

Universidad de la República
Facultad de Enfermería
CENUR NORESTE- Sede Rivera
UC: Redacción de TFI 2025

Proyecto de Tesis

Relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad en adolescentes de ciclo básico

Autores:

- Acuña Neira, Carla Patricia C.I 4.971.429-2
- Castro Olivera, Kelly Yoselin C.I 5.332.297-8
- Gonzalez Pintos, Evelin Fernanda C.I 5.309.190-7
- López Machado, Lorena C.I 5.295.247-3
- Píriz Gómez, Laura Gabriela C.I 5.034.658-5

Tutora:

Prof. Adjunto. Esp. Myrna Benítez

Co-tutora:

Doc.Asist. Leticia Fernández

Rivera, Noviembre 2025

Tabla de contenidos

1. Introducción.....	1
2. Planteamiento del problema.....	3
2.1 Pregunta problema.....	3
2.2 Palabras clave.....	3
3. Fundamentación.....	4
4. Antecedentes.....	5
5. Marco conceptual.....	7
5.1 Redes sociales.....	7
5.2 Ansiedad.....	7
5.3 Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes.....	7
5.4 Consumo problemático.....	8
5.5 Adolescencia.....	9
5.6 Teoría de Erik Erikson.....	10
5.7 Salud Mental.....	11
5.8 FoMO.....	12
6. Objetivos.....	12
6.1 Objetivo General.....	12
6.2 Objetivos Específicos.....	12
7. Marco metodológico.....	13
7.1 Análisis bivariado.....	13
7.2 Población y Muestra.....	14
7.3 Variables.....	15
8. Instrumentos de Recolección de Datos.....	16
9. Procesamiento de datos.....	17
Referencias bibliográficas.....	18
Apéndice.....	23
N°1. Nota de Aval al Comité de Ética.....	23
N°2. Nota a la Institución Educativa.....	23
N°3. Consentimiento Informado.....	24
N°4. Cuestionario autoadministrado.....	26
N°5. Instrumento ad hoc.....	27
N°6. Tabla de variables.....	30
N°7. Tablas de antecedentes.....	33
N°8 Diagrama de Gantt.....	58
Anexos.....	59
N° 1 Escala de ansiedad de Beck.....	59
N°2. Ficha de antecedentes.....	60

Agradecimientos

Queremos agradecer a quienes nos acompañaron en el proceso de elaboración de este trabajo. En primer lugar, a nuestra tutora por su orientación constante, por brindarnos herramientas metodológicas y por motivarnos a seguir adelante. A nuestras familias, por el apoyo emocional y por creer en nosotros. También agradecemos a nuestros docentes que, directa o indirectamente, contribuyeron a que este proyecto se concretara. Este trabajo representa no solo un esfuerzo académico, sino también un compromiso con la salud mental de los adolescentes en nuestra comunidad.

Índice de siglas

AMAS: Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (Adult Manifest Anxiety Scale).

CENUR: Centro Universitario Regional.

FoMO: Fear of Missing Out (Miedo a perderse algo).

OMS: Organización Mundial de la Salud.

OPS: Organización Panamericana de la Salud.

TFG: Trabajo final de Grado.

UDELAR: Universidad de la República.

1.Introducción

El presente trabajo fue realizado por cinco estudiantes de la generación 2020 de la Licenciatura en Enfermería, plan 2016 de la Universidad de la República (UDELAR), Cenur Noreste, Sede Rivera.

El tema de investigación se basa en la relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad en adolescentes.

Para la investigación se tuvieron en cuenta diversas teorías asociadas a la problemática. Según la teoría de comparación social de Festinger (1954), las personas tienden a compararse con los demás para evaluar sus propias opiniones, habilidades o situaciones. En el contexto de las redes sociales, esta comparación puede volverse constante, ya que los adolescentes están expuestos a publicaciones que muestran versiones idealizadas de la vida de otros. Esto puede generar sentimientos de inferioridad, insatisfacción personal y, en consecuencia, aumentar los niveles de ansiedad.

Por otro lado, Beck (1979) plantea que los pensamientos influyen directamente en las emociones y conductas. Si un adolescente interpreta de forma negativa lo que ve en redes sociales, puede generar pensamientos distorsionados como “no soy suficiente” o “todos son mejores que yo”. Estas ideas pueden afectar su estado de ánimo y contribuir al desarrollo de ansiedad. Esta teoría permite entender cómo el uso de redes sociales puede desencadenar patrones cognitivos perjudiciales en esta etapa de la vida.

La teoría sociológica de la construcción social de la realidad de Berger y Luckman (1966) sostienen que la realidad se construye socialmente a través de las interacciones y del lenguaje. En el caso de las redes sociales, los adolescentes no solo consumen contenido, sino que también participan en la creación de una realidad compartida. Esto puede influir en cómo perciben su identidad, lo que se espera de ellos y cómo deben comportarse, generando presión social que puede estar relacionada con estados de ansiedad.

Por último observamos la teoría de Erikson (Erikson,1968) quien describe la adolescencia como una etapa crucial en la formación de la identidad, donde los jóvenes enfrentan el conflicto entre identidad vs confusión de roles. El uso excesivo de redes sociales en esta etapa puede influir en cómo los adolescentes se perciben a sí mismos. Esto puede generar ansiedad ante la falta de aprobación o la comparación con otros.

En este estudio, el objetivo principal es determinar si existe una relación entre el uso de redes sociales y los niveles de ansiedad en adolescentes de ciclo básico de una institución pública de Rivera. Para esto se plantean los siguientes objetivos específicos: Identificar la relación entre la frecuencia, el uso de redes sociales y las plataformas con los niveles de ansiedad de los adolescentes de ciclo básico; conocer la relación entre el uso de redes sociales y los niveles de ansiedad en los adolescentes mediante un instrumento ad hoc elaborado teniendo en cuenta teorías utilizadas en el marco conceptual y escalas relacionadas; y por último comparar los niveles de ansiedad entre los adolescentes con diferentes usos de redes sociales.

Con un enfoque cuantitativo, exploratorio y correlacional, aplicaremos encuestas a través de un cuestionario a los adolescentes para obtener información precisa sobre esta problemática. De esta manera, podremos recopilar datos reales que nos ayuden a ofrecer propuestas educativas o soluciones adecuadas a las necesidades de esta población.

2.Planteamiento del problema

Nuestro problema se plantea a través de la necesidad de investigar si existe una relación entre el tiempo y la forma en la que los adolescentes utilizan las redes sociales con respecto a sus niveles de ansiedad, ya que en la actualidad las redes sociales son una parte fundamental en la vida de los adolescentes, las plataformas se han convertido en espacios donde los adolescentes se expresan y socializan, también en los cuales éstos buscan validación y aceptación de sus pares. Sin embargo, el uso constante y excesivo de estas redes sociales puede traer efectos negativos en el bienestar emocional. Diversos estudios han señalado una posible relación entre el uso de redes sociales y el aumento de síntomas de ansiedad en adolescentes. La presión por recibir "me gusta", mantener una imagen idealizada y la comparación constante con otros pueden generar inseguridad, baja autoestima y ansiedad (Delgado 2020).

2.1 Pregunta problema

¿Qué relación existe entre la forma y el tiempo de interacción en redes sociales con niveles de ansiedad en adolescentes de ciclo básico de una institución de educación pública en la ciudad de Rivera?.

2.2 Palabras clave

Redes sociales, adolescente, factores de riesgo, ansiedad, uso problemático, internet, teléfono móvil, ciclo básico, depresión, institución pública.

3. Fundamentación

En la actualidad, las redes sociales son parte central de la vida adolescente, facilitando la comunicación y la expresión personal. Sin embargo, su uso excesivo se asocia con un aumento de la ansiedad, especialmente cuando implica búsqueda constante de validación, ciberacoso o comparación social. Los adolescentes, por su vulnerabilidad emocional, pueden experimentar mayores niveles de estrés e inseguridad. Se establece que un uso prolongado y una mayor exposición a las redes sociales podrían incrementar los niveles de ansiedad en los adolescentes.

Los datos finales de esta investigación podrán colaborar en futuras investigaciones para dar continuidad a este estudio, además de generar conocimientos sobre la relación existente entre el uso de redes sociales y la ansiedad en los adolescentes, e impulsar a que se siga investigando sobre el tema el cual permitirá generar aportes a programas o proyectos que estén enfocados a contribuir la salud mental de los adolescentes.

4. Antecedentes

Con el objetivo de analizar los conocimientos existentes sobre la relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad en adolescentes, se llevó a cabo una revisión bibliográfica considerando los siguientes criterios de inclusión: artículos publicados entre los años 2019 y 2024, en idioma español, disponibles en texto completo, y que aborden variables como ansiedad, autoestima, identidad, salud mental y uso problemático de redes sociales. También se incluyeron algunos estudios anteriores a 2019 por su relevancia teórica y conceptual. La búsqueda se realizó en bases de datos académicas como SciELO, Redalyc, Colibrí UDELAR, y repositorios institucionales, utilizando palabras clave como: redes sociales, adolescente, factores de riesgo, ansiedad, uso problemático, internet, teléfono móvil, ciclo básico, depresión, institución pública.

Se seleccionaron 10 antecedentes que corresponden a los criterios de inclusión antes mencionados, los cuales nos brindan un gran aporte acerca de la temática relacionada a esta investigación. (Ver apéndice N°7)

Entre estos se destacan tres antecedentes principales, los cuales tienen un alto nivel de pertinencia. El primer artículo a destacar es “Influencia de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes” (Carlos Bona . Andrea Lores . Isabel Paco . Patricia Hernando. Ruth Del Río, Eva Compais 2023), el cual evidencia una correlación directa entre el uso excesivo de redes sociales y el aumento de síntomas de ansiedad, depresión y baja autoestima. El estudio se fundamenta en teorías como la adicción a Internet, la comparación social y el modelo de bienestar psicológico de la OMS, concluyendo que limitar el uso diario a menos de una hora puede mitigar los efectos negativos. El mismo tiene como importancia para esta investigación brindar ayuda para definir señales de alerta, posibles efectos negativos de uso excesivo en adolescentes, posibles variables de estudio como dependencia, tiempo conectado, efectos en sueño y rendimiento. También ofrece recomendaciones que podrían adaptarse al contexto local.

Como segundo antecedente principal “Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos” (Rodríguez Peña y Moreno Almazán 2019) examinan la relación entre el uso de redes sociales, ansiedad y autoestima, encontrando una correlación positiva entre ansiedad y uso de redes, y negativa con la autoestima. Utilizan como marco teórico la teoría de Beck y la escala de Rosenberg. La importancia de este artículo para esta investigación consiste en proporcionar un cuestionario adaptado (AN-RS / AUT-RS) el cual sirve como referencia metodológica para construir el propio instrumento, permite comparar niveles de asociación mediante correlaciones, y orienta el diseño del estudio al considerar variables relevantes como horas de uso del celular, nivel educativo y edad.

Por último vemos el artículo “Uso de redes sociales y la ansiedad en adolescentes de 16 años de la unidad educativa Caluma durante el periodo lectivo 2023-2024” (Burgos Paredes y Garcés Llanos 2023-2024) en Ecuador, investigan el uso de redes sociales y ansiedad en adolescentes de 16 años, encontrando que más del 70% presenta síntomas de ansiedad tras un uso prolongado. Se fundamentan en el modelo biopsicosocial y teorías sobre adicciones conductuales.

La importancia de este estudio en esta investigación se basa en el respaldo de la relación entre el uso intensivo de redes sociales y los síntomas de ansiedad, aportando evidencia reciente en un contexto educativo latinoamericano. Además, resulta valioso por su enfoque mixto y por el uso del diario de observación, que podría adaptarse como complemento cualitativo en este trabajo.

Estos antecedentes permiten comprender el fenómeno desde múltiples enfoques teóricos y contextuales, evidenciando que el uso excesivo de redes sociales puede tener un impacto significativo en la salud mental de los adolescentes, especialmente en lo que respecta a la ansiedad, la autoestima y la construcción de identidad.

5. Marco conceptual

Expondremos aquí algunos conceptos que consideramos importantes dado que los utilizaremos para desarrollar nuestro trabajo.

5.1 Redes sociales

Las redes sociales son plataformas digitales formadas por comunidades de individuos con intereses, actividades o relaciones en común (como amistad, parentesco, trabajo). Las redes sociales permiten el contacto entre personas y funcionan como un medio para comunicarse e intercambiar información.

Los individuos no necesariamente se tienen que conocer antes de entrar en contacto a través de una red social, sino que pueden hacerlo a través de ella, y ese es uno de los mayores beneficios de las comunidades virtuales.

5.2 Ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Presenta síntomas como sudoración, inquietud, sentirse tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante.

5.3 Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes

El uso de redes sociales en adolescentes, ha sido vinculado por expertos por un aumento en la ansiedad, depresión, mala imagen corporal y soledad. La psicóloga clínica Catherine Steiner-Adair advierte que la comunicación indirecta a través de pantallas limita el desarrollo de habilidades sociales, generando una “discapacidad no verbal” al eliminar señales como el lenguaje corporal y la expresión facial.

Las amistades en línea reducen la exposición a reacciones reales, dificultando la consolidación de la autoestima. Según Steiner-Adair, esto puede generar ansiedad en la adultez. Además, la psicóloga del desarrollo Donna Wick señala que la comunicación digital facilita la crueldad, especialmente entre niñas, quienes socializan comparándose y son más vulnerables a la agresión relacional. Ambas expertas coinciden en que la presión por la aceptación y la imagen idealizada en redes sociales intensifica la inseguridad, generando angustia y competencia entre adolescentes.

Wick también destaca que esta etapa está marcada por el contraste entre la imagen proyectada y la identidad real, lo que puede derivar en el síndrome del impostor. Steiner-Adair concluye que la autoestima se construye al consolidar quiénes somos, y que mantener múltiples identidades dificulta sentirse bien con uno mismo.

La tecnología ha generado una hiperconexión constante entre los adolescentes, impidiendo los momentos de desconexión necesarios para el bienestar emocional, lo que puede causar agotamiento emocional y ansiedad (Wick). Esta conexión permanente incrementa la sensación de soledad y el miedo al rechazo, ya que el silencio digital puede vivirse como rechazo explícito. Las rupturas sin confrontación directa generan inseguridad y pensamientos autocríticos. Finalmente, la necesidad de conexión se distorsiona, debilitando la comunicación auténtica y afectando el desarrollo emocional saludable.

5.4 Consumo problemático

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el consumo problemático como un patrón de uso de sustancias o de realización de determinados comportamientos que provoca daño físico, mental o social, incluso cuando la persona continúa con dicho consumo a pesar de sus efectos perjudiciales. Este concepto no se limita a sustancias químicas, sino que incluye

también conductas adictivas, entre ellas el uso excesivo de tecnologías digitales y redes sociales.

Según la OMS, las principales características del consumo problemático incluyen:

- Afectación de la salud: Genera o puede generar alteraciones físicas y/o psicológicas.
- Patrón repetitivo y persistente: Se presenta como un hábito frecuente y difícil de controlar, que puede funcionar como mecanismo para afrontar situaciones estresantes o emocionales.
- Impacto social: Deteriora vínculos interpersonales, interfiere en las responsabilidades laborales, educativas o familiares y puede generar aislamiento o conflictos relacionales.
- Adicción: Puede evolucionar hacia un cuadro de dependencia, caracterizado por tolerancia (necesidad creciente de uso) y síntomas de abstinencia emocional o conductual cuando se intenta reducir o suspender la conducta.

En el contexto de las tecnologías digitales, los ejemplos de consumo problemático incluyen el uso compulsivo de redes sociales, la necesidad constante de conexión o verificación de notificaciones, la dificultad para limitar el tiempo de pantalla, así como la utilización de estas plataformas para regular emociones como la ansiedad o el estrés, lo cual puede reforzar un círculo de dependencia.

5.5 Adolescencia

En nuestro trabajo como planteamos realizarlo en adolescentes, es importante conocer cómo se define la adolescencia, para ello tomamos la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1990), la misma define a la adolescencia como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años.

Independientemente de la dificultad para establecer un rango exacto de edad es importante el valor adaptativo, funcional y decisivo que tiene esta etapa.

La OMS (1998) divide la adolescencia en tres etapas; adolescencia temprana (10 a 13 años), media (14 a 16 años) y tardía (17 a 19 años).

Adolescencia media: Entre los 14 y 16 años. Comienzan a evidenciarse cambios a nivel psicológico y en la construcción de su identidad, cómo se ven y cómo quieren que los vean. La independencia de sus padres es casi obligatoria y es la etapa en la que pueden caer fácilmente en situaciones de riesgo.

5.6 Teoría de Erik Erikson

La teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson tiene un enfoque crucial sobre la adolescencia, ya que es durante esta etapa donde los jóvenes atraviesan uno de los conflictos más importantes de su vida: la formación de la identidad (Erikson, 1968). La adolescencia corresponde a la quinta etapa en el modelo de Erikson, denominada "Identidad vs. Confusión de Roles".

Durante este período, los jóvenes comienzan a explorar quiénes son, cuál es su lugar en el mundo y qué valores, creencias y comportamientos desean adoptar para su vida adulta. Este proceso de búsqueda de identidad incluye aspectos como:

- Identidad personal: La percepción de sí mismos como individuos únicos con características y valores propios.
- Identidad social: El sentido de pertenencia a un grupo, comunidad, familia o cultura.
- Exploración de roles: Los adolescentes se experimentan en distintos roles y formas de comportarse (en la familia, con los amigos, en la escuela, etc.) y comienzan a definir sus metas profesionales, su orientación sexual y sus creencias políticas o religiosas.

5.7 Salud Mental

La OMS (2025) define la salud mental como: "estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todo su potencial, aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a su comunidad. Tiene un valor intrínseco e instrumental y es un derecho humano fundamental" . Las personas están provistas para responder biológicamente a eventos estresantes agudos, y después recuperar la normalidad, la homeostasis. Cuando el estrés o la ansiedad es crónica provoca desajustes en muchos sistemas biológicos, y se origina una desregulación psicobiológica que puede conducir a múltiples problemas de salud. El bienestar psicológico consta de tres aspectos: bienestar personal, bienestar interpersonal y capacidades y conocimiento. Esta adicción a las redes puede provocar un desequilibrio entre estos tres aspectos.

Impactos del uso de redes sociales en la salud mental

- Comparación social: Las redes muestran momentos idealizados que fomentan la comparación constante, generando sentimientos de inferioridad, baja autoestima y depresión.
- Ansiedad y depresión: El uso excesivo se asocia con síntomas de ansiedad, aislamiento y soledad, agravados por el ciberacoso y las interacciones negativas.
- Problemas de sueño: El uso nocturno de dispositivos afecta la calidad del sueño por la interferencia de la luz azul en la producción de melatonina, lo que contribuye a ansiedad y depresión.
- Adicción y dependencia: Las redes activan circuitos de recompensa similares a otras adicciones, generando uso compulsivo que impacta en el rendimiento académico, laboral y social.

5.8 FoMO

El miedo a perderse algo (FoMO, por sus siglas en inglés) es un término acuñado en 2004 para describir un fenómeno observado en las redes sociales. El FoMO comprende dos procesos: primero, la percepción de estar perdiéndose algo, seguida de una conducta compulsiva para mantener estas conexiones sociales.

6. Objetivos

6.1 Objetivo General

Determinar si existe una relación entre el uso de redes sociales y los niveles de ansiedad en adolescentes de ciclo básico de una institución pública de Rivera.

6.2 Objetivos Específicos

- Identificar la relación entre la frecuencia, el uso de redes sociales y las plataformas con los niveles de ansiedad de los adolescentes de ciclo básico.
- Conocer la relación entre el uso de redes sociales y los niveles de ansiedad en adolescentes mediante un instrumento ad hoc.
- Comparar los niveles de ansiedad entre los adolescentes con diferentes usos de redes sociales.

7. Marco metodológico

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, correlacional y explicativo: Según Sampieri et al. (2014), el enfoque cuantitativo permite medir fenómenos y establecer patrones de relación entre variables, mientras que el diseño correlacional se utiliza cuando el objetivo es conocer la asociación entre dos o más variables sin manipularlas directamente. Es explicativo porque buscamos entender cómo el uso de las redes sociales puede aumentar los niveles de ansiedad en los adolescentes.

La población está compuesta por adolescentes (14-16 años) que utilizan con frecuencia las redes sociales, y la muestra por aquellos adolescentes comprendidos en las edades ya mencionadas, que concurran al centro educativo cursando ciclo básico, que cumplan con los criterios de inclusión y que acepten participar de la investigación de forma voluntaria.

Acerca de los instrumentos de recolección de datos, se aplicarán cuestionarios autoadministrados; en uno se incluirán datos personales como edad y sexo, y preguntas acerca del uso de redes sociales (frecuencia, tipo de uso y plataformas más utilizadas). También se emplea el instrumento ad hoc para su implementación en adolescentes con uso de redes sociales.

Finalmente, los datos recolectados serán organizados en tablas y gráficas para mostrar con claridad los resultados acerca de si existe una relación entre el uso de redes sociales y los niveles de ansiedad de los adolescentes. Tal como señala Sampieri et al. (2014), en la investigación cuantitativa los datos deben analizarse de manera estadística para interpretar la relación entre variables y responder al planteamiento del problema.

7.1 Análisis bivariado

Como parte del enfoque cuantitativo de esta investigación, se realizará un análisis bivariado con el objetivo de explorar la relación entre el uso de redes sociales y los niveles de ansiedad en adolescentes. Este tipo de análisis permite examinar si existe una asociación

significativa entre dos variables, lo cual es coherente con el diseño correlacional planteado.

Según Hernández Sampieri et al. (2014), “el análisis bivariado se utiliza para determinar si existe una relación significativa entre dos variables, y qué tipo de relación es” (p. 502).

Este procedimiento contribuye a identificar patrones de relación que orientan la interpretación de los datos y permiten responder al planteamiento del problema. Tal como señalan los autores, “el enfoque cuantitativo implica recolectar datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico” (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 5). Los resultados obtenidos serán organizados en tablas y gráficos para facilitar su comprensión y discusión.

7.2 Población y Muestra

Población: La población de estudio estará conformada por adolescentes de 14 a 16 años que sean usuarios de redes sociales, de una institución educativa pública de la ciudad de Rivera.

Muestra: está compuesta por adolescentes de 14 a 16 años, que se encuentren cursando ciclo básico, que sean usuarios de las redes sociales y que acepten participar de la investigación.

Criterios de inclusión:

- Adolescentes de 14 a 16 años que acepten participar de la investigación.
- Estar cursando ciclo básico en esa institución educativa.
- Usuarios habituales de redes sociales.

Criterios de exclusión:

- Adolescentes que presenten alguna discapacidad intelectual o visual que no les permita leer o comprender el instrumento de recabación de datos.
- Adolescentes que no usan redes sociales.

7.3 Variables

Las variables que se van a utilizar son:

- Sexo, según la OMS se entiende por sexo a las características biológicas que definen a los seres humanos como hombre o mujer, es un tipo variable cualitativa, los indicadores de medición masculino/femenino
- Edad, es el tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo hasta el momento que se considera. (Uni proyectada, 2022) es un tipo variable cuantitativa continua, los indicadores de medición son de 14 a 16 años.
- Horas de uso diario de redes sociales, según EsSalud Perú y SIPINNA México el uso diario de redes sociales se refiere al tiempo promedio que un adolescente dedica a interactuar en plataformas digitales, es un tipo de variable cuantitativa continua, los indicadores de medición van de 0 a 1hr, 1 a 3 hrs, más de 3 horas de uso diario.
- Tipo de uso de redes sociales, es el uso específico y práctico que se destina a algo, es un tipo de variable cuantitativa nominal, los indicadores de medición son educación, informativo, comunicación, inspiración, entretenimiento.
- Tipo de plataforma, las redes sociales son plataformas digitales diseñadas para facilitar la interacción, comunicación y conexión entre individuos, grupos y organizaciones en línea, es una variable cualitativa nominal, los indicadores de medición, instagram, whatsapp, facebook, twitter, tik tok.
- Instrumento ad hoc, es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar los niveles de ansiedad en adultos y adolescentes, es una variable cualitativa ordinal, los indicadores de medición son de 0 a 7 nivel mínimo, de 8 a 15 nivel leve, de 16 a 25 moderado, y más de 26 nivel grave.

8. Instrumentos de Recolección de Datos

Se utilizarán los siguientes instrumentos autoadministrados para recolectar los datos de forma confiable y válida. Previo a la aplicación de los mismos se dará a los participantes el consentimiento informado para que lo lean y lo firmen si están de acuerdo de querer participar de la investigación.

Dichos instrumentos son:

- Cuestionario: conteniendo variables personales como sexo y edad, y además las siguientes variables: frecuencia , el tipo de uso y la plataforma más utilizada, interacciones comunes (activa/pasiva).
- Escala de Ansiedad para Adolescentes (instrumento ad hoc): dado a la literatura internacional no contamos con un instrumental específico que mida la ansiedad vinculada con redes sociales en adolescentes, pero, diseñamos un instrumento ad hoc basados en ítems derivados de la escala de Beck. Esta incluye ítems sobre los síntomas de ansiedad y permite obtener una puntuación global que refleje el nivel de ansiedad experimentado por los adolescentes.

9. Procesamiento de datos

En la presente investigación, se describe el procedimiento de datos de manera hipotética ya que esta investigación no fue llevada al campo de investigación, se describe como sería el procesamiento de los datos obtenidos mediante encuestas y el instrumento ad hoc.

En primera instancia, los datos deben ser revisados cuidadosamente y organizados, con el fin de garantizar su coherencia y completitud, descartando aquellas respuestas incompletas o inconsistentes. A continuación, se procederá a realizar la codificación de las variables, asignando valores numéricos a cada ítem de acuerdo con el instrumento correspondiente.

Posteriormente, los datos codificados serán ingresados en un programa estadístico (Excel) para llevar a cabo un análisis descriptivo, incluyendo frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar, con el objetivo de caracterizar el uso de redes sociales y los niveles de ansiedad de los adolescentes de ciclo básico.

Finalmente, se aplicará una prueba de correlación (Pearson o Spearman) para evaluar la posible relación entre ambas variables, lo que permitirá interpretar de manera fundamentada cómo el uso de redes sociales podría influir en los niveles de ansiedad de la población estudiada.

Referencias bibliográficas

ABC Sociedad. (2019, 12 de septiembre). *Los jóvenes que usan redes sociales más de tres horas tienen mayor riesgo de sufrir depresión.*

https://www.abc.es/sociedad/abci-jovenes-usan-redes-sociales-mas-tres-horas-tienen-mayor-riesgo-sufrir-depresion-201909120221_noticia.html

Berger, P., & Luckmann, T. (1986). *La construcción social de la realidad.*

<https://politecnico metro.edu.co/wp-content/uploads/2021/08/Construccion-social-de-la-realidad-Berger-Luckman.pdf>

Buenos Aires Ciudad. (s. f.). *Consumos problemáticos. Prevención de adicciones.*

<https://buenosaires.gob.ar/educacion/docentes/curriculum/consumos-problematicos-prevencion-de-adicciones>

Concepto.de. . (s.f.). *Redes sociales: Qué son, tipos, usos, ventajas y riesgos.*

<https://concepto.de/redes-sociales/>

Ehmke, R. (2025, 11 de julio). *Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes.*

Child Mind Institute.

<https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes>

Equipo editorial Etecé. (2025, 21 de marzo). *Redes sociales.* Enciclopedia Concepto.

Recuperado el 24 de octubre de 2025 de <https://concepto.de/redes-sociales>

EsSalud Perú. (2023, 14 de noviembre). *Adolescentes pasan hasta cinco horas en redes sociales y apenas una hora con sus padres.*

<https://www.gob.pe/institucion/essalud/noticias/1140038-essalud-alerta-adolescentes-pasan-hasta-cinco-horas-en-redes-sociales-y- apenas-una-hora-con-sus-padres>

Fernández-Rovira, C. (2022). Motivaciones y tiempo de uso de las redes sociales por parte de los jóvenes españoles: señales de adicción. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 15(2), 1–19.

<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.11155>

García Martínez, M. (2022). *Relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad en adolescentes* [Trabajo de fin de grado, Universitat de València]. Roderic.

<https://roderic.uv.es/items/5155fa11-a84c-4df1-a264-4f612c9414eb>

García Pérez, D. (2024, 13 de noviembre). *Las adicciones suelen ser difíciles de superar y pueden requerir tratamiento médico y psicológico*. Top Doctors.

<https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/adicciones-un-enfoque-psicologico-y-cuando-intervenir/>

Galleguillos, L. (2024). *La teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson*. Psicología y Mente.

<https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>

Gómez Campos, R., Urra Albornoz, C., Vidal Espinoza, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera Portugal, M., Urzua Alul, L., Cossio Bolaños, M., & Méndez Cornejo, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud (i)Ciencia*, 24(6). <https://doi.org/10.21840/siic/158538>

González, M. A., & Rodríguez, L. M. (2023). *Uso de redes sociales y su relación con la ansiedad en adolescentes de secundaria*. Repositorio BVS Salud.

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1568388>

González Zapata, M. A. (2022). *Relación entre el uso de redes sociales y los niveles de ansiedad en adolescentes de grado décimo de una institución educativa del municipio de*

Medellín [Trabajo de grado, Fundación Universitaria Tecnológico de Antioquia]. Repositorio Institucional TDEA. <https://repositorio.tdea.edu.co/handle/tdea/811>

Huanca Baez, J. (2016). *Asociación entre las redes sociales de internet y trastorno de ansiedad en adolescentes de dos academias preuniversitarias de la ciudad de Arequipa* [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio Institucional UNSA.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA_d99f1699fb9ca90d47fbe33b6654ebfb

Martínez Monteagudo, M. C. (2023). La ansiedad, depresión y estrés como factores explicativos del uso problemático de las redes sociales en estudiantes de educación secundaria.
International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(2), 1–15.
<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2857>

Mayo Clinic. (2018). *Trastornos de ansiedad: Síntomas y causas*.
<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-203509>

Organización Mundial de la Salud. (1998). *Salud de los adolescentes: Una segunda oportunidad en la segunda década*. <https://www.who.int>

Organización Mundial de la Salud. (2001). *Fortalecimiento de la promoción de la salud mental*.
<https://www.who.int/whr/2001/es>

Organización Mundial de la Salud. (2025, 8 de octubre). *Salud mental: Reforzar nuestra respuesta*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Salud sexual*.
https://www.who.int/es/health-topics/sexual-health#tab=tab_2

Pérez-Rodríguez, L., & Martínez-Ferrer, B. (2021). Uso problemático de redes sociales, ansiedad y autoestima en adolescentes: Un estudio correlacional. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 24(2), 1–15. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782003.pdf>

Real Academia Española. (2024). Edad. En *Diccionario del estudiante*.
<https://www.rae.es/diccionario-estudiante/edad>

Real Academia Española. (2025). Hora. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.).
<https://dle.rae.es/hora>

Real Academia Española. (2025). Uso. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.).
<https://dle.rae.es/uso>

Regader, B. (2025, 10 de abril). *La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson*. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson>

Revista de Psicología Científica. (s.f.). *Ansiedad estudio*.
<https://psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>

Rodríguez Peña, G. J., & Moreno Almazán, O. (2019). Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(1). Universidad Nacional Autónoma de México.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num1/Vol22No1Art20.pdf>

Sharma, A. (n.d.). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. Retrieved November 12, 2025, from
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8283615/>

Silva, R. M., & Oliveira, T. A. (2022). *Impacto do uso excessivo de redes sociais na saúde mental de adolescentes brasileiros*. Biblioteca Virtual em Saúde.

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1448509>

SIPINNA México. (2023, 28 de junio). *Es fundamental evitar el uso excesivo de redes sociales en adolescentes para prevenir problemas de depresión y ansiedad*.

<https://www.gob.mx/sipinna/articulos/es-fundamental-evitar-el-uso-excesivo-de-redes-sociales-en-adolescentes-para-prevenir-problemas-de-depresion-y-ansiedad>

UNICEF. (2020). *¿Qué es la adolescencia?*. UNICEF Uruguay.

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>

UniProyecta. (2022, 28 de septiembre). *Definición de edad según autores*.

<https://uniproyecta.com/definicion-de-edad-segun-autores/>

Universidad ORT Uruguay. (2025). *¿Qué son las redes sociales? El nuevo paradigma de los medios digitales de comunicación social*. <https://fc.ort.edu.uy/blog/que-son-las-redes-sociales>

Apéndice

N°1.Nota de Aval al Comité de Ética

Rivera, 03 de Diciembre de 2026

Autorización para la Realización de la Investigación

Nota para Comité de Ética en Investigación

Coordinadora del Comité de Ética.

Nos dirigimos a usted con el fin de solicitar la evaluación ética del proyecto de investigación titulado: Relación entre el uso de redes sociales y ansiedad en adolescentes de ciclo básico de una institución pública de Rivera.

Responsables, Acuña, Carla, Castro Kelly, Gonzalvez Fernanda, Lopez Lorena, Píriz Laura, siendo los tutores responsables la Prof. Adjunto.. Myrna Benitez y Doc.Asist Leticia Fernandez

Informamos que los datos obtenidos serán utilizados exclusivamente para la realización del protocolo de investigación para acceder al título de Lic. En enfermería. Los participantes del estudio serán los adolescentes de ciclo básico usuarios de redes sociales que estén de acuerdo y firmen el consentimiento informado.

Quedamos a su disposición para las aclaraciones que considere.

Sin otro particular, saluda atentamente.

N°2.Nota a la Institución Educativa

Rivera, 03 de marzo de 2026

A la Dirección del

Presente

Nos dirijo a usted con el fin de solicitar autorización para realizar la recolección de datos en su institución, en el marco de la tesis de grado titulada “Relación entre el uso de redes sociales y

los niveles de ansiedad en adolescentes”, correspondiente a la carrera de Licenciatura en Enfermería

La investigación se llevará a cabo mediante cuestionarios autoadministrados, respetando la confidencialidad, el anonimato y la voluntariedad de los participantes. El mismo se aplicará a adolescentes de ciclo básico y que sean usuarios de redes sociales. Se adjunta el consentimiento informado para estudiantes y responsables legales.

Agradezco su colaboración y quedo a disposición para coordinar fechas y condiciones de aplicación.

Atentamente,

Carla Acuña, Kelly Castro, Fernanda Gonzalvez, Lorena López, Laura Píriz.

Estudiantes de Licenciatura en Enfermería

N°3. Consentimiento Informado

Consentimiento informado para participar de la investigación “Relación entre el uso de redes sociales y la ansiedad en adolescentes de ciclo básico”

Acepto participar en una encuesta que van a hacer estudiantes de Enfermería. Entiendo que esta encuesta es para ayudarles con un trabajo final de la universidad.

1. ¿Cómo se usarán mis respuestas?

- Las respuestas que dé se usarán solamente para ese trabajo de investigación.
- Mis datos son completamente anónimos. Esto significa que:
 - Nadie sabrá que las respuestas son mías.
 - Mi nombre o mi cédula no aparecerán en el trabajo final.
 - Las respuestas se juntarán con las de otras personas para sacar conclusiones generales.

2. Sobre mi participación

- Nadie me obliga a participar.
- Tengo derecho a saltar o no responder cualquier pregunta que no quiera contestar.
- Si me aburro o cambio de opinión, puedo dejar la encuesta cuando quiera, sin que me pase nada malo por eso.

Declaración de Acuerdo

Leí este documento y comprendí para qué es esta encuesta. Estoy de acuerdo con las condiciones.

Por lo tanto, firmo para confirmar mi permiso.

Firma de la persona que participa _____

Nombre completo y aclaración _____

Cédula de identidad _____

Nº4. Cuestionario autoadministrado



CUESTIONARIO

Importante:

Las respuestas de este cuestionario son totalmente anónimas y serán utilizadas únicamente con fines educativos en el marco de una investigación académica.

Preguntas:

Edad:

☐

Sexo:

☐

Utilizas redes sociales:

☐

Cuántas horas utilizas las redes sociales?:

- Menos de 1 hora
- Entre 1 a 3 horas
- Más de 3 horas

☐
☐
☐

¿Cuáles son las redes sociales que más utilizas? Marque una o más opciones

- Tik tok
- Instagram
- Facebook
- Twitter

☐
☐
☐
☐

¿Con qué finalidad utiliza las redes sociales? Marque una o más opciones

- Por entretenimiento
- Para buscar inspiración
- Para estudiar
- Para informarse
- Para comunicarse

☐
☐
☐
☐
☐

N°5. Instrumento ad hoc

		nunca (0)	a veces (1)	casi siempre (2)	siempre (3)
1	Me he sentido nervioso/a o inquieto/a cuando no recibo respuestas rápidas en redes sociales				
2	Me ha costado concentrarme o pensar con claridad.				
3	Me he sentido tembloroso como si me fuera a desmayar				
4	He tenido dificultad para respirar o sentir que no podía respirar bien				
5	He sentido que mis amigos o compañeros me critican o comentan sobre mi apariencia en las fotos o publicaciones que subo.				
6	Me he sentido incómodo estando en grupos de personas. (wpp, ig, fb)???				
7	He sentido molestias o dolor en el estómago al leer comentarios negativos sobre mí en las redes.				
8	He sentido como si el corazón se me acelerara o palpitara rápidamente por miedo al rechazo de una publicación o mensaje en redes sociales.				

9	He tenido dificultades para dormir o me he despertado varias veces en la noche debido a no recibir respuestas en mis redes sociales.				
10	He sentido que mi mente estaba llena de pensamientos sin poder detenerlos al estar muy pendiente de las notificaciones constantes.				
11	Me he sentido muy inquieto/a o incapaz de quedarme quieto/a debido al deseo de estar constantemente conectado o actualizando mis redes sociales.				
12	He evitado situaciones o lugares porque me sentía demasiado ansioso/a.				
13	He sentido que mi ansiedad me estaba afectando en mi vida diaria como en el liceo, con amigos o con mi familia.				
14	He sentido que mis publicaciones o fotos en redes sociales no obtiene la cantidad de me gustas o comentarios que esperaba				
15	Me he preocupado por lo que otras personas publican de mí en sus redes sociales.				
16	He sentido que mis amigos tienen una vida social más interesante o emocionante que la mía en				

	redes sociales				
17	He sentido presión por publicar contenido que me haga ver bien delante de los demás en mis redes sociales				
18	He pasado mucho tiempo revisando las reacciones o comentarios de mis publicaciones en redes sociales.				
19	He sentido que mis compañeros o amigos tienen más seguidores en redes sociales que yo.				
20	Me he sentido molesto/a triste al ver una publicación de alguien que no me incluyó o etiquetó.				
21	He sentido que las redes sociales me han distraído de tareas importantes, como la escuela o el trabajo.				
	Total de puntos:				

Rangos:

Puntuación entre 0 y 7 nivel mínimo de ansiedad.

Puntuación entre 8 y 15 nivel leve de ansiedad.

Puntuación entre 16 y 25 nivel moderado de ansiedad.

Puntuación más de 26 nivel grave de ansiedad.

N°6. Tabla de variables

Nombre de la variable	Tipo de variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones de la variable	Indicadores de medición
Sexo	Cualitativa nominal.	Segun la OMS se entiende por sexo a las características biológicas que definen a los seres humanos como hombres o mujeres.	Se definirá como el género biológico de los participantes, clasificado en dos categorías mutuamente excluyentes: hombres y mujeres.	Femenino /masculino	Femenino Masculino.
Edad	Cuantitativa continua.	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo hasta el	Años que dice tener el encuestado al momento de la investigación..	Adolescencia media.	14 15 16

		momento que se considera. (Uni proyectada, 2022)			
Horas de uso diario de las redes sociales	Cuantitativa continua.	Según EsSalud Perú y SIPINNA México, el uso diario de redes sociales se refiere al tiempo promedio que un adolescente dedica a interactuar en plataformas digitales	Tiempo que el adolescente utiliza las redes sociales.	Promedio de horas o minutos de uso diario.	Rango horario 0–1 hora 1–3 horas Más de 3 horas
Tipos de uso de las redes sociales	Cualitativa nominal.	Uso específico y práctico a que se destina algo.	Se clasificará según el propósito principal para el cual el adolescente utiliza las redes sociales.	Propósito para el cual utilizan las redes sociales	-Educación -Informativo -Comunicación -Inspiración -Entretenimiento
Tipo de plataforma	Cualitativa nominal.	Las redes sociales son plataformas	Los adolescentes deberán indicar la	Plataformas sociales.	-Instagram -Whatsapp

		digitales diseñadas para facilitar la interacción, comunicación y conexión entre individuos, grupos y organizaciones en línea.	plataforma que utilizan principalmente.		-Facebook -Twitter -Tik tok
Escala de ansiedad de Beck adaptada	Cualitativa ordinal.	Herramienta ampliamente utilizada para evaluar los niveles de ansiedad en adultos y adolescentes.	Respuesta del adolescente aplicando la escala.	Nivel de ansiedad.	Se basa en 21 ítems. -0–7: Mínima -8–15: Leve -16–25: Moderada -26 o más: Grave

Nº7. Tablas de antecedentes

1. Título y autores	<p>“Influencia de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes”</p> <p>Año: 30 agosto de 2023.</p> <p>-Carlos Jesús Bona Garrido. Andrea Lores Torres. Isabel Paco Sesé. Patricia Mateo Hernando. Ruth Del Río Apuntaté. Eva Compais López.</p>
URL	<p>https://revistasanitariadeinvestigacion.com/influencia-de-las-redes-sociales-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes/#google_vignette</p>
Lugar donde se desarrolla la investigación	<p>La investigación se desarrolla en varias instituciones y contextos, incluidos hospitales y centros educativos.</p>
Problema/ objetivo/hipótesis	<p>El artículo aborda el problema del impacto negativo que el uso excesivo de las redes sociales tiene en la salud mental de los adolescentes. Se identifica que este grupo sociodemográfico es especialmente vulnerable a desarrollar trastornos como ansiedad, depresión y problemas de autoestima debido a la adicción a estas plataformas.</p> <p>El objetivo principal del artículo es examinar cómo el uso de redes sociales afecta el bienestar emocional y psicológico de los adolescentes. Se busca resaltar la necesidad de reconocer esta influencia y abogar por una intervención adecuada para mejorar la salud mental en esta población.</p>

	<p>La hipótesis subyacente del artículo es que existe una relación directa entre el uso excesivo de redes sociales y el deterioro de la salud mental en los adolescentes. Específicamente, se sugiere que la adicción a las redes sociales contribuye a un aumento en los síntomas de ansiedad, depresión y otros problemas psicológicos, afectando el rendimiento académico y las relaciones interpersonales.</p>
Población o muestras	<p>Se basa en una población de adolescentes y jóvenes, pero no especifica el tamaño exacto de la muestra ni el lugar específico donde se llevó a cabo.</p>
Instrumentos utilizados	<p>El artículo no especifica detalladamente los instrumentos utilizados en la investigación, pero generalmente, estudios sobre la influencia de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes pueden emplear encuestas, cuestionarios y entrevistas para recopilar datos.</p>
Principales resultados	<p>Los adolescentes tienden a construir su identidad en función de las imágenes y representaciones que comparten en redes sociales, lo que provoca una mayor preocupación por la apariencia y la aprobación externa.</p> <p>La noción de intimidad se transforma, pasando de ser algo privado a una experiencia más pública, lo que genera conflictos internos sobre lo que se considera personal y lo que se exhibe.</p>

	<p>Se evidencia una correlación entre el uso excesivo de redes sociales y el aumento de síntomas de ansiedad y otros problemas de salud mental en adolescentes, como depresión y baja autoestima.</p> <p>Un alto porcentaje de adolescentes muestra signos de dependencia de las redes sociales, lo que afecta su bienestar general y sus relaciones interpersonales.</p> <p>La exposición constante a comentarios negativos y ciberacoso en línea agrava la ansiedad y la inseguridad en los jóvenes, creando un entorno hostil para su desarrollo emocional.</p> <p>Se identifica una tendencia a la búsqueda constante de aprobación a través de likes y comentarios, lo que puede llevar a la internalización de estándares de belleza y éxito poco realistas.</p> <p>Las interacciones en línea afectan las relaciones cara a cara, generando una desconexión emocional en las relaciones interpersonales.</p>
Teorías	<p>El artículo se fundamenta en varias teorías relacionadas con la salud mental y el uso de tecnologías digitales. Estas incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Teoría de la Adicción a Internet: -Teoría de la Comparación Social. -Teoría del Estrés y la Regulación Emocional. -Modelo de Bienestar Psicológico de la OMS.
Resultados y conclusiones	<p>El artículo presenta varios hallazgos clave sobre la influencia</p>

	<p>de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes:</p> <ul style="list-style-type: none">-Aumento de Problemas de Salud Mental.-Patrones de Uso.-Impacto Negativo en el Bienestar. <p>Como conclusiones: Necesidad de intervención: Se concluye que es crucial invertir en recursos para abordar la salud mental de los adolescentes. Esto incluye intervenciones educativas y programas de prevención que ayuden a los jóvenes a manejar su uso de redes sociales de manera más saludable.</p> <p>Responsabilidad Compartida: Se enfatiza la importancia de la intervención parental y la necesidad de que los padres supervisen y guíen el uso de redes sociales por parte de sus hijos, fomentando la comunicación abierta y el contacto familiar.</p> <p>Uso Prudente de Redes Sociales: Se recomienda que los adolescentes limiten su tiempo en redes sociales a menos de una hora diaria para mitigar los síntomas de ansiedad y promover un equilibrio en su vida.</p> <p>Conciencia sobre el Bienestar: El artículo concluye que es esencial fomentar una cultura de bienestar que priorice la salud mental y la regulación emocional en la era digital, ayudando a los adolescentes a encontrar un propósito más allá de la validación social en línea.</p>
--	--

2. Título y autores	<p>“ ¿Cómo afectan la tecnología digital y las redes sociales al cerebro de niños y adolescentes?”.</p> <p>Año: 2023</p> <p>-David Bueno.</p>
URL	<p>https://www.elpais.com.uy/bienestar/mente/como-afectan-la-tecnologia-digital-y-las-redes-sociales-al-cerebro-de-ninos-y-adolescentes</p>
Lugar donde se desarrolla la investigación	<p>Se desarrolla en: Universidades, centros de investigación, hospitales, clínicas.</p>
Problema/ objetivo/hipótesis	<p>Objetivo: Analizar cómo el uso de tecnología digital y redes sociales afecta la conectividad cerebral en adolescentes y su comportamiento, desarrollo emocional y social, lo cual busca comprender si estos cambios son perjudiciales o beneficiosos y cómo impactan en la salud mental.</p> <p>Problema: Un uso excesivo de las redes sociales y la tecnología digital entre los adolescentes y los jóvenes se ha convertido en una ocurrencia común, lo que ha llevado a una expresión de preocupación sobre su influencia en la salud mental y el desarrollo cerebral. Hipótesis: Se plantea que el abuso de redes sociales durante la infancia y la adolescencia altera negativamente la conectividad en áreas cerebrales clave, como la corteza prefrontal y la amígdala, lo que puede resultar en impulsividad, dificultades en el desarrollo</p>

	psicomotor y un aumento de la desconfianza hacia la información.
Población o muestras	Adolescentes, jóvenes, estudiantes.
Instrumentos utilizados	Cuestionarios, encuestas, entrevistas, escala, imágenes cerebrales, y análisis de contenido.
Principales resultados	Cambios en la conectividad cerebral, aumento de la impulsividad, desarrollo psicomotor retrasado, cambio en la autoimagen, contribución a problemas de salud mental.
Teorías	<p>En este artículo se identifican las siguientes teorías:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Teoría de la plasticidad cerebral. -Teoría del desarrollo cognitivo. -Teoría del estrés y la resiliencia. -Teoría del aprendizaje social. -Teoría de la anticipación de recompensas.
Resultados y conclusiones	<p>Los resultados de este artículo son:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alteraciones cerebrales. -Impacto en el desarrollo. -Cambios en la percepción. -Desarrollo diferencial. <p>A modo de conclusión, podemos decir que aunque el uso de tecnología digital no es intrínsecamente negativo, su abuso puede contribuir a problemas significativos en la salud mental de los jóvenes.</p>

3. Título y autores	“Cuerpos adolescentes en línea”. Montevideo, Uruguay, 2020 -Delgado, Ana Cecilia.
URL	https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/handle/20.500.12008/26419
Lugar donde se desarrolla la investigación	Facultad de Psicología de la Universidad de la República (Udelar).
Problema/ objetivo/hipótesis	<p>Esta investigación aborda cómo el entorno digital transforma la percepción del cuerpo y la intimidad en adolescentes, quienes reconfiguran su identidad a través de imágenes y representaciones en redes sociales. Se exploran conceptos emergentes como la extimidad y la intimidad pública, y su impacto en el bienestar emocional y las dinámicas sociales juveniles.</p> <p>Objetivo: reflexionar sobre la evolución del cuerpo en la era digital; analizar cómo la búsqueda de aprobación mediante la exposición corporal afecta la autoestima y las relaciones interpersonales; y evaluar las implicancias de estos cambios en la salud mental y el desarrollo subjetivo de los adolescentes.</p> <p>Hipótesis: Se plantea que el uso intensivo de redes sociales modifica la identidad y la intimidad adolescente, promoviendo una exposición corporal que incrementa la ansiedad y afecta</p>

	negativamente su salud emocional.
Población o muestras	La investigación se centra en una población de jóvenes, aunque no se especifica un número exacto de participantes o muestras.
Instrumentos utilizados	Se revisan textos académicos y teóricos que abordan el impacto de las tecnologías digitales en la identidad y la intimidad, también se realizaron entrevistas a adolescentes para explorar sus percepciones sobre el uso de redes sociales y su impacto en la identidad y la intimidad. Las escalas de evaluación son cuestionarios estandarizados para medir síntomas de ansiedad, autoestima y percepción de la intimidad.
Principales resultados	El artículo examina cómo las tecnologías digitales influyen en la identidad, la intimidad y la imagen corporal de los adolescentes. Destaca la transición de las expresiones privadas a las públicas de la identidad en las redes sociales, introduciendo conceptos como "extimidad" y "multimidad" para describir nuevas dinámicas sociales. El trabajo ofrece información sobre las complejidades de la experiencia adolescente.
Teorías	La teoría que sustenta "Cuerpos adolescentes en línea" de Ana Cecilia Delgado se centra en la construcción de la subjetividad en la era digital, abordando cómo las tecnologías de la

	información y la comunicación (TIC) influyen en la identidad y la percepción del cuerpo en los adolescentes. Delgado utiliza un enfoque interdisciplinario que incorpora conceptos de sociología, psicología y estudios de comunicación.
Resultados y conclusiones	Este trabajo nos incentiva a la reflexión sobre las complejas interacciones entre la tecnología, la identidad y la intimidad en la adolescencia. Si bien aborda temas pertinentes y actuales, una mayor profundización en las implicaciones psicológicas de estos cambios enriquecería aún más el análisis, ofreciendo una perspectiva más completa sobre el impacto de las redes sociales en la vida de los jóvenes.

4. Título y autores	Influencia de las Redes Sociales en el autoconcepto de los adolescentes Autor: Gesto, Sofía
URL	https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/37666/1/tfg_sofia_gesto_final.pdf
Lugar donde se desarrolla la investigación	Facultad de Psicología de la Universidad de la República (UDELAR).
Problema/ objetivo/hipótesis	El trabajo de Sofía Gesto estudia cómo las redes sociales influyen en el autoconcepto de los adolescentes, una etapa de muchos cambios físicos, emocionales y sociales. La

	<p>investigación resalta los riesgos de las redes, como los filtros de belleza, las reacciones y los comentarios, que pueden afectar la autoestima y la imagen personal de los jóvenes. La autora destaca la importancia de entender cómo estas plataformas impactan la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos, ya que forman parte de su vida diaria y pueden influir en su bienestar emocional.</p>
Población o muestras	<p>El trabajo no tiene una muestra específica porque es teórico. Se basa en la revisión de textos y estudios ya existentes sobre el tema, no en una investigación propia.</p>
Instrumentos utilizados	<p>No se utilizaron encuestas ni entrevistas. Solo se recopilaron y analizaron diferentes textos y estudios que hablan sobre el tema.</p>
Principales resultados	<p>Influencia de las redes sociales: Se destaca cómo las plataformas digitales, mediante filtros de belleza, medidores de reacciones y comentarios, pueden afectar la percepción que los adolescentes tienen de sí mismos.</p> <p>Construcción de la identidad: La adolescencia es una etapa crítica en la formación del autoconcepto, y la constante exposición a ideales en redes sociales puede generar comparaciones que impacten negativamente en la autoestima.</p> <p>Factores de riesgo: La autora señala la importancia de reconocer los riesgos asociados al uso intensivo de redes</p>

	<p>sociales, como la búsqueda de validación externa y la posible disminución de la autoestima.</p>
Teorías	<p>El trabajo se apoya en diversas teorías psicológicas para analizar el fenómeno:</p> <p>Teoría de la Comparación Social: Propuesta por Leon Festinger, sugiere que las personas evalúan sus propias capacidades y opiniones comparándose con los demás, lo que puede influir en su autoconcepto .</p> <p>Teoría Cognitiva Social: Desarrollada por Albert Bandura, enfatiza el aprendizaje a través de la observación de modelos en el entorno social, incluyendo los medios digitales.</p>
Resultados y conclusiones	<p>Impacto significativo: Las redes sociales tienen un papel relevante en la formación del autoconcepto adolescente, pudiendo influir tanto positiva como negativamente.</p> <p>Necesidad de intervención: Se subraya la importancia de que educadores, padres y profesionales de la salud mental estén atentos a los efectos de las redes sociales y promuevan un uso saludable de las mismas.</p> <p>Educación digital: Se recomienda fomentar la alfabetización digital y emocional entre los adolescentes para que desarrollen una autoimagen positiva y crítica frente a los contenidos consumidos en redes sociales.</p>

5. Título y autores	Ser adolescente y las relaciones mediadas por las redes sociales en Internet. Autores: Yaison Dorney Giraldo y Margarita María Gómez.
URL	https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/8299/6911
Lugar donde se desarrolla la investigación	Municipio de El Carmen de Viboral, en el oriente cercano a Medellín, Colombia.
Problema/ objetivo/hipótesis	Objetivo principal: Indagar sobre la relación entre la apropiación y uso de redes sociales virtuales y la construcción del sí mismo en adolescentes escolares. Problema: ¿Cómo contribuyen las interacciones en redes sociales a la construcción de identidad en adolescentes? Hipótesis: Las redes sociales influyen significativamente en la construcción de sí mismo, mediando las relaciones familiares, sociales y personales.
Población o muestras	19 adolescentes escolares de grado décimo.
Instrumentos utilizados	-Entrevistas semiestructuradas individuales. -Grupos focales (3 en total). -Análisis basado en teoría fundamentada (codificación abierta, axial y selectiva).
Principales resultados	-Los adolescentes construyen su identidad en interacción con familia, amigos y redes sociales.

	<p>-Se perciben como reflexivos, luchadores, con capacidad de decisión y metas claras.</p> <p>-Valoran la comunicación cara a cara, pero reconocen la utilidad de la comunicación mediada.</p> <p>-Las redes sociales son fuente de información, entretenimiento y expresión personal.</p> <p>-Usan las redes para explorar intereses como arte, música, lectura y cultura.</p>
Teorías	<p>-Teoría fundamentada constructivista (Kathy Charmaz).</p> <p>-Interaccionismo simbólico (George Herbert Mead).</p> <p>-Erikson (crisis normativa en la adolescencia).</p> <p>-Peter Blos (cambios físicos y emocionales).</p> <p>-Silva (identidad como fenómeno subjetivo y simbólico).</p>
Resultados y conclusiones	<p>La conclusión de este artículo destaca que los adolescentes construyen su identidad en interacción con otros, y que las redes sociales juegan un papel activo en ese proceso, abriendo una ventana al mundo que influye en sus decisiones, vínculos y proyectos de vida.</p>

6. Título y autores	<p>Título: Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión.</p> <p>Autores: Claudio Rojas-Jara, Fabián Henríquez, Felipe Sanhueza, Patrick Núñez, Evelyn Inostroza, Alejandra Solís,</p>
---------------------	--

	Daniela Contreras.
URL	https://roderic.uv.es/items/5155fa11-a84c-4df1-a264-4f612c9414eb
Lugar donde se desarrolla la investigación	La investigación se desarrolla en Chile, específicamente en la Universidad Católica del Maule, y consiste en una revisión internacional que incluye estudios realizados en Europa, Asia y América, lo que le otorga una perspectiva comparativa y global sobre el fenómeno analizado.
Problema/ objetivo/hipótesis	<p>Problema: El uso excesivo de internet y redes sociales en adolescentes puede generar consecuencias psicosociales y emocionales significativas.</p> <p>Objetivo: Revisar y analizar la evidencia científica sobre la adicción a internet y el uso de redes sociales en adolescentes entre 2007 y 2017.</p> <p>Hipótesis: Existe una asociación importante entre el uso excesivo de redes sociales y la adicción a internet en la adolescencia.</p>
Población o muestras	No se estudia una muestra directa. Se revisan estudios previos que trabajan con adolescentes, principalmente entre los 12 y 18 años.
Instrumentos utilizados	En esta investigación no se aplicaron instrumentos propios, ya que se trata de una revisión de estudios previos. Los artículos analizados utilizaron cuestionarios de adicción a internet y

	escalas para evaluar ansiedad, depresión, personalidad, calidad de vida, sueño y autoestima.
Principales resultados	Los resultados principales del estudio señalan una alta prevalencia de uso problemático de internet y redes sociales en adolescentes, acompañado de comorbilidades frecuentes como ansiedad, depresión, TDAH, baja autoestima y soledad. Se identifican factores de riesgo como el estilo de apego inseguro, relaciones familiares conflictivas, impulsividad y FoMO (miedo a perderse algo).
Teorías	El estudio se fundamenta en teorías como las adicciones conductuales, el modelo biopsicosocial de Griffiths, la teoría del autocontrol y regulación emocional, la teoría del apego y el fenómeno del FoMO, que explican el uso problemático de redes sociales en adolescentes desde una perspectiva integral.
Resultados y conclusiones	Los resultados y conclusiones del estudio indican que el uso problemático de redes sociales en adolescentes puede considerarse una forma de adicción conductual, especialmente relevante en una etapa caracterizada por baja autorregulación emocional y una fuerte necesidad de pertenencia. Además, se destaca la falta de investigación en Latinoamérica y la urgencia de implementar estrategias preventivas multidisciplinarias. La evidencia revisada confirma el vínculo entre el uso excesivo de redes sociales y el malestar emocional.

7. Título y autores	<p>Ansiedad y Autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos.</p> <p>Autores: Gilberto Javier Rodríguez Peña y Omar Moreno Almazán.</p>
URL	<p>https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num1/Vol22No1Art20.pdf</p>
Lugar donde se desarrolla la investigación	<p>México - jóvenes estudiantes de secundaria y bachillerato en el Estado de México</p>
Problema/ objetivo/hipótesis	<p>Objetivo: conocer la influencia que las redes sociales pueden tener en la ansiedad y la autoestima de adolescentes; también examinar la relación entre uso de redes y niveles de ansiedad / autoestima.</p> <p>Hipótesis:</p> <ul style="list-style-type: none"> - H1: Los índices de ansiedad y autoestima difieren entre géneros (mayores en mujeres). - H2: Mayor tiempo de uso de redes sociales se asocia con más ansiedad y menor autoestima. - H3: Existe relación positiva entre ansiedad y uso de redes; relación negativa entre autoestima y uso de redes sociales.
Población o muestras	<p>120 participantes adolescentes (edades entre 13 y 20 años); 60 del nivel secundaria (30 hombres, 30 mujeres) y 60 del nivel bachillerato (30 hombres, 30 mujeres).</p>
Instrumentos utilizados	<p>1. Cuestionario diseñado (24 ítems) para medir ansiedad por</p>

	<p>redes sociales y autoestima afectada por redes sociales .</p> <p>2. Cuestionario de Ansiedad de Beck para medir ansiedad general.</p> <p>3. Escala de Autoestima Teoría de la ansiedad (Beck y Spielberger)de Rosenberg (10 ítems) para medir la autoestima general.</p>
Principales resultados	<p>-Se hallaron correlaciones significativas entre ansiedad generada por redes sociales y autoestima afectada por redes.</p> <p>- La variable “horas de uso del celular / redes sociales” no mostró correlaciones significativas con ansiedad general ni autoestima general.</p> <p>- En general, los adolescentes de secundaria mostraron niveles de ansiedad más elevados en comparación con los de bachillerato.</p>
Teorías	<p>Se fundamenta en teorías sobre adicciones conductuales, desarrollo de identidad en la adolescencia, autoestima, ansiedad y el impacto psicosocial de las redes sociales. Estas teorías explican cómo el uso excesivo de redes puede afectar el bienestar emocional de los adolescentes.</p> <p>-Teoría de las adicciones conductual.</p> <p>- Teoría del desarrollo de identidad en la adolescencia.</p> <p>- Teoría de la autoestima (Rosenberg).</p> <p>-Teoría de la ansiedad (Beck y Spielberger).</p> <p>-Teoría del impacto psicosocial de la tecnología.</p>

	-Teoría del alivio emocional por conexión digital.
Resultados y conclusiones	Se concluye que el uso de redes sociales puede generar niveles más altos de ansiedad y reducir la autoestima en adolescentes. Se destaca que estos efectos son más pronunciados en niveles de secundaria. Asimismo, aunque el uso de horas de redes no resultó significativo como predictor, los impactos psicológicos relacionados sí aparecen como relevantes.

8. Título y autores	Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. Autores: Verónica Portillo Reyes, Janeth Aideé Ávila Amaya, John W. Capps.
URL	https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116/113
Lugar donde se desarrolla la investigación	México, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez (UACJ).
Problema/ objetivo/hipótesis	Problema: ¿Cómo se relaciona la adicción a redes sociales con la autoestima y la ansiedad en estudiantes universitarios?. Objetivo: Establecer la relación entre la adicción a redes sociales, la autoestima y la ansiedad. Hipótesis: A mayor adicción a redes sociales, menor autoestima y mayor ansiedad.

Población o muestras	La población estudiada estuvo compuesta por 100 estudiantes universitarios.
Instrumentos utilizados	El estudio utilizó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos y la Escala de Autoestima de Rosenberg para evaluar el uso problemático, la ansiedad y la autoestima global.
Principales resultados	Los principales resultados muestran que la adicción a redes sociales se relaciona negativamente con la autoestima y positivamente con la ansiedad; además, los estudiantes con mayor ansiedad y menor autoestima presentan niveles más altos de obsesión, falta de control y uso excesivo, con correlaciones moderadas y estadísticamente significativas en todas las dimensiones.
Teorías	El estudio se fundamenta en tres marcos teóricos principales: el modelo de vulnerabilidad emocional, que plantea la baja autoestima como factor de riesgo; la teoría de la ansiedad social, que considera la ansiedad como predictor de conductas adictivas; y el modelo de uso problemático de redes sociales, que identifica la obsesión, la falta de control y el uso excesivo como indicadores clave.
Resultados y conclusiones	Los resultados y conclusiones del estudio indican que la autoestima funciona como un factor protector frente al uso problemático de redes sociales, mientras que la ansiedad se

	<p>asocia con mayores niveles de adicción, obsesión y uso excesivo. Se confirma que el uso excesivo de redes sociales puede afectar negativamente la salud emocional, y se recomienda implementar educación emocional y estrategias de prevención para evitar conductas adictivas en jóvenes.</p>
--	---

9. Título y autores	<p>Redes sociales y salud mental en adolescentes en 2025.</p> <p>Autoras: Marta Solé, Clara Vidal y Laura Martínez (2024).</p>
URL	<p>https://ceciliacorespsicologa.es/redes-sociales-salud-mental-adolescentes-2025</p>
Lugar donde se desarrolla la investigación	<p>España.</p>
Problema/ objetivo/hipótesis	<p>Objetivo: Analizar cómo los adolescentes perciben el impacto de TikTok e Instagram en su vida social y bienestar emocional.</p> <p>Problema: Es el impacto psicológico del uso intensivo de redes sociales como TikTok e Instagram en adolescentes, especialmente en relación con la imagen corporal, la validación social y el bienestar emocional.</p> <p>Hipótesis: El uso intensivo de redes sociales influye negativamente en el bienestar psicológico, especialmente en relación con la imagen corporal y la validación social.</p>
Población o muestras	<p>1.000 adolescentes entre 12 y 18 años.</p>

Instrumentos utilizados	Cuestionarios sobre frecuencia de uso de redes sociales, Escala de Ansiedad Generalizada (GAD-7), y Escala de Bienestar Psicológico.
Principales resultados	El estudio revela que el 70,7% de los adolescentes usa TikTok y el 63,8% Instagram, siendo las mujeres quienes reportan mayor impacto emocional negativo, especialmente por la influencia de contenidos relacionados con imagen corporal, presión estética y validación social, aunque también se destacan efectos positivos como la expresión personal y el sentimiento de pertenencia.
Teorías	El estudio se apoya en teorías como las adicciones conductuales, el modelo biopsicosocial, la teoría del autocontrol, el fenómeno del FoMO y la teoría del apego y la vulnerabilidad psicosocial, para explicar cómo el uso excesivo de redes sociales afecta el bienestar emocional de los adolescentes.
Resultados y conclusiones	El estudio concluye que, aunque las redes sociales cumplen funciones psicológicas clave en la adolescencia, su uso excesivo puede provocar ansiedad, baja autoestima y dependencia emocional, por lo que se recomienda fomentar la educación emocional, una mirada crítica sobre el contenido digital y estrategias preventivas en contextos escolares y familiares.

10. Título y autores	<p>Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental.</p> <p>Autores: Rodrigo Jacob Moreira de Freitas, Thaisa Natália Carvalho Oliveira, Juce Ally Lopes de Melo, Jennifer do Vale e Silva, Kísia Cristina de Oliveira e Melo, Samara Fontes Fernandes (2021).</p>
URL	<p>https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400324&lang=en</p>
Lugar donde se desarrolla la investigación	<p>Brasil, Universidad del Estado de Rio Grande do Norte.</p>
Problema/ objetivo/hipótesis	<p>Problema: ¿Cómo perciben los adolescentes el uso de las redes sociales y su relación con la salud mental?.</p> <p>Objetivo: Identificar la percepción de los adolescentes sobre el uso de redes sociales y su influencia en la salud mental.</p> <p>Hipótesis: El uso frecuente de redes sociales puede generar malestar psicológico y riesgos emocionales en adolescentes.</p>
Población o muestras	<p>71 adolescentes entre 10 y 19 años, usuarios frecuentes de redes sociales.</p>
Instrumentos utilizados	<p>Cuestionario estructurado en Google Forms con preguntas cerradas y abiertas, difundido por WhatsApp, Instagram y Facebook.</p>
Principales resultados	<p>El estudio muestra que el 100% de los adolescentes usa redes</p>

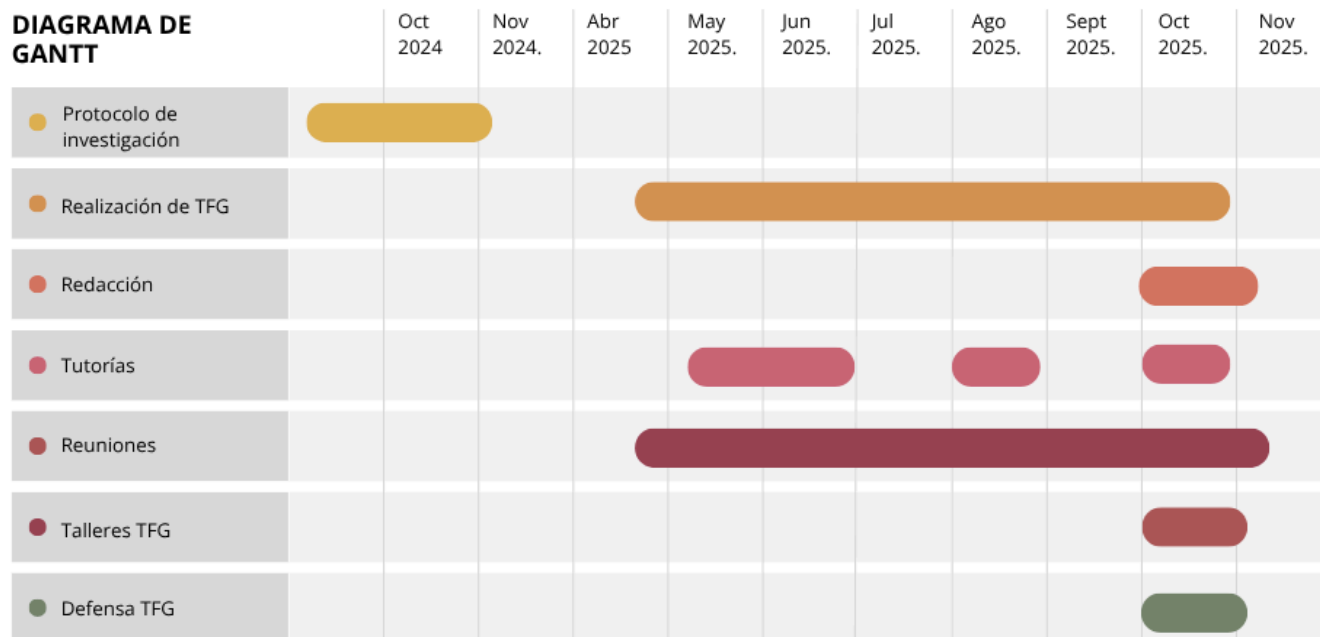
	<p>sociales frecuentemente, especialmente WhatsApp e Instagram, y el 35% las utiliza más de 8 horas al día; entre los riesgos percibidos destacan la divulgación de datos personales, invasión de privacidad y adicción, mientras que los sentimientos predominantes son vergüenza, inseguridad y malestar, con consecuencias emocionales como ansiedad, aislamiento, conflictos sociales y cyberbullying.</p>
Teorías	<p>El estudio se fundamenta en teorías como las adicciones conductuales, el modelo biopsicosocial, la teoría del autocontrol, el fenómeno del FoMO (Fear of Missing Out) y la teoría del apego y la vulnerabilidad psicosocial, que permiten comprender cómo el uso excesivo de redes sociales puede afectar el bienestar emocional de los adolescentes desde múltiples dimensiones.</p>
Resultados y conclusiones	<p>El estudio concluye que el uso intensivo de redes sociales genera nuevas formas de malestar psicológico en adolescentes, lo que exige intervención profesional en salud mental desde la atención primaria, junto con estrategias de educación emocional, prevención del cyberbullying y promoción de hábitos saludables.</p>

11. Título y autores	<p>Uso de las redes sociales y la ansiedad en adolescentes de 16 años de la Unidad Educativa Caluma durante el periodo lectivo</p>
----------------------	--

	<p>2023–2024.</p> <p>Autoras: Ivette Anahis Burgos Paredes y Megan Janelly Garcés Llanos.</p>
URL	<p>https://dspace.utb.edu.ec/items/88415436-a1cf-4e59-8e1d-493de3b34f41</p>
Lugar donde se desarrolla la investigación	<p>Unidad Educativa Caluma, provincia de Bolívar, Ecuador.</p>
Problema/ objetivo/hipótesis	<p>Problema: ¿Cuál es la incidencia del uso de redes sociales en la prevalencia y manifestación de síntomas de ansiedad en adolescentes de 16 años?</p> <p>Objetivo general: Determinar la incidencia del uso de redes sociales en la prevalencia y manifestación de la ansiedad en adolescentes de 16 años de la Unidad Educativa Caluma.</p> <p>Establecer dicha incidencia y sus repercusiones emocionales.</p> <p>Hipótesis: El uso excesivo de redes sociales actúa como factor predisponente de ansiedad en adolescentes.</p>
Población o muestras	<p>La población del estudio estuvo conformada por 150 estudiantes de bachillerato, de los cuales se seleccionó una muestra de 76 adolescentes de 16 años.</p>
Instrumentos utilizados	<p>Para la recolección de datos, el estudio utilizó el Test de uso de redes sociales de Jorge Hernández Luna, el Inventario de ansiedad de Beck, entrevistas semiestructuradas y un diario de registro de observación.</p>

Principales resultados	Los principales resultados del estudio indican que el 72,37% de los adolescentes está registrado en cuatro o más redes sociales, el 82,89% las utiliza más de tres horas al día, el 65% reporta ansiedad o estrés tras su uso, el 70% presenta dificultades para desconectarse, y el 75% reconoce un impacto negativo en su bienestar emocional.
Teorías	El estudio se sustenta en teorías como las adicciones conductuales, el modelo biopsicosocial, la teoría del autocontrol, el fenómeno del FoMO (Fear of Missing Out) y la teoría del apego y la vulnerabilidad psicosocial.
Resultados y conclusiones	El estudio concluye que existe una relación significativa entre el uso de redes sociales y la ansiedad en los adolescentes de 16 años. Se resalta la necesidad de promover el uso responsable de las plataformas digitales y desarrollar estrategias educativas y de salud mental que fortalezcan la gestión emocional de los jóvenes.

N°8 Diagrama de Gantt



Anexos

N° 1 Escala de ansiedad de Beck

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)					
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
1	Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Incapaz de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Inestable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Nervioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
11	Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Inquieto, inseguro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Con miedo a perder el control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Con sensación de ahogo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Con temor a morir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	Con miedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Con problemas digestivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Con desvanecimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Con rubor facial.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
		En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente
21	Con sudores, frios o calientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

N°2. Ficha de antecedentes

Item	Detalle del artículo
Título del estudio	
Autores y año de publicación	
Fuente (revista, base de datos), URL	
País / Contexto del estudio	
¿Se realizó en un entorno comparable con mi TFG?	
Tipo de estudio	
¿Es cualitativo, cuantitativo o mixto?	
Diseño metodológico	
Objetivo(s) del estudio	
Población estudiada	
Instrumentos de recolección de datos	
Resultados principales	
Conclusiones del estudio	
¿Tiene aportes relevantes?	
Aportes relevantes para mi investigación	

Limitaciones identificadas por los autores	
Nivel de evidencia científica	
Pertinencia temática con mi TFG	
Comentario crítico personal	