



UNIVERSIDAD ESPECIALIZADA DE LAS AMÉRICAS

Decanato de Postgrado

**Trabajo de grado para optar por el título de Maestría en Psicología Clínica y
Psicoterapia Integrativa**

Tesis

Nivel de Adicción a las Redes Sociales e Internet, en la Conducta de
los Jóvenes de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta, 2024

Presentado por:

Ana Victoria Rodríguez Diago, 8-911-1330

Asesor:

Mgter. Marco Palacio

Panamá, 2025

DEDICATORIA

A Dios, por darme la fuerza necesaria para terminar y lograr el objetivo de culminar con esta etapa de mi vida profesional.

A mi madre, por su amor y apoyo incondicional.

A Robinson, mi prometido, por nunca soltarme la mano en todo este recorrido.

A la profesora Dayra Watson, por guiarme, ayudarme y siempre alentarme a seguir adelante en este proceso.

Al Profesor Marco Palacio, por acompañarme en este proceso y terminarlo con la cabeza en alto.

Ana Victoria Rodríguez

AGRADECIMIENTO

Por la culminación de la tesis agradezco a todos mis colegas, que me ayudaron y orientaron con las inquietudes durante todo el desarrollo de la tesis. A la iglesia San Francisco de Asís de la Caleta, por toda la ayuda que me brindaron durante este proceso, a los chicos de la comunidad por estar pendiente y siempre dar su milla extra para hacer posible esta tesis.

Ana Victoria Rodríguez

¡GRACIAS!

RESUMEN

El objetivo de esta investigación es conocer el nivel de adicción a los medios tecnológicos, en especial las redes sociales e internet, en la conducta de jóvenes de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta, ubicada en la Provincia de Panamá, 2024. La metodología que se utilizó corresponde a un enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y se empleó un diseño no experimental y transversal. La muestra se consideró del tipo intencionada por lo que se conformó por 50 jóvenes que forman parte del grupo juvenil de la iglesia San Francisco de Asís de la Caleta. Como instrumento se utilizó la escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA RSI). Como conclusiones se pudo evidenciar un alto nivel de adicción a las redes sociales e internet entre los jóvenes de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta, lo que tiene repercusiones significativas en su conducta diaria. La mayoría de los encuestados (56%) pierde el sentido del tiempo al usar redes sociales y un 78% pasa más tiempo del planeado en estas plataformas lo que evidencia una falta de control y una inclinación al uso excesivo. Esta tendencia, reflejada en el 82% que admite dedicar mucho tiempo a las redes sociales, sugiere que el uso excesivo de estas redes sociales está afectando la capacidad de los jóvenes para gestionar su tiempo de manera efectiva, sus relaciones personales e incluso su rendimiento académico.

Palabras claves: Adicción psicológica, adolescencia, dependencia psicológica, internet, redes sociales.

ABSTRACT

The objective of this research is to assess the level of addiction to technological media, particularly social networks and the internet, in the behavior of young people from the San Francisco La Caleta Church, located in Panama Province, 2024. The methodology used corresponds to a quantitative approach, descriptive type, with a non-experimental and cross-sectional design. The sample was intentionally selected, consisting of 50 young people who are part of the youth group of the San Francisco La Caleta Church. The instrument used was the Adolescent Social Media and Internet Addiction Risk Scale (ERA RSI). The conclusions revealed a high level of addiction to social networks and the internet among the young people of the San Francisco de Asís de la Caleta Church, which has significant repercussions on their daily behavior. Most of the respondents (56%) lose track of time when using social networks, and 78% spend more time on these platforms than they initially planned, indicating a lack of control and a tendency towards excessive use. This trend, reflected in the 82% who admit to dedicating a lot of time to social networks, suggests that excessive use of these platforms is affecting young people's ability to effectively manage their time, their personal relationships, and even their academic performance.

Keywords: adolescence, internet, psychological addiction, psychological dependency, social networks.

CONTENIDO GENERAL

	Páginas
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I. ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN	11
1.1 Planteamiento del Problema	11
1.1.1 Problema de investigación	23
1.2 Justificación	23
1.3 Hipótesis	26
1.4 Objetivos	27
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	29
2.1. Definición y tipos de redes sociales	29
2.2. Aspecto psicológico del uso de las redes sociales	29
2.3. Las redes sociales afectan el cerebro.....	30
2.4. Cómo las redes sociales dan forma a tu imagen de ti mismo	30
2.5. El impacto de las redes sociales en el bienestar mental.....	31
2.6. Ventajas de las redes sociales en el trabajo académico.....	31
2.7. Desventajas de las redes sociales en el trabajo académico	32
2.8. Adicción	33
2.8.1. Adicción psicológica	34
2.9. Adicción al Internet.....	40
2.10. Adicción a las Redes Sociales	42
2.11. Teorías sobre a adicción a Redes Sociales	42
2.11.1. Teoría Socio Cognitiva: adicción a redes sociales	46
2.12. Dimensiones y etiología de la Adicción a las Redes Sociales	47
2.13. Consecuencias Físicas, Psicológicas y Sociales de la Adicción a Redes Sociales	49
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	53
3.1 Diseño de investigación y tipo de estudio	53
3.2 Población o Universo	53
3.3 Variables	55

3.4 Instrumentos, técnicas de recolección de datos y/o materiales	56
3.5 Procedimiento	56
CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	59
CONCLUSIONES.....	75
LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	78
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS E INFOGRAFÍA	79
ANEXO.....	91
ÍNDICE DE CUADROS	103
ÍNDICE DE GRÁFICAS.....	104

INTRODUCCIÓN

El capítulo I de esta investigación se centra en definir la problemática de la adicción a internet y las redes sociales, un fenómeno que cada vez más está presente en la sociedad actual. Se aborda los diferentes conceptos y definiciones del tema de estudio a través de diferentes autores, donde se expone cómo el uso excesivo y dependiente de estas plataformas ha generado comportamientos adictivos que afectan no solo las relaciones interpersonales, sino también el rendimiento académico, laboral y el bienestar emocional. Mediante este capítulo se logra describir el panorama actual a través de múltiples investigaciones que muestran las consecuencias del uso desmedido de redes sociales, destacando su impacto particular en los adolescentes y jóvenes adultos.

El capítulo II, se profundiza en las teorías que explican la adicción en general y cómo es el proceso de una adicción, luego se abordó específicamente, la adicción a internet y redes sociales. Se revisaron modelos psicológicos que explican el desarrollo de conductas adictivas, así como los factores que predisponen a los adolescentes a ser más vulnerables a este tipo de dependencia tecnológica. Además, se analizaron la relación entre la constante conectividad digital y el deterioro de la salud mental en los jóvenes, proporcionando una base teórica sólida para entender esta creciente problemática.

El capítulo III, se compone del marco metodológico, allí se describe el diseño de investigación, el tipo de estudio que se utilizó para esta investigación, además, se desglosa la información correspondiente a la población y muestra utilizada, permitiendo así delimitar a los participantes de este estudio. Otro de los puntos abordados en este capítulo correspondió a la definición de las variables, tanto conceptuales y operacionales. Por último, se desarrolló el instrumento de evaluación y el procedimiento a seguir a lo largo de esta investigación.

En el capítulo IV se encontrará la información necesaria relacionada al análisis de resultados donde se expone mediante graficas de barras cada uno de los hallazgos encontrados por cada ítem, seguidamente se detalla las conclusiones donde se le da respuesta a cada uno de los objetivos planteados, a la hipótesis y la pregunta de investigación, integrando cada unos de los objetivos para mostrar detalladamente la problemática estudiada.

CAPÍTULO I

CAPÍTULO I. ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del Problema

En la actualidad la tecnología ha hecho grandes avances, permitiendo el desarrollo de los entornos virtuales lo que ubica al internet como un fenómeno global de suma relevancia para la sociedad (Cheng y Li, 2014; Sinkkonen, Puhakka & Meriläinen, 2014). Para el autor Gámez, Calvete, Orue & Las Hayas (2015), define el internet, como una herramienta, facilita una variedad de actividades como el ocio, el entretenimiento, la comunicación entre personas, la formación de nuevas redes sociales y el progreso laboral.

En la última década, el uso de sitios de redes sociales ha crecido notablemente. Estas plataformas permiten a los usuarios crear perfiles públicos, interactuar fácilmente con conocidos y mantener un círculo social cambiante (Hanprathet, Manwong, Khumsri, Yingyeun & Phanasathit, 2015). Ofrecen un espacio comunitario seguro y estable, con características que recuerdan a las comunidades tradicionales (Griffiths, Kuss & Demetrovics, 2014).

En la actualidad, podemos afirmar que el internet y las redes sociales han tenido un aumento exponencial de desarrollo, tanto así que ya forma parte de la vida cotidiana de muchos, especialmente, de los jóvenes.

Vegas (2021) expresa que “Si bien estas tecnologías ofrecen beneficios, como facilitar la comunicación, el acceso a la información y el entretenimiento, también plantean riesgos, incluyendo la adicción” (p.34).

El concepto de adicción ha evolucionado notablemente con el tiempo. Originalmente, se asociaba casi exclusivamente con la dependencia a sustancias químicas, como el alcohol o las drogas. Sin embargo, con el avance de la investigación en psicología y neurociencia, se ha reconocido que ciertos

comportamientos repetitivos y problemáticos, como el juego patológico, el uso excesivo de internet, o la adicción al ejercicio, pueden generar efectos similares a los de las sustancias adictivas. Este tipo de adicciones, conocidas como adicciones comportamentales, afectan al individuo no solo psicológicamente, sino también a nivel emocional y fisiológico. En términos emocionales, estas adicciones pueden llevar a una intensa necesidad o deseo de participar en el comportamiento, acompañado de ansiedad o irritabilidad cuando se interrumpe (Van y Prause, 2014).

Las adicciones comportamentales combinan aspectos de compulsividad e impulsividad, lo que genera cierta variación en su clasificación. Entonces la Adicción a Internet (AI) se describe como la incapacidad de controlar su uso, causando malestar, y puede surgir de la necesidad de gestionar emociones negativas, similar a otros comportamientos compulsivos-impulsivos (Kilic, Avci & Uzuncakmak, 2016). La falta de autocontrol es un factor de riesgo en la adicción a sitios de redes sociales, en contraste con usuarios que logran resistir impulsos (Błachnio, Przepiórka & Pantic, 2015).

En la comunidad científica, no hay acuerdo definitivo sobre el término de la adicción a internet, en particular respecto al comportamiento y tiempo de uso. Es así como podemos detallar que la adicción se concibe como una necesidad intensa de conexión a internet que puede dificultar el control de impulsos (Cheng y Li, 2014). Sus características suelen incluir el aislamiento social, la preferencia por interactuar en línea y la evitación del contacto directo (Sinkkonen et al., 2014).

También se describe como un uso problemático, excesivo o compulsivo, entre otros términos (He et al., 2017). Esta falta de consenso genera cierta incertidumbre sobre los riesgos asociados con el uso excesivo de internet (Sinkkonen et al., 2014).

Para el autor Cheng et al. (2015), puede describir la adicción a internet como un uso problemático o excesivo, vinculado a indicadores fisiológicos y consecuencias sociales. Estos incluyen pérdida de interés, bajo estado de ánimo, alteración del sueño, pérdida de peso, falta de motivación laboral o académica y abandono de actividades sociales.

La adicción a las redes sociales ha sido poco estudiada, y con el avance de la tecnología, es esencial crear herramientas de apoyo familiar para brindar seguridad y confianza a los adolescentes en su entorno. También se recomienda fomentar actividades sociales que les permitan interactuar con sus pares en diferentes espacios Restrepo y Castañeda (2018, como se citó en Castro, 2020).

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) como se citó en Paz, 2023) encontró que aproximadamente el 6% de la población mundial sufre de adicción a las redes sociales e internet, siendo los jóvenes uno de los grupos más vulnerables. A estos datos, se adiciona, los resultados de la encuesta realizada por Common Sense Media en 2023, “refiriendo que el 50% de los adolescentes en Estados Unidos se consideran adictos al uso de sus dispositivos móviles, lo que incluye el uso de redes sociales” (Montes, 2023, p.29).

En 2014, alrededor del 50% de la población mundial (unos 3.886 millones de personas) usaba internet. Se estimó una prevalencia global del 6% de adicción a internet, aunque esta tasa varía según factores como el país y la satisfacción con la vida (Internet World Stats, 2014). Un estudio europeo encontró que el 1% de los adolescentes mostraban adicción a internet, y un 12.7% estaban en riesgo de desarrollarla (Tsitsika, Janikian, Schoenmakers, Tzavela, Olafsson, Wójcik & Richardson, 2014).

Estudios específicos muestran variaciones en la prevalencia de adicción a internet entre jóvenes. En Turquía, un 1.3% de estudiantes jóvenes presentaron adicción

y un 16.9% estaban al borde de ella (Kilic et al., 2014). En Hong Kong, el 16% de los adolescentes fueron identificados con adicción a internet. En Chipre, un 18.4% de los adolescentes mostraron un uso límite adictivo, mientras que el 2% presentaron adicción plena (Critselis, Janikian, Paleomilitou, Oikonomou, Kassiopoulou, Kormas, & Tsitsika, 2014).

Podemos informar que la prevalencia de adicción a internet (AI) entre jóvenes estudiantes, sugiere que los factores culturales, educativos y socioeconómicos influyen significativamente en este fenómeno. Por ejemplo, en Turquía, el estudio de Kilic et al. (2016) muestra que un 1,3% de los jóvenes turcos presenta una adicción a internet consolidada, mientras que un 16,9% se encuentra en una etapa limítrofe. Estos datos indican que hay una franja considerable de estudiantes que está en riesgo de desarrollar una dependencia plena. Esta situación podría estar relacionada con el acceso creciente a tecnologías digitales en Turquía, acompañado de posibles déficits en estrategias educativas o de concienciación para un uso responsable.

En otro contexto el estudio de Wang, Wu y Lau (2016) destaca que un 16% de los adolescentes en Hong Kong padece una adicción a internet. La proporción relativamente alta podría asociarse con la alta penetración tecnológica en esta región, donde la conectividad digital forma parte fundamental de la vida social y académica de los estudiantes. La competitividad escolar y la presión social para mantenerse constantemente conectado también pueden ser factores que exacerban esta problemática. También se contempla el estudio de Critselis et al. (2014), un 2% de los adolescentes presenta adicción a internet, mientras que un 18,4% se encuentra en una etapa limítrofe. Esta dualidad indica que, aunque el porcentaje de jóvenes con AI consolidada es bajo, existe un grupo considerable que puede desarrollar una adicción completa si no se implementan medidas preventivas. El contexto social en Chipre, con acceso amplio a tecnologías, pero quizás menor concienciación, podría explicar estos porcentajes.

Un estudio transversal en Tailandia sobre el uso de Facebook entre estudiantes de secundaria mostró una tasa de adicción a esta plataforma del 41,8%, sugiriendo un porcentaje elevado en comparación con otros países (Khumsri, Yingyeun, Manwong, Hanprathet & Phanasathit, 2015). En India, una investigación con estudiantes de postgrado encontró una tasa de adicción a Facebook del 26% (Shettar, Karkal, Kakunje, Mendonsa & Chandran, 2017).

Los estudios en Europa sobre el uso problemático de internet (PI) y redes sociales entre adolescentes revelan diferencias en la prevalencia y tipos de comportamientos adictivos. A continuación, se presentan los hallazgos de investigaciones en Alemania, Bélgica, Francia e Inglaterra, que muestran la heterogeneidad de esta problemática en la región. Según Wartberg, Kriston, Bröning, Kegel & Thomasius (2017), el 4,7% de los adolescentes de entre 12 y 17 años en Alemania presentan un uso problemático de internet. Este porcentaje sugiere que, aunque el fenómeno no afecta a la mayoría de los jóvenes, existe un grupo significativo que enfrenta dificultades para controlar su uso. La presencia de factores como la presión académica o el estrés social, sumada a una alta disponibilidad de dispositivos conectados, podría explicar estos comportamientos. Las políticas educativas alemanas tienden a promover la integración digital, pero estos datos subrayan la necesidad de establecer límites saludables.

Por otro lado, tenemos a Bélgica, en este país, De Cock, Vangeel, Klein, Minotte, Rosas & Meerkerk (2014), encontraron que el 6,5% de la población joven presenta un uso compulsivo de sitios de redes sociales. La alta conectividad y la cultura digitalizada pueden favorecer un entorno en el que el uso excesivo de redes sociales se normalice. Sin embargo, este comportamiento compulsivo puede relacionarse con la necesidad de validación social o el miedo a quedarse fuera de las interacciones en línea, lo que incrementa la dependencia de estas plataformas.

Los resultados de un estudio en Francia de Walburg, Mialhes y Moncla (2016) mostraron una prevalencia del 8,95% de uso problemático de Facebook entre adolescentes. El alto porcentaje podría relacionarse con la popularidad de esta red social como medio de comunicación y de autoexpresión entre los jóvenes franceses. La búsqueda de aprobación social y la exposición constante a la vida idealizada de los demás pueden estar detrás del desarrollo de un uso problemático. En Comparativa en Inglaterra los autores Kuss, Griffiths y Binder (2013) reportaron una tasa de adicción a internet del 3,2% entre los estudiantes encuestados en una encuesta transversal en línea. Aunque esta prevalencia es relativamente baja en comparación con otros países, sugiere que una minoría de adolescentes en Inglaterra enfrenta dificultades para gestionar su tiempo y actividades en línea. La cultura inglesa de uso intensivo de la tecnología para la socialización y la educación podría influir en la extensión de estos comportamientos.

Un estudio en seis países europeos encontró que, en adolescentes mayores, el uso intensivo de redes sociales se asocia con una mayor competencia social, aunque también con problemas de internalización, disminución en competencias académicas y reducción de actividades regulares (Tsitsika et al., 2014).

En América podemos referirnos a Canadá, que en un estudio encontró que la tasa de adicción a internet (AI) entre estudiantes de secundaria varía entre el 1,3% y el 18% (Dufour et al., 2016), lo que sugiere una amplia diversidad en los niveles de adicción. En un análisis latinoamericano, se identificó que el 7,6% de los individuos presenta un alto riesgo de desarrollar adicción a las redes sociales (Fuster, Chamarro & Oberst, 2017). En Perú, una investigación reveló una prevalencia del 8,6% de dependencia de Facebook entre estudiantes universitarios (Wolniczak et al., 2013). Estos datos indican variaciones en la prevalencia de adicciones digitales en distintas regiones y contextos.

Los adolescentes son una población particularmente vulnerable a los efectos negativos del uso de sitios de redes sociales, lo que podría aumentar de manera significativa las alteraciones en el sueño, afectando su calidad, y disminuir la percepción de satisfacción escolar (Vernon, Barber & Modecki, 2015). Un estudio reciente de Turel y Bechara (2017) revela la relación entre una mala calidad del sueño, la impulsividad motora y el uso problemático de sitios de redes sociales. Además, un estudio transversal realizado con estudiantes universitarios de pregrado en Latinoamérica mostró una relación significativa entre la dependencia de Facebook y la mala calidad del sueño (Wolniczak, Cáceres, Palma, Arroyo, Solís, Paredes & Bernabe, 2013).

El uso de sitios de redes sociales podría verse influenciado por la satisfacción con la vida del estudiante, de modo que habría una relación entre el uso excesivo de estas plataformas y aquellos estudiantes que reportan una menor satisfacción con su vida (Wang, Gaskin, Wang & Liu, 2016). Un estudio centrado en Facebook identificó una conexión entre el agotamiento escolar (incluyendo agotamiento por el trabajo y sentimientos de inadecuación) y el uso problemático de esta red social (Walburg, Mialhes, & Moncla, 2016). En cuanto al uso de Facebook, el estudio de Young, Kuss, Griffiths, y Howard (2017) muestra que el contacto social previo, a diferencia de la falta de contacto social, incrementa el uso pasivo de esta plataforma.

La investigación sobre adicción a internet sugiere que una mala relación madre-adolescente puede ser un factor de riesgo, y que la adicción está relacionada con problemas como depresión, baja autoestima y consumo de sustancias (Xu et al., 2014; Chang et al., 2014). También se ha encontrado que el abuso de redes sociales, especialmente Facebook, se asocia con la depresión (Błachnio, Przepiórka y Pantic, 2015). En China, se observó que varones con baja aceptación social y jóvenes que experimentan soledad son más propensos a desarrollar adicción a internet (Zhou & Fang, 2015; Yu, Sze & Agaloos, 2016), mientras que,

en India, la soledad se correlaciona con la adicción a Facebook (Shettar et al., 2017). En Venezuela, un estudio en adolescentes mostró niveles moderados de obsesión y altos niveles de uso excesivo de redes sociales, con los hombres y quienes usan varias redes sociales mostrando mayores niveles de adicción y compulsión, especialmente aquellos que pasan más de cinco horas al día conectados (Cobis & Vilorio, 2021).

Según Malo (2018) llevó a cabo un estudio titulado “Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles”, con el objetivo de identificar las características psicológicas y sociales de los adolescentes que utilizan redes sociales de forma compulsiva. La muestra estuvo compuesta por estudiantes entre 11 y 18 años, pertenecientes a distintos niveles educativos (n=1102). Para determinar los perfiles, se utilizaron pruebas como el NEO FFI, el NEO PI-R y el Autoconcepto AF5.

Los resultados indicaron que el 12,8 % de los adolescentes hacían un uso excesivo de redes sociales, siendo más frecuente en mujeres. Este grupo se caracterizaba por altos niveles de impulsividad, neuroticismo y baja autoestima, especialmente en el ámbito académico, familiar y emocional. También se observó que el uso problemático de la tecnología se repetía en el entorno familiar, especialmente en madres y hermanos, y estaba relacionado con la falta de normas claras sobre su uso (Malo, 2018).

Entre los factores de riesgo identificados estaban el uso excesivo de TIC por parte de los hermanos y el empleo de redes durante el tiempo libre. En cambio, ser varón, contar con normas de uso establecidas y tener responsabilidades en el hogar actuaban como factores protectores. Finalmente, se concluyó que quienes presentaban altos niveles de neuroticismo e impulsividad recurrían a redes como Facebook para mejorar su estado de ánimo y sentirse parte de un grupo, mientras

que su baja autoestima dificultaba la comprensión y expresión emocional (Malo, 2018).

El estudio de Benítez, Cortés & Hernández (2016), titulado “El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo del Internet y móviles en adolescentes”, exploró cómo el uso intensivo de estas tecnologías afecta las relaciones sociales en jóvenes de entre 14 y 16 años de una escuela secundaria en México. Utilizando escalas validadas para medir la adicción a móviles, a Internet y la soledad social, se analizaron los datos mediante el programa SPSS y correlaciones de Pearson.

Los hallazgos revelaron que la adicción al Internet guarda una fuerte relación con el aislamiento social, mientras que el vínculo entre el uso excesivo del móvil y la soledad fue bajo. Se identificó que el problema no es el dispositivo en sí, sino el acceso a Internet que estos permiten, lo cual puede facilitar un uso habitual que derive en aislamiento. Se reportó que el 19.45 % presentaba alta adicción al móvil, y el 55 % mostró niveles elevados de adicción a Internet, superando la media. Además, el 60 % de los participantes obtuvieron puntajes altos en la escala de soledad. En conclusión, el estudio sugiere que, aunque el uso de móviles por sí solo no provoca aislamiento, la disponibilidad constante de Internet es un factor que predispone a desarrollar conductas adictivas y de aislamiento social en los adolescentes (Benítez et al., 2016).

Aponte, Castillo y González (2017), en su estudio “Prevalencia de adicción al Internet y su relación con la disfunción familiar en adolescentes”, analizaron la frecuencia del uso problemático de Internet y su vínculo con el entorno familiar en estudiantes de entre 15 y 19 años en instituciones educativas de Loja, Ecuador. El estudio, de tipo descriptivo y transversal, se aplicó a una muestra de 390 adolescentes seleccionados aleatoriamente.

Se utilizaron instrumentos para evaluar características sociodemográficas, condiciones familiares y el nivel de adicción a Internet. Los resultados mostraron que la adicción a Internet se asociaba significativamente con familias pequeñas, uso frecuente de redes sociales y pertenencia a un estrato socioeconómico medio. También se observó una mayor prevalencia en estudiantes del primer año de bachillerato, quienes reportaban un promedio de 17 horas de conexión semanal (Aponte et al., 2017).

En cuanto a la dinámica familiar, los adolescentes con baja armonía, escasa cohesión y pobre comunicación familiar presentaban mayores niveles de adicción. Se concluyó que, aunque la proporción de casos graves no fue superior a la de otros países, la cantidad de adolescentes en riesgo fue mayor, especialmente entre aquellos con familias disfuncionales y vínculos afectivos débiles (Aponte et al., 2017).

El científico Ikemiyashiro (2017), en su estudio realizado en Lima, Perú, titulado “Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos”, examinó cómo el uso excesivo de redes sociales afecta negativamente las habilidades interpersonales. La investigación, de tipo correlacional, tuvo como objetivo identificar la relación entre la frecuencia del uso de redes y el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes limeños. Para ello, se aplicaron el Test de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014) y la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2010). Los resultados evidenciaron una relación inversa, es decir, a mayor uso de redes sociales, menores niveles de habilidades sociales.

Mientras que, en Guatemala, Cuyún (2013) observó en una investigación que en adolescentes de entre 14 y 16 años no cumplían todos los criterios para ser considerados adictos a las redes sociales, pero sí mostraban síntomas asociados, lo que representa un riesgo a futuro a desarrollar una adicción hacia las redes

sociales e internet. En Ecuador, Santana (2015) encontró que la falta de control parental, el exceso de tiempo libre y el acceso ilimitado a internet y dispositivos aumentan el riesgo de adicción a redes sociales en adolescentes.

Por su parte, Salcedo (2016) llevó a cabo un estudio con jóvenes de Lima y encontró que el uso de las redes sociales es muy frecuente a lo largo del día. Las actividades más comunes que realizan al conectarse incluyen el entretenimiento y el chat. Además, Salcedo evidenció una relación negativa y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima, subrayando que un mayor uso de estas plataformas podría afectar negativamente la percepción que los jóvenes tienen de sí mismos.

Un estudio realizado en Ecuador destacó que la adicción a las redes sociales es un problema que afecta a los adolescentes, generando comportamientos desadaptativos junto con sentimientos de frustración, aislamiento, pérdida de control y dependencia. El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes de la Unidad Educativa "San Luis Gonzaga". Se utilizó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de 406 estudiantes de entre 14 y 17 años. Los resultados indicaron una correlación negativa entre la obsesión por estar conectados a las redes sociales y la autoestima; en cambio, se encontró una correlación positiva entre los factores de modificación del estado de ánimo y uso excesivo de redes sociales con la autoestima (Soria & de Jesús, 2024).

En la Unidad Educativa Tulcán, Ecuador, un estudio en adolescentes examinó la adicción a redes sociales y sus efectos psicológicos. La investigación reveló que el 35% de los adolescentes presenta nomofobia moderada, el 37% dedica entre 3 y 5 horas diarias a redes sociales, el 55% se irrita al no poder conectarse y el 59% tiene alteraciones en el sueño. Además, el 78% prefiere la vida virtual sobre la

realidad. Se concluyó que el uso excesivo de redes sociales puede generar adicción, afectando la cohesión social y la salud mental debido a su disponibilidad, bajo costo y facilidad de acceso (López & Téllez, 2017).

Es necesario explicar que las redes sociales ofrecen beneficios a los adolescentes, pero su uso descontrolado puede afectar sus estudios, relaciones y bienestar, aumentando riesgos como el ciberbullying y el ciberacoso sexual, que en algunos casos han derivado en intentos de suicidio. Un estudio en la Unidad Educativa Fiscal en Montecristi, Ecuador, analizó la relación entre la adicción a redes sociales y el riesgo suicida en adolescentes. Con un enfoque correlacional, se aplicaron pruebas de adicción y conducta suicida a una muestra de 60 adolescentes. Los resultados mostraron que los adolescentes con niveles medios, altos y moderados de adicción a redes sociales presentaban mayor riesgo suicida, debido a factores comunes como problemas familiares, estrés, acoso escolar y consumo de sustancias (Mendoza-Palma & Mera-Holguín, 2019).

En Panamá, existe una realidad a la que se están enfrentando niños y jóvenes, un estudio desarrollado por la empresa Ipsos en el año 2022, revela que los usuarios entre 13 y 17 años permanecen más de siete horas conectados en redes sociales e internet mientras tres de cada diez no tienen supervisión adulta (Ysea, 2023).

Ante lo referenciado a nivel local se plantea el contexto de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta, ubicada en la Provincia de Panamá, existe una preocupación creciente sobre el impacto que el uso excesivo de las redes sociales e internet podría tener en los jóvenes de la comunidad. Si bien se reconoce el papel positivo que estas tecnologías pueden desempeñar en la vida de los jóvenes, también se observan señales de que algunos podrían estar desarrollando comportamientos adictivos relacionados con su uso.

A partir de la observación directa, como miembro de la iglesia y, en conversaciones informales con padres de familia, se pudo considerar información empírica que relata la preocupación de estos por el tiempo que sus hijos pasan frente a las pantallas y los riesgos a los contenidos dañinos, la desinformación, el ciberacoso y, en casos la seguridad y bienestar mental.

1.1.1 Problema de investigación

¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales e internet, en los jóvenes de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta?

1.2 Justificación

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, y el uso problemático de las redes sociales e internet durante este período puede llevar al desarrollo de conductas adictivas que persisten en la edad adulta. Por lo que, esta investigación permitirá identificar a aquellos jóvenes que pueden estar en riesgo de desarrollar problemas de adicción y brindarles el apoyo y la intervención necesarios para mitigarlo.

La importancia social de este tipo de estudio, subyace desde el reconocimiento del impacto en la salud mental de la población en el que se pueden presentar comportamientos de ansiedad, depresión y baja autoestima. De igual manera, permite identificar áreas de riesgo y promover el desarrollo de conductas saludables en relación con el uso de la tecnología.

A nivel institucional, en esta comunidad no se ha realizado ningún estudio o valoración orientado en esta temática desde el enfoque de la psicología que permita comprender los factores que pueden estar afectando a este grupo de jóvenes. La prevención de la adicción a las redes sociales en adolescentes a nivel institucional es fundamental para garantizar su bienestar integral.

El uso excesivo de estas plataformas puede afectar negativamente su rendimiento académico, ya que distrae su atención y disminuye su capacidad de concentración. Además, puede generar problemas de salud mental como ansiedad, depresión y baja autoestima, debido a la comparación social y la búsqueda constante de validación. Las instituciones educativas deben promover el uso equilibrado de la tecnología mediante programas de educación emocional y estrategias que minimicen su impacto negativo en el aprendizaje y en la vida personal de los jóvenes.

Asimismo, la dependencia excesiva de las redes sociales puede limitar el desarrollo de habilidades sociales, afectando la capacidad de los adolescentes para comunicarse de manera efectiva en entornos cara a cara. Esto, sumado a los riesgos como el ciberacoso y la manipulación en línea, hace que sea indispensable que las instituciones fomenten espacios de socialización, implementen normativas sobre el uso responsable de la tecnología y ofrezcan talleres sobre seguridad digital. Prevenir la adicción a las redes sociales no solo protege el desarrollo académico y emocional de los adolescentes, sino que también les ayuda a construir hábitos saludables en el uso de la tecnología, promoviendo un equilibrio entre el mundo digital y la vida real.

De igual manera, aporta datos importantes para la labor preventiva educativa, partiendo de la consideración básica de la conducta humana, en la que el individuo siempre tenderá a realizar actividades que le sean agradables.

En la actualidad, el uso excesivo de las redes sociales por parte de los adolescentes se ha convertido en una problemática creciente que afecta directamente su bienestar emocional, sus relaciones interpersonales y su rendimiento académico. Es fundamental concientizar a la comunidad educativa y familiar sobre los riesgos asociados a las adicciones digitales, particularmente en

una etapa de desarrollo en la que los jóvenes son especialmente vulnerables a la búsqueda de aprobación social a través de plataformas digitales.

El uso constante de redes sociales, motivado muchas veces por la necesidad de recibir “me gusta” y mantener una presencia virtual activa, puede desencadenar conductas compulsivas, generando efectos similares a los de otras adicciones. Esto se traduce en alteraciones del sueño, incremento de la ansiedad, síntomas depresivos y dificultades para establecer vínculos reales y significativos.

Frente a esta realidad, es urgente educar a la población sobre los efectos negativos del uso desmedido de la tecnología y fomentar el desarrollo de habilidades que permitan un manejo saludable de estos recursos. La implementación de actividades deportivas, artísticas y culturales —como las ofrecidas por la Casa de Juventud y la Cultura de Huancayo— representa una alternativa eficaz para canalizar el tiempo libre de forma constructiva, promoviendo aprendizajes valiosos y relaciones más genuinas.

Del mismo modo, se debe involucrar activamente a las familias mediante procesos de psicoeducación y charlas de sensibilización, con el objetivo de brindarles herramientas prácticas para identificar señales de dependencia tecnológica y establecer límites saludables. Es esencial que los adolescentes reconozcan su capacidad de autorregulación y se les incentive a practicar el autocontrol, ya sea mediante recompensas personales o el reconocimiento de sus esfuerzos.

Además, la promoción de espacios de interacción social reales —como grupos de estudio, tertulias literarias, talleres de música o teatro— puede contribuir significativamente a reducir la necesidad de aprobación digital y fortalecer el sentido de pertenencia desde experiencias auténticas.

Por último, se subraya la necesidad de acudir a profesionales de salud mental en los casos en que los síntomas asociados al uso excesivo de redes sociales se presenten con intensidad. Contar con apoyo especializado permite abordar de forma adecuada las consecuencias psicológicas y prevenir afectaciones mayores.

En suma, educar, informar y sensibilizar sobre las adicciones digitales representa un aporte social urgente y necesario, tanto para prevenir el deterioro de la salud mental en adolescentes como para construir una sociedad más consciente y responsable frente al uso de la tecnología.

Desde el aspecto metodológico, servirá de apoyo y antecedente a otros estudios, perteneciendo a la línea de investigación denominada desarrollo humano, evaluación e intervención psicosocial y socioeducativa. Además, nos brindara un panorama más amplio de la realidad de los jóvenes panameños y la evolución de este tipo de adicción en esta era tecnológica, donde usar los medios digitales y redes sociales tienen efectos placebos inmediatos que podrían ser perjudiciales si no se equilibra su uso.

Como producto final se presentan un conjunto de recomendaciones y técnicas motivacionales individuales y colaborativas que pueden aplicarse al contexto de esta comunidad para respaldar una actitud emocional positiva y el adecuado uso de las redes sociales y el internet, para favorecer el cuidado de la salud mental.

1.3 Hipótesis

Hipótesis Alternativa (Hi): Los jóvenes que forman parte del grupo juvenil de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta, en la Provincia de Panamá, tienen adicción a los medios tecnológicos, en especial, las redes sociales e internet.

Hipótesis Nula (Ho): Los jóvenes que forman parte del grupo juvenil de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta, en la Provincia de Panamá, no tienen adicción a los medios tecnológicos, en especial, las redes sociales e internet.

1.4 Objetivos

1.4.1. Objetivo General

Analizar el nivel de adicción a las redes sociales e internet y su repercusión en la conducta del grupo juvenil de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar la presencia de conductas obsesivas por las redes sociales e internet por parte del grupo juvenil de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta.
- Describir el grado de control personal hacia el uso de las redes sociales e internet en los jóvenes de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta.
- Identificar cuales redes sociales o sitios web provocan más adicción en el grupo juvenil de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta.

CAPÍTULO II

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Definición y tipos de redes sociales

Las redes sociales tienen múltiples definiciones, algunas enfocadas en la comunicación y cooperación dentro de ciertos sitios web, y otras en las herramientas utilizadas en ellos. Estas plataformas permiten a los usuarios interactuar, compartir información y beneficiarse de sus funciones. Según Wigmore (2020), las redes sociales comprenden sitios web y aplicaciones que facilitan la comunicación e intercambio de información. Su crecimiento ha sido impulsado por el avance de los teléfonos inteligentes, permitiendo la creación de comunidades en línea y convirtiéndose en una herramienta clave para negocios y marketing (Universidad de Maryville, 2021).

Existen distintos tipos de redes sociales. Tradicionalmente, se reconocen plataformas como Facebook, Twitter y LinkedIn, pero también han surgido nuevas formas como redes de intercambio de medios, foros, blogs y marcadores sociales (Kakkar, 2018). Las plataformas de intercambio de medios, como YouTube, Instagram y Snapchat, permiten compartir contenido multimedia y ofrecen funciones similares a las redes sociales, como comentarios y perfiles de usuario (Kakkar, 2018).

2.2. Aspecto psicológico del uso de las redes sociales

El impacto psicológico del uso de las redes sociales es significativo, ya que, al ser utilizadas a diario por la mayoría de las personas, pueden influir en el funcionamiento del cerebro e incluso generar una posible adicción.

Los jóvenes que desarrollan adicción tienden a consumir sustancias o adoptar hábitos de manera compulsiva, persistiendo en ellos a pesar de sus efectos perjudiciales. Los enfoques preventivos y los tratamientos para la adicción suelen

tener niveles de éxito similares a los aplicados en otras enfermedades crónicas. (Sociedad Estadounidense de Medicina de las Adicciones, Inc. 2019).

2.3. Las redes sociales afectan el cerebro

Dar y recibir "me gusta" u otras reacciones en redes sociales puede generar respuestas en el cerebro similares a las provocadas por recompensas sociales o monetarias, ya que activan los receptores de dopamina (Sherman, Hernández, Greenfield y Dapretto, 2018).

Este fenómeno puede tener efectos negativos comparables a los asociados con el juego o el consumo de drogas, lo que hace que las redes sociales sean altamente adictivas (King University Online, 2019). De hecho, los pensamientos, actitudes y comportamientos de quienes desarrollan esta adicción se asemejan a los de personas con dependencia a sustancias (Gordon, 2019). Otro estudio encontró una correlación entre la visualización de imágenes con muchos "me gusta" y una mayor actividad cerebral en las áreas responsables del procesamiento de recompensas, la cognición social, la imitación y la atención (Sherman, Payton, Hernández, Greenfield y Dapretto, 2016).

2.4. Cómo las redes sociales dan forma a tu imagen de ti mismo

Los sitios web han permitido que las personas sean más activas en línea, reflejando en gran medida sus personalidades reales. Con la llegada de plataformas como Facebook, incluso quienes tenían menos habilidades tecnológicas comenzaron a utilizar computadoras y teléfonos inteligentes. Este mayor involucramiento en el mundo digital puede influir en la autoimagen de los usuarios, tanto de forma positiva como negativa.

Sin embargo, no todos presentan una versión realista de sí mismos. Algunos crean identidades idealizadas o incluso falsas para aumentar su atractivo. Esta

tendencia es más común en personas con baja autoestima (King University Online, 2019).

2.5. El impacto de las redes sociales en el bienestar mental

Las redes sociales pueden afectar el bienestar mental tanto de forma positiva como negativa. Entre sus beneficios, se ha observado que los jóvenes experimentan mayor felicidad y fortalecen sus lazos de amistad. Además, estas plataformas pueden fomentar la independencia, el pensamiento crítico y la toma de decisiones (King University Online, 2019).

Según Naruse (2020), algunos aspectos positivos incluyen la integración social con personas de intereses similares, el incentivo a un estilo de vida saludable, el acceso a grupos de apoyo, la posibilidad de mantener y crear nuevas relaciones, y la exposición a nuevas ideas.

Por otro lado, también pueden generar problemas como el acoso y el aislamiento social, afectando especialmente a los adolescentes. Incluso las generaciones mayores pueden ser víctimas de ciberacoso (King University Online, 2019). Un estudio de Steers, Wickham y Acitelli (2014) encontró una relación entre el uso de Facebook y la depresión, ya que la comparación con las vidas idealizadas que se muestran en redes sociales puede afectar negativamente la autoestima y el bienestar emocional.

2.6. Ventajas de las redes sociales en el trabajo académico

Las redes sociales han ganado un papel importante en la educación gracias al auge de los teléfonos inteligentes. Estudiantes y profesores pueden utilizar diversas aplicaciones para mejorar la interacción, la participación y la flexibilidad en el aprendizaje, permitiendo adaptar los estudios a distintos estilos y mejorar los resultados académicos (Emeka y Nyeche, 2016).

Estas plataformas fomentan el trabajo en equipo y la colaboración en proyectos, facilitando la comunicación y el intercambio de información, lo que ahorra tiempo y aumenta la confianza de los estudiantes. También refuerzan la conexión entre docentes y alumnos, promoviendo un aprendizaje más profundo, especialmente en el e-learning.

YouTube es una herramienta clave en la educación en línea, ya que ofrece contenido educativo en diversas áreas como programación, idiomas y tecnología. Su función de transmisión en vivo permite la interacción en tiempo real entre profesores y estudiantes, además de ayudar a los alumnos a familiarizarse con nuevas tecnologías (Pappas, 2013).

Facebook, por su parte, brinda un entorno de estudio colaborativo donde los jóvenes pueden hacer preguntas, compartir ideas y acceder a materiales. Los docentes pueden crear páginas para compartir recursos y organizar cursos, lo que ha sido especialmente útil durante la pandemia de COVID-19 (Pappas, 2013).

En general, el uso de redes sociales en la educación permite a los estudiantes acceder a contenidos en cualquier momento y lugar, mantenerse actualizados en tecnología y tendencias, y mejorar sus habilidades digitales.

2.7. Desventajas de las redes sociales en el trabajo académico

El uso excesivo de redes sociales, impulsado por la creciente presencia de teléfonos móviles, puede afectar negativamente la productividad y el bienestar de los estudiantes. Aunque estas plataformas ofrecen beneficios, muchas investigaciones han demostrado que reducen el enfoque en el aprendizaje y pueden generar distracciones, lo que impacta en el rendimiento académico y en las calificaciones de los jóvenes (Teacherboards, 2021; D'Avila, 2017).

Además, el tiempo dedicado a las redes sociales disminuye la interacción cara a cara, debilitando las habilidades sociales y de comunicación. Esto puede hacer que los estudiantes sean más inseguros al expresar sus ideas y trabajar en equipo (Le Roux y Parry, 2017).

Otro riesgo es la adicción a las redes sociales, que se relaciona con cambios de humor, ansiedad, estrés y baja autoestima. Investigaciones han señalado que los estudiantes adictos a estas plataformas suelen tener un menor rendimiento académico (Guedes et al., 2016; Al-Yafi, ElMasri y Tsai, 2018).

Las redes sociales también pueden contribuir a problemas psicológicos como estrés, depresión e inseguridad, especialmente cuando los jóvenes comparan sus vidas con imágenes idealizadas en plataformas como Instagram y Facebook (Hilliard, 2021; Kumar et al., 2018).

Por último, el ciberacoso es una amenaza grave en redes sociales, aplicaciones y foros, con efectos comparables al acoso tradicional. Puede provocar depresión, ansiedad, aislamiento e incluso pensamientos suicidas en los jóvenes, quienes son especialmente vulnerables a este tipo de violencia digital (Unicef, 2021).

2.8. Adicción

Podemos iniciar este capítulo enfatizando que la adicción es una dependencia extrema que afecta negativamente la vida personal, familiar, social y laboral de una persona, al reducir su capacidad de funcionamiento. No solo implica el consumo de sustancias, sino también la práctica excesiva de actividades que generan satisfacción y que dominan los pensamientos y comportamientos, lo cual conduce a un síndrome de abstinencia cuando no se realiza la actividad que nos hace propenso a la adicción (Echeburúa, Labrador & Becoña, 2009; OMS, 2003; Gavilanes, 2015). La Organización Mundial de la Salud distingue entre uso, abuso

y dependencia: el uso es habitual y controlado, el abuso es excesivo o inapropiado, y la dependencia es una práctica sin control ni racionalización, es necesario hacer esta aclaración para poder explicar en las siguientes sesiones las diferentes teorías que explican la adicción.

2.8.1. Adicción psicológica

La adicción psicológica, podrían entenderse que, aunque no implica sustancias químicas, se manifiesta con síntomas similares a los de cualquier adicción, como la pérdida de control y la dependencia (Treuer y Furedi, 2001). Inicialmente, el comportamiento adictivo está impulsado por reforzadores positivos: el placer y la satisfacción derivados de la actividad. Sin embargo, a medida que la conducta se repite, la motivación cambia, y el adicto pasa a buscar alivio de tensiones emocionales a través de la actividad, apoyándose en reforzadores negativos. En esta etapa, la conducta ya no se realiza por placer, sino como un medio para reducir el malestar emocional, volviéndose una necesidad compulsiva para evitar sentimientos de angustia o vacío. Este ciclo refuerza la dependencia psicológica, convirtiendo la actividad en una compulsión difícil de controlar (Gavilanes, 2015).

Alvarado (2002) destaca que en la adicción psicológica intervienen factores genéticos, psicosociales y ambientales, tal como ocurre en las adicciones químicas. Esto subraya la complejidad y gravedad de las adicciones psicológicas, pues no se trata simplemente de "malos hábitos" o "distracciones", sino de una enfermedad progresiva que afecta múltiples áreas de la vida de una persona. La normalización de actividades como el uso de internet y teléfonos móviles, que son comunes y casi indispensables en la sociedad actual, aumenta el riesgo de que las personas desarrollen una dependencia sin reconocerlo. La facilidad de acceso a estas actividades también fomenta la progresión de la adicción, ya que la exposición constante y la percepción de que son necesarias para la vida cotidiana dificultan el control y la regulación del uso (Gavilanes, 2015).

Esta dependencia puede provocar problemas significativos en el bienestar emocional, el rendimiento académico o laboral y en las relaciones personales, dado que el adicto puede recurrir a la actividad como una vía de escape o como un mecanismo para aliviar el estrés. De este modo, la adicción psicológica se convierte en un ciclo difícil de romper, ya que los reforzadores, tanto positivos como negativos, se ven potenciados por el entorno social y por una accesibilidad casi ilimitada, lo que refuerza la compulsión y la dependencia (Gavilanes, 2015).

Actualmente vivimos en una sociedad dominada por la información y las nuevas tecnologías, donde el uso de teléfonos móviles e internet se ha vuelto habitual y cotidiano, lo que facilita la posibilidad de desarrollar una adicción psicológica.

Rodríguez (2010) indica que cualquier conducta placentera y normal puede convertirse en adictiva, lo que puede llevar a interferencias en las relaciones familiares, sociales y laborales de los afectados. Sin embargo, los niños y adolescentes son particularmente vulnerables a este tipo de adicción, ya que, aunque son usuarios muy experimentados, todavía son inmaduros.

2.8.1.1. Manifestaciones Clínicas de la Adicción Psicológica

Para identificar una adicción psicológica, es crucial observar seis criterios específicos: saliencia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, síndrome de abstinencia, conflicto y recaída. Cuando un comportamiento cumple con estos criterios, puede considerarse operativamente como una adicción psicológica, independientemente de la naturaleza de la actividad. Esto significa que actividades comunes, como el uso de redes sociales, videojuegos, ejercicio o compras, pueden convertirse en adicciones si dominan la vida del individuo, afectan su estabilidad emocional, requieren cada vez mayor participación, generan conflictos, y presentan riesgos de recaída (Gavilanes, 2015).

El marco de estos seis criterios permite una evaluación objetiva de la adicción, reconociendo que las adicciones psicológicas son tan complejas y perjudiciales como las químicas. La adicción psicológica se convierte así en una condición progresiva y potencialmente peligrosa que requiere atención, ya que impacta el bienestar integral de la persona (Gavilanes, 2015).

Cuadro 1. Criterios de Adicción Psicológica

Sintomatología de Adicción Psicológica
1. Saliencia: La actividad se convierte en el centro de la vida del individuo, desplazando otros intereses y responsabilidades. La persona piensa constantemente en la actividad, planifica cómo realizarla y experimenta una sensación de urgencia que domina sus pensamientos, emociones y comportamientos. Este enfoque intenso sobre la actividad lleva a que otras áreas de su vida, como las relaciones sociales, el trabajo o el estudio, pierdan relevancia, ya que la actividad adictiva ocupa una posición de máxima prioridad.
2. Modificación del estado de ánimo: La actividad desencadena cambios emocionales inmediatos, funcionando como un mecanismo de escape o como una fuente de placer temporal. Por ejemplo, una persona puede recurrir a la actividad adictiva para aliviar el estrés, escapar de la tristeza o experimentar euforia. Estos cambios en el estado de ánimo refuerzan la compulsión hacia la actividad, ya que la persona asocia esta práctica con el alivio o la modificación de estados emocionales no deseados.
3. Tolerancia: Con el tiempo, el adicto necesita intensificar la frecuencia o la duración de la actividad para obtener el mismo grado de satisfacción o alivio emocional que al principio. Este fenómeno de tolerancia implica que, para alcanzar el efecto deseado, el individuo incrementa gradualmente su implicación en la actividad, lo que profundiza su dependencia. Por ejemplo, si al inicio bastaba con una hora de conexión a redes sociales para sentirse bien, luego necesitará cada vez más tiempo para lograr el mismo efecto.
4. Síndrome de Abstinencia: La interrupción o reducción repentina de la actividad provoca efectos emocionales y físicos incómodos, como irritabilidad, ansiedad, tristeza o incluso síntomas físicos leves. Estos efectos aumentan la compulsión a volver a la actividad para aliviar el malestar, generando un ciclo difícil de romper. La abstinencia en las adicciones psicológicas puede ser menos visible que en las químicas, pero los efectos emocionales pueden ser igual de intensos, llevando al individuo a reanudar la actividad para calmar su ansiedad.
5. Conflicto: Se refiere a las disputas que surgen entre el adicto y las personas a su alrededor (conflicto interpersonal), los problemas con otras actividades

(trabajo, vida social, intereses, aficiones), o las tensiones internas dentro del propio individuo involucrado en la actividad específica.

6. **Recaída:** A pesar de los esfuerzos por reducir o abandonar la actividad, existe una alta probabilidad de regresar a los patrones originales de la adicción, especialmente en momentos de vulnerabilidad emocional. Esta propensión a la recaída puede aparecer incluso después de un largo periodo de abstinencia o control. La persona experimenta nuevamente los síntomas de la adicción, como la urgencia, la modificación del estado de ánimo y los conflictos, lo que refuerza el ciclo de dependencia y dificulta la recuperación completa (Madrid López, 2000, citado por Gavilanes, 2015).

Fuente: Griffiths (1997 como se citó en Gavilanes, 2015).

2.8.1.2. Causas de la Adicción Psicológica

Los factores que predisponen a una persona a desarrollar una adicción psicológica son diversos y dependen de la historia personal de cada individuo. Sin embargo, Figueroa (2012) señala que los más relevantes son:

- Vulnerabilidad psicológica: Existen ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la susceptibilidad a las adicciones no químicas. Entre estos factores se incluyen:
 - Impulsividad.
 - Estado de ánimo negativo o disfórico.
 - Intolerancia a estímulos desagradables, tanto físicos como psicológicos.
 - Baja autoestima.
 - Estrategias inadecuadas para enfrentar las dificultades diarias.
 - Egocentrismo.
 - Búsqueda constante de nuevas sensaciones.
 - Falta de afecto consistente, lo que lleva al individuo a intentar suplir esta carencia a través de su adicción

Una persona con una personalidad vulnerable y una débil cohesión familiar (como desapego o conflictos) corre un alto riesgo de desarrollar una adicción si, además, está acostumbrada a recibir recompensas inmediatas, tiene fácil acceso al objeto

de su adicción, enfrenta presión del grupo, está expuesta a estresores (como fracasos escolares o frustraciones afectivas) o experimenta un vacío existencial (como inactividad, aislamiento social o falta de objetivos).

2.8.1.3. Etapas de la Adicción Psicológica

La adicción es un proceso progresivo que se desarrolla a lo largo del tiempo y pasa por varias etapas según el autor Alvarado (2011):

- En la Etapa Temprana, se observan cambios en la química cerebral y episodios de uso descontrolado, aunque todavía no son graves. La persona empieza a desarrollar un pensamiento adictivo y pasa más tiempo en actividades relacionadas con la adicción.
- En la Etapa Media, el consumo aumenta en frecuencia e intensidad, causando problemas familiares y laborales, y provocando cambios de personalidad como irritabilidad y ansiedad.
- Finalmente, en la Etapa Agravada, la persona pierde totalmente el control sobre la adicción, experimenta aislamiento social, graves problemas financieros y depresión severa, que puede confundirse con un trastorno primario. Esta etapa implica un deterioro marcado en la autoestima y en la salud mental (Gavilanes, 2015).

En el proceso adictivo, se presentan etapas que reflejan la evolución de la relación entre la persona y la sustancia o actividad que genera la adicción. Según Washton (1991), estas etapas incluyen una progresión desde la atracción inicial hasta la destrucción personal.

- Enamoramiento: Aquí, la persona experimenta una intensa atracción inicial hacia la sustancia o actividad. Esta fase puede caracterizarse por el entusiasmo y el placer que generan las primeras experiencias, las cuales impactan positivamente en el estado de ánimo y llevan a la persona a explorar más profundamente la conducta.

- Luna de miel: En esta etapa, el uso de la sustancia o la práctica de la conducta continúa brindando gratificación sin consecuencias inmediatas. La persona percibe el uso como algo controlado y positivo, lo cual refuerza el comportamiento. La falta de efectos negativos aparentes puede fomentar un falso sentido de seguridad, llevando al individuo a creer que puede mantener este uso sin riesgos a largo plazo.
- Traición: Es el inicio de la dependencia. En esta fase, la relación empieza a cambiar, y la persona comienza a perder control sobre la conducta. Se observa un declive en la percepción positiva, mientras se intensifica el deseo de consumir o realizar la actividad, ya que los efectos positivos empiezan a mezclarse con sentimientos de pérdida y dependencia.
- Ruina: Con el avance de la adicción, empiezan a manifestarse consecuencias negativas. La persona experimenta deterioro en diversas áreas de la vida, como las relaciones personales, el rendimiento laboral o académico y la salud. Estas repercusiones hacen evidente que la conducta ya no es beneficiosa y que está causando daño.
- Aprisionamiento: Esta última fase representa la desesperación total. La persona se encuentra atrapada en un ciclo destructivo y siente que la adicción domina su vida. Experimenta una pérdida significativa de bienestar, esperanza y autoestima, lo que profundiza la sensación de aprisionamiento y destrucción personal.

Según Washton, dos condiciones esenciales convierten una conducta en adictiva: una necesidad persistente e incontrolable de realizar la conducta, y el daño progresivo que esta causa. La combinación de compulsión y daño profundiza la trampa de la adicción, reflejando un ciclo de repetición en el que la conducta que al principio fue gratificante se transforma en un factor de sufrimiento constante (Citado en Gavilanes, 2015).

2.8.1.4. Características de la Adicción Psicológica

Las adicciones psicológicas pueden variar entre sí, pero comparten una característica común: la pérdida de control del individuo. De acuerdo con Salanova, Del Libano, Llorens y Schaufeli (2007), como se citó en Gavilanes (2015), las adicciones psicológicas presentan las siguientes características:

- Pérdida de control
- Alta dependencia psicológica
- Desinterés por otras actividades placenteras
- Interferencia significativa en la vida diaria
- Comunicación interpersonal deficiente
- Problemas de salud
- Dificultades fuera del ámbito laboral

Caracterizar la adicción psicológica resulta fundamental, especialmente cuando se busca mejorar la efectividad de las intervenciones para su tratamiento. Este proceso implica la creación de un perfil que contemple diversas características del individuo, las cuales están vinculadas al problema de la adicción. Según estos autores, las características de una adicción psicológica varían en función de las particularidades de cada persona, respetando así las especificidades de cada sujeto (Gavilanes, 2015).

2.9. Adicción al Internet

El concepto de adicción a Internet comenzó a ganar relevancia en la literatura académica durante la década de 1990, siendo descrito como la aparición de problemas físicos, psicológicos y sociales debido al uso excesivo de la computadora e Internet (Pellerone, Ramaci y Heshmati, 2019).

La adicción a Internet se ha relacionado con dificultades en las relaciones interpersonales, afectando tanto los vínculos familiares y amistosos como el ámbito laboral. Las conductas adictivas en Internet hacen que las personas dediquen una gran parte de su tiempo a revisar correos electrónicos, participar en chats, foros y disfrutar de entretenimiento en línea. Según Pellerone et al. (2019), estas personas han "reiniciado" su vida social para trasladarla al entorno virtual que ofrece internet (Márquez, 2021).

De acuerdo con Block (2008), se sugieren cuatro criterios principales para diagnosticar el trastorno de adicción a Internet: (1) uso excesivo, caracterizado por la pérdida de la noción del tiempo; (2) abstinencia, que incluye sentimientos de irritación, estrés y/o depresión cuando no se tiene acceso al equipo; (3) tolerancia, que se manifiesta en la necesidad de obtener equipos más avanzados y aumentar el tiempo de uso; y (4) consecuencias negativas para la persona.

Así, los principales síntomas serían: aumento de la tolerancia en el uso o práctica adictiva, malestar significativo al no poder acceder a una red social o después de un período sin hacerlo (abstinencia), dedicación excesiva de tiempo a las redes sociales, priorización de la actividad de conectarse a una red social a pesar de las dificultades que genera, y uso frecuente de las redes sociales Chóliz y Marco, (2012, citado por Márquez, 2021).

Actualmente, los manuales diagnósticos no incluyen categorías específicas para la adicción a Internet o a las plataformas sociales, aunque el concepto de adicción a Internet es ampliamente utilizado. Sin embargo, este trastorno comparte características con el Trastorno por Dependencia de Sustancias, con la diferencia de que la dependencia no es hacia una sustancia tóxica, sino hacia una actividad que resulta placentera para la persona (Márquez, 2021).

Es importante distinguir entre el mal uso de las redes sociales y la adicción. En la adicción, hay una pérdida de control sobre el uso, una obsesión mental y una interferencia seria en la vida académica, social y familiar. Los comportamientos se vuelven automáticos y sin mucho control consciente. Los adolescentes son especialmente vulnerables, ya que tienden a buscar recompensas a corto plazo sin considerar las consecuencias. Hoy en día, la adicción a Internet entre jóvenes es un fenómeno en crecimiento, y aunque faltan criterios claros para su diagnóstico, ya se están desarrollando las primeras teorías al respecto (Márquez, 2021).

2.10. Adicción a las Redes Sociales

El término "red social" tiene raíces latinas que refieren a una conexión entre personas, similar a una malla que permite comunicación. La adicción a la tecnología, según Griffiths (1995, citado en Mendoza y Vargas, 2017), abarca el uso excesivo y sin control de Internet, redes sociales, celulares y videojuegos. Esta relación entre persona y tecnología puede ser pasiva (como con la televisión) o activa (como con redes sociales y videojuegos). Además, solo el 8.5% de las personas usan la computadora con fines educativos; la mayoría la emplea para entretenimiento, especialmente adolescentes, quienes son más vulnerables y adaptables a las nuevas tecnologías, lo que los hace propensos a desarrollar adicciones Yang (citado por Domínguez e Ybañez, 2016)

2.11. Teorías sobre a adicción a Redes Sociales

El autor Turel y Serenko (2012) proponen que la adicción a las redes sociales puede entenderse a partir de tres enfoques teóricos: el modelo cognitivo-conductual, el modelo de habilidades sociales y el modelo socio-cognitivo.

- **Modelo cognitivo-conductual:** Este enfoque sugiere que la adicción a las redes sociales es consecuencia de pensamientos desadaptativos, es decir, creencias o ideas que promueven comportamientos de uso excesivo. Estos

pensamientos pueden incluir, por ejemplo, la idea de que se necesita revisar constantemente las redes para no perderse información relevante o mantenerse al día con los demás. Estas cogniciones erróneas llevan al usuario a interactuar compulsivamente con las redes sociales, y este patrón de comportamiento se intensifica por factores ambientales, como la disponibilidad constante de dispositivos y la facilidad de acceso a Internet. Así, el uso de las redes sociales se convierte en una actividad compulsiva y, en muchos casos, adictiva.

- **Modelo de habilidades sociales:** Desde este enfoque, la adicción a las redes sociales puede estar relacionada con déficits en las habilidades sociales. Aquellas personas que tienen dificultades para relacionarse cara a cara pueden recurrir a las redes sociales como una alternativa más cómoda y menos intimidante para establecer y mantener relaciones. Las redes ofrecen un entorno controlado donde los usuarios pueden seleccionar y editar cómo se presentan, lo cual puede reducir la ansiedad en la interacción social. Esto, sin embargo, refuerza un patrón de dependencia hacia las redes sociales como sustituto de interacciones reales, aumentando el riesgo de desarrollar una adicción.
- **Modelo socio-cognitivo:** Este modelo plantea que la adicción a las redes sociales se desarrolla debido a la influencia de factores sociales y cognitivos, incluyendo el aprendizaje por observación y la influencia de grupos. Las personas, especialmente los jóvenes, ven el uso excesivo de redes en amigos o figuras públicas, y lo normalizan en sus vidas. Además, el refuerzo positivo, como los “me gusta” y comentarios, actúa como una recompensa inmediata que fortalece el comportamiento adictivo. La autoeficacia, o la creencia en la propia capacidad para moderar el uso, también juega un papel clave: aquellos con menor autoeficacia son más propensos a desarrollar dependencia hacia las redes sociales.

Estos tres modelos muestran que la adicción a las redes sociales es un fenómeno complejo, en el que interactúan tanto factores individuales (como pensamientos y habilidades sociales) como sociales (la presión del entorno y el refuerzo positivo). La combinación de estos factores genera un ciclo de dependencia difícil de romper y requiere una comprensión amplia para poder abordar esta adicción de manera efectiva (Turel y Serenko, 2012).

El segundo enfoque, el modelo de habilidades sociales, sugiere que el uso "anormal" de redes sociales surge por la falta de habilidades sociales, lo que lleva a los individuos a preferir la comunicación virtual sobre las interacciones presenciales, generando también conductas compulsivas y adictivas. Finalmente, el modelo socio-cognitivo sostiene que el uso "anormal" de las redes sociales está motivado por la expectativa de obtener respuestas positivas, combinada con una baja autorregulación y la búsqueda de autoeficacia en Internet, lo que genera adicción.

Según Xu y Tan (2012), basándose en estos modelos, la transición del uso normal al problemático de redes sociales ocurre cuando las personas las utilizan como una vía para gestionar sus demandas emocionales. Aquellos con deficiencias en habilidades sociales obtienen recompensas constantes de autoeficacia a través de las redes, lo que los sumerge más en el mundo virtual y los lleva a descuidar sus relaciones familiares, sociales, laborales y puede derivar en problemas educativos.

Estos problemas pueden alterar el estado de ánimo, lo que a su vez lleva a las personas a recurrir nuevamente al uso continuo de las redes sociales como una forma de aliviar el malestar emocional. Cuando los individuos caen en este ciclo para mitigar su malestar, aumenta su dependencia psicológica hacia las redes sociales.

La adicción a las redes sociales está relacionada con la necesidad de pertenencia, el contacto social y la soledad. Cuando estas necesidades no se satisfacen adecuadamente, las personas pueden recurrir compulsivamente a las redes para mantener su estabilidad emocional (Andreassen, 2015). Los adolescentes, en particular, interpretan los "likes" y comentarios en redes como signos de aceptación, y cuando estos son insuficientes, experimentan estrés y sentimientos de rechazo (Nesi et al., 2018; Beyens et al., 2016). Además, creencias personales y expectativas, como un bajo autoconcepto y la percepción de lo que la sociedad valora en su grupo de edad, también influyen en el desarrollo de esta adicción (Wilson, Fornasier y White 2010; Márquez, 2021).

Esto influye en la búsqueda de experiencias que les acerquen a lo que sus pares consideran importante y en evitar conductas mal vistas. Por ejemplo, un adolescente cuyo grupo admirado ve a los estudiosos como poco aptos podría entender que, para ser aceptado, debe mostrar actitudes desafiantes hacia la autoridad. De esta manera, su creencia central sería que cuanto más desafiante sea su comportamiento, mayor será su popularidad, lo que reforzaría su autoestima y aceptación social (Márquez, 2021).

Otra de estas cogniciones es el autoconcepto, donde el adolescente construye una imagen de sí mismo en función de las comparaciones con sus pares. Las redes sociales juegan un rol importante aquí, proporcionando múltiples fuentes de comparación y juicio, lo que se vincula con otros factores que también se destacan (Márquez, 2021).

Los factores socioculturales que pueden fomentar la adicción a las redes sociales incluyen el aprendizaje de comportamientos obsesivos de los padres y la comparación social basada en fama o estatus (Andreassen, 2015). En la adolescencia, los valores culturales influyen en los comportamientos orientados a mejorar el estatus social. Los refuerzos conductuales, como la popularidad y la

atención que se reciben en redes, también consolidan estas conductas adictivas. Además, el uso de redes para aliviar emociones negativas o el aburrimiento aumenta la probabilidad de repetir y mantener este comportamiento (Márquez, 2021).

Las personas que usan redes sociales buscan retroalimentación instantánea de cientos de personas. Esto sugiere que las plataformas están diseñadas para reforzar rápidamente el comportamiento de los usuarios. El problema surge cuando el sistema de recompensas se desequilibra y las actividades cotidianas se ven afectadas (Márquez, 2021).

2.11.1. Teoría Socio Cognitiva: adicción a redes sociales

Las redes sociales pueden relacionarse con la jerarquía de necesidades humanas de forma directa e indirecta. En cuanto a las necesidades fisiológicas, la conexión radica en compartir información sobre productos y servicios útiles con amigos y familiares (Agencia Contentworks, 2018).

En el ámbito de la seguridad, las redes sociales juegan un papel clave en la búsqueda de empleo, con plataformas como LinkedIn facilitando la conexión entre empleadores y candidatos (Agencia Contentworks, 2018).

A nivel social, estas plataformas permiten a las personas mantenerse en contacto con amigos y familiares a pesar de la distancia, además de brindar oportunidades para ganar popularidad y formar relaciones (Agencia Contentworks, 2018).

En términos de autoestima, los "me gusta" y reacciones pueden influir en la autopercepción. Además, las redes sociales han servido como herramientas de libertad de expresión y han dado visibilidad a nuevas celebridades fuera de los medios tradicionales (Agencia Contentworks, 2018).

Finalmente, en la autorrealización, estas plataformas permiten compartir logros y aspiraciones. Sin embargo, en algunos casos, el deseo de validación puede llevar a compartir información excesiva (Agencia Contentworks, 2018).

2.12. Dimensiones y etiología de la Adicción a las Redes Sociales

Según Salas (2014), las conductas adictivas inicialmente están motivadas por consecuencias positivas, como el placer o la satisfacción que producen. Sin embargo, al intensificarse el uso, se genera una necesidad creciente de dedicar más tiempo a estas actividades, lo cual impulsa al individuo a comportarse de forma impulsiva para satisfacer este "deseo".

Dado que no existe un criterio diagnóstico formal para la adicción a redes sociales en los manuales clínicos, Ecurra y Salas (2014) propusieron, basándose en los síntomas de adicción a sustancias, tres dimensiones clave para definir la adicción a redes sociales:

- Obsesión por las redes sociales: Esta dimensión implica una preocupación mental intensa hacia las redes sociales, incluyendo pensamientos persistentes y fantasías sobre su uso. Las personas experimentan ansiedad y preocupación si no pueden acceder a estas plataformas, y su mente se mantiene constantemente enfocada en las redes.
- Falta de control personal: La adicción también se caracteriza por la incapacidad de regular el uso de las redes sociales, lo que lleva a descuidar obligaciones importantes, como tareas o estudios. Esta falta de control personal refleja una dificultad para interrumpir el uso de redes, a pesar de ser conscientes del impacto negativo en otras áreas de la vida.
- Uso excesivo de redes sociales: Esta dimensión se refiere a la incapacidad de regular el tiempo dedicado a estas plataformas. Las personas experimentan dificultad para limitar el uso, lo cual resulta en largos periodos

de conexión, a menudo a expensas de otras actividades y responsabilidades.

Estas dimensiones muestran cómo la adicción a redes sociales puede afectar la vida diaria de los individuos, llevando a una pérdida de control, así como a una constante necesidad de conexión y consumo digital, lo cual, en última instancia, refuerza la naturaleza compulsiva de esta adicción (Escrura y Salas (2014).

El autor Chimbana (2020), describe un perfil de adicto a internet, aplicable a quienes tienen adicción a redes sociales. Estas personas suelen ser jóvenes, mayoritariamente varones (aunque también afecta a mujeres), con profesiones liberales, pertenecientes a la clase media-alta y con buen nivel cultural, lo que les proporciona conocimientos en tecnología e inglés. Las características más relacionadas con la adicción a redes sociales son:

- Vulnerabilidad psicológica.
- Aburrimiento y ausencia de relaciones o metas.
- Falta de habilidades sociales para interactuar en el mundo real.
- Timidez.
- Búsqueda de sensaciones, especialmente en personas solitarias.
- Baja autoestima.

Los autores Echeburúa y Requesens (2012, citado por Chimbana, 2020), señalan otras posibles causas relacionadas con la adicción a las redes sociales e internet, tales como:

- La facilidad de acceso, ya que solo se necesita crear un usuario y contraseña, lo cual lleva poco tiempo.
- La amplia disponibilidad de internet, con cobertura en casi todos los lugares, incluidos espacios públicos donde el acceso es gratuito.
- La falta de reglas y límites, tanto a nivel personal como familiar.

- La percepción de anonimato, especialmente en personas con pocas habilidades sociales que tienden a evitar la interacción y a no hacerse notar.
- El bajo coste del servicio de internet, ya que, al ser tan comercial, sus tarifas no suelen ser demasiado altas, lo que facilita el acceso.

2.13. Consecuencias Físicas, Psicológicas y Sociales de la Adicción a Redes Sociales

Echeburúa & Requesens (2012) mencionan varias consecuencias físicas que pueden surgir del uso excesivo o la adicción a las redes sociales, especialmente en adolescentes. Estas incluyen (Chimbana 2020):

- Sedentarismo, que a largo plazo puede llevar a la obesidad, debido al aislamiento y la falta de actividad física al pasar muchas horas en redes sociales.
- Sensación de cansancio corporal excesivo por mantener la misma postura durante largos periodos revisando las redes.
- Alteración del sueño, ya que las largas horas de conexión incluyen tiempo nocturno.
- Desequilibrio en la regulación de la alimentación, debido a la falta de control en los horarios de las comidas.
- Fatiga ocular por el uso prolongado de pantallas, lo que puede causar cefaleas.

Las consecuencias psicológicas de la adicción a las redes sociales son las que más impactan en el bienestar y desarrollo personal de quienes la padecen. Echeburúa & Requesens (2012, citado por Chimbana, 2020) identifica algunas de ellas:

- Distorsión del tiempo durante la conexión, lo que provoca una sensación de disociación y alteración de la conciencia.
- Ansiedad por querer pasar más tiempo conectado.

- Empobrecimiento emocional.
- Agresividad y confusión entre la realidad y la fantasía.
- Infantilismo social e inmadurez.
- Fantasías extremas.
- Falta de habilidades para afrontar problemas.
- Depresión.

Con respecto al investigador Echeburúa & Requesens (2012); Chimbana (2020) menciona varias secuelas sociales que pueden surgir debido a la adicción a las redes sociales, entre ellas:

- Aislamiento social, ya que la persona enfoca su atención en su vida en línea y evita interactuar con quienes la rodean.
- Bajo rendimiento laboral o académico, e incluso fracaso escolar en casos extremos, debido a la falta de tiempo para los estudios y al descuido de responsabilidades para pasar más tiempo en redes sociales.
- Desinterés por el ocio activo, donde los adolescentes, en particular, sustituyen actividades físicas y sociales, como deportes y salidas con amigos, por una vida virtual a la que dedican la mayor parte de su tiempo.
- Conflictos familiares derivados de la falta de colaboración en las tareas del hogar.
- Alteraciones en las rutinas diarias, como la pérdida de hábitos de higiene, debido a la vida sedentaria del individuo.

Según Escurra y Salas (2014), para comprender la adicción a las redes sociales es fundamental considerar las siguientes características:

- por las redes sociales: Se refiere a aquellas personas que permanecen constantemente conectadas, utilizando plataformas como Facebook y WhatsApp tanto para el entretenimiento como para fines comerciales. A menudo, su preocupación por sus perfiles, publicaciones y la opinión de los demás llega a interferir con su vida cotidiana. Este comportamiento refleja

una necesidad juvenil de aceptación y popularidad. La constante revisión de cuentas en redes sociales reduce la interacción cara a cara, debilitando los vínculos personales y familiares.

- Falta de control personal: Se da en personas con una gran dependencia de las redes sociales. Este apego se relaciona con una etapa de desarrollo en la que buscan definir su identidad, influenciada por la aceptación social en distintos ámbitos como el académico, familiar y deportivo, sin lograr un equilibrio adecuado.
- Uso excesivo: Ocurre cuando las personas invierten una parte significativa de su día en estas plataformas sin establecer límites ni ejercer autocontrol. Como consecuencia, disminuye su interacción social y pueden experimentar efectos negativos en su bienestar y relaciones personales.

CAPÍTULO III

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Diseño de investigación y tipo de estudio

La presente **investigación** muestra un enfoque cuantitativo debido a que busca medir el grado de adicción a las redes sociales en adolescente, a su vez se establece un diseño no experimental debido a que no se realizó ningún tipo de alteración o intervención a la variable de estudio, basándose fundamentalmente en la observación del fenómeno tal y, como se dan en su contexto natural.

La investigación es de **tipo** descriptiva se delimito a la recolección de información independiente o conjuntamente sobre conceptos o variables estudiadas, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas, si no que busco especificar propiedades, características y rasgos importantes del fenómeno de estudio, permitiendo describir las tendencias del grupo de estudio.

De igual manera, se considera esta investigación con un enfoque transversal en su diseño, por el motivo de recolectar información en el presente y en un solo momento, tomando en cuenta que los estudios transversales tienen el propósito de analizar y cuantificar las variables, considerando su incidencia en el período previsto.

3.2 Población o Universo

La **población** para efectos de este estudio está integrada por jóvenes que pertenecen a la comunidad de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta. La elección de esta población se consideró por:

- Ser una organización a la cual pertenece la investigadora de este estudio, siendo accesible la autorización para realizar de manera satisfactoria el estudio.

- Disposición de la comunidad en general considerando de interés y relevancia el tema planteado.
- Se enfocó en los jóvenes y, no en el resto de la población de comunidad eclesial, atendiendo a los altos niveles de uso de las redes sociales e internet que se evidencian en estos jóvenes, confirmado por sus padres.

Sujeto o Grupo de estudio:

Que participaron de este estudio fueron cincuenta (50) jóvenes de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta, que presentaron las características de la variable de estudio, se tomo en cuenta criterios de inclusión y exclusión para la selección de los participantes que se describen en el siguiente apartado:

- Criterios de inclusión: Adolescente en rango de edad de 13 a 18 años, género masculino y femenino, que pertenecen al grupo juvenil de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta, que utilicen redes sociales e internet, y manifiesten motivación y deseo de participación en el estudio. Que los padres firmen consentimiento informado (Anexo 1) y los jóvenes el asentamiento informado.
- Criterios de exclusión: Jóvenes con más de 18 años, que no pertenezcan al grupo juvenil de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta, cuestionarios que presenten el 10% de preguntas sin contestar, que manifiesten que no desean participar en el estudio.

Tipo de muestra estadística:

Es no probabilístico intencional, para su determinación se considera el criterio de Palella & Martins (2017) el cual expone que para poblaciones finitas no se realiza cálculo de la muestra, puede considerarse los sujetos que cumple el criterio de intención; por tanto, queda conformada por los (50) jóvenes que pertenecen al grupo juvenil de Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta.

3.3 Variables

Variable independiente: Formar parte del grupo juvenil de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta.

Definición conceptual: Representa la condición de formar parte y asistir regularmente como miembro del grupo juvenil de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta.

Definición operacional: Se consideran las variables sociodemográficas:

- Sexo,
- Edad,
- Nivel socioeconómico,
- Escolaridad,
- Etnia,
- Tiempo de pertenecer al grupo juvenil.

Variable dependiente: Nivel de adicción a las redes sociales e internet

Definición conceptual: Medida en que un individuo presenta una dependencia excesiva y descontrolada de estas plataformas digitales, pudiendo manifestarse como pasar largos períodos de tiempo en las redes sociales, sentir la necesidad constante de revisar el correo electrónico o las actualizaciones en línea, experimentar ansiedad o irritabilidad cuando se está desconectado, y descuidar otras actividades importantes en la vida debido al uso excesivo de internet (Martínez & Ollero, 2024).

Definición operacional: Utilizará la Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI), integra cuatro dimensiones:

- Síntomas de adicción,

- Uso-social,
- Rasgos frikis
- Nomofobia.

3.4 Instrumentos, técnicas de recolección de datos y/o materiales

- Técnicas, para esta investigación se utilizó: Observación directa, a partir del cual se hace recogida de la información, de acuerdo con rasgos o evidencias percibidas por el investigador existentes en la realidad intervenida, así como la revisión documental para la estructuración del marco teórico. Encuesta definida por Hurtado (2017) como “técnica que utiliza procedimientos estandarizados de investigación para recoger y analizar datos de una muestra representativa del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características”.
- El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), desarrollado por Escurra y Salas (2014), contiene 24 ítems divididos en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo. Los ítems se responden en una escala Likert de 5 puntos (de 0 a 4). Según Moreno (2018), el cuestionario tiene buena validez y confiabilidad, con un análisis factorial que mostró un KMO de .881 y tres factores que explican el 61.4% de la varianza total. La confiabilidad por consistencia interna de cada dimensión es alta, con valores de .84 para obsesión y falta de control, y .82 para uso excesivo.

3.5 Procedimiento

Fase 1: Esta fase comprende la recopilación de información para poder definir la problemática estudiada, es decir, los conceptos de bienestar psicológico por

diversos autores; además, se justificó el tema para demostrar su importancia de este estudio.

Fase 2: En esta fase se llevó a cabo la búsqueda de información relevante coherente al tema seleccionado, que constaran de evidencias que permitan sustentar dicho estudio con base a la teoría sobre el bienestar psicológico, por consiguiente, se hizo la selección de dicho instrumento que va acorde con el tema seleccionado para medir las dos variables escogidas y de hecho que se ajustan a sus tres dimensiones que tiene el instrumento.

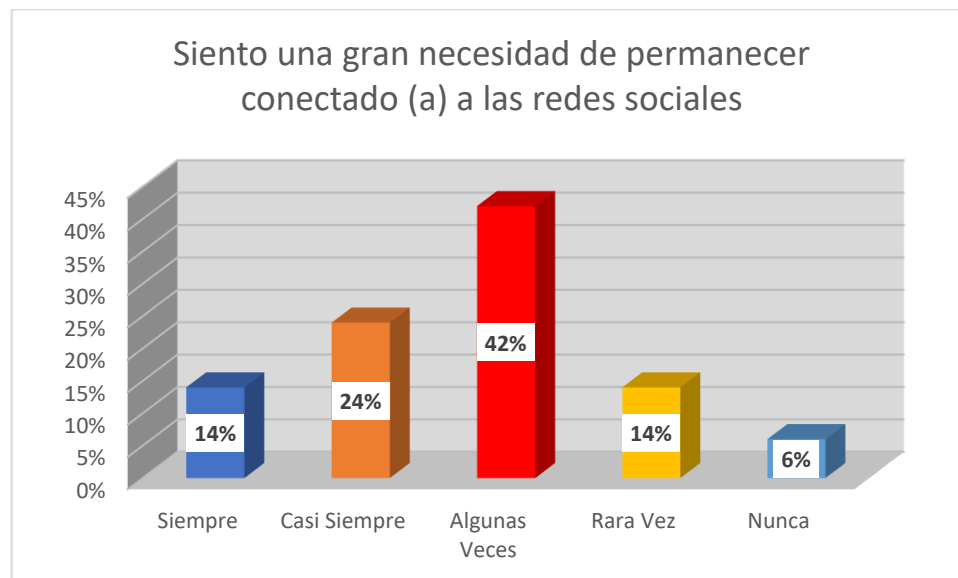
Fase 3: En esta fase se solicitó a psicólogos idóneos la validación pertinente de dicho instrumento con el objetivo de realizar las mejoras necesarias para su correcta aplicación en los colaboradores. Seguidamente, se realizó los análisis de los resultados obtenidos con el instrumento y se finalizó la investigación con las conclusiones.

CAPÍTULO IV

CAPÍTULO IV. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

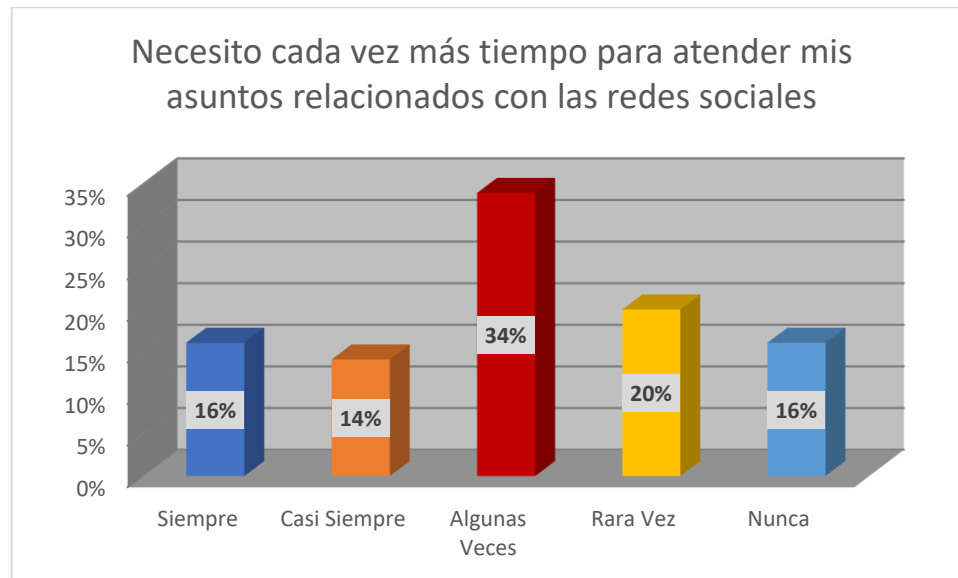
Este capítulo centra su atención en el análisis de resultados, para este análisis se utilizó el programa SPSS y Excel, este último para la elaboración de las gráficas de barra y el SPSS para los estadísticos, frecuencias de las respuestas por cada ítems y confiabilidad del instrumento aplicado (anexo N5).

Gráfica 1. Siento una gran necesidad de permanecer conectado (a) a las redes sociales



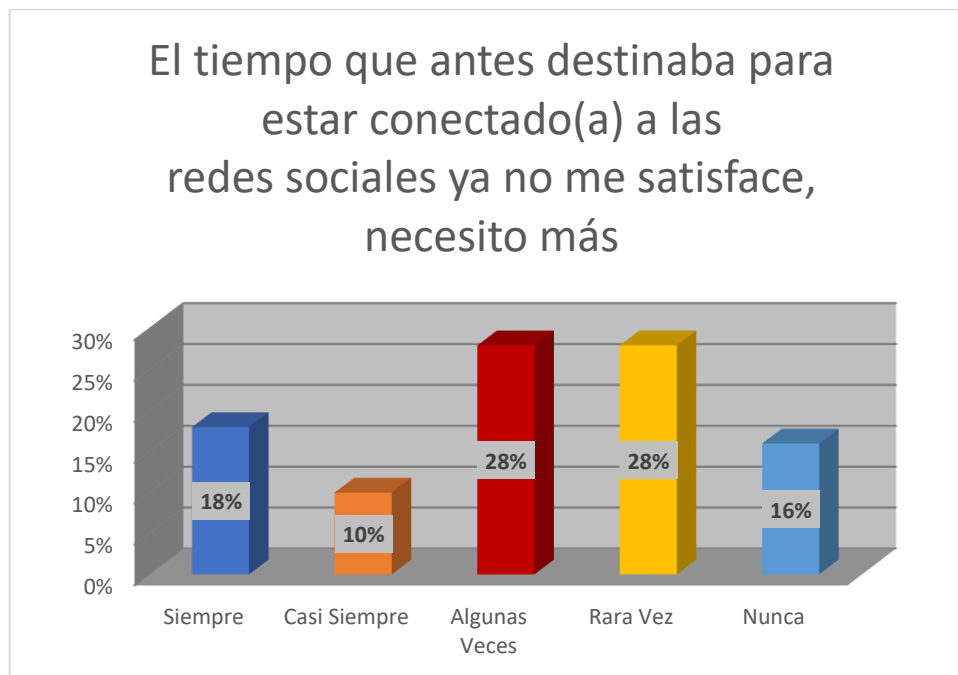
La gráfica 1 refleja que la mayor parte de los encuestados (42%) tiene una relación moderada con las redes sociales, ya que indican que solo algunas veces sienten la necesidad de permanecer conectados. Un 38% (14% "siempre" + 24% "casi siempre") refleja una alta dependencia de las redes sociales, indicando que sienten la necesidad frecuentemente. Un grupo más reducido, el 20% (14% "rara vez" + 6% "nunca"), muestra una baja o nula necesidad de conexión constante a redes sociales. Este análisis sugiere que, si bien existe una presencia significativa de personas con alta dependencia de redes, la mayoría se sitúa en un punto intermedio, mostrando una necesidad ocasional de estar conectados.

Gráfica 2. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales



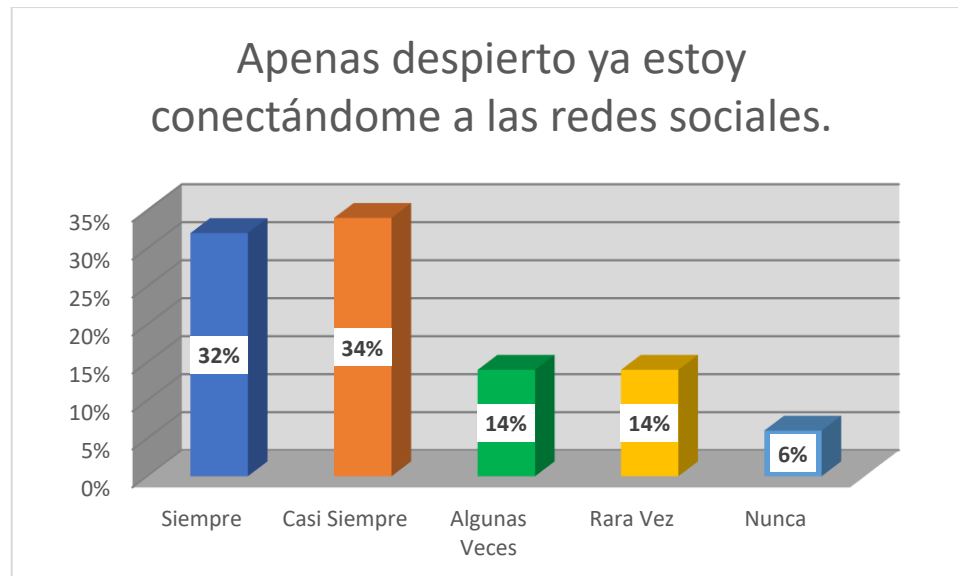
Con respecto a la gráfica 2 se muestra que un 50% de la población (16% "siempre" + 14% "casi siempre" + 34% "algunas veces") considera que, en mayor o menor medida, necesita cada vez más tiempo para gestionar temas de redes sociales. Un 36% (20% "rara vez" + 16% "nunca") manifiesta que esta necesidad de tiempo adicional es poco frecuente o inexistente. La gráfica sugiere que, aunque la mitad de los encuestados experimenta la necesidad de invertir más tiempo en redes sociales, una proporción considerable no ve esto como un problema constante, lo que refleja variabilidad en la gestión del tiempo y las redes sociales entre los jóvenes.

Gráfica 3. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.



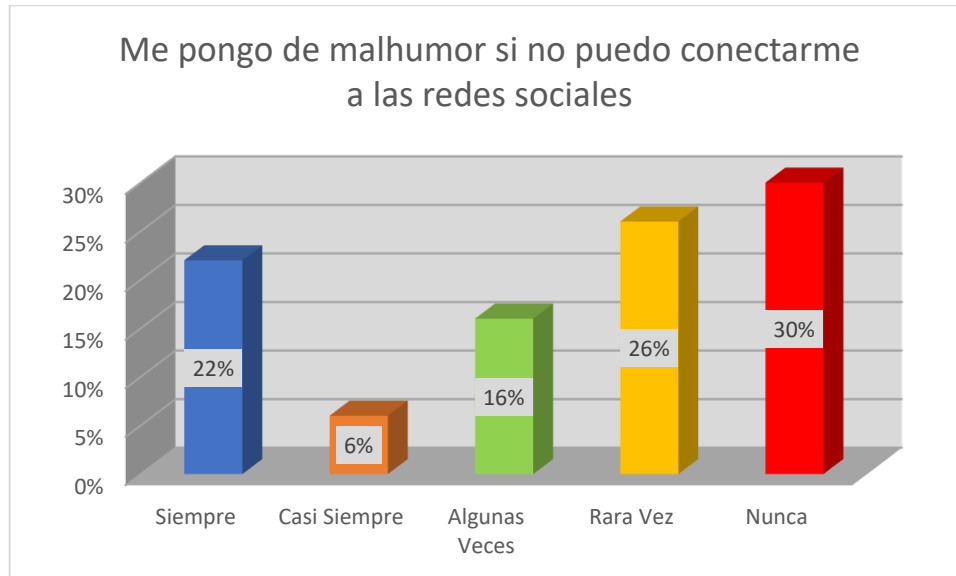
En referencia a la gráfica 3, indica que un 56% de la población (18% "siempre" + 10% "casi siempre" + 28% "algunas veces") de los jóvenes indican que, en mayor o menor medida, siente que el tiempo que antes dedicaban a las redes sociales ya no les es suficiente y requieren más. Por lo contrario, un 44% (28% "rara vez" + 16% "nunca") no experimenta esta sensación o lo hace en pocas ocasiones. Este análisis sugiere que, aunque más de la mitad de los encuestados perciben una necesidad creciente de dedicar más tiempo a las redes sociales, una parte significativa de los usuarios (44%) no siente esa misma presión, lo que indica una posible división en el uso y la dependencia hacia las redes en los jóvenes.

Gráfica 4. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.



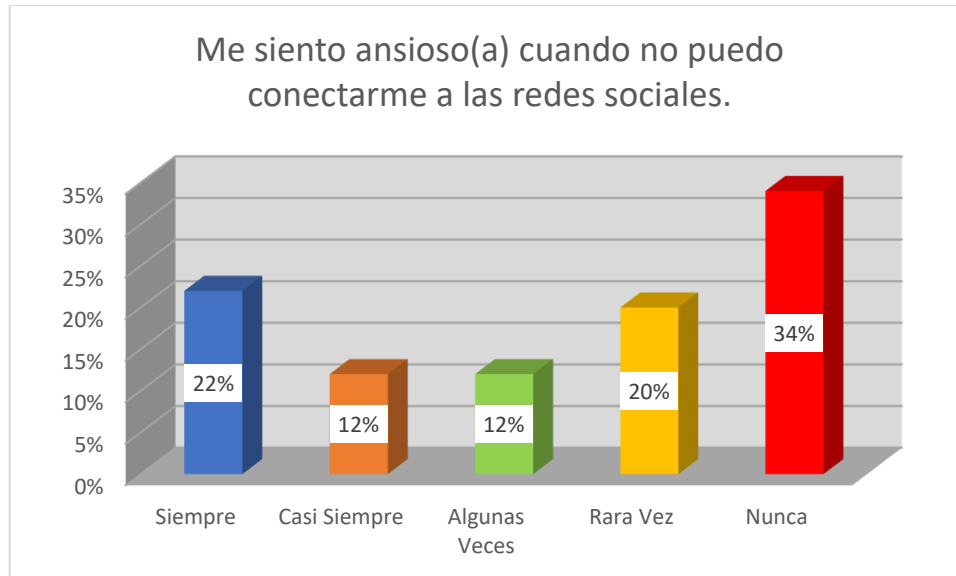
Este gráfico 4 sugiere que la gran mayoría de los encuestados, el 66% (sumando "siempre" y "casi siempre"), tienen el hábito de conectarse a redes sociales al despertarse. Un menor porcentaje, el 28% (sumando "algunas veces" y "rara vez"), lo hace de manera más esporádica, y solo una pequeña minoría no lo hace nunca. Esto podría reflejar la gran dependencia de las redes sociales como parte de la rutina matutina para la mayoría de los jóvenes.

Gráfica 5. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.



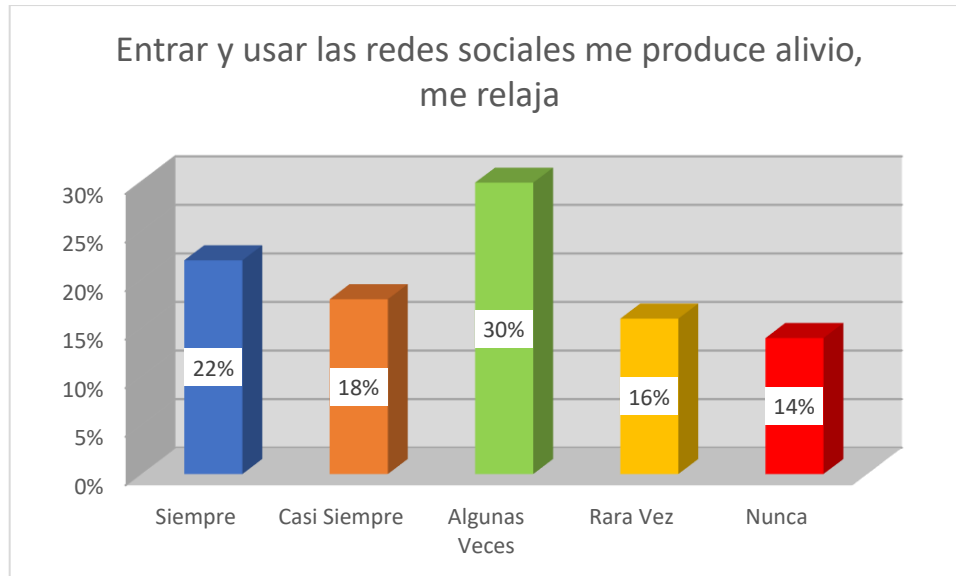
Este gráfico 5 sugiere que, aunque una parte significativa de las personas (48%, sumando "nunca" y "rara vez") no suelen afectarse emocionalmente si no pueden conectarse a las redes sociales, un porcentaje considerable (28%, sumando "siempre" y "casi siempre") sí manifiesta mal humor con frecuencia al no tener acceso. Además, un 16% está en una posición intermedia, donde algunas veces se ven afectados. Esto muestra que, si bien muchas personas pueden desconectarse sin consecuencias emocionales graves, una parte significativa experimenta incomodidad por la falta de conexión.

Gráfica 6. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.



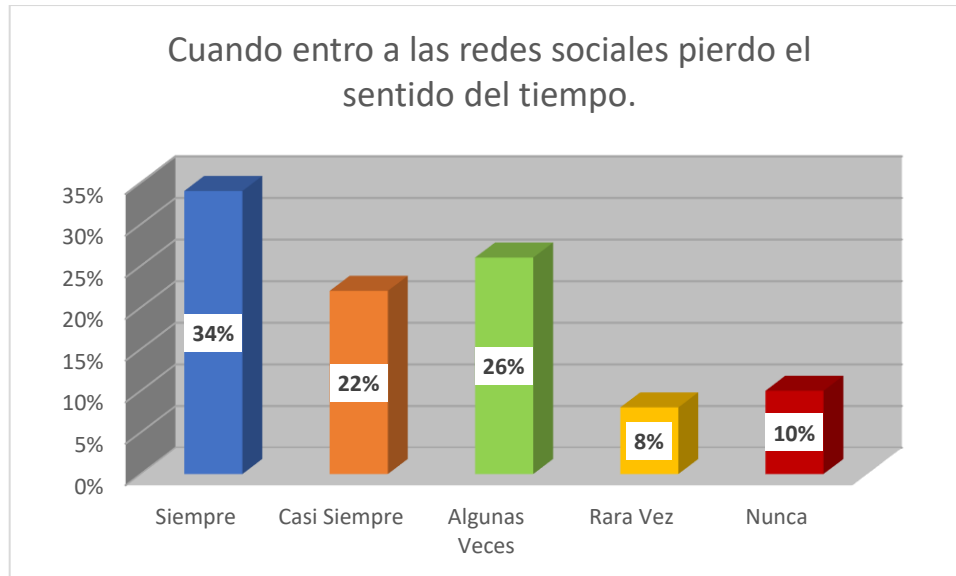
El gráfico 6 sugiere que, aunque un grupo importante de personas (34%) no experimenta ansiedad al no poder conectarse, un 34% (sumando "siempre" y "casi siempre") siente niveles más elevados de ansiedad. Un 20% lo experimenta de manera ocasional. Esto muestra una clara división entre quienes son indiferentes a la falta de acceso a redes sociales y aquellos que sienten ansiedad, lo cual puede indicar una dependencia emocional hacia el uso de estas plataformas en ciertos jóvenes.

Gráfica 7. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.



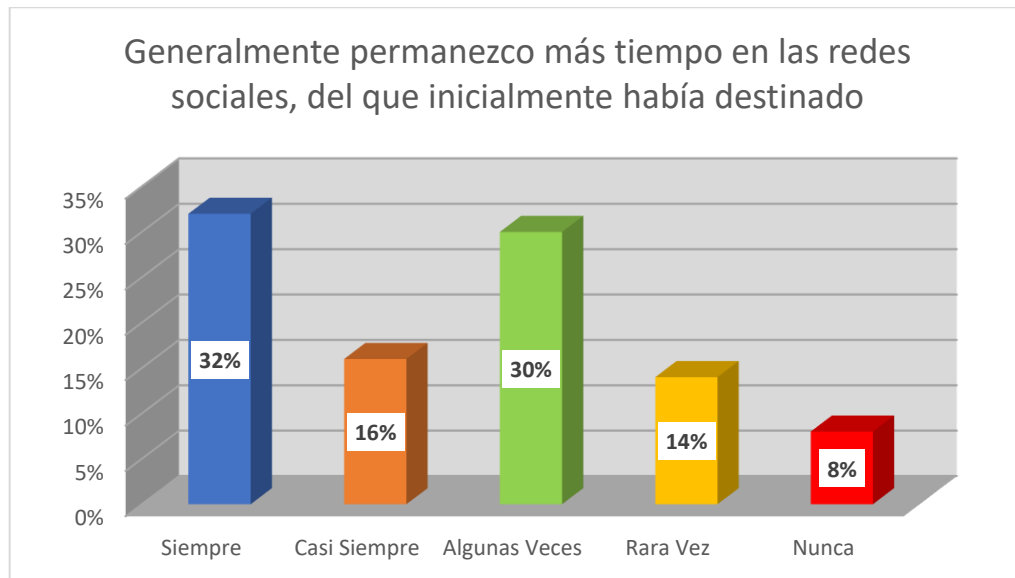
En la gráfica 7 se revela que la mayoría de los encuestados (30%) experimentan alivio solo en algunas ocasiones, lo que sugiere que las redes sociales no siempre generan una respuesta emocional positiva. Un 30% en conjunto (sumando "Rara vez" y "Nunca") no encuentran alivio en el uso de las redes sociales, lo que podría indicar una experiencia emocional negativa o neutral. Aunque un porcentaje significativo (40%) se relaja "siempre" o "casi siempre", no es la mayoría, lo que implica que el impacto de las redes en la relajación es diverso. Este análisis sugiere que las redes sociales tienen un impacto emocional mixto en los usuarios, con una parte de ellos experimentando relajación, pero otros mostrando indiferencia o posibles sentimientos negativos.

Gráfica 8. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.



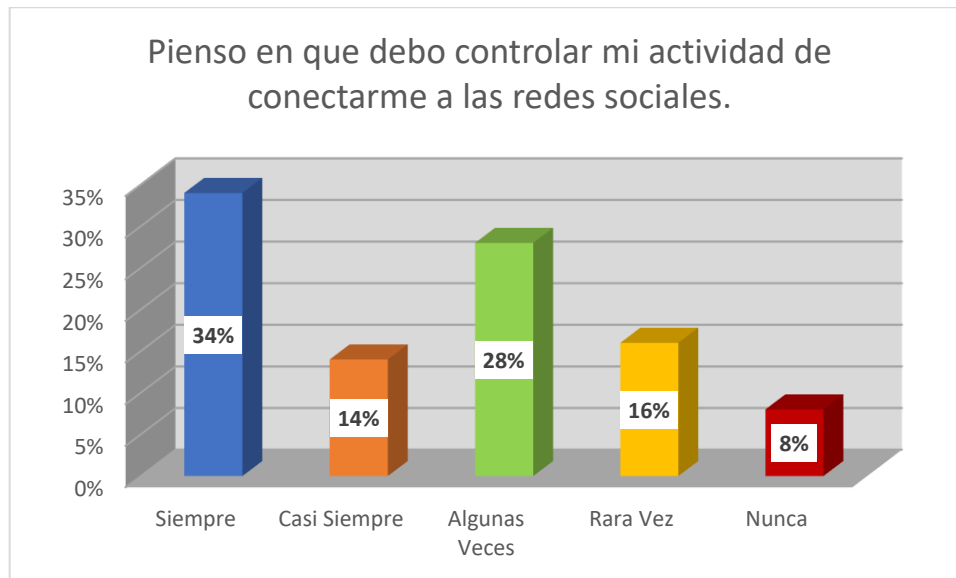
En la gráfica 8 se refleja que la mayoría de los encuestados (34% siempre y 22% casi siempre) reporta que pierde el sentido del tiempo con frecuencia al utilizar redes sociales, lo que suma un 56% de la población. Un 26% lo experimenta solo algunas veces, lo que indica que este grupo tiene un control mayor sobre el tiempo que pasan en redes sociales y un 18% (sumando "Rara vez" y "Nunca") no experimenta una pérdida notable del sentido del tiempo. Esto sugiere que una gran proporción de jóvenes pierde la noción del tiempo al usar redes sociales, lo que puede estar relacionado con la naturaleza absorbente de las plataformas. Solo un pequeño porcentaje parece tener un control completo sobre su tiempo en estas plataformas, mientras que más de la mitad lo pierde con regularidad. Esto podría ser una señal de sobreuso o de cómo las redes sociales están diseñadas para captar la atención de los jóvenes durante largos periodos.

Gráfica 9. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.



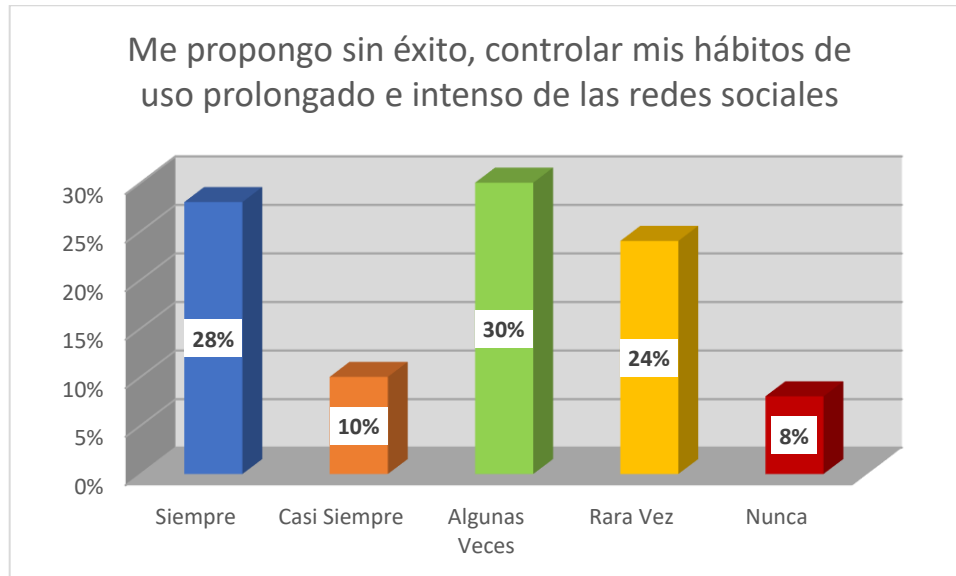
Mediante la gráfica 9 se puede reflejar que los jóvenes "Siempre" (32%), "Casi siempre" (16%) y "Algunas veces" (30%) pasan más tiempo en redes sociales de lo planeado alcanzando el 78%. Esto indica que la mayoría de los encuestados subestiman el tiempo que pasan en las redes sociales. Solo el 22% de los encuestados (sumando "Rara vez" y "Nunca") parece tener un control adecuado sobre el tiempo que dedican a redes sociales, sin prolongarlo más allá de lo planificado. Esta gráfica resalta un comportamiento común entre los usuarios de redes sociales, donde la gran mayoría tiende a pasar más tiempo del que originalmente planean en estas redes sociales. Esto puede estar relacionado con el diseño de las redes sociales, que buscan prolongar el tiempo de uso, o con la falta de control por parte de los jóvenes.

Gráfica 10. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.



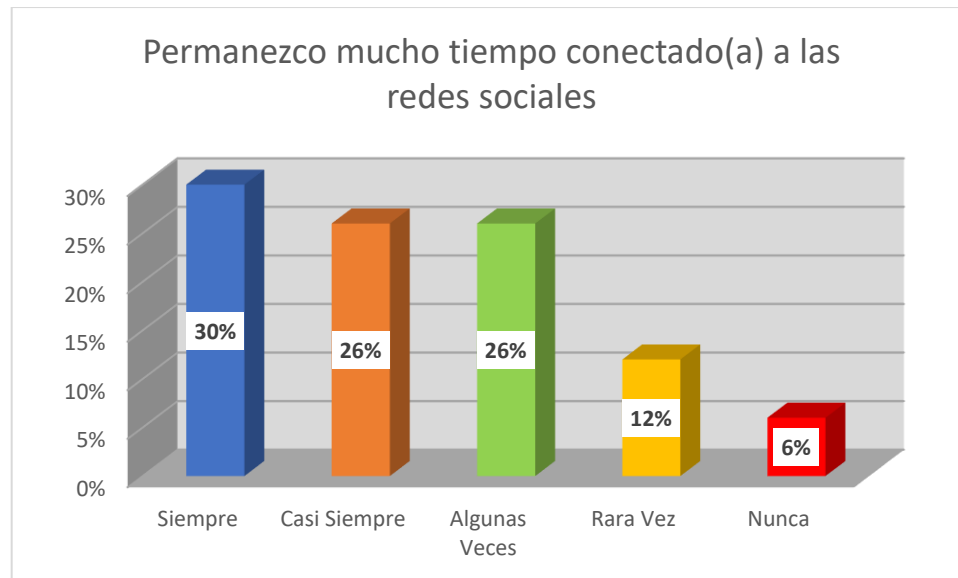
En el gráfico 10, la mayoría (62%) de los encuestados tiene alguna preocupación sobre la necesidad de regular su tiempo en redes sociales (siempre, casi siempre o algunas veces). Solo el 24% (rara vez o nunca) no lo ve como un problema habitual. Esto refleja una percepción general de que las redes sociales pueden tener un impacto en la vida de los jóvenes que requiere cierto control.

Gráfica 11. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales



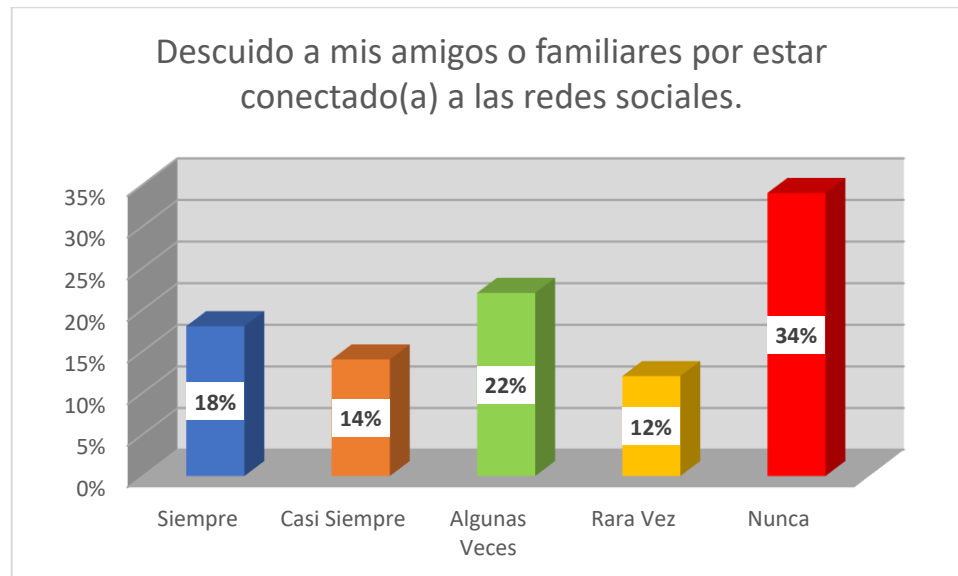
Mediante la gráfica 11, podemos resumir que más de la mitad de los encuestados (68%) admite que en algún momento ha intentado, sin éxito, controlar sus hábitos en redes sociales, mientras que el 32% (rara vez o nunca) no lo considera una prioridad o no ha hecho un esfuerzo significativo por hacerlo. Esto sugiere que muchos jóvenes son conscientes de sus hábitos de uso prolongado en redes, pero tienen dificultades para cambiarlos.

Gráfica 12. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.



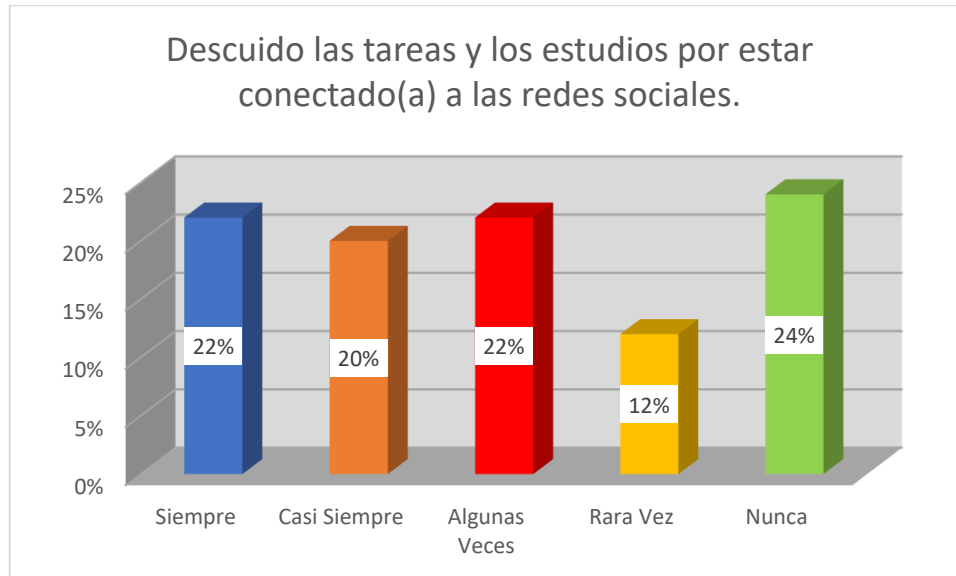
En referencia a la gráfica 12, se evidencia que el 82% de los adolescentes (siempre, casi siempre, algunas veces) reconoce que dedica mucho tiempo a las redes sociales, lo que muestra una tendencia general a un uso prolongado. Solo el 18% (rara vez o nunca) parece tener un mayor control o menor exposición a las redes. Esto refleja un hábito extendido de estar conectado durante largos periodos de tiempo.

Gráfica 13. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.



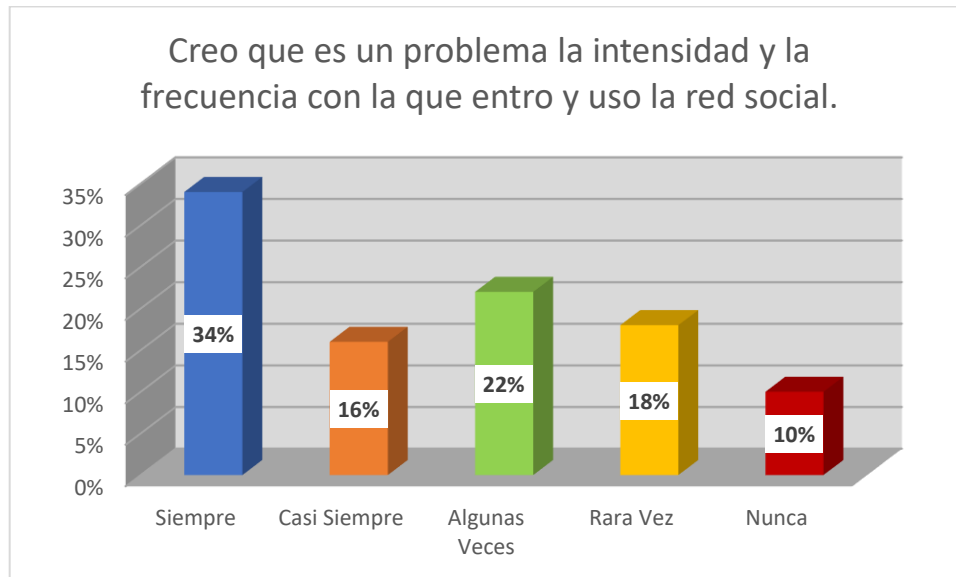
Con la gráfica 13 se determinó que la mayoría de los encuestados, sumando los que indicaron "Nunca" o "Rara vez" (46%), parece no percibir que las redes sociales afecten demasiado su interacción con amigos o familiares. Sin embargo, un 32% (sumando "Siempre" y "Casi siempre") indica que sí lo perciben como una distracción frecuente, lo cual sugiere que una parte significativa de los jóvenes podrían estar sufriendo de una gestión ineficiente del tiempo dedicado a redes sociales. El grupo intermedio ("Algunas veces", 22%) es también relevante, pues demuestra que para muchos hay momentos en que las redes sociales interfieren, pero no de manera constante.

Gráfica 14. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.



En la gráfica 14 se muestra que un 46% de los adolescentes (sumando "Siempre" y "Casi siempre") afirma que descuida sus estudios y tareas con regularidad debido a las redes sociales, lo cual es un dato preocupante y podría señalar problemas en la gestión del tiempo o incluso una dependencia tecnológica. El 24% que dice "Nunca" representa a los jóvenes que no perciben las redes como una distracción en su vida académica o laboral. El grupo intermedio de 22% que selecciona "Algunas veces" indica que, aunque no es un problema crónico, sí hay ocasiones en que el uso de redes afecta su productividad. Este gráfico muestra una situación preocupante en la que casi la mitad de los encuestados experimenta un impacto negativo frecuente en sus estudios o tareas debido al uso de redes sociales.

Gráfica 15. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social

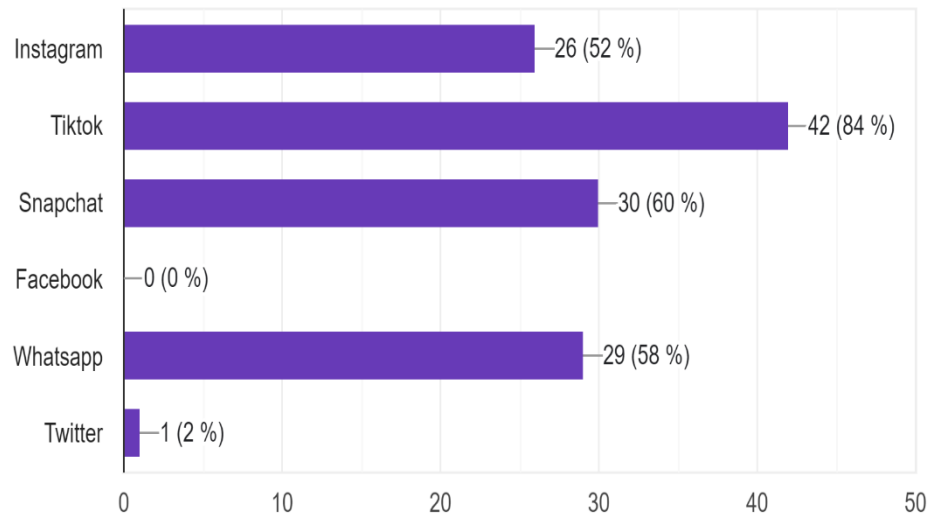


En referencia a la gráfica 15 se denota que el 50% de los adolescentes (sumando "Siempre" y "Casi siempre") considera que la intensidad y frecuencia de su uso de redes sociales es problemática. Esto muestra una preocupación significativa sobre el manejo del tiempo y la dependencia de las redes. Por otro lado, solo el 10% asegura que nunca es un problema, lo que indica que una minoría se siente completamente en control de su uso de redes sociales. El 22% que responde "Algunas veces" indica que hay momentos en los que reconocen un uso excesivo, pero no lo consideran un problema permanente. Este análisis sugiere que el uso de redes sociales es una preocupación creciente entre los encuestados, ya que la mayoría percibe que afecta su vida de alguna manera.

Gráfica 16. Redes sociales que más utilizan los jóvenes de Iglesia San Francisco La Caleta

Cuál es la red social que más utilizas

50 respuestas



Mediante el gráfico 16 se refleja que los adolescentes tienen más afinidad por el uso de la plataforma Tik Tok siendo esta red social una de las más famosas y utilizada por los jóvenes debido a la diversidad de contenido y videos de corta duración que permiten a los usuarios entretenerse durante largas horas. La segunda red social más utilizada es Snachat que permite a sus usuarios comunicarse entre si y presenta funciones adicionales como filtros, animaciones, etc; que permiten la comunicación de una forma entretenida. Y en tercer lugar encontramos la plataforma de WhatsApp siendo esta una de las más famosas por su nivel de aceptación en muchos países, así como el uso diario para comunicarse con los demás, y compartir videos, historias y emojis.

CONCLUSIONES

En conclusión y en respuesta al objetivo general, hipótesis y pregunta de investigación, se pudo determinar un alto nivel de adicción a las redes sociales e internet entre los jóvenes de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta, lo que tiene repercusiones significativas en su conducta diaria. La mayoría de los encuestados (56%) pierde el sentido del tiempo al usar redes sociales y un 78% pasa más tiempo del planeado en estas plataformas, lo que evidencia una falta de control y una inclinación al uso excesivo. Esta tendencia, reflejada en el 82% que admite dedicar mucho tiempo a las redes, sugiere que la naturaleza envolvente de estas plataformas está afectando la capacidad de los jóvenes para gestionar su tiempo de manera efectiva. Aunque un 30% de los encuestados no experimenta alivio emocional en el uso de redes sociales, lo que indica que no siempre generan una respuesta positiva, la incapacidad para limitar el tiempo dedicado a ellas revela un comportamiento adictivo. La adicción a las redes sociales parece estar vinculada a la forma en que estas plataformas están diseñadas para captar y mantener la atención, lo que contribuye a la dependencia tecnológica. En resumen, el uso prolongado y descontrolado de las redes sociales está influyendo de manera notable en la conducta de los jóvenes, generando posibles problemas de gestión del tiempo y dependencia emocional.

En respuesta a los objetivos específicos se puede concluir que existe una presencia significativa de conductas obsesivas relacionadas con el uso de redes sociales e internet entre los jóvenes de la Iglesia San Francisco de Asís de la Caleta. El hecho de que la mitad de los encuestados sienta la necesidad de pasar más tiempo en redes sociales refleja una posible tendencia hacia la dependencia tecnológica (Gráfica 2). Además, un 28% de los jóvenes experimenta mal humor con frecuencia cuando no puede conectarse, y un 34% presenta síntomas de ansiedad en situaciones similares, lo cual indica una relación emocional preocupante con estas plataformas (Gráfica 5). Asimismo, la distracción frecuente

reportada por un 32% de los encuestados sugiere que el uso excesivo de redes sociales interfiere con sus actividades diarias y podría estar afectando su capacidad para gestionar el tiempo de manera efectiva (Gráfica 13). Estos indicadores muestran que, aunque no todos los jóvenes manifiestan una dependencia extrema, hay una proporción importante que presenta comportamientos asociados con la adicción, lo que subraya la necesidad de intervención y apoyo para promover un uso más equilibrado y saludable de las tecnologías.

En cuanto a el objetivo específico número dos, indica que los jóvenes de la Iglesia San Francisco La Caleta presentan un bajo grado de control personal hacia el uso de redes sociales e internet. El hecho de que el 66% de los encuestados se conecte a redes sociales al despertar refleja una dependencia significativa de estas plataformas como parte de su rutina diaria (gráfica 4). A pesar de que el 62% de los jóvenes muestra preocupación por la necesidad de regular su tiempo en redes (gráfica 10), el 68% ha intentado, sin éxito, controlar sus hábitos, lo que evidencia una falta de efectividad en el manejo personal del tiempo y la conducta digital (gráfica 11). Además, el impacto negativo en las responsabilidades académicas es alarmante, con un 46% admitiendo que descuida sus estudios debido al uso de redes sociales, lo que sugiere problemas graves en la gestión del tiempo (Gráfica 14). De manera similar, la mitad de los adolescentes considera que la intensidad y frecuencia de su uso es problemática, señalando una creciente preocupación por la dependencia tecnológica. En resumen, aunque los jóvenes son conscientes de la influencia que las redes tienen en sus vidas, muchos carecen de control efectivo sobre su uso, lo que apunta a la necesidad de intervenciones que fomenten un uso más saludable y equilibrado de estas plataformas.

Con base al último objetivo planteado y a la gráfica 16, se puede concluir que las redes sociales que generan más afinidad y potencialmente, mayor adicción entre

los jóvenes de la Iglesia San Francisco La Caleta son TikTok, Snapchat y WhatsApp. TikTok, con su formato de videos cortos y altamente adictivos, se posiciona como la plataforma más atractiva, permitiendo a los adolescentes pasar largas horas consumiendo contenido variado. Snapchat, en segundo lugar, destaca por su enfoque en la comunicación visual y sus características lúdicas, como los filtros y animaciones, que mantienen a los usuarios enganchados. WhatsApp, aunque es principalmente una plataforma de mensajería, también se presenta como una herramienta esencial para la comunicación diaria, reforzando la dependencia tecnológica con su versatilidad para compartir contenido multimedia. Estos datos reflejan que el uso de estas plataformas puede estar relacionado con comportamientos adictivos, lo que sugiere que son sitios clave que deberían ser objeto de intervención y monitoreo para prevenir adicciones en el grupo juvenil.

LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se mostrará una serie de limitaciones en la investigación presente:

Mediante las limitaciones expuestas sugerimos lo siguiente:

- Una de las principales limitaciones encontradas en el proceso de esta investigación fue encontrar referencias nacionales que permitiera orientar el desarrollo de la investigación.
- Otra limitación fue el tiempo y la premura de la investigación ya que se contaba con un tiempo determinado para terminar, por lo que el alcance del mismo fue de un bajo impacto.
- Por último, se sugiere que se pueda difundir los resultados de esta investigación para lograr una población informada sobre el tema de adicción a las redes sociales e internet y funcione como lectura preventiva a la población que lo requiera.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS E INFOGRAFÍA

- Alvarado, S. (2002). Adicción psicológica. Adicciones
- Alvarado, S. (2011). Adicciones. REHAB IN MÉXICO.
- Andreassen, C. (2015) Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. Springer International Publishing 2:175-184 doi: 10.1007/s40429-015-0056-9
- Andreassen, C. (2015) Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. Springer International Publishing 2:175-184 doi: 10.1007/s40429-015-0056-9.
- Aponte, D. R., Castillo, P., & Gonzalez, J. E. (2017). Prevalencia de adicción a Internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes. Revista Clínica de Medicina de Familia, 10(3), 179-186 <https://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v10n3/1699-695X-albacete-10-03-179.pdf>
- Arias Lozano, C. (2017). El proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica. 5ª Edición. Caracas: Episteme
- Benitez, L., Cortés, E., & Hernández, C. S. (2016). El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de Internet y móviles en adolescentes. Psicoeducativa, 2(4), 24-30. <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/articulo/view/26>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. Computers in Human Behavior, 64, 1-8. https://www.researchgate.net/publication/305847199_I_don't_want_to_miss_a_thing_Adolescents'_fear_of_missing_out_and_its_relationship_to_adolescents'_social_needs_Facebook_use_and_Facebook_related_stress.

- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30(6), 681- 684. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.04.002>
- Blas, T. (2020). Adicción a las redes sociales en un club de jóvenes adventistas del séptimo día de Chimbote, 2022. Tesis de Grado. <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/38414>
- Block, J. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Castro Ríos, J. M., Gómez Sánchez, E., Rodríguez Yepes, L. V., Toro Carvajal, C., & Zapata Zapata, A. M. (2020). Ansiedad social y adicción a redes sociales en adolescentes del valle de Aburrá en función del estrato socioeconómico y el sexo.
- Chen, Q., Quan, X., Lu, H., Fei, P., & Li, M. (2015). Comparison of the personality and other psychological factors of students with internet addiction who do and do not have associated social dysfunction. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 27(1), 36- 41. <https://doi.org/10.11919/j.issn.1002-0829.214129>
- Cheng, C., & Li, A. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: a meta analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology Behavior and Social Networking* 17(12), 755-760. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
- Chimbana Villa, J. E. (2020). Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica).
- Cobis, M., & Vilorio, E. (2021). Adicción a las redes sociales en adolescentes. *Revista de Psicología de la Universidad Rafael Urdaneta*, 2(1), 18-33.
- Critselis, E., Janikian, M., Paleomilitou, N., Oikonomou, D., Kassinopoulos, M., Kormas, G., & Tsitsika, A. (2014). Predictive factors and psychosocial

effects of internet addictive behaviors in Cypriot adolescents. *International Journal Adolescent Medical Health*, 26(3), 369-75. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2013-0313>

Cuyún, M. (2013). Adicción a redes sociales en jóvenes. (Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango). (Tesis de Grado, Universidad Rafael Landívar). Quetzaltenango, Guatemala. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/CuyunMaria.pdf>

Cuzen, N., & Stein, D. (2014). Behavioral addiction: the nexus of impulsivity and compulsivity. En K. Rosenberg & L. Feder (Ed.) *Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment* (pp. 19-34). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00002-1>

D'ávila, D.C. (2017). Students Are Spending Too Much Time on Social Media. Retrieved on 27.3.2021. Available at: <https://summitpsnews.org/2017/05/18/students-are-spending-toomuch-time-onsocial-media/>

De Cock, R., Vangeel, J., Klein, A., Minotte, P., Rosas, O., & Meerkerk, G. (2014). Compulsive use of social networking sites in Belgium: prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(3), 166-171. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0029>

Domínguez, V. J. y Ybañez, C. J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Artículos de Investigación*, 4(2), 4. Recuperado de <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>

Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Obtenido de: <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>

- Echeburúa, F. L., Labrador, & Becoña. (2009). Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. En E. y. Echeburúa, Las adicciones con o sin droga: (págs. 29-44). Madrid: Piramide
- Escurrea Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). Obtenido de: https://www.redalyc.org/pdf/686/Resumenes/Resumen_68631260007_1.pdf
- Escurrea, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20, 73-91. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>.
- Escurrea, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*. 20(1), 73 – 91
- Figueroa, D. (2012). *Adicciones Psicológicas*. Venezuela: Potalesmedicos.com.
- Fuster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2017). Fear of missing out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. *Aloma*, 35(1), 23-30.
- Gámez, M., Calvete, E., Orue, I., & Las Hayas, C. (2015). Problematic internet use and problematic alcohol use from the cognitive-behavioral model: a longitudinal study among adolescents. *Addict Behavior*, 40, 109-114. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.009>
- Gamito, P., Morais, D., Oliveira, J., Brito, R., Rosa, P., & de Matos, M. (2016). Frequency is not enough: patterns of use associated with risk of internet addiction in Portuguese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 58, 471-478. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.01.013>
- Gavilanes Gavilanes, G. M. (2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes. Obtenido de: <https://repositorio.puce.edu.ec/items/2ee10969-9c73-4513-964e-241dddde3d4f>
- Gavilanes Gavilanes, G. M. (2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes. Obtenido en:

<https://repositorio.puce.edu.ec/items/2ee10969-9c73-4513-964e-241dddde3d4f>

- Griffiths, M., Kuss, D., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: an overview of preliminary findings. En K. Rosenberg & L. Feder (Ed.) Behavioral addictions: criteria, evidence, and treatment (pp. 119-141). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Griffiths. (1997). Adicción a las nuevas tecnologías. Madrid.
- Guedes, E., Sancassiani, F., Carta, M.G., Campos, C., Machado, S., King, A.L.S., et al. (2016). Internet addiction and excessive social networks use: what about Facebook? Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH. 2016; 12:43.
- Hanprathet, N., Manwong, M., Khumsri, J., Yingyeun, R., & Phanasathit, M. (2015). Facebook addiction and its relationship with mental health among Thai high school students. Journal of the Medical Association of Thailand, 98(3), 81-90.
- He, Q., Turel, O., & Bechara, A. (2017). Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. Scientific Reports, 7, 1-8. <https://doi.org/10.1038/srep45064>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2017). Metodología de la investigación. México: Interamericano Editores.
- Hilliard, J. (2021). Social Media Addiction. Retrieved on 27.3.2021. Available at: <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>
- Hurtado de Barrera, J. (2017). Metodología de la Investigación holística. Caracas, Venezuela: Fundación Sypal.
- Ikemiyashiro, J. (2017). Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana. (Tesis de licenciatura, Psicología). Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/d9c91da3-b9f8-4ddc8865-0be8a812129b/content>

- Khumsri, J., Yingyeun, R., Manwong, M., Hanprathet, N., & Phanasathit, M. (2015). Prevalence of Facebook addiction and related factors among Thai high school students. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 98(3), 51-60.
- Kilic, M., Avci, D., & Uzuncakmak, T. (2016). Internet addiction in high school students in Turkey and multivariate analyses of the underlying factors. *Journal of Addictions Nursing*, 27(1), 39-46. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000110>
- King University Online (2019). The Psychology of Social Media. Retrieved on 26.3.2021. Available at: <https://online.king.edu/news/psychology-of-social-media/>
- Kuss, D., Griffiths, M., & Binder, J. (2013). Internet addiction in students: prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>
- López, J. H. F., & Téllez, L. Y. A. (2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de enfermería*, (7), 130-140
- Madrid López, N. (2000). Adicción a Internet. *Psicología On line*.
- Malo, S. (2018). Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Grupo Comunicar*, 26(56), 3-15. <https://www.redalyc.org/journal/158/15855661012/15855661012.pdf>
- Marengo, D., Poletti, I., & Settanni, M. (2020). The interplay between neuroticism, extraversion, and social media addiction in young adult Facebook users: Testing the mediating role of online activity using objective data. *Addictive Behaviors*, 102, 106150. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106150>
- Márquez Benza, K. (2021). Adicción a redes sociales y satisfacción familiar en adolescentes de un colegio privado de Lima Metropolitana.
- Márquez Benza, K. (2021). Adicción a redes sociales y satisfacción familiar en adolescentes de un colegio privado de Lima Metropolitana.
- Martinez Gutierrez, L. M., & Ollero Damian, K. L. (2024). Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de primaria de la IE N° 30096

Santa Bárbara-Sicaya.

- Mendoza, S. y Vargas, G. (2017). Adicción a redes sociales en los Estudiantes del nivel secundario del Colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto, 2016. (Tesis pregrado). Universidad Peruana Unión. San Martín. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/719>
- Mendoza-Palma, K. H., & Mera-Holguín, G. L. (2019). Adicción a las redes sociales y conducta suicida en los adolescentes de Montecristi: Artículo de investigación. *Revista Científica de Psicología NUNA YACHAY*-ISSN: 2697-3588., 2(3), 2-14.
- Montes Santo, V. (2023). Adicción a nuevas tecnologías. Vigo: Nova Galicia. Edición.
- Naruse, K. (2020). Ways Social Media Can Benefit Mental Health. Retrieved on 27.3.2021. Available at: <https://paintedbrain.org/editorial/7-ways-social-media-can-benefitmental-health-2/>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1-a theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Parella, Y. & Martins, L. (2017). Metodología de la investigación. UPEL-IMPM.
- Pappas, C. (2013). The Role of Social Media in eLearning. Retrieved on 26.3.2021. Available at: <https://elearningindustry.com/the-role-of-social-media-in-elearning>
- Pellerone, M., Ramaci, T. & Heshmati, R. (2019). The “mask” filtered by the new media: family functioning, perception of risky behaviors and Internet addiction in a group of Italian adolescents. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 7(1), 1-20. <http://dx.doi.org/10.6092/2282-1619/2019.7.2237>
- Pérez Núñez, T. (2017). Metodología de las ciencias social. Ediciones científica. Colombia.

- Restrepo, J. E. y Castañeda, T. (2018). Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria y uso de redes sociales en usuarias de gimnasios de la ciudad de Medellín, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.08.003>
- Rodríguez, J. A. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías. *Eroski Consumer*
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., & Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Rev. esp. drogodepend*, 39-54. Obtenido de: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-176492>
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A., & Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Rev. esp. drogodepend*, 39-54. Obtenido de: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-176492>
- Salanova, M., del Líbano, M., Llorens, S., & Schaufeli, W. (2007). La adicción al Trabajo. *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*, 1-2.
- Salas Blas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. Obtenido de: http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adiccionespsicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf
- Salcedo, I. (2016). Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima. (Tesis de Grado, Universidad San Martín de Porres). Lima, Perú. http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo_Cl.pdf
- Santaella Díaz, V. (2022). Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes. Madrid: Pirámide.
- Sherman, L.E., Hernandez, L.M., Greenfield, P.M. & Dapretto, M. (2018). What the brain 'Likes': neural correlates of providing feedback on social media. Retrieved on 27.3.2021. Available at: <https://academic.oup.com/scan/article/13/7/699/5048941>

- Sherman, L.E., Payton, A.A., Hernandez, L.M., Greenfield, P.M. & Dapretto, M. (2016). The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media. Retrieved on 27.3.2021. Available at: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797616645673>
- Shettar, M., Karkal, R., Kakunje, A., Mendonsa, R., & Chandran, V. (2017). Facebook addiction and loneliness in the post-graduate students of a university in southern India. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(4), 325-329. <https://doi.org/10.1177/0020764017705895>
- Sinkkonen, H., Puhakka, H., & Meriläinen, M. (2014). Internet use and addiction among finnish adolescents (15–19 years). *Journal of Adolescence*, 37(2), 123-131. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.11.008>
- Soria, P., & de Jesús Villegas-Villacres, N. (2024). Adicción a las redes sociales y su relación con la autoestima en adolescentes. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 8(14), 19-29.
- Steers, M.N., Wickham, R.E. & Acitelli, L.K. (2014). Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage is Linked to Depressive Symptoms. Retrieved on 27.3.2021. Available at: <https://guilfordjournals.com/doi/abs/10.1521/jscp.2014.33.8.701>
- Teacherboards (2021). The Effects of Social Media in Student Teens. Retrieved on 27.3.2021. Available at: <https://www.teacherboards.co.uk/community/the-effects-of-socialmedia-in-student-teens/>
- Treuer, & Furedi. (2001). Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder. En Treuer, & Furedi, *Journal of Affective Disorders* (págs. 66-283).
- Tsitsika, A., Janikian, M., Schoenmakers, T., Tzavela, E., Olafsson, K., Wójcik, S., Richardson, C. (2014). Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven european countries. *Cyberpsychology, Behavior,*

- and Social Networking, 17(8), 528-535. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0382>
- Turel, O., & Bechara, A. (2017). Effects of motor impulsivity and sleep quality on swearing, interpersonally deviant and disadvantageous behaviors on online social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 108, 91-97. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.005>
- Turel, O., y Serenko, A (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal Of Information Systems*, 21(5), 512-528. doi: 10.1057/ejis.2012.1
- Unicef (2021). Cyberbullying: What it is and how to stop it. Retrieved on 27.3.2021. Available at: <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>
- van Rooij, A., & Prause, N. (2014). A critical review of internet addiction criteria with suggestions for the future. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(4), 203-213. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.1>
- Vegas Suarez, O. (2021). Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258.
- Vernon, L., Barber, B., & Modecki, K. (2015). Adolescent problematic social networking and school experiences: the mediating effects of sleep disruptions and sleep quality. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 386-392. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0107>
- Walburg, V., Mialhes, A., & Moncla, D. (2016). Does school-related burnout influence problematic Facebook use?. *Children and Youth Services Review*, 61, 327-331. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.01.009>
- Wang, Y., Wu, A., & Lau, J. (2016). The health belief model and number of peers with internet addiction as inter-related factors of internet addiction among secondary school students in Hong Kong. *BMC Public Health*, 16, 272. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2947-7>
- Wartberg, L., Kriston, L., Bröning, S., Kegel, K., & Thomasius, R. (2017). Adolescent problematic internet use: Is a parental rating suitable to estimate

- prevalence and identify familial correlates. *Computers in Human Behavior*, 67, 233-239. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.10.029>
- Wilson, K., Fornasier, S., y White, K. (2010). Psychological predictors of youngadults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behaviour, and SocialNetworking*, 13, 173–177. doi: 10.1089/cyber.2009.0094
- Wolniczak, I., Cáceres, J., Palma, G., Arroyo, K., Solís, R., Paredes, S., ... Bernabe, A. (2013). Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. *PLoS ONE*, 8(3), 1-5. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0059087>
- Xu, H., & Tan, B. C. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. *International Conference on Information Systems, ICIS 2012*, 1, 812-823. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/447a/7e658f27eab41279352ecac71b97f42abfc3.pdf>
- Xu, J., Shen, L., Yan, C., Hu, H., Yang, F., Wang, L., ... Shen, X. (2014). Parent-adolescent interaction and risk of adolescent internet addiction: A population-based study in Shanghai. *BMC Psychiatry*, 14, 1-11. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-112>
- Yao, M., & Zhong, Z. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.08.00>
- Young, N., Kuss, D., Griffiths, M., & Howard, C. (2017). Passive Facebook use, Facebook addiction, and associations with escapism: an experimental vignette study. *Computers in Human Behavior*, 71, 24-31. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.039>
- Ysea Herrera, D. (2023). Las redes sociales y su impacto aditivo en los jóvenes y adolescentes en Panamá. Tesis. Universidad Latina.

- Yu, S., Sze, A., & Agaloos, I. (2016). Cognitive and psychosocial health risk factors of social networking addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(4), 550-564. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9612-8>
- Zhou, N., & Fang, X. (2015). Beyond peer contagion: Unique and interactive effects of multiple peer influences on Internet addiction among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 50, 231-238. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.03.083>

ANEXOS

ANEXO N° 1

ANÁLISIS ESTADÍSTICOS DEL SPSS

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,961	,960	24

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si elemento se ha suprimido	Varianza de escala si elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Ítems 1	65,04	529,345	,693	,791	,959
Ítems 2	64,72	519,144	,746	,784	,959
Ítems 3	64,64	514,398	,804	,856	,958
Ítems 4	65,50	522,582	,718	,781	,959
Ítems 5	64,78	517,114	,747	,775	,959
Ítems 6	64,42	505,677	,825	,896	,958
Ítems 7	64,46	497,437	,913	,912	,957
Ítems 8	64,96	520,325	,695	,719	,959
Ítems 9	65,40	522,776	,669	,809	,959
Ítems 10	65,28	519,267	,736	,792	,959
Ítems 11	64,74	514,564	,739	,813	,959
Ítems 12	65,28	526,736	,590	,802	,960
Ítems 13	65,14	555,347	,112	,717	,965
Ítems 14	65,04	527,427	,581	,848	,960

Ítems 15	64,44	497,476	,881	,842	,957
Ítems 16	65,02	527,571	,553	,678	,961
Ítems 17	65,40	527,633	,636	,867	,960
Ítems 18	65,30	525,153	,659	,747	,959
Ítems 19	64,48	506,744	,812	,836	,958
Ítems 20	64,82	506,763	,831	,915	,958
Ítems 21	64,88	519,128	,686	,820	,959
Ítems 22	64,92	516,769	,727	,836	,959
Ítems 23	65,04	527,876	,597	,773	,960
Ítems 24	65,24	515,656	,744	,792	,959

Estadísticos					
			Falta de control personal en el uso de redes sociales	Obsesión por las redes sociales	Uso excesivo de redes sociales
N	Válido	50	50	50	
	Perdidos	0	0	0	
Media		3,0760	2,6767	2,6200	
Error estándar de la media		,15499	,14803	,13434	
Mediana		3,4000	2,8333	2,6875	
Moda		3,40 ^a	1,00	2,38 ^a	
Desv. Desviación		1,09592	1,04676	,94995	
Varianza		1,201	1,096	,902	
Asimetría		-,702	-,169	,042	
Error estándar de asimetría		,337	,337	,337	

Curtosis	-,836	-1,016	-,967
Error estándar de curtosis	,662	,662	,662
Rango	3,40	3,50	3,38
Mínimo	1,00	1,00	1,00
Máximo	4,40	4,50	4,38
Suma	153,80	133,83	131,00
a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.			

ANEXO N° 2

INSTRUMENTO

Cuestionario

1. Información Personal

- Edad:
- Género:
- Corregimiento donde vives:
- Colegio al que asistes:
- Composición Familiar: (vives con ambos padres, vives solo con tu mamá, vives con tu papá solamente o vives con tu abuela o abuelo), especificar _____

2. ¿Con qué frecuencia utilizas las redes sociales?

- Todos los días
- Tres veces por semana
- Una vez por semana
- No uso las redes sociales
- Otra respuesta _____

3. ¿Cuánto tiempo promedio pasas en redes sociales cada día?

- Menos de 1 hora
- De 1 a 2 horas
- De 2 a 4 horas
- Más de 4 horas
- Otra cantidad de tiempo _____

4. ¿Cuál es la red social que más utilizas?

- Instagram
- Tiktok
- Facebook
- Snapchat
- WhatsApp
- Twitter (X)
- Otra: _____

5. ¿Consideras que tienes dificultades para dejar de usar las redes sociales cuando lo intentas?

- Sí
- No

- Porqué: _____

6. ¿Sientes que el uso de las redes sociales afecta tu vida personal, académica o emocional de alguna manera?

- Sí
Porqué: _____
- No
Porqué: _____

7. ¿Qué sentimientos experimentas cuando no puedes usar las redes sociales?

- Ansiedad
- Aburrimiento
- Indiferencia
- Me siento vacío
- Me pongo molesto (a)
- Otro sentimiento: _____

8. ¿Qué actividades prefieres realizar en tus redes sociales?

- Publicar fotos
- Chatear con amistades
- Ver juegos
- Jugar Juegos
- Investigar material académico
- Otro: _____

9. ¿Alguna vez has sentido presión para usar ciertas redes sociales o seguir ciertas tendencias en línea?

- Sí
Porqué: _____
- No
Porqué: _____

10. ¿Cómo crees que el uso de las redes sociales afecta tu vida personal, académica y emocional?

- Explique brevemente:

11. ¿Has experimentado cambios en tu estado de ánimo debido al uso de redes sociales?

- Me siento más triste

- Me siento más feliz
- Me siento más ansioso
- No tengo cambios de estado de ánimo
- Otro estado de ánimo: _____

Instrumento de Evaluación

Cuestionario de Redes Sociales (ARS)

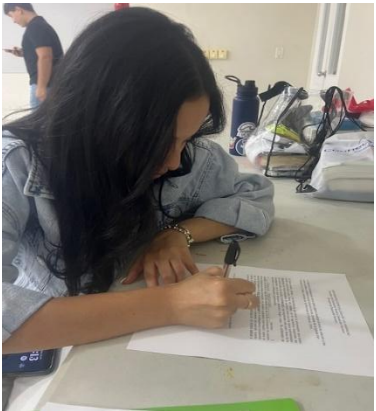
Ítems	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	A veces	Rara Vez	Nunca
1	Siento una gran necesidad de permanecer conectado (a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las 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.					

ANEXO N° 3

EVIDENCIA DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO

Fotos sobre la aplicación de los instrumentos



ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro	Descripción	Página
Cuadro 1	Criterios de Adicción Psicológica	36

ÍNDICE DE GRÁFICAS

Gráfica	Descripción	Página
Gráfica 1	Siento una gran necesidad de permanecer conectado (a) a las redes sociales.	59
Gráfica 2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	60
Gráfica 3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	61
Gráfica 4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.	62
Gráfica 5	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	63
Gráfica 6	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	64
Gráfica 7	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	65
Gráfica 8	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.	66
Gráfica 9	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.	67
Gráfico 10	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.	68
Gráfico 11	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.	69
Gráfico 12	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.	70
Gráfico 13	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.	71

Gráfico 14	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.	72
Gráfico 15	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.	73
Gráfico 16	Redes sociales que más utilizan los jóvenes de Iglesia San Francisco La Caleta.	74