

Manifestaciones de ansiedad en un grupo de adolescentes del municipio de Envigado que usan excesivamente las redes sociales.

Bolívar Gallego Leslie Estefanía¹, Hoyos Gómez María Alejandra², Ruiz Bocanegra

Luisa Fernanda³, Tabora Quinceno Cristian Camilo⁴

Milton Cesar Cardona Parra (Asesor)⁵

Resumen

El presente trabajo de investigación se ocupó del estudio de manifestaciones de ansiedad en un grupo de adolescentes del municipio de Envigado que usa excesivamente las redes sociales. Para llevar a cabo este estudio se utilizó un enfoque mixto, en el cual, la parte cuantitativa se encuentra sustentada en el uso de la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada (CMAS-R2) y la Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI). Por otro lado, la parte cualitativa se apoya en el paradigma hermenéutico, analizando relatos tras el desarrollo de una entrevista semiestructurada. Las manifestaciones conductuales, cognitivas y emocionales de la ansiedad identificadas en los participantes, incluyen una necesidad considerable de acceder a las redes sociales, y algunos síntomas ansiosos (angustia, cambios de humor, pérdida de control, rumiación de pensamientos, incapacidad para diversificar el tiempo, entre otras) en diversas esferas. Si bien, no se encontraron indicadores de adicción a las redes sociales, ni niveles de ansiedad clínicamente significativa en los sujetos del estudio, se pudo deducir una necesidad marcada de acceso a las redes sociales en todos los participantes.

¹ Estudiante 9º semestre Psicología, Tecnológico de Antioquia - Institución Universitaria. Correo electrónico: leslie.bolivar@correo.tdea.edu.co

² Estudiante 10º semestre Psicología, Tecnológico de Antioquia - Institución Universitaria. Correo electrónico: maria.hoyos19@correo.tdea.edu.co

³ Estudiante 10º semestre Psicología, Tecnológico de Antioquia - Institución Universitaria. Correo electrónico: luisa.ruiz@correo.tdea.edu.co

⁴ Estudiante 10º semestre Psicología, Tecnológico de Antioquia - Institución Universitaria. Correo electrónico: cristian.taborda49@correo.tdea.edu.co

⁵ Psicólogo, Universidad Metropolitana. Especialista en Psicología Clínica, Fundación Universidad del Norte. Magíster en Investigación Psicoanalítica, Universidad de Antioquia. Docente - Investigador del Tecnológico de Antioquia - Institución Universitaria. Correo electrónico: milton.cardona@tdea.edu.co

Palabras clave: Adicción a redes sociales, adolescentes, internet, ansiedad, manifestaciones cognitivas, conductuales y emocionales, tecnología.

Abstract

The present research work dealt with the study of anxiety manifestations in a group of adolescents from the municipality of Envigado who excessively use social networks. To carry out this study, a mixed approach was used, in which the quantitative part is supported by the use of the Manifest Anxiety Scale in Children Revised (CMAS-R2) and the Addiction Risk Scale-adolescent to the Social Networks and Internet (ERA-RSI). On the other hand, the qualitative part is based on the hermeneutical paradigm, analyzing stories after the development of a semi-structured interview. The behavioral, cognitive and emotional manifestations of anxiety identified in the participants include a considerable need to access social networks, and some anxious symptoms (distress, mood swings, loss of control, rumination of thoughts, inability to diversify time, among others) in various spheres. Although no indicators of addiction to social networks or clinically significant levels of anxiety were found in the study subjects, a marked need for access to social networks was deduced in all participants.

Keywords:

Addiction to social networks, adolescents, internet, anxiety, cognitive, behavioral and emotional manifestations, technology

Introducción

A lo largo de la historia los seres humanos han desarrollado la necesidad de comunicarse y expresarse, se le ha dado gran importancia al contacto con las demás personas y al tiempo que se destina para esto; en dicho proceso se produce un intercambio de ideas, impresiones, opiniones y de más (Santana, 2015). Con el pasar de los años esta herramienta

ha pasado por procesos de modernización y en la actualidad es una parte indispensable para los dispositivos digitales como lo son el computador, tablet, Smartphone e incluso algunos electrodomésticos. (Arab & Díaz, 2015).

Con la creación de las nuevas tecnologías se ha revolucionado el proceso de comunicación en casi todo el mundo, creaciones como el internet conllevan al uso de las llamadas redes sociales, las cuales tienen controles poco rigurosos de acceso y por ende, cualquier persona con acceso a un dispositivo digital con conexión a internet puede hacer uso de ellas. (Fernández, 2013).

Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos (Hütt, 2012). Las redes sociales fueron creadas con el fin de compartir información puntual sobre diversos temas entre un selecto grupo de personas; pero con el paso del tiempo la relación entre el mundo privado y el mundo público de cada persona se ha incrementado, en la actualidad es la herramienta de interacción virtual más utilizada (Orihuela, 2008).

La relevancia que presentan las redes sociales en la actualidad radica en su fácil acceso, en la comodidad que brindan a los usuarios para comunicarse entre sí y acceder a todo tipo de información de forma simultánea. Adicionalmente, proporcionan un nivel de cercanía entre los sujetos o también de distanciamiento. (Fernández, 2013)

A lo largo del tiempo se han realizado estudios acerca de las redes sociales más utilizadas, sus resultados muestran que por lo menos el 80% de la población mundial hace uso de estas; entre ellas están Facebook, Twitter, YouTube, correo electrónico. Dichos estudios reportan que las personas que más utilizan estas redes se encuentran entre los 14 y 30 años. (Fernández, 2013).

Según Jasso, Díaz y López (2017) en el uso de las redes sociales intervienen factores como el tiempo dedicado, la exhaustividad, el placer y la edad; todos estos factores pueden llevar a la persona a experimentar, dentro de una tendencia normal, una atracción o conexión, o una tendencia patológica como lo es una adicción, tanto a los aparatos electrónicos como de las redes sociales. Esto se debe a que los dispositivos se han convertido en una parte importante de la vida cotidiana de las personas y en ocasiones resultan siendo extensiones del propio sujeto.

Los usuarios de internet alrededor del mundo son un grupo significativo, son millones de personas las que poseen acceso a este servicio, pero el sector poblacional más significativo es el de los adolescentes y jóvenes, quienes hacen uso de las nuevas tecnologías y las vuelven parte de su cotidianidad; incorporándolos no solo en sus procesos comunicación, sino también, en el establecimiento y reforzamiento de vínculos relacionales. Sin embargo, la aparición y consecuente incorporación de las nuevas tecnologías y aplicaciones a la cotidianidad ha desencadenado en los usuarios conductas adictivas, las cuales cuentan con características particulares, este hecho da pie para la incorporación del concepto conducta adictiva a internet (Arab & Díaz, 2015).

Según Rial, Golpe, Gómez, y Barreiro (2015) los términos “uso patológico”, “uso problemático”, “adicción a internet”, entre otros son indistintos entre sí, motivo por el cual, todos evocan el mismo significado, esto se debe a la falta de criterios diagnósticos universales aceptados y el no reconocimiento de estas categorías dentro del DSM 5 como una patología.

Según Papalia, Wendkos y Duskin (2009) la adolescencia corresponde a una etapa del desarrollo del ciclo vital del ser humano que está comprendida entre los 11 y 19 años, e incluso, podría extenderse hasta los 20. En esta etapa del desarrollo se presentan una serie de cambios a nivel físico, cognitivos, emocionales y sociales, dichos cambios se ven influenciados tanto por el entorno social, cultural y el panorama económico. La adolescencia consiste en una etapa del

ciclo vital del ser humano, en la cual, se da la transición entre la niñez y la adultez, esta implica dejar a un lado la dependencia o tutela por parte del núcleo familiar y una incorporación a la sociedad con un reconocimiento de ser un sujeto poseedor de derechos (Antona, Madrid, & Alaéz, 2003). Uno de los procesos recurrentes por los que atraviesan los seres humanos durante su etapa adolescente es la “crisis de la adolescencia”. Varios psicólogos y pediatras creen que las “crisis” que deben experimentar a lo largo de su etapa evolutiva son necesarias para lograr la construcción del yo, su individualización y su identidad personal, que los diferencia de los demás. (Cabezuelo & Frontera , 2012)

Durante el proceso de crecimiento y maduración en la adolescencia se debe tener en cuenta los cambios presentados a nivel cognitivo, según Piaget (Güemes, Ceñal, & Hidalgo, 2017) en la adolescencia se alcanza a nivel cognitivo el pensamiento abstracto, en el cual, se presentan las proyecciones a futuro; en esta misma etapa se alcanza a desarrollar el ámbito moral, en el cual, el sujeto posee la capacidad de discernir entre lo que está bien o mal; también, el adolescente se caracteriza por tener conductas impulsivas y poco premeditadas, pues se ha demostrado que es solo hasta los 25 o 30 años de edad que se alcanza un óptimo desarrollo de la corteza prefrontal, la cual es la encargada de la planificación, el razonamiento y el control de impulsos o de las funciones ejecutivas. (Güemes, Ceñal, & Hidalgo, 2017).

Una conducta compulsiva que puede presentarse en la adolescencia corresponde a las adicciones, las adicciones no son solo aquellas causadas por un consumo desmedido de sustancias psicoactivas (cannabis, cocaína, opiáceos, cafeína, nicotina, alcohol, entre otras), sino que también pueden presentarse a raíz de conductas comunes y repetitivas que son aparentemente inofensivas, pero que en algún momento, pueden escalar y transformarse en adictivas; esto se debe a que son acciones que generan placer en el individuo, lo que implica una posible repetición de la misma, esto puede llegar a interferir negativamente en el desarrollo de la vida cotidiana de quién realiza la acción (Caro, 2014). La adicción, según Ardila, Arocho,

Labos y Rodríguez (2015) es un consumo repetitivo de sustancias psicoactivas, con las cuales, se produce una intoxicación frecuente, dicho consumo desencadena genera una compulsión por continuar usando la sustancia, lo que impide que se deje de utilizar de forma autónoma.

Desde sus inicios, hasta mediados de las últimas dos décadas se ha hecho eco a las denominadas “adicciones comportamentales”, las cuales son un fenómeno que se presenta con mayor frecuencia y que genera dificultades en los diversos ámbitos de la cotidianidad de las personas y a su vez puede incrementar las adicciones relacionadas con las TICs (Del Barrio & Ruíz, 2014). Teniendo en cuenta los datos estadísticos y la información mostrados anteriormente se puede plantear que el uso excesivo de redes sociales en adolescentes consiste en un subtipo de adicción al Internet y comparten características enfocadas al uso de aplicaciones o sitios web (Jasso, Díaz, & López, 2017). La OMS la cataloga la conducta adictiva a internet en la categoría de adicciones sin sustancia, junto a otros tipos de adicción como la ludopatía o las compras compulsivas; la conducta adictiva a internet es denominada como ciberadicción (Mamani, 2021).

En la adicción o uso excesivo de las redes sociales también se presentan los fenómenos de la tolerancia y la abstinencia, la tolerancia se refiere a la necesidad de aumentar la cantidad de tiempo que se dedica a la actividad adictiva; y la abstinencia, es la presencia de reacciones fisiológicas o emocionales que son consecuencia de una interrupción o reducción de la actividad adictiva, por ejemplo, presencia de irritación, malestar o angustia. (Gámez & Fernández, 2008). Se habla de una dependencia a las redes sociales o a internet en el momento en que se presenta un uso excesivo que implica la pérdida de control del individuo, la aparición de síntomas relacionados con la abstinencia tales como ansiedad, depresión e irritabilidad. Además, cuando existen dificultades de acceder a la conexión a internet aparece la tolerancia, este fenómeno corresponde a una necesidad de elevar el tiempo de conexión para

experimentar satisfacción y puede ocasionar efectos negativos en la vida del sujeto (Echeburúa, 2012).

Los adolescentes están construyendo su propia personalidad y son más susceptibles a las nuevas tecnologías de información, los cuales los predisponen a tener síntomas de ansiedad cuando no están conectados (Mamani, 2021). El uso del internet y de las redes sociales puede desencadenar en esta población problemáticas como pérdida de control, reducción en la actividad física, episodios de insomnio, disminución del foco atencional, incapacidad para diversificar tiempo, descuido y pérdida de interés, ansiedad e irritación por permanecer conectado. (Jasso, Díaz, & López, 2017).

Es necesario tener en cuenta que, según el DSM 5, se debe realizar un diagnóstico diferencial entre el trastorno de juego por internet y el uso excesivo de internet que no conlleve a utilizar juegos online o el uso excesivo de medios o redes sociales, esto se debe a la ausencia de criterios de diagnóstico formales, en este sentido, en la actualidad se aborda el uso problemático de Internet tomando como base del juego problemático, recabando datos de un comportamiento compulsivo, no farmacológicamente adictivo, a otro. (Christakis, Megan, Jelenchick, Myaing, & Zhou, 2011).

La ansiedad y la depresión son los trastornos mentales de mayor ocurrencia en la actualidad; estos interfieren con la realización de las actividades diarias de quien las padece, pero se presenta una mayor afectación en el área de las relaciones sociales. El uso de las redes sociales ha generado una nueva forma de interacción entre los seres humanos y el aumento exponencial en el tiempo dedicado a su uso, puede relacionarse con una sensación de aislamiento de la realidad, hecho que puede facilitar la aparición de trastornos mentales (Rodrigues, Borges, Barboza, & Régis, 2020).

Destaca el hecho de que una de las repercusiones del uso excesivo de las redes sociales se relacione con el fenómeno psicológico de la ansiedad. La ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura, está asociada con tensión muscular, vigilancia con relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos (American Psychiatric Association, 2014). La ansiedad es una reacción emocional que causa displacer en el individuo y a su vez genera una activación del sistema nervioso autónomo, esta combinación de factores causa una condición emocional desadaptativa, otra forma de definir la ansiedad es como “un estado de ánimo negativo caracterizado por síntomas corporales de tensión física y aprensión respecto al futuro” (Rojo, 2018).

la ansiedad puede desencadenar respuestas o manifestaciones en diversas áreas del individuo, algunas de estas son:

A nivel fisiológico puede producir cefalea, dolor de abdominal (Ospina, Hinestrosa, Paredes, Guzmán, & Granados, 2011), taquicardia, palpitaciones, aumento de la presión arterial, rubor, palidez, falta de aire, taquipnea o respiración rápida y profunda, aparición de manchas rojas, variaciones térmicas, aumento de la sudoración, parestesias u hormigueo, temblor, hipotonía muscular, tensión, calambres, diarrea, náuseas, excitabilidad, impulsividad, insomnio, pesadillas, micción dolorosa y frecuente, mareo, debilidad. (Amaro, 2007-2008).

A nivel emocional puede generar llanto, irritabilidad y enojo (Ospina, Hinestrosa, Paredes, Guzmán, & Granados, 2011), sentimientos de miedo y tensión, nerviosismo, cansancio, inquietud, hipersensibilidad (Amaro, 2007-2008).

A nivel cognitivo se produce rumiación de ideas, pesadillas, fantasías atemorizantes e incapacidad para razonar (Amaro, 2007-2008) y a nivel conductual se presenta dependencia, retraimiento, timidez, dificultad para relacionarse socialmente. (Amaro, 2007-2008). Esta

investigación pretende visibilizar un fenómeno que se encuentra en aumento y que posiblemente está repercutiendo en el estado de salud mental de la población adolescente.

Método

Se desarrolló un estudio de tipo mixto, que permitió un abordaje introductorio de las manifestaciones de ansiedad al hacer uso de las redes sociales. Se eligió a 3 adolescentes con edades entre los 12 y 19 años, el tamaño de la muestra corresponde a 3 personas (muestra por conveniencia). El alcance de esta investigación es de tipo exploratorio, este consiste en acercarse a fenómenos poco estudiados y tiene como foco de interés revisar sus características principales (Ramos, 2020); los paradigmas a implementar son, el hermenéutico en la parte cualitativa para poder interpretar los relatos presentados dentro de la entrevista semiestructurada, y para la parte cuantitativa, se hará uso del paradigma positivista, el cual tiene como objetivo comprobar una hipótesis a través de medios estadísticos (Ramos C. A., 2015).

Se explicó a las participantes en que consiste la investigación, se dio a conocer que se vincula a una investigación de tipo formativa y que sus resultados e identidades son anónimos; se proporcionó el respectivo consentimiento informado; el cual fue firmado por las participantes luego de su diligenciamiento; en el caso de los menores de edad, el consentimiento contiene la firma del padre/madre de familia o adulto responsable.

Para la recolección de los datos se realizaron 2 encuentros con cada participante, el primero se llevó a cabo en el laboratorio de psicología del Tecnológico de Antioquia Institución Universitaria para la aplicación de la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada (CMAS-R2), el segundo encuentro consistió en la aplicación de la Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI) y la entrevista semiestructurada.

Los datos obtenidos de las pruebas psicológicas se organizaron en archivos individuales para facilitar su calificación, por otro lado, la información que surgió de la aplicación de la entrevista semiestructurada fue transcrita y segmentada; posteriormente, se vinculó con las categorías de la investigación para identificar elementos del discurso de los participantes que pudieran ser estudiados; para la interpretación de las pruebas se tuvo en cuenta los respectivos puntajes y categorizaciones que estas brindan, luego, dichos resultados se contrastaron con los relatos de la entrevista para obtener una visión más amplia de cada uno de los individuos, a este proceso se le conoce como triangulación de datos, en el cual se cruzan todas las fuentes de datos, de modo que los resultados o la información obtenida tenga un mayor nivel de confiabilidad.

Discusión

Los resultados de la aplicación de la Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI) en los sujetos 1, 2 y 3 indican que ninguno presenta riesgo de adicción a las redes sociales, sin embargo, sugieren que hay una alta necesidad de uso de los dispositivos móviles; sin embargo, los relatos obtenidos en las entrevistas demostraron que si existe un uso problemático de las redes sociales, este se ve reflejado en aspectos tales como, la presencia constante de las redes sociales en el desarrollo de la cotidianidad de las adolescentes participantes; la visualización de videos, revisión de mensajes en aplicaciones e interacciones con otras cuentas se realiza durante actividades tales como comer, hacer ejercicio, dormir y la ejecución de deberes académicos o del hogar; dicha revisión de los espacios virtuales, no solo causa una modificación en el foco atencional de las participantes de sus actividades, dicha interrupción implica que las participantes posterguen la realización de dichas actividades.

Otro aspecto que denota un uso excesivo de las redes sociales en los sujetos participantes es la utilización de las mismas como una actividad de ocio, durante los tiempos

libres que poseen las jóvenes la actividad predilecta para hacer es ingresar a las redes sociales, si bien, antes de conocer el mundo de las redes sociales sus actividades se centraban en la interacción con otras personas de su edad dentro del entorno físico; pero con la inmersión prolongada al mundo digital se modificó dicha dinámica, generando la omisión de actividades físicas o al aire libre, lo que a su vez, catapultó un estilo de vida sedentario; la revisión de las redes sociales resulta consumiendo más tiempo del pensado, lo que ocasiona que se pierda la noción del tiempo; a pesar de que existe una leve consciencia de que se está dando un uso inadecuado a las redes sociales, las participantes obvian algunas de las consecuencias de este fenómeno y de las repercusiones que son conocedoras, o plenamente conscientes, consideran que no hay posibilidad de que se incrementen, pues proyectan una “seguridad” en cuanto a la capacidad de manejar esta conducta, lo cual es característico en un proceso adictivo.

Los resultados de la aplicación de la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada en los sujetos 1, 2 y 3 sugieren que ninguna de las participantes presentan un nivel de ansiedad clínicamente significativo o problemático, como lo define la prueba, esto quiere decir que los niveles de ansiedad de las adolescentes participantes son adaptativos, sin embargo, hay una tendencia a manifestar los síntomas ansiosos a través de los movimientos corporales, lo que indica que las cuestiones que les generan ansiedad no son expresadas verbalmente. Sin embargo, en los relatos presentados en la entrevista, se evidencia que el hecho no tener acceso a internet, y, por ende, no tener acceso a las redes sociales, genera malestar en todas las adolescentes participantes; no contar con acceso a internet durante un determinado tiempo, el cual es subjetivo de cada participante y varía entre 12 horas hasta las dos semanas, ocasiona que los sujetos participantes experimenten sentimientos displacenteros tales como angustia o preocupación porque no pueden estar al tanto de lo que sucede dentro de la comunidad virtual con las personas que siguen o interactúan, esto puede verse reflejado en el

uso de expresiones tales como “me enloquezco” haciendo referencia a pasar más tiempo del estimado sin tener acceso a las redes.

Otro aspecto que apoya la idea de la presencia de síntomas ansiosos respecto al uso excesivo de las redes sociales puede encontrarse en los cambios de humor que experimentan las adolescentes participantes respecto a la no conexión a sus redes; cuando el tiempo sobrepasa su capacidad estimada para resistir sin acceso comienzan a experimentar irritabilidad, enojo o, en palabras de una de las participantes “mal genio”, también, la no conexión a las redes sociales da pie a la rumiación de ideas, fenómeno que consiste en sobre pensar algún hecho o situación, esto indica que para las jóvenes participantes, las redes sociales son un espacio en el cual pueden escapar a los hechos que se presentan en su cotidianidad que les generan malestar o incomodidad.

Conclusiones

Luego de sintetizar los análisis logrados en el capítulo anterior pudieron generarse algunas conjeturas que apuntan tanto a los individuos objeto del estudio como a algunas condiciones o circunstancias grupales que comparten algunos de ellos; los indicadores arrojados por la Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI) evidencia que ninguna de las participantes presentó una adicción a las redes sociales, sin embargo, los resultados son consistentes con una necesidad significativa de utilizar los dispositivos móviles que brindan el acceso a las redes. El uso que dan a las mismas radica en el ocio, además, los puntajes por categorías, específicamente en nomofobia, de la prueba antes mencionada indican que se ha desencadenado un nivel de dependencia tanto a los dispositivos como a los espacios virtuales.

Si bien, con la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada tampoco se identificaron niveles clínicamente significativos de ansiedad general, lo que indica que las

adolescentes participantes se encuentran dentro los parámetros establecidos como promedio, esto significa que la ansiedad está presente pero no es incapacitante o genera dificultades con el desarrollo de la cotidianidad. Es un hecho que la dependencia a las redes sociales ha causado en las participantes la aparición de síntomas leves indicadores de ansiedad, los cuales se hacen presentes en momentos donde no pueden tener acceso a internet o a su dispositivo móvil, que son las herramientas básicas para ingresar a la web.

A nivel cognitivo, la no conexión a redes sociales implica que las participantes manifiesten rumiación de ideas, este fenómeno es común en la ansiedad y puede deberse a que mientras hacen uso de las redes sociales sus mentes se ocupan y distraen de la realidad, lo que evita el hecho de sobre pensar alguna problemática; además, se presenta una postura firme en cuanto al nivel de incidencia que ejercen las redes sociales dentro del propio mundo, pues hay un acuerdo en cuanto a que las redes sociales no pueden determinar ni su personalidad o su forma de actuar, también, hay un relacionamiento en que las personas son altamente influenciables por las redes sociales cuando no se presenta un nivel adecuado de madurez; además, existe la posibilidad de un desconocimiento acerca de lo que son las problemáticas psicológicas, sus detonantes y sus implicaciones.

A nivel conductual se puede concluir que las adolescentes participantes se encuentran tan inmersas en el mundo de las redes sociales que adoptan una actitud pasiva cuando se encuentran dentro de las mismas, dicha pasividad no les permite prestar atención a su entorno y por ende no actúan según las exigencias de este; el no tener acceso a las redes sociales obliga a las participantes a modificar su foco atencional, razón por la cual dedican su tiempo a realizar otro tipo de actividades. El uso de las redes sociales ha implicado que las adolescentes participantes hayan abandonado o pospuesto algunas de sus actividades en todos los ámbitos (académico, deportivo, recreativo, del hogar) esto puede deberse a la necesidad constante de conexión.

A nivel emocional se presenta una tendencia a experimentar emociones displacenteras tales como angustia, ansiedad, estrés o descontrol al momento de no contar con acceso a las redes sociales, esto puede deberse a la marcada necesidad de estar revisando los espacios virtuales, que si bien son utilizados para el ocio, a las adolescentes participantes les cuesta desprenderse de ellos, al punto que están presentes en la realización de muchas de sus actividades diarias e incluso en actividades elementales tales como alimentarse o dormir.

Todas las participantes mostraron resultados afines, entre ellos, se encuentra el hecho de que las redes sociales son una parte esencial en la cotidianidad de las participantes, por ende, el uso de las redes sociales está presente en acciones tales como comer, dormir o hacer ejercicio y una falta de conexión a las mismas ocasiona malestar, angustia o preocupación en los sujetos de estudio. Aunque, existen aspectos que las diferencian, uno de ellos se encuentra en la consideración del tiempo que podrían soportar sin tener acceso a internet y a sus redes sociales, todos los tiempos planteados por las adolescentes participantes son diferentes, varían desde 12 horas hasta las 2 semanas, esto indica el posible nivel de dependencia de cada una de ellas, pues, al presentarse un tiempo menor para realizar la actividad de consumo de redes sociales (12 horas) se puede suponer que la necesidad o demanda de conexión es alta. A pesar de que la variación en los rangos de tiempo es amplia, todos los sujetos de estudio confluyen en la presencia de síntomas ansiosos al imaginarse pasar más tiempo del estimado sin sus redes sociales, estos síntomas pueden ser cambios de humor, angustia, pérdida de control, entre otros.

Referencias

Amaro, F. (2007-2008). *Ansiedad (aspectos conceptuales) y trastornos de ansiedad en niños y adolescentes*. Universitat Autònoma de Barcelona - Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya.

Recuperado el 26 de agosto de 2021, de

http://www.paidopsiquiatria.cat/archivos/Trastornos_Ansiedad_0_07-09_M2.pdf

American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5 ed.). Panamericana. Recuperado el 2 de abril de 2021

Antona, A., Madrid, J., & Alaéz, M. (2003). Adolescencia y salud. *Papeles del Psicólogo*(84), 45-53.

Recuperado el 9 de marzo de 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/778/77808405.pdf>

Arab , E., & Díaz, A. (2015). IMPACTO DE LAS REDES SOCIALES EN LA ADOLESCENCIA: ASPECTOS

POSITIVOS Y NEGATIVOS. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 07-13. Recuperado el 8 de

Abril de 2021, de

[https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000048?token=46D6F709B197C436A11](https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000048?token=46D6F709B197C436A110331F30D4B73E90F999FF0E231F2CFAE4E73B1EB68750F4D49AD6DED2C734D2F813EA6D4921D8&originRegion=us-east-1&originCreation=20210513182609)

[0331F30D4B73E90F999FF0E231F2CFAE4E73B1EB68750F4D49AD6DED2C734D2F813EA6D4921D](https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000048?token=46D6F709B197C436A110331F30D4B73E90F999FF0E231F2CFAE4E73B1EB68750F4D49AD6DED2C734D2F813EA6D4921D8&originRegion=us-east-1&originCreation=20210513182609)

[8&originRegion=us-east-1&originCreation=20210513182609](https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000048?token=46D6F709B197C436A110331F30D4B73E90F999FF0E231F2CFAE4E73B1EB68750F4D49AD6DED2C734D2F813EA6D4921D8&originRegion=us-east-1&originCreation=20210513182609)

Ardila, A., Arocho, J., Labos, E., & Rodríguez, W. (2015). *Diccionario de neuropsicología*. Recuperado el 21

de abril de 2021, de

https://www.researchgate.net/publication/268926205_Diccionario_de_Neuropsicologia

Cabezuelo, G., & Frontera , P. (2012). *El desarrollo Psicomotor desde la infancia hasta la adolescencia*.

Madrid: NARCEA S.A DE EDICIONES. doi:978-84-277-1846-3

Carbonell, X. (s.f). *Adicciones tecnológicas: Qué son y como tratarlas*. Madrid, España: SINTESIS. doi:978-

84-907763-3-9

Caro, M. (2014). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *MediSur*, 15(2), 251-260.

Recuperado el 9 de marzo de 2022, de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180050962014>

Christakis, D., Megan, m., Jelenchick, L., Myaing, M., & Zhou, C. (2011). Uso problemático de Internet en estudiantes universitarios de EE. UU.: un estudio piloto. *BMC Medicine*, 9-77.

doi:<https://doi.org/10.1186/1741-7015-9-77>

Del Barrio, Á., & Ruíz, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *INFAD Revista de Psicología*, 3(1), 571-576. Recuperado el 7 de marzo de 2022, de

<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/537/462>

Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Comunicaciones breves*, 37(4), 435-447. Recuperado

el 9 de marzo de 2022, de https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf

Fernández, N. (2013). Trastornos de la conducta y redes sociales. *Salud mental*, 36, 521-527. Obtenido de

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

Gámez, M., & Fernández, L. (2008). Indicadores de pérdida de control, tolerancia, y abstinencia en relación al uso de internet en universitarios. *Psicopatología Clínica Legal y Forense*, 8, 43-56.

Recuperado el 1 de septiembre de 2021, de

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/669092/indicadores_mu%c3%b1oz_pclf_2008.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Güemes, M., Ceñal, M., & Hidalgo, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 5(1), 7-22. Recuperado el 13 de mayo

de 2021, de [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56205989/07-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56205989/07-22_Pubertad_y_adolescencia.pdf?1522529382=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTemas_de_revisi%3Dn_7_Pubertad_y_adolescencia.pdf&Expires=1620954935&Signature=COtrQnkv4wvX5GPAthQloYwba1W6CyzlQwRPB)

[22_Pubertad_y_adolescencia.pdf?1522529382=&response-content-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56205989/07-22_Pubertad_y_adolescencia.pdf?1522529382=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTemas_de_revisi%3Dn_7_Pubertad_y_adolescencia.pdf&Expires=1620954935&Signature=COtrQnkv4wvX5GPAthQloYwba1W6CyzlQwRPB)

[disposition=inline%3B+filename%3DTemas_de_revisi_7_Pubertad_y_adolescencia.pdf&Expires=](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56205989/07-22_Pubertad_y_adolescencia.pdf?1522529382=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTemas_de_revisi%3Dn_7_Pubertad_y_adolescencia.pdf&Expires=1620954935&Signature=COtrQnkv4wvX5GPAthQloYwba1W6CyzlQwRPB)

[1620954935&Signature=COtrQnkv4wvX5GPAthQloYwba1W6CyzlQwRPB](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56205989/07-22_Pubertad_y_adolescencia.pdf?1522529382=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTemas_de_revisi%3Dn_7_Pubertad_y_adolescencia.pdf&Expires=1620954935&Signature=COtrQnkv4wvX5GPAthQloYwba1W6CyzlQwRPB)

Hütt, H. (2012). Las redes sociales: Una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121-128.

Recuperado el 2 de abril de 2021, de <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>

Jasso, J., Díaz, R., & López, F. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso

problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7, 2832 - 2838. Recuperado el 24 de febrero de 2021, de

<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2007471917300546?token=1C1882561C7469615C46075A300B981841D7104F6F8EDAE93408443735710C0621B524A47F58E2DE0B542B9336B721A5>

Mamani, R. (2021). SOCIALIZACIÓN ENTRE CIBERADICCIÓN Y TRASTORNO DE ANSIEDAD EN. *UNSA Investiga*, 4-39. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/20.500.12773/12392>

Orihuela, J. (2008). Internet: La hora de las redes sociales. *NUEVA REVISTA*(119), 57-62. Recuperado el 8 de marzo de 2022, de https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/2962/1/nueva_revista_08.pdf

Ospina, F., Hinestrosa, M., Paredes, M., Guzmán, Y., & Granados, C. (2011). Síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 13(6), 908-920. Recuperado el 26 de agosto de 2021, de <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2011.v13n6/908-920/es>

Peris, M., Maganto, C., & Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 5(2), 30-36. doi:10.21134

Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en psicología*, 23(1), 9-17.

Recuperado el 20 de abril de 2022, de

http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf

Ramos, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-5. doi:1390-9592

Ramos, C. A. (2015). LOS PARADIGMAS DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. *Av.psicol*, 23(1), 9-17.

Recuperado el 20 de abril de 2022, de

http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_1/Carlos_Ramos.pdf

Rodrigues, S., Borges, L., Barboza, M., & Régis, L. (2020). ¿Cómo influyen las redes sociales en la salud

mental? *Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*, 16(1), 1-3. Recuperado el 9 de marzo de

2022, de http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v16n1/es_v16n1a01.pdf

Rojo, J. (2018). *Comprender la ansiedad, las fobias y el estrés*. Difusora Larousse - Ediciones Pirámide.

Recuperado el 26 de agosto de 2021, de <https://elibro.net/es/ereader/tdea/123055?page=1>

Santana, E. (2015). *Repositorio institucional de la universidad de guayaquil*. Recuperado el 08 de Abril de

2021, de Repositorio institucional de la universidad de guayaquil:

[http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/7473/1/Proyecto%20Erika%20I.%20Santana%20B
arona.pdf](http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/7473/1/Proyecto%20Erika%20I.%20Santana%20B%20arona.pdf)

Sanz, J. (1993). Distinguiendo ansiedad y depresión: Revisión de la hipótesis de la especificidad de

contenido de Beck. *Anales de psicología*, 9(2), 133-170. doi:0212-9728