

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO**

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**



**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN  
PSICOLOGÍA**

Adicción a las redes sociales y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de  
una Institución Educativa de Trujillo  
“Título de la investigación”

---

**Área de Investigación:**

Violencia y trastornos psicopatológicos

**Autor(es):**

Br. Cristina Yardená Rodríguez García

**Jurado Evaluador:**

**Presidente:** CHAMORRO MALDONADO MARIA ASUNCION

**Secretario:** PALACIOS SERNA LINA IRIS

**Vocal:** CABANILLAS TARAZONA LUZ ELENA

**Asesor:**

Dra. Sandra Sofía Izquierdo Marín

**Código Orcid:** <https://orcid.org/0000-0002-0651-6230>

**Trujillo – Perú  
2021**

**Fecha de sustentación:** 13/12/2021

**Adicción a las redes sociales y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de  
4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo**

## **Presentación**

Estimados señores, miembros de jurado calificador:

Cumpliendo con las normas emitidas por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina Humana y Escuela Profesional de Psicología, someto a su evaluación el presente trabajo de investigación denominado: “Adicción a las redes sociales y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.”. Elaborado con el propósito de obtener el título de licenciada en Psicología. Asimismo, con la convicción que se le otorgara un valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, les agradezco por anticipado las sugerencias y apreciaciones que se me brinden respecto a la investigación.

De antemano, agradezco su consideración y disposición en el transcurso de toda mi etapa universitaria, para lograr con éxito la culminación de mi carrera profesional.

**Br. Cristina Yardena Rodríguez García**

- **Dedicatoria**

Dedico esta tesis a mis Abuelos Alfonso García Villanueva y Dora Camacho Quiroz por la formación que me ha brindado desde niña, enseñándome a cumplir con mis metas y objetivos; de la misma manera a mis padres Nardy García Camacho y Raúl Rodríguez Florián por permitir desarrollarme personal y profesionalmente.

**Cristina Rodríguez García**

- **Agradecimientos**

Me gustaría empezar agradeciendo a Dios, por ser mi guía espiritual en este largo camino y ayudarme a superar los momentos difíciles y así culminar con éxito mi tan anhelada carrera.

Asimismo, agradecer a mis padres por el apoyo emocional y económico para poder realizar mis metas futuras.

Por último, pero no menos importante a mi Asesora de Tesis, Dra, Sandra Sofía Izquierdo Marín por sus enseñanzas y orientación que me ha brindado en el proceso de la investigación.

## Índice de contenido

PRESENTACIÓN	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
INDICE DE CONTENIDO	
INDICE DE CUADROS Y TABLAS	
RESUMEN ABSTRACT	
<b>CAPITULO I: MARCO METODOLÓGICO</b>	
1.1. EL PROBLEMA	
1.1.1. Delimitación del problema	10
1.1.2. Formulación del problema	14
1.1.3. Justificación del estudio	14
1.1.4. Limitaciones	15
1.2. OBJETIVOS	
1.2.1. Objetivos generales	15
1.2.2. Objetivos específicos	15
1.3. HIPÓTESIS	
1.3.1. Hipótesis General	16
1.3.2. Hipótesis Especificas	16
1.4. VARIABLES E INDICADORES	16
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN	
1.5.1. Tipo de investigación	17
1.5.2. Diseño de investigación	17
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA	
1.6.1. Población	18
1.6.2. Muestra	18
<b>1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	
1.7.1. Técnicas	19
1.7.2. Instrumentos	19
<b>1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	21
<b>1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO</b>	21
<b>CAPITULO II: MARCO REFERENCIAL TEORICO</b>	
2.1. Antecedentes.	23
2.2. Marco Teórico	27
2.3. Marco Conceptual	40
<b>CAPITULO III: RESULTADOS</b>	42
<b>CAPITULO IV: ANALISIS DE RESULTADOS</b>	47
<b>CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Conclusiones	50
5.2. Recomendaciones	51
<b>CAPITULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS Y ANEXOS</b>	
6.1. Referencias Bibliográficas	52
6.2. Anexos	

## Índice de tablas y figuras

<b>Tabla 1:</b>	<b>18</b>
<i>Población. Nóminas de matrículas de la Institución Educativa</i>	
<b>Tabla 2</b>	<b>42</b>
<i>Nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 3</b>	<b>42</b>
<i>Nivel de ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 4</b>	<b>43</b>
<i>Relación entre la variable adicción a las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 5</b>	<b>44</b>
<i>Relación entre la obsesión por las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 6</b>	<b>45</b>
<i>Relación entre la falta de control en el uso de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.</i>	
<b>Tabla 7</b>	<b>46</b>
<i>Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.</i>	

## **Resumen**

La investigación tuvo como título Adicción a las redes sociales y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo, donde tuvo propósito, establecer la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo, para lo cual contó con una muestra de 150 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución educativa de Trujillo, la investigación fue de tipo cualitativa y de diseño correlacional, donde se aplicó los instrumentos de Adicción a las redes sociales y ansiedad, donde se halló que existe una relación alta significativa ( $r=0.984$ ) donde a mayores niveles de adicción a las redes sociales, mayores son los niveles de ansiedad.

**Palabras clave:** adolescentes, adicción a las redes sociales, ansiedad.

## **Abstract**

The purpose of the research was to establish the relationship between addiction to social networks and state-trait anxiety, for which it had a sample of 150 fourth and fifth year high school students from an educational institution in Trujillo, the research was of qualitative type and correlational design, where the instruments of Addiction to social networks and anxiety were applied, where it was found that there is a significant high relationship ( $r = 0.984$ ) where the higher levels of addiction to social networks, the higher the levels of anxiety.

**Keywords:** adolescents, addiction to social networks, anxiety.

# CAPITULO I

## MARCO METODOLÓGICO

### 1.1. EL PROBLEMA

#### 1.1.1. Delimitación del problema

Ante el auge de un mundo globalizado y con la entrada al siglo XXI se ha visto grandes cambios en las nuevas generaciones. Esto ha influido que la comunicación tenga un giro drástico, debido al incremento y al desarrollo de las nuevas tecnologías de información y comunicación, volviéndose así en símbolo de crecimiento entre los países (Gómez, 2007).

Dentro de las tecnologías de información y comunicación (TICs) se encuentran las redes sociales las cuales son sitios de internet que están caracterizadas por ser parte de una nueva forma de comunicación e interacción con personas de diferentes lugares, formados por sociedades que pretenden compartir actividades, tareas y gustos en común, siendo un medio accesible a todos en donde no es necesario que los integrantes se conozcan personalmente. Estas han evolucionado rápidamente en el último siglo, tales como Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter, YouTube y Snapchat, las cuales se han vuelto indispensables en el día a día de la mayoría de las adolescentes, jóvenes y la población general, lo que ha permitido tener una gran utilidad en la vida del hombre en todos sus aspectos, siendo así, desde esa perspectiva beneficioso y positivo (Hutt, 2012).

Investigaciones en Latinoamérica sobre adicción a las redes sociales mencionan que el 69,2% de la población entre 19 a 24 años y el 65,7% de aquella entre 19 a 18 años respectivamente son los mayores usuarios de internet; de igual manera, el 32,2% de los niños entre 6 a 11 años hacen uso de las redes sociales. Así mismo, otro dato que cobra importancia dentro de este escenario sobre el uso de las redes sociales es que el 94.5 % de la población mayor de 6 años navega para obtener información, el 83,0% lo utiliza para comunicarse (correo o chat) y el 66,0% recurre a Internet para realizar actividades de entretenimiento como juegos de videos y obtener películas o música (EDGE, 2018).

Las tecnologías de información y las redes sociales han cobrado gran importancia y una fuerte posición en las últimas décadas, siendo los principales usuarios los jóvenes y adolescentes ya que ellos, prácticamente desde que nacen tienen contacto con dispositivos digitales, lo que permite que a su temprana edad se vuelvan expertos en ellas, además, al ser los primeros en captarlas, ya sea por las nuevas metodologías de enseñanza que se dan durante la formación escolar o porque son medios que proporcionan herramientas que pueden facilitar el aprendizaje y la adquisición de nuevas experiencias y conocimientos, el cual influye no solo en la formación de la personalidad, la autoestima, los valores, sino también en el desarrollo social e individual. Los adolescentes conforme a su proceso de desarrollo psicológico buscan ser independientes de sus progenitores y hacer las cosas a su manera y a su forma de parecer, lo que les genera problemas y conflictos cuando no se sienten entendidos. Los adolescentes en su proceso de desarrollo psicológico buscan una identidad propia, y ante ello se vuelven frágiles a tomar modelos o estereotipos de su entorno social (Watts, 2003)

Por ello, el acercamiento a las redes sociales por parte de los adolescentes no solo genera efectos positivos, sino que también genera efectos negativos ante el uso de forma excesiva y descontrolada, dando lugar a alteraciones tanto en los estilos de vida como en la conducta. Son diversos los efectos negativos que se pueden generar con el uso excesivo de las TICs; estudios realizados en Europa (España) sobre el uso de las redes sociales en adolescentes, mostró resultados donde los adolescentes que tenían puntuaciones elevadas de adicciones a internet presentaron mayores niveles de ansiedad social y dificultades de habilidades sociales. Encontraron diferencias significativas en la influencia de las características de personalidad y ansiedad en hombres y mujeres. En hombres, la inestabilidad emocional y la afabilidad estaban correlacionadas positivamente con el uso problemático; mientras que en las mujeres la estabilidad emocional y la edad correlacionaron con dicho uso. En ambos géneros existió una correlación directa entre ansiedad y uso problemático de las TICs (Tresancoras, García y Piqueras, 2018).

De igual forma Investigaciones realizadas en Latinoamérica muestran resultados diversos; en Colombia en el año 2014, se encontró que a mayor tiempo del uso de las redes sociales mayores eran los problemas externalizados tales como la conducta

agresiva, ruptura de reglas y problemas de atención en los adolescentes. Sin embargo, en Paraguay otra investigación realizada en la población adolescente indicó que no existe relación entre el uso del internet y la ansiedad estado, sin embargo, se encontró una prevalencia de uso de internet de 32,6%, indicando que la mayor proporción de adolescentes presento un nivel medio de ansiedad estado-rasgo. Por tanto, el uso de internet ocasiona diferentes problemas en las diferentes áreas de la vida del adolescente, entre ellas en el ámbito psicológico, emocional y social generando alteraciones en el estado de ánimo, en el patrón de sueño, ocasionando depresión y soledad (Lozano y Cortés, 2019).

El Perú es uno de los países que no está ajeno al “boom” de las nuevas tecnologías de información y comunicación por lo que forma parte de uno de los líderes en uso de las redes sociales. EDGE Business School, escuela de negocios europeos online indica que el 93% de los internautas peruanos acceden a las redes sociales, siendo uno de los primeros países del mundo en esta estadística.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el reporte del primer trimestre del 2018, indicó que los Adolescentes de 12 a 17 años son los que más usan Internet en nuestro país, el 79,8% y el 65,0% de la población de 19 a 24 años y de 12 a 18 años de edad respectivamente, son los mayores usuarios de Internet. Una investigación realizada en Arequipa en el año 2016 en un grupo de adolescentes, mostró que existe una relación significativa entre uso de redes sociales y ansiedad. El resultado del estudio también mostró que los síntomas de ansiedad son más frecuentes en hombres que en mujeres (28% vs 24%).

Esto nos permite concluir que las tecnologías de información y comunicación y redes sociales tienen efectos beneficiosos, así como también son perjudiciales para la salud de los adolescentes. Según lo citado, cabe decir que esta problemática se asemeja a nuestra realidad, al realizar trabajos comunitarios con adolescentes, se ha observado el uso constante de las redes sociales, siendo también manifestados por las madres de dichos adolescentes. Los cambios que se han ocasionado en la conformación de los hogares han dado lugar a cambios en la forma de crianza de los adolescentes, no existiendo en muchos casos supervisión por parte de los mayores al cumplimiento de los quehaceres de los hijos. Hoy en día se ha vuelto

indispensable el contratar los servicios de internet en los hogares, lo que hace que los adolescentes estén en constante y desmedido uso de las redes sociales (Gisbert, 2008).

De otra parte, el abuso a las redes sociales trae como consecuencia un mayor desinterés de los adolescentes por el contacto humano y preferencia por el contacto cibernético, a estar pendiente de las redes y de las conversaciones que se puedan dar por este medio. Se ha observado el uso constante de WhatsApp y Facebook, debido a que es un medio fácil de acceder a las publicaciones, un medio para descubrir y tener nuevas experiencias como adolescentes (Echeburúa y de Corral, 2010).

El Instituto Hospital del Mar de Investigaciones Médicas (2018), realizó estudios con más de 51.500 personas de 21 países, destacando la prevalencia de la ansiedad del 10%, de los cuales un 27.6% recibieron tratamiento y un 9.8% que recibieron tratamiento mencionaron que fue adecuado, esta investigación infiere que existe una falta de tratamiento en trastornos de ansiedad en todo el mundo.

Por concepto la ansiedad se puede definir como un proceso, es decir una consecuencia de hechos cognitivos, afectivos y comportamentales evocada por algunas formas de estrés que se manifiesta mediante signos de alerta como el temor, miedo o preocupación provocando distintos síntomas, entre los más comunes tales como la sudoración, nerviosismo y presencia de palpitaciones. Si bien es cierto la ansiedad puede ayudar a enfrentar un escenario inesperado, del mismo modo que puede llegar a brindar un impulso de energía, sin embargo para aquellos que padecen de este trastorno el miedo suele ser permanente y llega a convertirse en una situación realmente agotadora. (NIH: National Institutes of Health, 2021). Entendiendo lo anterior como ansiedad, se debe mencionar la teoría de Spielberger quien precisó que la ansiedad se divide en dos dimensiones una de estado transitoria refiriendo fases emocionales de corto plazo o inesperadas, del mismo modo menciona la segunda dimensión como aquella de rasgos estables en el tiempo y que van de acuerdo a la personalidad del individuo.

Ministerio de Salud (2020) el 2 de Julio promulgó la ley N°30947 de salud mental con el objetivo de garantizar el acceso a los servicios, promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación, como condiciones para el pleno derecho a la salud y el bienestar de la persona, la familia y la comunidad. Según esta norma se lograría alcanzar que la atención de la salud mental considerada bajo el modelo comunitario, de este modo respetando los derechos humanos, la dignidad de todas las personas, evitando la discriminación, abordar la interculturalidad, sin estigmatización de las personas que padecen problemas de salud mental. Del mismo modo se hace un énfasis en que todas las instituciones públicas y privadas básica y superior implementen programas de prevención con la finalidad de proteger a toda la población estudiantil de posibles riesgos para padecer problemas de salud.

Ante lo mencionado se observa en los estudiantes niveles de ansiedad, comportamientos ansiosos y que se mantienen en lo largo de los días, notándose que se da luego de estar conectados a internet, denotando así que problemas en las relaciones sociales, y familiares, mostrándose a los adolescentes irritabilidad, etc (Mohanna y Romero, 2019).

### **1.1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es la relación entre la adicción a las de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de una Institución educativa de Trujillo, 2020?

### **1.1.3. Justificación del estudio**

La presente investigación posee:

- Relevancia teórica, la investigación permitirá servir como antecedentes ante futuras investigaciones relacionadas a este tema, del mismo modo, permite brindar información actualizada y veraz sobre las variables.
- 
- Nivel práctico ya que los resultados obtenidos en la investigación permitirán realizar programas, preventivos, promocionales, sobre las variables de estudio.

- A nivel social, permite tomar en cuenta la problemática en los adolescentes, siendo un tema actual y permite brindar nuevos hallazgos en la población de estudio.

#### **1.1.4. Limitaciones**

El contexto de la COVID-19, no se permite el contacto y la aplicación de instrumentos de forma presencial, para la investigación fue de forma virtual.

Los resultados de presente investigación no podrán ser generalizados a diversos tipos poblacionales de adolescentes, a no ser que cuenten con rasgos similares a los sujetos en investigación.

La investigación se basa en la teoría de Spielberger (1995) y Salas y Escurra (2015)

## **1.2. OBJETIVOS**

### **1.2.1. Objetivos generales**

Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

**O1:** Establecer el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.

**O2:** Establecer el nivel de ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.

**O3:** Establecer la relación entre la obsesión por las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.

**O4:** Establecer la relación entre la falta de control en el uso de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.

**O5:** Establecer la relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.

### 1.3. HIPÓTESIS

#### 1.3.1. Hipótesis generales

**H:** Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.

#### 1.3.2. Hipótesis específicas

**H1:** Existe relación entre la obsesión por las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.

**H2:** Existe relación entre la falta de control en el uso de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.

**H3:** Existe relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.

### 1.4. VARIABLES E INDICADORES

#### - **Variable 1: Adicción a las redes sociales**

**Obsesión por las redes sociales:** referido al compromiso mental, estar pensando constantemente y fantasear con ellas.

**Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** referido a la preocupación por la falta de control o interrupción del uso de las redes sociales, conllevando al descuido de las tareas.

**Uso excesivo a las redes sociales:** referido al exceso de uso y no ser capaz de poder disminuir la cantidad de uso.

#### - **Variable 2: Ansiedad estado-rasgo**

**Ansiedad Estado:** Caracterizada por sentimientos subjetivos, es decir que son percibidos de manera consciente como tensión y aprehensión, etc.

**Ansiedad-rasgos:** Se caracteriza por percibir un amplio número de situaciones o circunstancias como amenazantes.

## 1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

### 1.5.1. Tipo de investigación

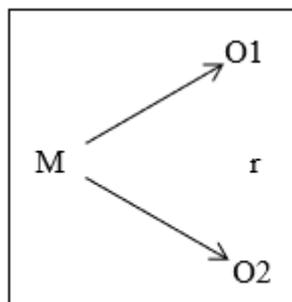
Según el tipo de enfoque se tratará de una investigación cuantitativa, debido a que se usará una relación de datos para probar la hipótesis sobre las variables, además los resultados serán estadísticos (Hernández, Fernández y Baptista, 2016, p 80).

### 1.5.2. Diseño de investigación

El diseño de la investigación será un estudio no experimental debido a que las variables no se manipulan, el estudio solo se basa en la observación de los hechos. Según el alcance del estudio se tratará una investigación descriptiva correlacional dado que se buscó establecer si existía relación entre las variables uso de redes sociales y nivel de ansiedad. (Sánchez y Reyes, 2009)

El nivel de investigación descriptivo-correlacional, lo cual busca conocer el grado de relación entre dos o más variables, por los objetivos que se determinaron (Hernández, Fernández y Baptista, 2016, p.80).

Esquema:



Donde:

M: Muestra

R: relación

O1: Variable: redes sociales

O2: Variable: Ansiedad estado-rasgo

## 1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

### 1.6.1. Población

La población total estuvo compuesta por 372 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa República de Panamá. La población es el conjunto de individuos que son motivo de investigación; en la presente investigación se trabajó con una población accesible, definida ésta como una población que se encuentra disponible a investigar. (Ñaupas, Mejía, Novoa y Villagómez, 2014; Ventura-León, 2017).

**Tabla 1:** Población

GRADO	SECCIÓN	TOTAL
1°	A (34)- B (36)	70
2°	A (36) -B (38)	74
3°	A (39) -B (39)	78
4°	A (38) -B (37)	75
5°	A (37) -B (38)	75
Total		372

*Fuente: Nóminas de matrículas de la Institución Educativa*

### 1.6.2. Muestra

La muestra estuvo conformada por los estudiantes de 4to y 5to de secundaria, haciendo un total de 150 estudiantes de una Institución Educativa de Trujillo.

#### **Criterios de inclusión:**

Estudiantes que acepten ser parte de la investigación

Estudiantes de 1° a 5° de secundaria

Estudiantes que tengan de 12 a 16 años.

Estudiantes que completen los cuestionarios.

Asentimiento informado firmado por el apoderado, donde se evidencie la autorización para que el menor pueda formar parte de la investigación.

#### **Criterios de exclusión**

Estudiantes que tengan menos de 12 años, y más de 16 años.

Estudiantes que desistan en el transcurso de la aplicación de instrumentos o no completen los mismos.

### **1.6.3 Muestreo**

El muestreo fue no probabilístico, por conveniencia ya que los participantes son elegidos por la accesibilidad (Otzen y Manterola, 2017).

## **1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **Técnica**

La encuesta, es una de las técnicas más utilizadas, cuya función es recolectar datos de información. Esta se fundamenta en un cuestionario o grupo de preguntas que se realizan con el fin de recolectar información de las personas (Bernal, 2010).

Se utilizarán las encuestas con el fin de recolectar información necesaria para la investigación asimismo obtener resultados verídicos, ya que, estos instrumentos tienen validez y confiabilidad ayudando así a la medición de las variables de la investigación de manera concreta.

### **Instrumentos**

#### **- Cuestionario de adicción a Redes Sociales (ARS)**

El cuestionario de adicción a Redes Sociales (ARS) fue elaborado por Escurra y Salas en el año 2014 en Lima-Perú. Es un instrumento que está diseñado en base a los criterios que determinan los indicadores del Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (DSM-IV), inicialmente aplicado a la adicción a sustancias, sin embargo, fue 30 adaptado para determinar la adicción a las redes sociales. El cuestionario consta de 24 ítems con respuestas tipo Likert con 5 alternativas de respuesta que van de siempre, casi siempre, a veces, raras veces y nunca. El cuestionario considera tres dimensiones: Obsesión por las redes sociales: referido al compromiso mental, es decir estar pensando constantemente y fantasear con ellas, manifestando ansiedad y preocupación. Falta de control personal en el uso de las redes sociales: referido a la preocupación por la falta de control o interrupción del uso de las redes sociales conllevando a descuido de las tareas. Uso excesivo a las redes sociales: referido al exceso del uso y no ser capaz de poder disminuir la cantidad de uso.

Los indicadores que miden esta dimensión son:

- Obsesión por las redes sociales
- Falta de control en el uso de las redes sociales
- Uso excesivo de las redes sociales.

### **Validez del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)**

El cuestionario fue sometido a validez de constructo a través del análisis factorial en donde se identificaron tres factores Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal en el uso de las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales. Escurra y Salas (2014) calcularon la consistencia interna mediante el coeficiente de Alpha de Cronbrach cuyos valores superaron el 0.85. En el año 2017 fue aplicado a estudiantes de nivel secundario en Trujillo en instituciones educativas estatales en población adolescente de edad entre 11 a 20 años.

En donde los coeficientes de fiabilidad fueron equivalentes a .801, .826, .565 entre las tres dimensiones del cuestionario (Anexo 4). Para esta investigación se realizó prueba piloto en estudiantes de 4to y 5to de secundaria entre 14 y 17 años, obteniendo un nivel de confiabilidad de .933 siendo mayor que 0.8 mínimo aceptable, pasando el instrumento la prueba de *confiabilidad*.

### **- Inventario de ansiedad estado-rasgo (STAIC)**

Es uno de los instrumentos más utilizados para medir la ansiedad, ha sido adaptado a más de 50 idiomas debido a que presenta una validez y confiabilidad de alto nivel. Fue creado en California por Spielberger en el año 1995, Siendo antecesor del test STAI realizado por el mismo autor. Para su elaboración el autor se basó en los síntomas de trastornos de ansiedad en niños y adolescentes de acuerdo con el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (DMS-IV). En el año 2005 fue adaptado a la población española en Colombia y posteriormente en el Perú en el año 2015.

El objetivo de la escala es medir la ansiedad en niños y adolescentes entre 8 y 15 años. La escala cuenta con 40 ítems con tres opciones de tipo Likert que van de 1 al 3. El inventario consta de dos dimensiones:

Ansiedad estado: Caracterizada por sentimientos subjetivos, es decir que son percibidos de manera consciente como tensión y aprehensión, etc.

Ansiedad rasgo: Se caracteriza por percibir un amplio número de situaciones o circunstancias como amenazantes.

### **Validez del Inventario de ansiedad estado-rango (STAIC)**

El cuestionario de inventario de ansiedad estado-rasgo (STAIC) fue elaborado por Spielberger en California. El cuestionario fue sometido a validez de constructo en Colombia a través del análisis factorial con rotación varimax por Castrillón y Borrero (2005).

En el Perú en el año 2017 en la ciudad de Trujillo fue sometido a confiabilidad por consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach en el que se obtuvieron resultados para Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo .857.

## **1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

Se realizaron trámites administrativos con las respectivas autoridades del centro educativo, cuyos pasos se describen a continuación:

Seleccionada la institución educativa que participaría en la investigación, se procedió a presentar una carta de presentación. De tal manera se estableció el primer contacto con las autoridades del centro Educativo, donde se dio a conocer los objetivos del estudio, la metodología y la duración de la aplicación de las encuestas.

Posterior a ello las autoridades de la institución otorgaron la respectiva autorización para la realización de la investigación. Se estableció el contacto con el coordinador de profesores, quien permitió y estableció el horario donde se pueden aplicar los cuestionarios a los estudiantes de forma virtual.

## **1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO**

Para la medición de las variables adicción a redes sociales y nivel de ansiedad se aplicó la estadística descriptiva, mediante el paquete estadístico IBM-SPSS versión 25, en donde se utilizó la desviación estándar, valor mínimo y máximo.

Para la medición de la variable adicción a redes sociales, obtenida las respuestas correspondientes se realizó el sumatorio total de todos los ítems, del 1 al 24.

Para obtener los rangos de puntaje, se consideró como mínimo valor de 24 a 60 puntos (Adicción Baja), como valor medio de 61 a 90 puntos (Adicción media) y máximo valor de 91 a 120 puntos (Adicción alta), de acuerdo con el método de Dalenius.

El cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo consideró 40 preguntas las cuales estaban divididas en 2 dimensiones con respuestas del 1 al 3 tipo Likert. De igual forma para obtener los rangos de puntajes, se consideró como mínimo valor de 40 a 60 puntos (ansiedad baja), como valor medio de 61 a 90 puntos (ansiedad media) y como máximo valor de 91 a 120 puntos (ansiedad alta), de acuerdo con el método de Dalenius. Para los índices de correlación se aplicará los estadísticos de Spearman o de Pearson, según la normalidad o no normalidad de los datos.

Para la medición de las correlaciones de las variables adicción a las redes sociales y ansiedad se utilizó el estadístico Rho de Spearman mediante el paquete estadístico IBM-SPSS versión 25.

## CAPITULO II

### MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes

A *nivel internacional*, En España, Torrentes, Piqueras, Orgilés y Espada (2014) desarrollaron un estudio con el objetivo de analizar la relación de la adicción a internet con la ansiedad social y las dificultades en habilidades sociales en adolescentes, en el que se incluyeron una población de 446 adolescentes entre 12 y 16 años; obteniendo el análisis de adolescentes que tenían puntuaciones elevadas adicciones a internet eran los que presentaban mayores niveles de ansiedad social y dificultades de habilidades sociales, además, la adicción intrapersonal se asoció positiva y significativamente tanto con el grado de ansiedad social como con la falta de asertividad, mientras que la adicción interpersonal lo hizo en mayor medida con la ansiedad social.

Así mismo, Tresácoras, García y Piqueras (2016) llevaron a cabo una investigación con la finalidad de relacionar el uso problemático de whatsapp y las 7 características de personalidad y de ansiedad en adolescentes. En una muestra de 272 adolescentes entre 12 y 17 años, se encontró diferencias significativas en la influencia de las características de personalidad y ansiedad en hombres y mujeres, con una relación directa entre ansiedad y uso problemático de internet. En Paraguay en el año 2017, Esquivel (2017) desarrolló un estudio con el objetivo de describir el uso del internet y ansiedad, así como establecer una asociación de las variables; el diseño fue de tipo descriptivo – correlacional, de corte transversal, estuvo conformada por una muestra de 592 adolescentes entre hombres y mujeres. Los resultados mostraron que el uso del internet y ansiedad rasgo no se relacionaban; sin embargo, la prevalencia de problemas frecuentes a causa de internet de la muestra fue del 32.6%, la mayor cantidad de casos experimento un nivel medio de ansiedad.

En Brasil, Silva, et al. (2017), realizaron una investigación con el objetivo de verificar el tiempo de uso de aparatos tecnológicos por los adolescentes y su asociación con posibles señales de alerta para problemas comportamentales. Fue un estudio transversal, de carácter exploratorio. En una muestra no probabilística

constituida por estudiantes de ambos sexos, matriculados en una escuela de la red pública estatal de la Región Metropolitana de Recife. Los datos arrojaron resultados que los adolescentes utilizaban los aparatos tecnológicos de forma excesiva asociándose con problemas comportamentales relacionados al sentimiento de dependencia del aparato y agresividad, principalmente entre aquellos con tiempo de uso superior a 10 horas por día. Además, en los resultados se observó sentimientos negativos (ansiedad, irritación, aprehensión, tedio y falta de concentración) cuando los adolescentes son prohibidos de usar o quedan lejos del aparato por algún tiempo. Los adolescentes también relataron sentirse dependientes de dichas tecnologías.

Barrientos y Jeanpierre (2017), en El Salvador, en su investigación “Prevalencia de adicción y ansiedad asociada al uso de dispositivos electrónicos con internet en los adolescentes”; la muestra estuvo conformada por 195 estudiantes de secundaria, a través de un estudio prospectivo, transversal, preprueba – prueba, correlacional – causal, mediante el test “Internet addiction test” y el cuestionario de Nomofobia NMP-Q. Se obtuvieron resultados demostrando que existía una asociación entre el uso de adicción y ansiedad asociada al uso de dispositivos electrónicos con internet.

En el Perú son pocas las investigaciones que existen sobre las variables de uso de redes sociales y nivel de ansiedad, encontrando en su mayoría investigaciones solo referidas al uso y adicción de las redes sociales en los adolescentes.

En Lima, Pacheco (2019), en su investigación “Adicción a internet, impulsividad y ansiedad en 501 estudiantes de edades de 13 a 18 años del nivel secundaria de dos instituciones educativas de Villa El Salvador”. En sus hallazgos obtuvo una relación estadísticamente significativa entre las variables de adicción a internet, impulsividad y ansiedad, con un rho =0.323. En el año 2016 en Portugal, Matos A, Costa J, Pinheiro M, Ceu Salvador M, Vale M y Zenha M, desarrollaron un estudio con el objetivo de examinar las relaciones entre ansiedad/dependencia de la información y comunicación, en el que participaron 322 adolescentes entre 12 y 18 años. Los resultados mostraron que los individuos con alta ansiedad / dependencia tuvieron promedios más altos en varios indicadores en uso de las TIC

(correo electrónico, redes sociales, etc.), además de encontrar una mayor puntuación en la ejecución simultánea de múltiples tareas y presentando más bajas en las dimensiones de personalidad de la estabilidad emocional y la conciencia. En dicho artículo se concluyó que la ansiedad/dependencia se relaciona con el uso y las actitudes hacia las TIC.

Machaca (2018), desarrollo una investigación en Juliaca, Puno, en su investigación “Adicción al internet y ansiedad en los adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Politécnico”, en una población de 1200 estudiantes de 6 edades de 13 a 17 años. Los resultados hallaron una relación significativa entre la adicción al internet y la ansiedad en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Politécnico los Andes” de la ciudad de Juliaca, en el cual el 50.9% alcanzaron niveles altos de adicción a internet en relación con la ansiedad.

Romo (2018) en su investigación “adicción a las redes sociales con la ansiedad y habilidades sociales en estudiantes de secundaria en el colegio Elim de Villa El Salvador”. Fue un estudio de tipo no experimental y transversal de diseño correlacional constituido por una población de 250 estudiantes. Los resultados mostraron una relación débil pero significativa, dando a entender que a mayor prevalencia de adicción a internet mayores niveles de ansiedad y menos desarrollo de las habilidades sociales.

Reyna (2017) estudió el “Uso de las redes sociales en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en la institución privada del distrito de Magdalena del Mar”. Fue una investigación básica, descriptiva con diseño no experimental, en una muestra de 108 estudiantes de ambos sexos de edades de 14 y 17 años respectivamente. Para la obtención de los resultados se utilizó el instrumento Adicción a Redes Sociales (ARS), demostrando que el 57.4% de los estudiantes presentaron un nivel alto de adicción a redes sociales, así mismo se dio a conocer que la mayoría de los estudiantes tenían acceso a las redes sociales desde las computadoras de su casa y teléfonos celulares.

La investigación realizada en Arequipa por Ramírez y Salas (2017), investigaron “la relación entre el uso de las nuevas tecnologías y los niveles de ansiedad rasgo-

estado de los estudiantes de 1° al 5° de secundaria de los colegios de gestión pública del distrito de Yanahuara-Arequipa-2016.” A través del estudio cuantitativo de diseño Transversal Correlacional, la muestra estuvo integrado por 550 adolescentes. Los resultados mostraron que no existe relación entre los niveles altos de ansiedad (rasgo-estado) y la percepción subjetiva de problemas derivados por el uso de las Nuevas Tecnologías, así mismo, la herramienta Tecnológica que más utilizaron los adolescentes fue la Televisión; siendo los videojuegos la Tecnología menos utilizada por los adolescentes evaluados.

Huanca (2016) llevo a cabo una investigación en Arequipa, titulada “asociación de las redes sociales de internet y el trastorno de ansiedad en adolescentes”, la muestra de estudio estuvo conformada por 172 adolescentes de 15 a 17 años de la ciudad de Arequipa, a través de un estudio transversal no intervencionista, mediante la Escala de Ansiedad Infantil de Spence. Se obtuvieron resultados donde mostraron que el 26.2% de los adolescentes presentaron síntomas de ansiedad, siendo más frecuentes en hombres en comparación que las mujeres (28% Vs 24%). Se demostró que existió una relación entre el tiempo de uso de redes sociales y el trastorno de ansiedad en adolescentes.

Cerf (2014), desarrolló una investigación titulada “Uso de las redes sociales en estudiantes de la Ciudad de Arequipa, de instituciones públicas y privadas”, con el objetivo de identificar las formas de uso de las redes sociales e indicadores de adicción en el uso de redes sociales en adolescentes de la ciudad de Arequipa y compararlos respecto al tipo de Institución Educativa, Pública o Privada. Fue una investigación cuantitativa, no experimental, de diseño comparativo, en una muestra de 363 estudiantes de quinto grado de secundaria. Los resultados mostraron que los estudiantes que pertenecieron a Instituciones Educativas Públicas presentaron mayor obsesión por el uso de redes sociales, frente a los estudiantes de Instituciones Educativas Privadas quienes, por su parte, evidenciaron mayor falta de control personal en el uso de redes sociales y mayor uso excesivo de éstas. Además, se encontró que la red social favorita entre los usuarios fue Facebook.

## **2.2. Marco teórico**

### **2.2.1. Redes sociales**

Se considera plataformas digitales donde un sin número de personas pueden hacer contacto para poder compartir intereses comunes, es decir que son aquellas que sirven para la transmisión de información, además de ello los individuos que las usan pueden y tienen la posibilidad de agregar un perfil donde colocan datos para ser visualizados por otros usuarios (Challco, Rodríguez y Jaimes, 2017).

#### **A) Tipos de redes sociales**

Existen diferentes tipos de redes sociales las cuales son utilizadas con diferentes finalidades, así tenemos: Aquellas que están enfatizadas por su público objetivo y temático, en el cual encontramos las redes sociales horizontales, siendo aquellas que están dirigidas a cualquier tipo de usuario y sin necesidad de una temática concreta, es decir hay participación libre del usuario. Este tipo de redes logran concernir a comunidades con intereses en común que por lo general están referidas a las nuevas tendencias de moda, tal es el caso de Facebook, Twitter, Snapchat, WhatsApp, Line, etc. y están aquellas redes sociales verticales, donde existe un eje temático, se caracteriza por tener una estructura de poder reunir usuarios con un fin colectivo tanto en temas, intereses y usos. Los usuarios se agrupan en entorno a un tema como por ejemplo a intereses en cocina, animales, realizar manualidades, viajes, etc., dentro de los cuales tenemos por ejemplo Setteo, Slideshared, etc. (Nueno y Ricarte, 2010).

Así también, tenemos aquellas que están enfatizadas por el sujeto principal de la relación, en el cual encontramos las redes sociales Humanas, que son aquellas referidas en fomentar las relaciones de acuerdo a su perfil social y los intereses en comunes, y las redes sociales de Contenidos que son aquellas que se desarrollan y conectan a partir del contenido de los perfiles de los usuarios Cholliz y Marco (2011)

Del mismo modo, existen Redes sociales que se han vuelto indispensables dentro de la vida diaria de las personas, tal es así que se han ampliado a nivel mundial, volviéndose esencial en la vida de los individuos. A nivel de Sudamérica entre las redes sociales que cuentan con más usuarios son Twitter, Facebook, Instagram y YouTube. Twitter cuenta aproximadamente con 320 millones de usuarios activos y encontrándose en más de 35

idiomas, Facebook con 1650 millones de usuarios en 110 idiomas, Instagram cuenta con 300 millones de usuarios que publican aproximadamente 60 millones de fotos cada día mientras “YouTube con mil millones de usuarios que se encuentra disponible en 76 idiomas” (Brizuela et al., 2009).

A partir de ello se describe las redes más usadas a continuación: Facebook: Es una de las redes sociales más amplias en conectividad, proviene de dos palabras en inglés las cuales son: “face” que significa “facies” traducido al español significa “cara”, y book que significa “libro”. Facebook fue creado por Mark Zuckerberg en el año 2004 en conjunto con Eduardo Saverin y Chris Hugheses sin embargo fue inaugurada en el año 2010, convirtiéndose en un gran éxito mundial. La utilización de la red consta en que los usuarios pueden conectarse e interrelacionarse y generar una lista de amigos, en las que se pueden compartir fotografías, vídeos y otros documentos, así mismo cuenta con la posibilidad de poder conectarse en tiempo real con los contactos agregados. Twitter: Es otra de las redes más usadas en el mundo debido a que es un espacio donde sus usuarios comparten y transmiten información de manera instantánea. Twitter proviene de la palabra inglesa y traducido al español significa “Trinar” (Cortes y Piñeyroa, 2011).

De igual forma que Facebook permite tener conectividad en tiempo real mediante mensajes de texto denominados Tweeds, sin embargo, posee un determinado número de caracteres para comunicarse. Instagram: Es una red social en la que se puede colgar fotos y videos aplicando diferentes efectos tales como filtros, marcos, colores, etc., las cuales pueden ser compartidas en las demás redes sociales. YouTube: A diferencia de las demás redes sociales es un servicio que está especificado para la publicación de videos, por lo que a través del tiempo se ha convertido en uno de los canales más usados para diferentes ocasiones debido a su fácil acceso. YouTube fue fundado por jóvenes Chad Hurley, Steve Chen y Jawed Karim, en febrero de 2005, California, sin embargo, por su rápido crecimiento fue comprado por la empresa Google (Labrador y Echeberúa, 2009).

## **B) Características de las redes sociales**

Se le atribuye a las redes sociales una serie de características, Flores A, menciona características basadas de acuerdo a la necesidad y utilidad que le puede dar el usuario,

tal como: Están basadas en el usuario: Las redes sociales son realizadas y dirigidas de acuerdo a las necesidades de los usuarios, volviéndose de aquella forma atractiva e indispensable para ellos. Son Interactivas: debido a que poseen diferentes herramientas y aplicaciones que permiten estar conectados para compartir diferentes experiencias y divertirse entre amigos (Fernández, 2013).

Establecen relaciones: Las redes sociales no sólo permiten la conexión con nuevos amigos, sino que también permiten conectarse con aquellas amistades lejanas o con aquellos que se haya perdido el contacto. Intercambio de información e intereses: Las redes sociales por las facilidades que se tiene de publicar diferentes contenidos, permitir ampliar y hacer crecer algún tipo de negocio que se emprenda realizar. Por lo que las Redes Sociales no solo se caracterizan por permitir conectarnos con nuevos grupos de usuarios, sino que se ha vuelto una herramienta útil para difundir intereses de marketing, ya que ello permitirá que la información se propague tanto a sus contactos como los usuarios de sus contactos Cruz (2017)

La población adolescente ha cambiado su forma de conocerse, comunicarse, interrelacionarse e inclusive han cambiado su metodología de aprendizaje, debido a que los nuevos adolescentes crecen con la globalización de la sociedad interconectada, volviéndose así las Tecnologías de la Información y la Comunicación como parte del paisaje y del contexto. Por lo que se encuentra ventajas y desventajas al estar frente a ellas. En el VII congreso Virtual Iberoamericano de calidad en educación virtual y a distancia realizado en el año 2017, llegaron a la conclusión que las tecnologías de información y comunicación tienen diferentes ventajas si el uso es de forma controlada y correcta, es así que favorece el aprendizaje debido a que las herramientas e instrumentos que contienen las tecnologías de información y comunicación y las redes sociales facilitan el trabajo ya sea individual o grupal debido a que permite que haya intercambio de opiniones ideas y pensamientos, además de facilitar el acceso a la información, así también favorece la organización, debido que las actividades realizadas mediante los ordenadores permiten tener un alto grado de interdisciplinariedad debido a que lo ordenadores requieren una organización para el archivamiento de documentos Field (2009).

Por su parte Flores (2015) muestra otras características con respecto a las ventajas refiriendo a que las TICs y redes sociales pueden: Favorece el intercambio de diversas experiencias innovadoras; favorecen la participación continua y fomenta el trabajo en grupo, por lo que permite que los usuarios participen activamente desde cualquier punto con tan solo estar conectado a una red, es decir no hay la necesidad de reunirse en un lugar para poder realizar alguna tarea; permiten construir una identidad personal y/o virtual, ya que al poder publicar información acerca de sus intereses, creencias, etc.; permite de que otros usuarios con las mismas características puedan conectarse, favoreciendo el fortalecimiento de su identidad, ya que no se sentirán excluidos de algún grupo; facilitan las relaciones entre las personas, evitando todo tipo de barreras tanto culturales como físicas.

Ayuda a los adolescentes a prevenir el aislamiento social del mundo actual, debido a que la interacción a través de Internet permite al usuario mostrarse a otros tal como es; facilitan el aprendizaje integral fuera del aula escolar, y permiten poner en práctica los conceptos adquiridos. Por lo que desde estos puntos de vista las redes sociales se han convertido en facilitadores no solo para las relaciones interpersonales sino para favorecer el trabajo en equipo y a partir de ello crear nuevas experiencias que favorezcan el desarrollo de la persona en todas sus esferas Fuentes y Armas (2018).

Las redes sociales, así como presenta incontables ventajas no se pueden dejar de mencionar las desventajas que puede presentar al hacer el uso inadecuado y excesivo de ellas, pudiendo generar desventajas que involucre no solo la parte psicológica sino lo fisiológico y social. En el aspecto fisiológico, el uso constante de las redes sociales puede generar la pérdida de sueño, dolores de cabeza, fatiga ocular, cansancio mental, etc., además de ello las alusiones a perder tiempo dedicado a estudio y deberes, poca concentración y bajas notas; en el aspecto psicológico, puede presentar consecuencias que suelen afectar la estabilidad emocional generando depresión, ansiedad, agresividad y empobrecimiento afectivo; y en el aspecto psicosocial o social, se encuentran consecuencias referidas al conflicto que se genera en el entorno familiar, colegio y trabajo, produciendo el incumplimiento de las tareas de vida cotidiana (Echeburúa, 2012).

Respecto a ello el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2017) hace su pronunciamiento y menciona tres categorías referidas a los riesgos del contenido, contacto y conducta en los que se menciona a continuación: Riesgos de contenido: Cuando un niño está expuesto a un contenido no deseado e inapropiado. Esto puede incluir imágenes sexuales, pornográficas y violentas; algunas formas de publicidad; material racista, discriminatorio o de odio; y sitios web que defienden conductas poco saludables o peligrosas, como autolesiones, suicidio y anorexia.

Riesgos de contacto: Cuando un niño participa en una comunicación arriesgada, como por ejemplo con un adulto que busca contacto inapropiado o se dirige a un niño para fines sexuales, o con personas que intentan radicalizar a un niño o persuadirlo para que participe en conductas poco saludables o peligrosas.

Riesgos de conducta: Cuando un niño se comporta de una manera que contribuye a que se produzca un contenido o contacto riesgoso. Esto puede incluir que los niños escriban o elaboren materiales odiosos sobre otros niños, inciten al racismo o publiquen o distribuyan imágenes sexuales, incluido el material que ellos mismos produjeron.

Es decir, la UNICEF menciona los efectos negativos y riesgos que se pueden dar referente a la conectividad constante y sin supervisión, mencionando que las tecnologías de información y comunicación y redes sociales pueden afectar los derechos de los niños a la privacidad y la expresión lo que la UNICEF le da un enfoque que va más relacionado a los peligros referentes al acoso que pudiera haber por terceras personas, no exclusivamente. Según la Organización mundial de la Salud (OMS), la adicción es una enfermedad tanto física como emocional en el cual existe presencia de dependencia, es decir tener la necesidad o el deseo incontrolable de querer realizar alguna actividad de forma excesiva, hacer el consumo de alguna sustancia sin medida, etc.

La DMS-5 menciona que en todos los trastornos adictivos la persona suele descontrolarse afectando su conducta y su vida diaria. Siendo así la adicción a las TICS un problema con gran relevancia, ya que, al ser nuevas herramientas de comunicación, aprendizaje, ser novedosas y deslumbrantes son capaces de generar adicción; afectando el nivel de tolerancia, interrumpiendo la vida social, académico y familiar. Todos podemos hacer uso de las TICS, podemos conectarnos por algún motivo ya sea placer o por funcionalidad de la propia conducta, sin embargo, aquella persona adicta suele concertarse por una necesidad emocional, queriendo aliviar su aburrimiento, soledad,

rabia, etc., es decir existen algunas conductas se pueden convertir en anormales ya sea por la frecuencia o intensidad con que se realiza alguna actividad. Cuando estas adicciones avanzan, las conductas se vuelven automáticos, se dejan llevar por sus emociones e impulsos afectando en control cognitivo, no midiendo las consecuencias que pudieran tener Ikemiyashiro (2017).

### **2.2.2. Ansiedad**

En los últimos tiempos la salud mental ha tenido mayor énfasis y protagonismo dentro de la salud integral del individuo, se ha vuelto en un componente central del desarrollo humano y, por lo tanto, del desarrollo de las naciones. Según el informe del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi en el año 2018, el 20% de niños y adolescentes en el Perú tiene alteración de la salud mental. Mientras el Ministerio de Salud en el 2017, menciona que los trastornos que se presentan con mayor frecuentes en la población adolescente que llegan para la atención son problemas derivados de las emociones, como depresión o ansiedad vinculados a conflictos familiares, seguidos por problemas de conducta, de aprendizaje y del desarrollo, como autismo, retardo mental, etc. Menciona que los trastornos clínicos en los adolescentes son más prevalentes en las áreas urbanas ocupando los primeros lugares el episodio depresivo (promedio en los ámbitos en estudio de 3.8%, variando de 7.0% en Lima y Callao a 1.1% en Lima Rural), los trastornos de ansiedad generalizada (promedio de 3.0%) y la fobia social (promedio de 2.9%).

La revista Colombiana de Psiquiatría en el 2015, menciona que los trastornos de ansiedad son los procesos psiquiátricos más habituales de la infancia, afectando aproximadamente entre el 5-18% de todos los niños y adolescentes.<sup>30</sup> La palabra ansiedad proviene del latín “Anxietas”, el cual significa estar en estado de agitación, inquietud o desasosiego. Además, se considera que la ansiedad es un trastorno que se puede dar de forma transitoria, que puede aparecer de forma repentina como respuesta ante algún peligro. Frente a ello Giraldo (2018) menciona a los autores Bellack y Hersen quienes definen a la ansiedad como: “Es un estado del organismo caracterizado por la emisión de respuestas fisiológicas, como sudoración, palpitations, temblores, náuseas y mareos, y motoras que se corresponden con aquellas asociadas al reducir un estado de estrés y que van acompañadas de ciertas percepciones cognitivas, siendo una de ellas

percibir el estado de ansiedad como negativo y disfórico, y atribuyéndolo, en la mayoría de los casos, a la existencia de un estímulo percibido como potencialmente nocivo.”<sup>31</sup> Siendo así una descripción del autor que va enfocada a las percepciones cognitivas y la valoración que le puede dar el individuo que lo presente y dependiendo a como se recepcione aquel estímulo va desencadenarse los síntomas. Por lo que la ansiedad es un trastorno que al presentarse pone en marcha las defensas del organismo, y ante un descontrol puede ser nociva ya que puede comprometer la eficiencia del individuo conllevándolo a padecer de alteraciones mentales.

### **A) Tipos de ansiedad**

Existen diferentes tipos de ansiedad que se caracterizan de acuerdo con su forma de presentación y duración. Mardomingo (2005), presidenta de la Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil menciona dos tipos de ansiedad: fisiológica y patológica donde describe: “La ansiedad fisiológica se pone en marcha ante un peligro inmediato y tiene un carácter adaptativo; su finalidad última es salvaguardar la integridad del individuo. La ansiedad patológica, por el contrario, se desencadena sin que exista una circunstancia ambiental que la justifique o, existiendo esa circunstancia, su intensidad y frecuencia son desproporcionadas”.

Dando a entender entonces que no necesariamente la ansiedad tiene que ser considerada como un peligro o alteración mental, ya que es un modo de defensa para ponerse en alerta ante cualquier peligro, sin embargo al exceder y sentir continuamente aquellas amenazas se vuelve patológica debido a que interfiere en la tranquilidad mental del individuo. Por su parte Burgos y Gutiérrez (2013) menciona dos tipos de ansiedad: ansiedad estado y ansiedad rasgo. La ansiedad estado, por los autores es considerada como: “La ansiedad estado, como su nombre lo dice, se refiere a un estado transitorio de ansiedad y que es fluctuante en el tiempo, es decir, que el sujeto puede percibirse a sí mismo ansioso o no ansioso en un momento o situación determinada, en la cual, tal situación es interpretada como amenazadora o peligrosa”.

Siendo una descripción análoga a la ansiedad fisiológica, ya que la ansiedad estado es un sentimiento que se da de forma transitoria y frente a ciertas situaciones donde el cuerpo lo percibe como amenazadoras. Mientras que la ansiedad rasgo es considerada como: “un comportamiento predispuesto del individuo a percibir un amplio número de

situaciones o circunstancias como amenazantes, a pesar de no ser objetivamente peligrosas, a las cuales responde con una elevación desproporcionada de la ansiedad estado. Las personas con ansiedad rasgo se caracterizan por un estado de ansiedad estable, es decir, que gran parte del tiempo perciben diferentes situaciones de manera amenazante” Burgos y Gutiérrez (2013).

Siendo una definición similar a la ansiedad patológica debido a que se empieza a considerar situaciones pocos peligrosos como situaciones muy amenazadoras, se convierte una tendencia en donde el individuo tiende a reaccionar rápidamente de forma ansiosa.

## **B) Síntomas de la ansiedad**

Ante la presencia de ansiedad, se suelen presentar diferentes signos y síntomas dentro de las cuales podemos encontrar: Síntomas físicos, que son aquellos síntomas fisiológicos que se presentan como respuesta, encontrándose dentro del grupo la Sudoración, sequedad de boca, los mareos, la inestabilidad o Temblor, tensión muscular, cefaleas, Palpitaciones, dolor precordial, disnea, Náuseas y vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo y micción frecuente. Síntomas psicológicos, aquellos que afectan el estado emocional causando preocupación, aprensión, sensación de agobio, miedo a perder el control, sensación de muerte inminente, sensación de pérdida de la concentración, Irritabilidad, desasosiego, inquietud, etc Bacigalupe y Gamarra (2011).

Síntomas conductuales, aquellos que están relacionados con la alteración de la percepción, el contenido del pensamiento, el ánimo y la conducta que pueden, pudiéndose presentar tensión muscular, Frecuentes bloqueos y expuestas desproporcionadas a estímulos externos. Villanueva (2017) menciona diferentes niveles de ansiedad, que fueron descritos por Zung en el año 1965, referidos a la intensidad de ansiedad que puede presentar el adolescente, estado la Ansiedad mínima o leve, que se manifiesta ante la presencia mínima de ansiedad, la persona suele encontrarse en alerta, observa y oye manteniendo bajo control la situación que pueda generar ansiedad, ante esta situación suelen presentarse reacciones fisiológicas como respiración entrecortada, ocasionalmente aumento de frecuencia cardíaca, temblor de labios, etc.

La Ansiedad moderada en el que la percepción que se tiene es más limitada, de igual forma se observa, se escucha, sin embargo, se tiende a perder el control de la situación en cierto grado que puede ser recuperado. Ante esta situación no solo se presentan situaciones fisiológicas sino también emocionales tales como inquietud, miedo, dificultad para dormir, relajarse, etc. Burgos y Gutiérrez (2013) La Ansiedad Grave o severa, situación en donde la persona no es capaz de analizar lo que sucede ante su entorno y por ende no es capaz de poder manejar la situación, produciendo una distorsión de lo que observa, afectando su capacidad de aprender de aquella situación. De igual manera existen instrumentos formulados para medir la ansiedad del adolescente, en el cual se encuentra el Inventario de ansiedad estado-rasgo (STAIC), cuyo objetivo es medir la ansiedad en niños y adolescentes entre 8 y 15 años. La escala consta de 40 ítems los cuales están contenidos en 6 subgrupos los cuales son Temor, Tranquilidad, Preocupación, Evitación, Somatización, Ira y Tristeza. El STAIC ha sido usado para evaluar características de ansiedad en correlación con varios factores debido a sus valores psicométricos de especificidad conceptual y consistencia interna. Así también está la escala de Ansiedad manifiesta en niños revisada (C-MS), que fue elaborada por Reynolds y Richmond, la cual mide las manifestaciones crónicas de ansiedad, mediante tres subescalas de ansiedad fisiológica, preocupación/sensibilidad excesiva y temor/ concentración.

### **C) La adolescencia**

Su validez está apoyada principalmente con el inventario de ansiedad Estado-Rasgo, sin embargo, la escala C-MS recoge una serie de datos de las emociones y los pensamientos que el niño o el adolescente puede presentar en determinadas situaciones. La adolescencia es la etapa de vida donde se empiezan a tener cambios tanto físicos como emocionales y sociales. La adolescencia tiene su inicio con la pubertad aproximadamente a los 13 años y suele terminar cuando los cambios físicos han alcanzado una mayor estabilidad alrededor de una edad de los 19 años, los cambios suelen ocurrir en un corto periodo de tiempo y afectan a las 3 esferas bio-psico-social. Durante la etapa de la adolescencia se empieza adquirir experiencias relacionados al desarrollo psicosocial que están referidos a la consecución de la independencia de los

padres, la relación con sus pares, el incremento de la importancia de la imagen corporal y el desarrollo de la propia identidad como individuo Papalia, Wendkos y Duskin (2005).

A pesar de que la adolescencia es una etapa para muchos los padres complicada debido a los cambios turbulentos e inestable, la mayoría de los adolescentes tienden a desarrollarse sin presentar alteraciones en la conducta, debido a que, más allá de los cambios físicos la adolescencia es una etapa de aprendizaje ya que se adquiere nuevas emociones y conocimientos más complejos, los cuales de una forma u otra preparan al adolescente para enfrentarse a la vida adulta. Sin embargo, en la actualidad los adolescentes han tenido cambios bruscos por las nuevas modalidades de hogares, ya que hoy en día ya no existen las familias nucleares sino las familias disfuncionales, que ha hecho que el adolescente presente dificultades en su desarrollo y madurez durante esta etapa. Frente a ello Huanca (2106) refiere que es de vital importancia el adiestramiento y la educación que se da en casa, sin embargo, el autor menciona que hoy en día los adultos están lejos de compartir con sus hijos adolescentes sus experiencias, no habiendo una relación maestro-aprendiz, por lo que los adolescentes viven un mundo separado de los adultos. Hidalgo y Ceñal (2014), mencionan diferentes transformaciones que se dan durante esta etapa de vida del adolescente, los cuales involucran aspectos psicológicos como la lucha dependencia-independencia en el seno familiar, preocupación por el aspecto corporal, la integración en el grupo de amigos y el desarrollo de la identidad en la que se describe:

**Adquirir independencia familiar:** Durante la adolescencia temprana existe menor interés en actividades paternas y recelo para aceptar sus consejos; se produce un vacío emocional que puede crear problemas de comportamiento y disminución del rendimiento escolar. Búsqueda de otras personas para amar. El comportamiento y el humor son inestables. En la adolescencia media aumentan los conflictos con los padres y se dedican a los amigos Hidalgo y Ceñal (2014).

**Tomar conciencia de la imagen corporal y aceptación del cuerpo.** En la fase temprana, por los cambios puberales, hay una gran inseguridad sobre sí mismo (extraños dentro del cuerpo), preocupación por su apariencia y su continua pregunta: ¿soy normal? Se comparan con otros y existe creciente interés sobre la anatomía y la fisiología sexual.

Durante la fase media, va aceptando el cuerpo, intentando hacerlo más atractivo Hidalgo y Ceñal (2014).

Relación con amigos, se establecen las parejas. En la fase temprana existe gran interés por amigos del propio sexo, adquiriendo gran influencia sus opiniones y relegando a los padres.

Sensaciones de ternura hacia sus iguales, y puede conducirles a miedos y relaciones homosexuales.

Identidad.

Evolución del pensamiento concreto al pensamiento abstracto flexible, con creciente autointerés y fantasías. Se establecen objetivos vocacionales irreales (estrella del rock, piloto...), mayor necesidad de intimidad (diario), emergen sentimientos sexuales, existe falta de control de impulsos que puede derivar en desafío a la autoridad y comportamiento arriesgado.

Entendiendo que durante la etapa de la adolescencia se producen los mayores cambios y la mayor crisis psicológica debido al inicio de la independencia y construcción de la identidad. La adolescencia según la Organización Mundial de la Salud (OMS), presenta tres etapas diferentes que se caracteriza de acuerdo a la edad de inicio, en el que esta la Adolescencia temprana o pubertad, que suele iniciarse entre los 11 años en caso de las mujeres y a los 13 años en caso de los varones, esta etapa está caracterizada por el inicio de la madurez física y sexual, además del inicio de la autoafirmación del YO y marcada por el desarrollo de las emociones primarias tales como la carencia de control de emociones y los cambios bruscos que pueden presentar.

La adolescencia intermedia, el cual se inicia desde los 14 hasta los 17 años, esta etapa está caracterizada por presentarse cambios a nivel psíquico, el desarrollo del autoconocimiento y la autocomprensión, se fortalece el desarrollo del pensamiento reflexivo. La Adolescencia tardía o edad juvenil, empieza desde los 18 hasta los 21 años, es la etapa donde inicia la estabilidad emocional, la personalidad se afirma, etapa donde empieza a desaparecer el YO e inicia la comprensión del TÚ, es decir empiezan los sentimientos sociales (compasión, la entrega, etc.) El perfil del adolescente de hoy en día de alguna manera u otra se conoce que es una etapa compleja, debido a que es la etapa donde el ser humano tiene características específicas y es donde empiezan a tener cambios bruscos referidos a su identidad, además del comportamiento particular y la

inestabilidad afectiva emocional que suelen presentarse debido a la carga de incertidumbres, temores, miedos, inseguridad, etc. que se puede presentar (Hidalgo y Ceñal, 2014).

Durante los últimos tiempos los adolescentes han cambiado su vida y relaciones sociales por lo que se han vuelto vulnerables a las nuevas problemáticas sociales que sin embargo para ellos se han vuelto atractivas, ya que han dejado las costumbre de familia por empezar a explorar las nuevas tendencias y modas, estando expuestos a conductas riesgosas como a las fugas, los intentos de suicidios, peligrosas pruebas que al realizarlas permite que se sientan aceptados por los de su misma condición y parte de estos cambios son responsables Montes (2016).

Ante el boom de las TICS, se ha desarrollado la generación llamada “Ciudadanos”, las cuales están caracterizadas por estar conectados prácticamente desde el nacimiento a las TICS. Se podría decir que desde que nacen empiezan a tener contacto con ellas, la cual cobra importancia debido a las tendencias que se generan en el ecosistema tecnológico. La Generación Z, referido aquellas generaciones más jóvenes las cuales están creciendo en los albores de la sociedad digital y que cuentan con menos de 20 años, suponen una evolución en numerosos aspectos y sin duda, en la generación de contenido, aspectos referidos a la influencia y audiencia que tienen en los medios de comunicación, los cuales por su proceso de desarrollo las TICS suelen ser influyentes en la construcción de la identidad y el comportamiento.

De tal forma, más que una generación cuya identidad se define por la edad, está enmarcada por la llegada del internet que ha transformado irreversiblemente la forma en la que se comunican y relacionan. En la actualidad la población adolescente ha venido creciendo en nuevas circunstancias tecnológicas que ha influido a que haya cambios en el aspecto cultural, social, etc., debido a que las redes sociales permiten la interacción continúa con familiares, amigos, etc., sin necesidad de estar presente cara a cara Pacheco (2019).

Durante la época de la adolescencia las redes sociales se han vuelto esenciales debido a que es un medio para poder adquirir habilidades sociales y que ayudaran a formar la personalidad del adolescente debido a que en este periodo para el adolescente es vital

tener amistades se tiende a buscar y elegir amigos por todos los medios sociales que encuentre, en consecuencia de ello las redes sociales de internet se han vuelto el primer lugar para ello, por lo que al no estar registrado en alguna red social hace que el adolescente quede aislado del mundo virtual Caplan (2007).

Las redes sociales de internet han concedido al adolescente crear un perfil que le permita identificarse al contactarse a otros usuarios y debido a las nuevas aplicaciones se ha abierto su utilización a diferentes edades, por lo que las redes sociales conforman una estructura donde se fomente la interacción social, incluyendo los vínculos de reciprocidad entre personas y que busquen el mismo objetivo y con ello pretender el ajuste al medio social, crear pertenencia y ofrecer una estabilidad temporal ante sus iguales Prensky (2019).

Sin embargo, ha hecho que la información publicada solo sea una proyección de un espejismo de lo que uno quisiera ser solo para mostrarle a los demás. Este aspecto se ha convertido para algunos padres materia de preocupación debido a que se ha perdido la comunicación verbal y el contacto físico entre ellos, además de estar expuestos a los riesgos de problemas de conducta, el rendimiento académico bajo, etc., conllevándolos a terminar en problemas sociales como el pandillaje, las adicciones, etc. Al ser los adolescentes expertos en mantenerse ocupados durante muchas horas en las redes sociales hace que pierdan la concentración en otros quehaceres cotidianos, ya que para ellos tiene gran importancia estar conectados, estar en línea, estar enviando y recibiendo mensajes de texto, por lo que aprenden a comunicarse mirando pantallas perdiendo el sentido de las interrelaciones personales, de hecho en diferentes estudios expuestos manifiestan que al volverse las redes sociales esenciales en la vida del adolescente ha incrementado la ansiedad de estar conectados a ellas, además de contribuir a que haya más problemas de autoestima y personalidad (Labrador y Echeburúa, 2009).

Ante ello se presenta la teoría de Nola Pender la cual está basada en la promoción de la salud, en la que comprende entender comportamientos relacionados que realiza el individuo para favorecer su salud. Pender define a la salud como la naturaleza multidimensional que se llega a partir de la interacción de la persona con su entorno. Esta teoría está basada en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura y el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather.

Para ello presenta tres teorías referentes a: La Acción Razonada, que explica que el mayor determinante a la conducta es la intención que tiene la persona, es decir que si el individuo tiene intenciones de cambiar su conducta hay mayores probabilidades de obtener buenos resultados favorecidos a la salud. Así también se encuentra la acción planteada, que está referida a que si la persona tiene seguridad y control de sus acciones tiene mayores probabilidades de conductas saludables Gaete, et al (2016). Por último, está la teoría Social-Cognitiva, concerniente en que la persona debe tener confianza en sí mismo para controlar sus determinadas conductas y disminuir acciones que pongan en riesgo la salud. A su vez Pender menciona características con respecto a las creencias en salud que están relacionadas a los conocimientos y las experiencias previas, que van a determinar la conducta de las personas y son:

La autoeficacia relacionada a que las personas que tienen dominio de sus conductas realizarán repetidas veces la conducta en las que ellos sobresalen, es aquel sistema que proporciona mecanismos que permiten percibir, regular y evaluar la conducta, dando a los individuos aquella capacidad autorreguladora sobre los propios pensamientos, sentimientos y acciones. Las emociones, motivaciones y deseos en cada persona conllevan hacia una determinada acción. Los sentimientos positivos o negativos seguidos de un componente emocional son clave para identificar la conducta que necesita modificarse Gaete, et al (2016) .Las influencias interpersonales y situacionales, considerados fuentes importantes de motivación para las conductas de salud, dentro de las cuales se encuentra el impacto de las redes familiares y sociales o también del entorno dentro del cual se desarrolla la persona, pueden influir de manera positiva creando sentimientos de apoyo y aceptación, lo que brinda confianza a sus habilidades, conllevando a favorecer conductas favorables para la salud, por ello cuando esta fuentes son adversos y negativos crea dificultades para adoptar conducta saludables.

### **2.3. Marco conceptual**

*Adicción a las redes sociales* Se refiere aquellas conductas de dependencia que se desarrolla a las plataformas virtuales

*Ansiedad estado-rasgo* La ansiedad es la sensación de nerviosismo, tensión o preocupación que siente el individuo frente algunas situaciones que se percibe

como amenazantes o desconocidas. Es una emoción para que cuerpo responda ante una amenaza.

### CAPITULO III RESULTADOS

**Tabla 2**

*Nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.*

Nivel	f	%
Bajo	14	9%
Medio	73	49%
Alto	63	42%
TOTAL	150	100%

Se evidencia que el 49% presenta una adicción a las redes sociales media, mientras que el 42% en nivel alto y un 9% en nivel bajo; notándose que los estudiantes muestran conductas adictivas en nivel medio, como el querer estar conectado todo el tiempo.

**Tabla 3**

*Nivel de ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.*

Nivel	F	%
Ansiedad estado	97	65%
Ansiedad rasgo	53	35%
TOTAL	150	100%

En la tabla 3 es notorio que el 65% de los estudiantes presenta una ansiedad estado, mientras que el 35% en ansiedad rasgo, notándose que existe una persistencia de conductas ansiosas en los estudiantes.

**Tabla 4**

*Relación entre la variable adicción a las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.*

Rho de Spearman		
	Coeficiente de correlación	.984
<i>adicción a las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo</i>	Sig. Bilateral	0.000
	N	150

Nota: coeficiente de correlación de spearman \*\*  $p < .01$

Se evidencia una relación alta entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo ( $r=.984$ ) evidenciando que a mayores niveles de adicción a las redes sociales, mayor será la ansiedad estado-rasgo.

**Tabla 5**

*Relación entre la obsesión por las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.*

Rho de Spearman		
	Coeficiente de correlación	0.736
<i>la obsesión por las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo</i>	Sig. Bilateral	0.000
	N	150

Nota: coeficiente de correlación de spearman \*\*  $p < .01$

Se evidencia una relación mediana entre la obsesión por las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo ( $r=.736$ ) denotando que, al existir una mayor necesidad de estar conectado a las redes sociales, denotando así niveles alto de ansiedad.

**Tabla 6**

*Relación entre la falta de control en el uso de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.*

Rho de Spearman		
	Coefficiente de correlación	0.621
<i>falta de control en el uso de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo</i>	Sig. Bilateral	0.000
	N	150

Nota: coeficiente de correlación de spearman \*\*  $p < .01$

En la tabla 6, se evidencia que existe una relación media directa, entre la falta de control en el uso de las redes sociales, y la ansiedad, denotando que a mayor falta de control del uso de las redes sociales mayores serán los niveles de ansiedad estado-rasgo.

**Tabla 7**

*Relación entre el uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo.*

Rho de Spearman		
	Coeficiente de correlación	.933
<i>uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo</i>	Sig. Bilateral	0.000
	N	150

Nota: coeficiente de correlación de spearman \*\*  $p < .01$

En la tabla 7, se evidencia una relación alta significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y ansiedad estado-rasgo, evidenciando que a excesivo uso de las redes sociales, mayor será la ansiedad estado-rasgo.

## CAPITULO IV

### ANÁLISIS DE RESULTADOS

La investigación tuvo como objetivo general establecer la relación entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo, notándose que la adicción a las redes sociales son comportamientos excesivos en el uso de los mismo, sin embargo, en la ansiedad se denotan sintomatología en los adolescentes.

En cuanto al primer objetivo, se identificó el nivel de adicción a las redes sociales, siendo este de nivel medio, con 49%, sin embargo muestra un nivel alto con 42%, resultados similares encontramos en la investigación de Silva, et al. (2017), donde sus datos arrojaron resultados que los adolescentes utilizaban los aparatos tecnológicos de forma excesiva asociándose con problemas comportamentales relacionados al sentimiento de dependencia del aparato y agresividad, principalmente entre aquellos con tiempo de uso superior a 10 horas por día. Además, en los resultados se observó sentimientos negativos (ansiedad, irritación, aprehensión, tedio y falta de concentración) cuando los adolescentes son prohibidos de usar o quedan lejos del aparato por algún tiempo. Los adolescentes también relataron sentirse dependientes de dichas tecnologías; ante ello Flores (2015) menciona que población adolescente ha cambiado su forma de conocerse, comunicarse, interrelacionarse e inclusive han cambiado su metodología de aprendizaje, debido a que los nuevos adolescentes crecen con la globalización de la sociedad interconectada.

Por otro lado, el nivel de ansiedad estados es el predominante con 65%, investigaciones como las de Tresácoras, García y Piqueras (2016) quienes hallaron prevalencia de problemas frecuentes a causa de internet de la muestra fue del 32.6%, la mayor cantidad de casos experimento un nivel medio de ansiedad; del mismo modo Romo (2018) sus resultados mostraron una prevalencia de adicción a internet mayores niveles de ansiedad y menos desarrollo de las habilidades sociales. Durante la época de la adolescencia las redes sociales se han vuelto esenciales debido a que es un medio para poder adquirir habilidades sociales y que ayudaran a formar la personalidad del adolescente debido a que en este periodo para el adolescente es vital tener amistades se tiende a buscar y elegir amigos por todos los medios sociales que encuentre, en

consecuencia de ello las redes sociales de internet se han vuelto el primer lugar para ello, por lo que al no estar registrado en alguna red social hace que el adolescente quede aislado del mundo virtual Caplan (2007).

En cuanto al objetivo general, se estableció una relación alta significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad, con valores de .984, investigaciones como la de Machaca (2018), donde se halló una relación significativa entre la adicción al internet y la ansiedad en los estudiantes de Juliaca, en el cual el 50.9% alcanzaron niveles altos de adicción a internet en relación con la ansiedad; cuando existen niveles altos de ansiedad, estos se dan a través de síntomas fisiológicos que se presentan como respuesta, encontrándose dentro del grupo la Sudoración, sequedad de boca, los mareos, la inestabilidad o temblor, tensión muscular, cefaleas, palpitaciones, dolor precordial, disnea, náuseas y vómitos, dispepsia, diarrea, estreñimiento, aerofagia, meteorismo y micción frecuente. síntomas psicológicos, aquellos que afectan el estado emocional causando preocupación, aprensión, sensación de agobio, miedo a perder el control, sensación de muerte inminente, sensación de pérdida de la concentración, Irritabilidad, desasosiego, inquietud, etc. Bacigalupe y Gamarra (2011), del mismo modo en la adicción, la abstinencia de ella conlleva a aquellos síntomas.

En cuanto al objetivo específico, se evidencia una relación mediana ( $r=.736$ ) entre la obsesión por las redes sociales y la ansiedad en estudiantes, donde los adolescentes expertos en mantenerse ocupados durante muchas horas en las redes sociales hace que pierdan la concentración en otros quehaceres cotidianos, ya que para ellos tiene gran importancia estar conectados, estar en línea, estar enviando y recibiendo mensajes de texto, por lo que aprenden a comunicarse mirando pantallas perdiendo el sentido de las interrelaciones personales, de hecho en diferentes estudios expuestos manifiestan que al volverse las redes sociales esenciales en la vida del adolescente ha incrementado la ansiedad de estar conectados a ellas, además de contribuir a que haya más problemas de autoestima y personalidad (Labrador y Echeberúa, 2009).

Se evidenció la existencia de una relación media directa ( $r=-.621$ ) entre la falta de control en el uso de las redes sociales y la ansiedad, investigaciones como la de Barrientos y Jeanpierre (2017), muestran resultados donde existe una asociación entre el uso de adicción y ansiedad asociada al uso de dispositivos electrónicos con internet;

los jóvenes más que una generación cuya identidad se define por la edad, está enmarcada por la llegada del internet que ha transformado irreversiblemente la forma en la que se comunican y relacionan. En la actualidad la población adolescente ha venido creciendo en nuevas circunstancias tecnológicas que ha influido a que haya cambios en el aspecto cultural, social, etc., debido a que las redes sociales permiten la interacción continua con familiares, amigos, etc., sin necesidad de estar presente cara a cara (Hidalgo y Ceñal, 2014).

Se evidenció una relación alta significativa ( $r=.933$ ) entre el uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad, estos resultados guardan relación con lo hallado por Pacheco (2019), donde mostraron que los individuos con alta ansiedad / dependencia tuvieron promedios más altos en varios indicadores en uso de las TIC (correo electrónico, redes sociales, etc.), además de encontrar una mayor puntuación en la ejecución simultánea de múltiples tareas y presentando más bajas en las dimensiones de personalidad de la estabilidad emocional y la conciencia, lo que concluyó que la ansiedad/dependencia se relaciona con el uso y las actitudes hacia las TIC.

## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **Conclusiones**

- Se evidencia un nivel medio de adicción a las redes sociales 49%, mientras que 42% nivel alto y 9% en nivel bajo.
  
- Se evidencia que el 65% de los estudiantes presenta una ansiedad estado, mientras que el 35% en ansiedad rasgo.
  
- Existe relación alta ( $r=.984$ ) entre la adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una I.E de Trujillo.
  
- Existe una relación mediana (.736) entre obsesión por las redes sociales y ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una I.E de Trujillo.
  
- Existe una relación mediana directa (.621) entre la falta de control en el uso de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una I.E de Trujillo.
  
- Existe una relación alta ( $r=.933$ ) entre el uso excesivo de las redes sociales y la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una I.E de Trujillo.

## **Recomendaciones**

Se brinda como sugerencia en las sesiones educativas en los aspectos individuales y grupales, se consideren de forma didáctica sobre el tema de la adicción a las redes sociales, del mismo modo, en las escuelas o reuniones con padres, para informarlos y educarlos sobre el cuidado en las redes sociales, ya que los adolescentes pueden verse en situaciones de riesgo.

Se recomienda que exista una evaluación recurrente a los estudiantes, y enfocarse en su salud mental, ya que los resultados demuestran un nivel medio de adicción a las redes sociales y ansiedad, por lo que se debería poner énfasis en aquellos factores.

Se sugiere integrar un área médica en la institución, contando con personal capacitado para hacer seguimiento y monitoreo de los adolescentes que presenten sintomatología de la ansiedad.

Al psicólogo del colegio, se recomienda elaborar talleres dirigidos a los padres, docentes y estudiantes con la intención de reducir la ansiedad y la adicción en las redes sociales, los cuales podrían repercutir en las diversas áreas de su vida.

Procurar incluir dentro del plan anual de trabajo actividades en la que los docentes de cuarto a quinto grado de secundaria formen parte activa de talleres que fomenten la motivación en los estudiantes mediante estrategias creativas para que así se logre un aprendizaje eficaz.

## CAPITULO VI

### REFERENCIAS Y ANEXOS

#### Referencias

Bacigalupe, Gonzalo y María Gamarra (2011). *Adolescentes digitales: el rol transformador de las redes sociales y las interacciones virtuales*. Disponible en BiskaiLab

[https://www.researchgate.net/publication/285854267\\_Adolescentes\\_digitales\\_El\\_rol\\_transformador\\_de\\_las\\_redes\\_sociales\\_y\\_las\\_interacciones\\_virtuales](https://www.researchgate.net/publication/285854267_Adolescentes_digitales_El_rol_transformador_de_las_redes_sociales_y_las_interacciones_virtuales)

Barrientos M y Jeanpierre M. (2018) Adicción y Ansiedad asociada a uso de dispositivos electrónicos con internet en adolescentes [tesis en línea] [Lima]: Universidad José Matías Delgado; Disponible en:

<http://www.redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/3111/1/0002467-ADTESBA.pdf>

Bernal, L (2010) La ansiedad en la adolescencia. RqR Enfermería Comunitaria (Revista de SEAPA) [publicación en Línea] Febrero; 6(1): 21-31 Disponible en:

[http://www.seapaonline.org/uploads/revista/pdf/55/RevistaRqR\\_Invierno2018.pdf](http://www.seapaonline.org/uploads/revista/pdf/55/RevistaRqR_Invierno2018.pdf)

Burgos P y Gutiérrez A.(2015) Adaptación y Validación del Inventario Ansiedad Estado Rasgo (STAI) en Población Universitaria de la Provincia de Ñuble. [tesis en línea] Chillán: Universidad del Bío Bío; Disponible en:

[http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/265/3/Burgos%20Fonseca\\_Pia.pdf](http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/265/3/Burgos%20Fonseca_Pia.pdf)

Brizuela, M., Fernández, D. y Murillo, J. (2009). *Adicciones. Trabajo de monografías*. Universidad nacional de Lanús. Argentina. Disponible en:

<http://www.aadaih.com.ar/publicaciones/monografias-09/adicciones.pdf>

Castrillón M y Borrero C. (2015) Validación del Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (STAIC) en niños escolarizados entre los 8 y 15 años. (Acta colombiana de Psicología); 13(05): 79-90. Disponible en:

[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552005000100005](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552005000100005)

- Caplan, S.E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychology Behavior*, 10 (2), 234-42. <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cpb.2006.9963>
- Cerf P. (2016) Estudio comparativo de indicadores a adicción a las redes sociales en adolescentes de Instituciones Educativas públicas y privadas de Arequipa. [Tesis en línea]. [Arequipa]: Universidad Católica San Pablo. Disponible en: [http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/14949/1/CERF\\_LLERENA\\_ALE\\_EST.pdf](http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/14949/1/CERF_LLERENA_ALE_EST.pdf)
- Challco, K., Rodríguez, S. & Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15. [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/236](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/236)
- Chóliz, M., & Marco, C. (2011). Patrón de uso y dependencia de videojuegos en infancia y adolescencia. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(2), 418-426. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16720051019.pdf>
- Cortés, M. y Piñeyroa, A. (2011). *Adolescencia e Internet: del uso provechoso al uso problemático*. *Revista de la Asociación Proyecto Hombre*, 75, 12-16. Recuperado de <http://proyectohombre.es/wp-content/uploads/2011/11/revista-ph-75.pdf>
- Cruz, L. (2017). Adolescentes y redes sociales en la era digital. Recuperado de [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3808/Cruz\\_Diana\\_Laura.pdf?sequence=1](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3808/Cruz_Diana_Laura.pdf?sequence=1)
- EDGE Business School. N.d. Social Media y redes sociales en Latinoamérica 2018. [Internet Blog]. [Consultado 2018 Julio 30]. Disponible en: <https://www.iedge.eu/social-media-y-redes-sociales-en-latinoamerica-2018> primera-parte.
- Echeburúa, Enrique, y de Corral, Paz (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2),91-95. [fecha de Consulta 20 de noviembre de 2020]. ISSN: 0214-4840. Disponible en: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>

- Escurrea M y Salas E. (2017). Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). [publicación en Línea] ,20 (1). Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Esquivel B. (2017). Uso de internet y ansiedad en adolescentes escolarizados de una institución educativa gubernamental [Publicación en línea], 4 (3). Disponible en: [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S2409-87522017000300034&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S2409-87522017000300034&script=sci_abstract&tlng=es)
- Torrentes E, Piqueras A, Orgilés M y Espada J. (2017). Asociación de la adicción a internet con la ansiedad y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles [Publicación en línea]. 32 (3). Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082014000300001&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48082014000300001&script=sci_abstract)
- Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares, informe técnico. Disponible en: [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnicon02\\_tecnologias-de-informacion-ene-feb-mar2018.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnicon02_tecnologias-de-informacion-ene-feb-mar2018.pdf)
- Fernández, N. (2013) *Trastornos de conducta y redes sociales en Internet*. Salud Mental (pág. 521-527) Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. México [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252013000600010](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010)
- Field, A. (2009). *Discovering Statics Using IBM SPSS Static: and sex and drugs and rock 'n' roll* (third edition). London: Sage Publications.
- Flores A. (2015) El impacto de las redes sociales como herramienta didáctica en el aprendizaje de los estudiantes de la carrera de Computación e Informática del Instituto Superior de Educación Público Chíncha [tesis en línea] [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7239>
- Gaete, Jorge, Rojas-Barahona, Cristian A, Olivares, Esterbina, & Chen, Mei-Yen. (2016). Influencia de las conductas promotoras de salud de los padres en la de sus hijos adolescentes. *Revista médica de Chile*, 144(7), 870-878. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872016000700007>

- Giraldo S. (2018). Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento de la ciudad de Medellín [tesis en línea] Medellín: Universidad de Antioquia; Disponible en: [http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/1308/1/GiraldoSebastian\\_2018\\_CaracteristicasAnsiedadEstrategia.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/1308/1/GiraldoSebastian_2018_CaracteristicasAnsiedadEstrategia.pdf)
- Hidalgo M y Ceñal M. (2014) Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. [Publicación en línea], 12 (1). Disponible en: <http://biblioteca.esucomex.cl/RCA/Adolescencia.%20Aspectos%20f%C3%ADsicos,%20psicol%C3%B3gicos%20y%20sociales.pdf>
- Huanca B. (2016). Asociación entre las redes sociales de internet y trastorno de ansiedad en adolescentes de dos Academias Preuniversitarias de la Ciudad de Arequipa [Tesis en línea]. [Arequipa]: Universidad Nacional de san Agustín; 2Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3464/MDhubaj.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hütt, H (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. Reflexiones, 91 (2), 121-128. [Fecha de Consulta 20 de noviembre de 2020]. ISSN: 1021-1209. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=729/72923962008>
- Ikemiyashiro, J. (2017). Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de lima metropolitana. (Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola, Facultad de Humanidades. Lima, Perú). Recuperado de [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2766/1/2017\\_Ikemiyashiro\\_Uso-de-lasredes-sociales-virtuales.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2766/1/2017_Ikemiyashiro_Uso-de-lasredes-sociales-virtuales.pdf)
- Machaca F. (2018) Adicción al internet y ansiedad en adolescentes de la Institución educativa secundaria politécnico Juliaca. [Tesis en línea]. [Lima]: Universidad Alas Peruanas; 2018. Disponible en: [http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/7082/1/T059\\_73538197\\_T.pdf](http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/7082/1/T059_73538197_T.pdf).
- Gisbert, Y (2008) Impacto de las redes sociales en los ingresos de los hoteles en Colombia, Ecuador y Perú. Revista de la Facultad de Ciencias Económica: Investigación y Reflexión. [Publicación en línea]; Vol. XXVI (1), 147-16232 (3). Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/909/90953767008.pdf>

- Labrador, F. y Echeberúa, E. (2009) *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Editorial Pirámide. España.
- Lozano, E y Cortés, M (2019). Usos problemáticos de Internet y depresión en adolescentes: [Meta-análisis file:///C:/Users/ Downloads/10.3916\\_C63-2020-10.pdf](file:///C:/Users/Downloads/10.3916_C63-2020-10.pdf)
- Mardomingo M. (2005) Trastornos de ansiedad en el adolescente; 9 (2). Disponible en: [https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/336.1-Trastornos\\_ansiedad\\_adolescente\(1\).pdf](https://faros.hsjdbcn.org/adjuntos/336.1-Trastornos_ansiedad_adolescente(1).pdf)
- Matos A, Costa J, Pinheiro M, Salvador M, Dias M y Zenha-Rela M. (2016). Anxiety and dependence to Media and Technology Use: media technology use and attitudes, and personality variables in Portuguese adolescents [internet]. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/315783374\\_Anxiety\\_and\\_dependence\\_to\\_Media\\_and\\_Technology\\_Use\\_Media\\_Technology\\_Use\\_and\\_Attitudes\\_and\\_Personality\\_Variables\\_in\\_Portuguese\\_Adolescents](https://www.researchgate.net/publication/315783374_Anxiety_and_dependence_to_Media_and_Technology_Use_Media_Technology_Use_and_Attitudes_and_Personality_Variables_in_Portuguese_Adolescents).
- Montes, A. (2016). Adicción a las redes sociales. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Recuperado de [http://eprints.rclis.org/29200/1/Montes\\_BUAP\\_2016\\_redes.pdf](http://eprints.rclis.org/29200/1/Montes_BUAP_2016_redes.pdf).
- Navarro R y Barraza M. (2015). Redes Sociales y uso patológico del internet (PIU): síntomas y efectos negativos en jóvenes. un análisis de contenido. XI Congreso Nacional de Investigación Educativa. México. Disponible en: [http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area\\_07/0295.pdf](http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_07/0295.pdf)
- Niños en un mundo digital. Estado Mundial de la infancia. UNICEF; (2017). Disponible en: [https://www.unicef.org/peru/spanish/Estado\\_Mundial\\_de\\_la\\_Infancia\\_2017\\_Ninos\\_y\\_ninas\\_en\\_un\\_mundo\\_digital\\_Resumen\\_Ejecutivo\\_-\\_UNICEF.PDF](https://www.unicef.org/peru/spanish/Estado_Mundial_de_la_Infancia_2017_Ninos_y_ninas_en_un_mundo_digital_Resumen_Ejecutivo_-_UNICEF.PDF)
- Nueno, J. y Ricarte, G. (2010). *Teens 2010: Cómo son los adolescentes de hoy y cómo evolucionarán sus hábitos de consumo*. Fundación Creafutur. Recuperado de <http://www.creafutur.com/es/estudios/teens2010>
- Ñaupas,H; Mejía, E; Novoa, E y Villagómez, A (2014). Metodología de la Investigación. 4° edición. Recuperado de:

<https://books.google.com.pe/books?id=VzOjDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

- Pacheco D. (2019) Adicción al internet, impulsividad y ansiedad en estudiantes de nivel secundaria de dos Instituciones Educativas de villa el salvador, Lima. [Tesis en línea]. [Lima]: Universidad Autónoma del Perú; 2018. Disponible en: <https://1library.co/document/zker91pz-adiccion-internet-impulsividad-estudiantes-secundaria-instituciones-educativas-salvador.html>
- Prensky, M. (2010) Nativos e Inmigrantes Digitales. [Documento electrónico] [Fecha de consulta: 29/08/13] Disponible en: <https://repositori.upf.edu/handle/10230/21226>
- Ramírez C y Salas G (2017). Uso inadecuado de las nuevas tecnologías y la ansiedad. [Tesis en línea]. [Arequipa]: Universidad Nacional de san Agustín. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3543/Psracac.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Reyna R. (2017) Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Oeste. [Tesis en línea]. [Lima]: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2017. Disponible en: [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1840/TRAB.SUF.PRO\\_F.%20ronald%20iv%c3%81n%20reyna%20saaz.pdf?sequence=2&isallowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1840/TRAB.SUF.PRO_F.%20ronald%20iv%c3%81n%20reyna%20saaz.pdf?sequence=2&isallowed=y)
- Rodríguez S. (2018) Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Adicción a redes sociales en adolescentes del distrito de Trujillo. [tesis en línea] Chillán: Universidad Cesar Vallejo; 2017 Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/311>
- Romo S. (2018) Adicción a internet con la ansiedad y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la institución educativa Internacional Elim de Villa El Salvador – 2017. [Tesis en línea]. [Lima]: Universidad Cesar Vallejo. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/14122>
- Rueda-López, Juan Jesús (2007). La tecnología en la sociedad del siglo xxi: albores de una nueva revolución industrial. Aposta. Revista de Ciencias Sociales, (32), 1-28.

[Fecha de Consulta 20 de noviembre de 2020]. ISSN:. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/pdf/4959/495950225001.pdf>

Silva RA, Silva PMF, Pereira JFM, Santos DCD, Raposo JCS, Gomes BMR. (2017) Adolescentes y abuso de tecnologías: ¿un indicativo de problemas comportamentales? *Adolesc Saude.* 14 (3):77-82. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-40412019000100103](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412019000100103)

Torrentes, R; Piqueras, T; Orgiles, W y Espada, H(2014) Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Rev Neuropsiquiatr* [publicación en línea]; 76 (4). Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>

Tresancoras A, García C y Piqueras J. (2018) Relación del uso problemático de whatsapp con la personalidad y la ansiedad en adolescentes. *Departamento de Psicología de la salud* [Publicación en línea] 2016. Diciembre; 17 (1). Disponible en:  
[https://www.researchgate.net/publication/320897248\\_Relacion\\_del\\_uso\\_problematico\\_de\\_Whatsapp\\_con\\_la\\_la\\_ansiedad\\_y\\_personalidad\\_en\\_adolescentes](https://www.researchgate.net/publication/320897248_Relacion_del_uso_problematico_de_Whatsapp_con_la_la_ansiedad_y_personalidad_en_adolescentes)

Villanueva L. (2017) Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de la Universidad Alas Peruanas, filial Arequipa [tesis en línea] Arequipa: San Agustín Universidad de Antioquia; Disponible en:  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5606/PSMvikule.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Watts, D. (2003). *Seis Grados de Separación. La ciencia de las redes en la era del acceso.* Nueva York. Editorial Norton, Estados Unidos.  
[https://books.google.com.co/books?id=jt4ktVJ427QC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_vpt\\_read#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=jt4ktVJ427QC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_vpt_read#v=onepage&q&f=false)

Zavaleta G. (2017). *Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo en Adolescentes de la Localidad de Cartavio.* [tesis en línea] Trujillo: Universidad Cesar Vallejo; Disponible en:  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/314>

## ANEXOS

### Carta de Consentimiento informado

La participación en el presente estudio será netamente voluntaria, así mismo la información que se recoja será confidencial y no se utilizará para algún otro propósito fuera de lo establecido para la investigación. Las respuestas a los cuestionarios por google form serán codificados automáticamente, teniendo un número de identificación y, por ende, serán anónimos.

En ese sentido:

*Acepto*

*No Acepto*

participar voluntariamente en la investigación titulada “Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de 4° y 5° de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo”, realizada por Cristina Yardená Rodríguez García, egresada de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la Universidad Privada Antenor Orrego.

*Trujillo, 01 de diciembre del 2021*

## CUESTIONARIO ARS

A continuación, encontraras una serie de preguntas referidos a como usas las redes sociales, marca con un aspa (X) en la columna que corresponda a lo que sientas, pienses o haces. Recuerda: Para cada afirmación SOLO HAY UNA RESPUESTA donde: 1 ES SIEMPRE (S), 2 ES CASI SIEMPRE (C S), 3 ES ALGUNAS VECES (AV), 4 CASI NUNCA (CN),5 ES NUNCA (N)

N°	ITEM	RESPUESTAS				
		S	C S	A V	C N	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que					

	sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

## CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO

A continuación, encontraras una serie de afirmaciones referidas a cómo te sientes ahora, mismo frases que podrías utilizar para describirte a ti mismo, por lo que te pido por favor que leas atentamente cada frase y señale con una (X) la frecuencia con la que te ocurren las siguientes situaciones. Recuerda no hay respuestas incorrectas todas son válidas. Recuerda: Para cada afirmación Solo Hay Una Respuesta y debes indicar si te sientes:

Nº	ITEMS	1	2	3
		CASI NUNCA	A VECES	A MENUDO
1	Me siento calmado			
2	Me encuentro inquieto			
3	Me siento nervioso			
4	Me encuentro descansado			
5	Tengo miedo			
6	Estoy relajado			
7	Estoy preocupado			
8	Me encuentro satisfecho			
9	Me siento feliz			
10	Me siento seguro			
11	Me encuentro bien			
12	Me siento molesto			
13	Me siento agradable			
14	Me encuentro atemorizado			
15	Me encuentro confuso			
16	Me siento animoso			
17	Me siento angustiado			
18	Me encuentro alegre			
19	Me encuentro contrariado			
20	Me siento triste			
21	Me preocupa cometer errores			
22	Siento ganas de llorar			
23	Me siento desgraciado			
24	Me cuesta tomar una decisión			
25	Me cuesta enfrentarme a mis problemas			

26	Me preocupo demasiado			
27	Me encuentro molesto			
28	Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza y me molestan			
29	Me preocupan las cosas del colegio			
30	Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer			
31	Noto que mi corazón late más rápido			
32	Aunque no lo digo, tengo miedo			
33	Me preocupo por cosas que puedan ocurrir			
34	Me cuesta quedarme dormido por las noches			
35	Tengo sensaciones extrañas en el estómago			
36	Me preocupa lo que los otros piensen de mí			
37	Me influyen tanto los problemas, que no puedo olvidarlos durante un tiempo			
38	Tomo las cosas demasiado en serio			
39	Encuentro muchas dificultades en mi vida			
40	Me siento menos feliz que los demás chicos			