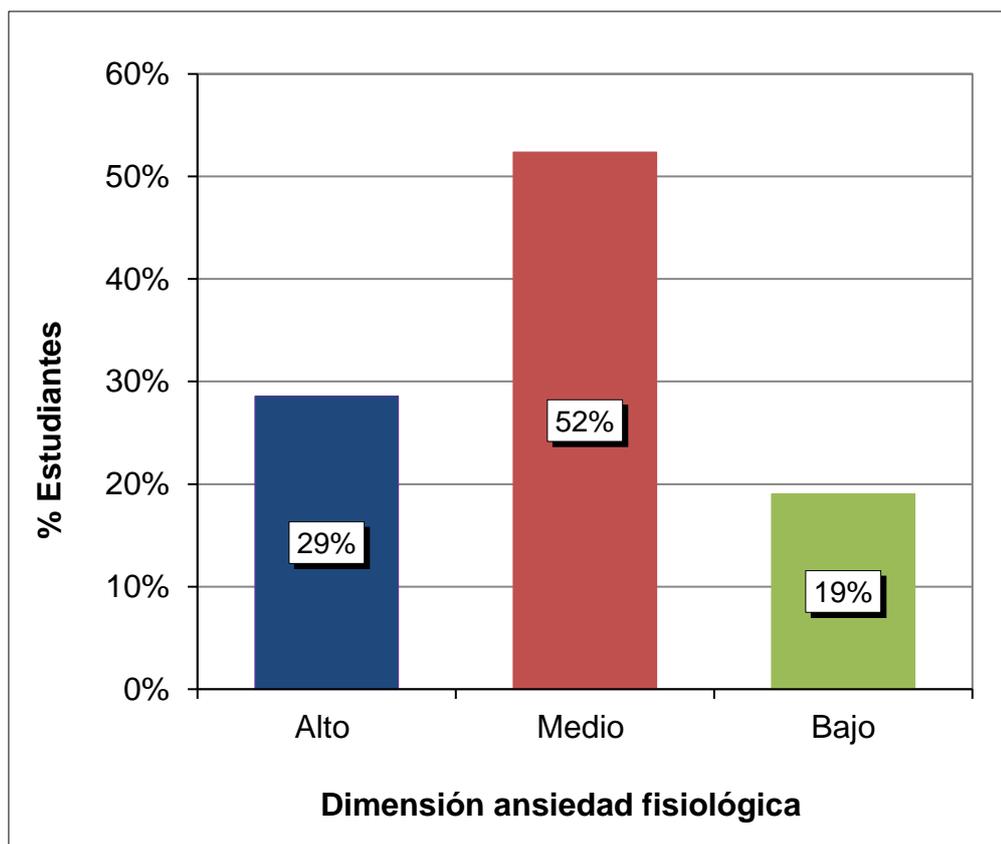


Gráfico 8. Dimensión ansiedad fisiológica

Se denota de un grupo muestral de 21 escolares de primer grado del nivel secundario equivalente al 100%, que el 29% consiguieron tendencia alta, el 52% rangos medios y el 19% niveles bajos, identificándose que hay un predominio por los índices medios en esta categoría de la Variable\_2.

### 3.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

#### a) Hipótesis general

Ho: La adicción a las redes sociales no se relaciona positivamente con la ansiedad.

Ha: La adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la ansiedad.

#### Grado de decisión:

Si  $p\_valor < 0,05$  se acepta la Ha y se rechaza la Ho.

Si  $p\_valor \geq 0,05$  se acepta la Ho y se rechaza la Ha.

Tabla 10. *Correlación de la V1 y V2*

			Adicción a redes sociales	Ansiedad
Rho de Spearman	Adicción a redes sociales	Coeficiente de correlación	1,000	,590**
		Sig. (bilateral)	.	,003
		N	21	21
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	,590**	1,000
		Sig. (bilateral)	,003	.
		N	21	21

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Programa SPSS V\_24.

Utilizando la prueba no paramétrica de Spearman se calculó correlación moderada positiva con una sig. bilateral  $< 0,05$  (Rho = 0,590\*\*,  $p\_valor = 0,003$ ); señalándose que hay rechazo de la Ho y aceptación de la Ha; concluyéndose que la adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la ansiedad.

## b) Hipótesis específica 1

Ho: La adicción a las redes sociales no se relaciona positivamente con la dimensión ansiedad cognitiva.

Ha: La adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la dimensión ansiedad cognitiva.

### Grado de decisión:

Si  $p\_valor \geq 0,05$  se acepta la Ho y se rechaza la Ha.

Si  $p\_valor < 0,05$  se acepta la Ha y se rechaza la Ho.

Tabla 11. *Correlación de la Variable 1 y la dimensión ansiedad cognitiva de la Variable 2*

			Adicción a redes sociales	Ansiedad cognitiva
Rho de Spearman	Adicción a redes sociales	Coeficiente correlativo	1,000	,728**
		Sig. (bil.)	.	,000
		N	21	21
	Ansiedad cognitiva	Coeficiente correlativo	,728**	1,000
		Sig. (bil.)	,000	.
		N	21	21

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Software SPSS V.24.

Empleando el estadígrafo de Spearman se denotó correlación alta positiva con un grado de error  $< 0,05$  ( $Rho = 0,728^{**}$ ,  $p\_valor = 0,000$ ); reflejándose que hay aceptación de la Ha y rechazo de la Ho; demostrándose que la V1 se relaciona directamente con la dimensión ansiedad cognitiva de la V2.

**c) Hipótesis específica 2**

Ho: La adicción a las redes sociales no se relaciona positivamente con la dimensión preocupaciones sociales / concentración.

Ha: La adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la dimensión preocupaciones sociales / concentración.

**Grado de decisión:**

Si  $p\_valor < 0,05$  se acepta la Ha y se rechaza la Ho.

Si  $p\_valor \geq 0,05$  se acepta la Ho y se rechaza la Ha.

Tabla 12. *Correlación de la V1 y la dimensión preocupaciones sociales / concentración de la V2*

			Adicción a redes sociales	Preocupaciones sociales / concentración
Rho de	Adicción a redes sociales	Coeficiente de correlación	1,000	,645**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	21	21
Spearman	Preocupaciones sociales / concentración	Coeficiente de correlación	,645**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	21	21

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Programa SPSS V\_24.

Usando el coeficiente correlativo de Spearman se reflejó correlación moderada positiva con un margen de equivocación  $< 0,05$  ( $Rho = 0,645^{**}$ ,  $p\_valor = 0,002$ ); denotándose que hay rechazo de la hipótesis nula y aceptación de la hipótesis alternativa; interpretándose que la Variable\_1 se relaciona significativamente con la dimensión preocupaciones sociales / concentración de la Variable\_2.

### d) Hipótesis específica 3

Ho: La adicción a las redes sociales no se relaciona positivamente con la dimensión ansiedad fisiológica.

Ha: La adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la dimensión ansiedad fisiológica.

#### Grado de decisión:

Si  $p\_valor \geq 0,05$  se acepta la Ho y se rechaza la Ha.

Si  $p\_valor < 0,05$  se acepta la Ha y se rechaza la Ho.

Tabla 13. *Correlación de la V1 y la dimensión ansiedad fisiológica de la V2*

			Adicción a redes sociales	Ansiedad fisiológica
Rho de Spearman	Adicción a redes sociales	Coefficiente correlativo	1,000	,751**
		Sig. (bil.)	.	,000
		N	21	21
	Ansiedad fisiológica	Coefficiente correlativo	,751**	1,000
		Sig. (bil.)	,000	.
		N	21	21

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Fuente: Software SPSS V.24.

Aplicando la prueba estadística de Spearman se halló correlación alta positiva con un índice de significancia  $< 0,05$  ( $Rho = 0,751^{**}$ ,  $p\_valor = 0,000$ ); precisándose que hay aceptación de la Ha y rechazo de la Ho; concluyéndose que la Variable\_1 se relaciona positivamente con la dimensión ansiedad fisiológica de la Variable\_2.

## CONCLUSIONES

- Primera.-** Se pudo concluir que la adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la ansiedad en los estudiantes de 1er grado de educación secundaria de la IE Nro. 00907 “Villa Hermosa”, distrito de Soritor – Moyobamba, Región San Martín, empleando el estadígrafo de Spearman se reflejó correlación moderada positiva con un índice de significancia  $< 0,05$ ; donde hay predominio por los niveles regulares con un 58% en la V1 y tendencia media con un 43% en la V2.
- Segunda.-** Se concluyó que la adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la dimensión ansiedad cognitiva, utilizando el coeficiente correlativo de Spearman se calculó correlación alta positiva con una sig. bilateral  $< 0,05$ ; donde hay prevalencia en la mayoría de los alumnos por los rangos medios con un 48% en la Variable\_2.

- Tercera.-** Se pudo concluir que la adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la dimensión preocupaciones sociales / concentración, aplicando la prueba no paramétrica de Spearman se denotó correlación moderada positiva con un margen de equivocación  $< 0,05$ ; donde hay predominio en la mayor parte de educandos por los índices medios con un 52% en la V2.
- Cuarta.-** Se concluyó que la adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la dimensión ansiedad fisiológica, usando el estadístico de Spearman se observó correlación alta positiva con un grado de error  $< 0,05$ ; donde prevalecen en la mayoría de los escolares los niveles medios con un 52% en la Variable\_2.

## RECOMENDACIONES

- Primera.-** La directora del colegio en mención debe coordinar con las autoridades pertinentes de la UGEL local la instalación del servicio de internet aplicando ciertos protocolos y normativas, para así direccionar a los docentes y estudiantes al buen uso y manejo de las redes sociales en bienestar de su progreso académico.
- Segunda.-** Los docentes y educandos deben hacer empleo de instrumentos tecnológicos como la multimedia, correo electrónico, WhatsApp entre otros, para la elaboración y aplicación de estrategias como una forma de codificar visualmente los conceptos o conocimientos adquiridos, lo cual ayudará a mantener a los escolares inmersos en el desarrollo y avance de los equipos electrónicos, siendo una herramienta importante y necesaria para el proceso de enseñar y aprender.

- Tercera.-** El profesor debe desarrollar actividades para fortalecer el buen uso de las plataformas digitales, especialmente en aquellos alumnos que presentan carencias emocionales y sociales, ya que terminan supliendo el afecto de la familia con las redes sociales, para de esta manera evitar generar futuros problemas de ansiedad.
- Cuarta.-** La institución deben contar con personal especializado (psicólogo) para diagnosticar problemas de ansiedad que presenten los educandos, para desarrollar talleres y orientar a padres y estudiantes el uso equilibrado de las redes sociales dentro como fuera de la institución, dando a conocer las consecuencias negativas que conlleva el exceso uso de las redes sociales para su salud física y mental.

## FUENTES DE INFORMACIÓN

American Psychiatric Association (2015). *Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders*. (6º Ed.). Text Revised (DSM IV-TR).

Arnao, J. y Surpachín, N. (2016). *Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescentes y jóvenes*. Recuperado de <http://www.repositorio.cedro.org.pe/handle/CEDRO/310>

Arriagada, M. (2017). *Consejos para superar la adicción a las redes sociales*. Recuperado de <https://www.clinicauandes.cl/noticia/consejos-para-superar-la-adiccion-a-las-redes-sociales>

Cano, A., y Tobal, J. (2001). Emociones y salud. *Ansiedad y estrés* 1(2) 115-169.

Carrasco, D. (2014). *Adicción a Internet*. 8º Congreso de Psiquiatría. Interpsiquis. Ciudad de México, México: Intersalud.

Casado, M. I. (1994). *Ansiedad, stress y trastornos psico fisiológicos*. (Tesis Doctoral). Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid.

Castro, J., Gómez, E., Rodríguez, L., Toro, C. y Zapata, A. (2019). *Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en*

*función del estrato socioeconómico y el sexo.* Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia.

- Challco, K., Rodríguez, S., & Jaimes, J. (2017). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15. Recuperado de [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/236/236](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/236/236)
- Corral, E. E. (2014). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 91-95.
- Diario Gestión (2018). *El 79.6% que usa Internet lo hace mediante el celular según INEI.* Recuperado de <https://gestion.pe/economia/79-6-internetmediante-celular-inei-245495-noticia/>
- Echeburúa, E. & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes.* Recuperado de <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Escurra, M. & Salas, E. (2014). Uso de las redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista peruana de Psicología y trabajo social*, 3(1), 75-90. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes.* (Tesis de Licenciatura). Ambato, Ecuador: Universidad Católica del Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview and preliminary findings. En K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral addictions. Criteria, evidence, and treatment* (pp. 119-141). San Diego, CA: Elsevier-Academic Press

- Guzmán, Y. (2018). *Adicción a las redes sociales y Sintomatología Depresiva en alumnos de 3, 4 y 5 grado de secundaria*. (Tesis de Licenciatura). Lima, Perú: Universidad Católica Sedes Sapientiae.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill Education.
- Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” (2014). *Más de 600 mil personas adultas de lima presento problemas de trastorno de ansiedad alguna vez en su vida*. Recuperado de: <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2014/np.html>
- Izard, C. (1972). *Anxiety: A variable combination of interacting fundamental emotions*. New York: Academic Press.
- Jasso, J. (2018). *Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil*. Ciudad de México, México: Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>
- Kuss, D. y Griffiths, M. (2011). Online Social Networking and Addiction. A Review of the Psychological Literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Maldonado, E.(2015). *Las redes sociales y la convivencia familiar de los estudiantes de quinto a noveno año de Educación Básica del Centro Educativo Bilingüe Thomas Cranmer de la Ciudad de Ambato*. (Tesis de Licenciatura). Ambato, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de <http://repo.uta.edu.ec/handle/123456789/9912>.
- Ministerio de Educación (2003). *Ley General de Educación N° 28044*. (17 de julio del 2003). Lima, Perú. Recuperado de: [http://www.minedu.gob.pe/p/ley\\_general\\_de\\_educacion\\_28044.pdf](http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf)

- Mohanna, G. y Romero, D. (2019). *Adicción a las Redes Sociales y Ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura). Lima, Perú: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Recuperado de: [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628014/Mohanna\\_VG.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/628014/Mohanna_VG.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Navlet, M. (2012). *Ansiedad, Estrés y Estrategias de Afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes*. (Tesis Doctoral). Madrid, España: Universidad Complutense de Madrid. Recuperado de: <http://eprints.ucm.es/15771/1/T33813.pdf>
- Organización de Telecomunicaciones de Iberoamérica (2017). *En el mundo hay más celulares que humanos*. Recuperado de <https://otitelecom.org/telecomunicaciones/mundo-mas-celulares-humanos/>
- Ramírez, C. y Reyes, N. (2018). *Diseño de un manual de detección de ansiedad social en adolescentes*. (Tesis de Licenciatura). Bogotá, Colombia: Universidad Católica de Colombia. Recuperado de <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/15921/1/Dise%c3%b1o%20de%20un%20manual%20de%20detecci%c3%b3n%20de%20ansiedad%20social%20en%20adolescentes.pdf>
- Reyna, R. (2017). *Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima*. (Título de Licenciatura). Lima, Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Reynolds, C. & Richmond, B. (1997). *Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños (Revisada)*. Ciudad de México, México: Manual Moderno.
- Rodríguez, H. (2019). *8 dinámicas para trabajar la ansiedad en casa: Detén los síntomas a tiempo*. Recuperado de: <https://www.crehana.com/cr/blog/trabajo-remoto/como-trabajar-la-ansiedad-en-casa/>

- Trinidad, L. y Varilla, G. (2019). *Adicción a redes sociales y ansiedad estado – rasgo en estudiantes de secundaria del colegio privado Nikola Tesla, Huacho*. (Tesis de Licenciatura). Lima, Perú: Universidad César Vallejo.
- Vilca, L. & Gonzales, A. (2013). *Propiedades psicométricas de la Escala de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales (CrARS)*. (Tesis de Licenciatura). Lima, Perú: Universidad Peruana Unión. Recuperado de: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/615>
- Wakefield, J. (2018). *Los preocupantes efectos negativos de las redes sociales sobre la salud mental de los niños y adolescentes*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-43032001>
- Young, K. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 237-244.

# **A N E X O S**

## Anexo 1

### MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 00907 “VILLA HERMOSA”, DISTRITO DE SORITOR - MOYOBAMBA, REGIÓN SAN MARTÍN, 2019

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General:</b> ¿Cuál es la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de 1er grado de educación secundaria de la IE Nro. 00907 “Villa Hermosa”, distrito de Soritor – Moyobamba, Región San Martín, año 2019?</p> <p><b>Problemas específicos:</b> ¿Cuál es la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la dimensión ansiedad cognitiva?  ¿Cuál es la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la dimensión preocupaciones sociales / concentración?  ¿Cuál es la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la dimensión ansiedad fisiológica?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Establecer la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad en los estudiantes de 1er grado de educación secundaria de la IE Nro. 00907 “Villa Hermosa”, distrito de Soritor – Moyobamba, Región San Martín, año 2019.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión ansiedad cognitiva.  Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión preocupaciones sociales / concentración.  Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y la dimensión ansiedad fisiológica.</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> La adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la ansiedad en los estudiantes de 1er grado de educación secundaria de la IE Nro. 00907 “Villa Hermosa”, distrito de Soritor – Moyobamba, Región San Martín, año 2019.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> La adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la dimensión ansiedad cognitiva.  La adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la dimensión preocupaciones sociales / concentración.  La adicción a las redes sociales se relaciona positivamente con la dimensión ansiedad fisiológica.</p>	<p><b>Variable Relacional 1:</b> Adicción a redes sociales</p> <p><b>Dimensiones:</b> - Obsesión - Falta de control personal - Uso excesivo</p> <p><b>Variable Relacional 2:</b> Ansiedad</p> <p><b>Dimensiones:</b> - Ansiedad cognitiva - Preocupaciones sociales / concentración - Ansiedad fisiológica</p>	<p><b>Diseño:</b> No experimental, corte transversal</p> <p><b>Tipo:</b> Básica</p> <p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Nivel:</b> Descriptivo y Correlacional</p> <p><b>Método:</b> Hipotético Deductivo</p> <p><b>Población:</b> Conformada por 21 estudiantes de 1er grado de educación secundaria.</p> <p><b>Muestra:</b> De tipo No Probabilística (N = n)</p> <p><b>Técnica:</b> - Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> - Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) - Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños - Revisada (CMAS-R)</p>

## Anexo 2 INSTRUMENTOS

### FICHA TÉCNICA V1: ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

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

**Autor:** Ecurra y Salas (2014)

**Procedencia:** Lima

**Adaptado por:** Leide Cruzado Rodas

**Año:** 2019

**Monitoreo:** La validez se logró a través de la validez de contenido y del análisis factorial confirmatorio. La confiabilidad se realizó con el método Alfa de Crombach entre 0.88 hasta 0.92 en los factores que conforman el cuestionario.

**Ámbito de aplicación:** Estudiantes de educación secundaria.

**Forma de administración:** Individual

**Ítems:** 24

**Duración:** 30 minutos

**Dimensiones:**

Obsesión por las redes sociales: Conformada por 10 ítems (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10).

Falta de control personal en el uso de las redes sociales: Conformada por 6 ítems (11,12,13,14,15,16).

Uso excesivo de las redes sociales: Conformada por 8 ítems (17,18,19,20,21,22, 23, 24).

**Calificación:** (Escala de Likert)

Siempre..... ( 5 )

Casi siempre..... ( 4 )

Algunas veces..... ( 3 )

Rara vez..... ( 2 )

Nunca..... ( 1 )

**Baremos:**

Alto        89 - 120

Regular    57 - 88

Bajo        24 - 56

## CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

### Datos generales:

Nombres: .....

Grado: .....

Fecha: .....

### Instrucciones:

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

**Valoración:** Escala de Likert:

Siempre <b>S</b>	Casi siempre <b>CS</b>	Algunas veces <b>AV</b>	Rara vez <b>RV</b>	Nunca <b>N</b>
5	4	3	2	1

Nº	Ítems	S	CS	AV	RV	N
<b>Dimensión 1: Obsesión</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
2	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
3	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
4	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
5	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
6	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
7	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
8	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					

9	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.					
10	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
<b>Dimensión 2: Falta de control personal</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
11	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
12	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
13	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
16	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					
<b>Dimensión 3: Uso excesivo</b>		<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
17	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
18	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
19	Cuando ingreso a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
20	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
21	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
22	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
23	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
24	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					

## FICHA TÉCNICA V2: ANSIEDAD

**Instrumento:** Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada (CMAS-R)

**Autor:** Reynolds y Richmond (1978) y traducida al español por Tinajero.

**Procedencia:** México

**Año:** 1997

**Adaptado por:** Leide Cruzado Rodas

**Año:** 2019

**Finalidad:** Se encuentra dirigida a evaluar la ansiedad en niños y adolescentes en un rango de edad entre 7 y 19 años.

**Validez:** Evidencia de validez factorial, resultando tres factores sin considerar la subescala de Mentiras, que explican el 41.14% de la varianza. El primer factor obtuvo un 27.47% de varianza, el segundo 8.1% y el tercero 5.6%.

**Confiabilidad:** Se aplicó la prueba KR20 = 0,840 (Nivel alto de viabilidad).

**Ámbito de aplicación:** Estudiantes de educación primaria y secundaria.

**Forma de administración:** Individual

**Ítems:** 37

**Duración:** 30 minutos

**Dimensiones:**

Ansiedad cognitiva: Se formularon 5 ítems (10,14,22,26,37).

Preocupaciones sociales / concentración: Se formularon 8 ítems (1,3,11,15,23,27,31,35).

Ansiedad fisiológica: Se formularon 15 ítems (2,5,6,7,9,13,17,18,19,21,25,29,30,33,34).

Escala de mentiras: Se formularon 9 ítems (4,8,12,16,20,24,28,32,36).

**Calificación:** (Dicotómica)

Si..... ( 1 )

No..... ( 0 )

**Baremos:**

Alto            26 - 37

Medio         13 - 25

Bajo            00 - 12

## ESCALA DE ANSIEDAD MANIFIESTA EN NIÑOS - REVISADA (CMAS-R)

### Instrucciones:

Lee con cuidado cada oración. Marque la palabra SI, si piensas que así eres. Si piensas que no tiene ninguna relación contigo marque la palabra NO. Contesta todas las preguntas, aunque en algunas sea difícil tomar una decisión. No marques "SI" y "NO" en la misma pregunta. No hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo tú puedes decirnos cómo piensas y sientes respecto a ti mismo.

Nº	Ítems	SI	NO
1	Me cuesta trabajo tomar decisiones.		
2	Me pongo nervioso(a) cuando las cosas no me salen como quiero.		
3	Parece que las cosas son más fáciles para los demás que para mí.		
4	Todas las personas que conozco me caen bien.		
5	Muchas veces siento que me falta el aire.		
6	Casi todo el tiempo estoy preocupado(a).		
7	Muchas cosas me dan miedo.		
8	Siempre soy amable.		
9	Me enojo con mucha facilidad.		
10	Me preocupa lo que mis papás me vayan a decir.		
11	Siento que a los demás no les gusta cómo hago las cosas.		
12	Siempre me porto bien.		
13	En las noches, me cuesta trabajo quedarme dormido(a).		
14	Me preocupa lo que la gente piense de mí.		
15	Me siento solo(a) aunque esté acompañado(a).		
16	Siempre soy bueno(a).		
17	Muchas veces siento asco o náuseas.		
18	Soy muy sentimental.		
19	Me sudan las manos.		
20	Siempre soy agradable con todos.		
21	Me canso mucho.		

22	Me preocupa el futuro.		
23	Los demás son más felices que yo.		
24	Siempre digo la verdad.		
25	Tengo pesadillas.		
26	Me siento muy mal cuando se enojan conmigo.		
27	Siento que alguien me va a decir que hago las cosas mal.		
28	Nunca me enojo.		
29	Algunas veces me despierto asustado(a).		
30	Me siento preocupado(a) cuando me voy a dormir.		
31	Me cuesta trabajo concentrarme en mis tareas escolares.		
32	Nunca digo cosas que no debo decir.		
33	Me muevo mucho en mi asiento.		
34	Soy muy nervioso(a).		
35	Muchas personas están contra mí.		
36	Nunca digo mentiras.		
37	Muchas veces me preocupa que algo malo me pase.		

**Anexo 3**  
**BASE DE DATOS DE LOS INSTRUMENTOS**

**CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)**

1er grado de educación secundaria

Nº	ÍTEMS																								PUNTAJE TOTAL	NIVEL	DIMENSIONES		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24			D1	D2	D3
1	2	4	2	3	4	2	4	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	4	3	66	Regular	28	14	24
2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	39	Bajo	15	10	14
3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	3	2	3	3	2	68	Regular	27	21	20
4	4	3	4	4	3	5	5	3	4	3	3	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	100	Alto	38	24	38
5	1	2	1	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	1	2	2	46	Bajo	17	15	14
6	3	3	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	78	Regular	31	21	26
7	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3	70	Regular	28	20	22
8	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	62	Regular	25	17	20
9	1	3	1	1	2	1	2	3	1	3	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	42	Bajo	18	12	12
10	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	3	5	5	3	3	3	4	3	4	4	4	102	Alto	47	27	28
11	4	4	4	4	3	4	5	3	4	3	3	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	97	Alto	38	24	35
12	1	1	1	2	1	2	1	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	1	2	1	42	Bajo	16	13	13
13	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	65	Regular	25	17	23
14	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	4	63	Regular	25	16	22
15	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	2	3	2	3	2	2	66	Regular	27	20	19
16	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	108	Alto	46	26	36

17	4	3	4	4	3	3	4	4	5	5	5	3	5	3	5	5	3	5	3	4	5	4	5	5	99	Alto	39	26	34	
18	1	3	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	48	Bajo	19	13	16	
19	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	85	Regular	38	21	26	
20	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	114	Alto	47	29	38
21	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	73	Regular	34	13	26	

1.85	1.09	1.42	1.57	1.38	1.42	1.71	0.94	1.42	0.88	1.00	0.95	1.20	1.32	0.91	1.25	0.81	1.52	1.23	1.19	1.61	1.13	1.80	1.46	511.71429
<b>VARIANZA DE LOS ÍTEMS</b>																							<b>VAR. DE LA SUMA</b>	

31.0702948
<b>SUMATORIA DE LA VARIANZA DE LOS ITEMS</b>

$$K = 24$$

$$K - 1 = 23$$

$$\sum St^2 = 31.1$$

$$St^2 = 511.7$$

$$\alpha = 0.980$$

## ESCALA DE ANSIEDAD MANIFIESTA EN NIÑOS

1er grado de educación secundaria

Nº	ÍTEMS																																					Puntaje Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37			
1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	22		
2	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	10	
3	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	23
4	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	22	
5	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	10	
6	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	21	
7	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	16
8	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	19
9	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	12	
10	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	28	
11	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	31	
12	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	11
13	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	30
14	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	22
15	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	23
16	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	29
17	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	28
18	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	12
19	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	23	



Anexo 4

FOTOS DE LOS ALUMNOS DE 1ER GRADO DE SECUNDARIA DE LA IE N°  
00907 “VILLA HERMOSA”, DISTRITO DE SORITOR - MOYOBAMBA,  
REGIÓN SAN MARTÍN



