

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO  
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD  
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA  
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA SALUD  
MENTAL

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA  
INFLUENCIA DEL USO DE REDES SOCIALES EN LOS SINTOMAS DE  
ANSIEDAD EN JÓVENES ENTRE LOS 12 Y LOS 18 AÑOS DE EDAD EN EL  
COLEGIO I.E MARIA CANO.

PRESENTA:

NATALIA FORERO RENGIFO 1721981764  
LUZ ADRIANA NIETO MACETO 1511020433  
PAOLA ANDREA PUERTA GARAY 1521025730  
PAOLA VALENCIA HENAO 1721981352

SUPERVISOR:

CRISTIAN IVAN GIRALDO LEÓN. MGS.

BOGOTÁ, MES DE INICIO MARZO Y CIERRE JULIO DEL 2020.

## Tabla de Contenidos

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| Resumen.....                               | 3                                     |
| Capítulo 1. Introducción. ....             | 3                                     |
| Planteamiento del problema.....            | 4                                     |
| Pregunta de investigación. ....            | 5                                     |
| Objetivo general.....                      | 5                                     |
| Objetivos específicos. ....                | 5                                     |
| Justificación. ....                        | 5                                     |
| Capítulo 2. Marco de referencia.....       | 6                                     |
| Marco conceptual.....                      | 6                                     |
| Marco teórico. ....                        | 7                                     |
| Marco Empírico. ....                       | 8                                     |
| Capítulo 3. Metodología. ....              | 10                                    |
| Tipo y diseño de investigación. ....       | 10                                    |
| Participantes.....                         | 10                                    |
| Instrumentos de recolección de datos. .... | 10                                    |
| Estrategia del análisis de datos. ....     | 11                                    |
| Consideraciones éticas.....                | 11                                    |
| Capítulo 4. Resultados. ....               | 12                                    |
| Discusión.....                             | 14                                    |
| Conclusiones. ....                         | 16                                    |
| Limitaciones.....                          | <b>1;Error! Marcador no definido.</b> |
| Recomendaciones.....                       | 18                                    |
| Referencias bibliográficas.....            | 19                                    |
| Anexos.....                                | 22                                    |

## **Resumen.**

El propósito del proyecto de investigación fue identificar y documentar en qué punto son más vulnerables los jóvenes entre los 12 y 18 años al tener acceso a las redes sociales, con relación a la aparición de los síntomas de ansiedad en la adolescencia. El método que se utilizó para saber los rangos de edad más afectados fue el instrumento *estadístico correlacional de Spearman*, realizada a los jóvenes del colegio I.E María Cano en la ciudad de Bogotá, puesto que permitió concluir si la edad de los participantes sumado al uso de redes sociales tiene influencia en la aparición de los síntomas de ansiedad, deteriorando la salud mental y psicológica de los adolescentes.

**Palabras clave:** Ansiedad, redes sociales, correlacional, método.

## **Capítulo 1.**

### **Introducción.**

Según el DSM-5 (pag.189), La ansiedad es una respuesta que el individuo experimenta mucho antes que se presente la amenaza, de manera que, existen unas características específicas para ser diagnosticado como trastorno de ansiedad, es por tanto que el proyecto investigación determinó conocer si los jóvenes colegio I.E María Cano, presentaron síntomas de ansiedad, y si tuvieron relación con el uso excesivo e incontrolable de las redes sociales, teniendo en cuenta que, a medida de la evolución de nuevas tecnologías , los niños de la actualidad no crecen con la misma mentalidad de nuestros padres o abuelos, puesto que hoy en día se puede navegar y tener fácil acceso todo lo que se desee conocer con tan solo un clic, y esto a su vez puede generar un impacto tanto positivo como negativo, que con el pasar del tiempo se ve reflejado en el crecimiento personal y desarrollo psicológico del individuo, en una de las etapas más difíciles como lo es la adolescencia; hoy en día es común conocer casos en donde los jóvenes prefieren el mundo virtual, antes que enfrentarse con la realidad de la vida, ya que la tecnología ofrece diversión, entretenimiento, salir un poco de la monotonía, en estos tiempos donde es más fácil acceder al mundo cibernético, que estar físicamente en un espacio o lugar.

Por lo tanto, debido a que no existe una supervisión del manejo de las redes sociales por parte de los acudientes o profesores, desencadena alteraciones en el autoestima del joven, de la forma en la que ellos mismos se ven y a la que el mundo cibernético les puede llegar a mostrar una realidad de estereotipos y vidas perfectas que no existe, como lo demuestra estudios realizados por American Academy of Pediatrics (2019), uno de cada tres adolescentes entre los 13 y 18 años puede padecer de los síntomas de ansiedad debido al uso diario de las redes sociales.

De manera que, los adolescentes se sienten atraídos por algunos influenciadores o famosos, y una gran curiosidad por conocer cómo se están desarrollando en su vida, lo que es preocupante puesto que todos los procesos son diferentes y al no ver los resultados que esperan, genera una frustración, desesperación e insatisfacción por lo que antes adoraban; Según el artículo del periódico el Tiempo (2015), los adolescentes se encuentran atrapados en las redes tecnológicas ya que en sus vidas cotidianas no existe un estímulo que los pueda distraer, su estudio demuestra que existe una necesidad por compartir sus eventos íntimos, las redes que utilizan a grande escala es WhatsApp, Facebook, Instagram, por el contrario para este tipo de cosas utilizan con menos frecuencia Snapchat, Tender y Vine.

La investigación realizada por universidad Eafit y Tigo-Une (2018), corrobora que el 64 % de los niños evaluados a nivel nacional tiene permitido el uso de las redes sociales tales como Facebook y WhatsApp, pero lo que es preocupante, es que solo el 20% puede hacerlo bajo supervisión, de modo que, no existe una inspección y control por parte de los padres, lo que genera crecidamente una responsabilidad en los maestros en las urnas de clase.

### **Planteamiento del problema**

El uso de las redes sociales en jóvenes es un tema que no se le ha brindado mayor importancia por parte de los padres y/o maestros, ya que la tecnología ha permitido que la gran mayoría de adolescentes cuenten con una herramienta para conectarse fácilmente al mundo cibernético, dado que la percepción muchas veces no es positiva ante esta problemática, se ve reflejados factores como bajo rendimiento académico, adicción

social, aislamiento del entorno y hasta acoso online.

### **Pregunta de investigación.**

¿Cuáles son los rangos de edad más vulnerables entre los estudiantes de 12 a 18 años del colegio I E María Cano al tener uso de las redes sociales, con relación a la aparición de los síntomas de ansiedad?

### **Objetivo general.**

Identificar la correlación que existe entre los síntomas de ansiedad y el uso de las redes sociales en los jóvenes del colegio I E María Cano.

### **Objetivos específicos.**

Conocer los rangos de edades más vulnerables que pueden presentar síntomas de ansiedad, debido al uso incontrolable de las redes sociales

Proponer estrategias que permitan disminuir el riesgo de los síntomas de ansiedad en jóvenes más vulnerables debido al manejo excesivo o inadecuado de las redes sociales.

### **Justificación.**

En la actualidad la tecnología y la utilización de las redes sociales año tras año va aumentando, pero no es esto lo que nos lleva al estudio de este fenómeno, sino la necesidad de encontrar la relación que puede existir entre el uso de las redes sociales en los jóvenes y los síntomas que conllevan a la ansiedad, ya que esta problemática afecta a diario a muchos más jóvenes de los que se cree. Recientemente un estudio realizado en el 2017 de consumidores digitales por (Cintel), demostró que la actividad con más repeticiones ejecutadas por los habitantes en la web es la utilización de las redes sociales, arrojando así una actividad del 88% (Cigüenza, 2019).

La utilidad del proyecto, nace por la necesidad de abordar un tema que ha sido descuidado por los padres de familia y maestros, demostrando la importancia de la supervisión y control por parte de los adultos responsables, y así garantizar que los jóvenes consuman contenido cibernético de calidad, minimizando el riesgo de presentar síntomas

de ansiedad a largo plazo debido al uso inadecuado de las redes sociales, que esto a su vez, deteriora la calidad de vida y salud mental de los adolescentes.

## **Capítulo 2.**

### **Marco de referencia.**

#### **Marco conceptual.**

El uso descontrolado del internet desencadena zozobra para el joven si no se tiene una directriz y control de mando por parte de los padres, que lo impulsen a manejarlo de la manera más responsable y productiva, se pueden crear patrones de "textiedad" que es la ansiedad producida al enviar algo tan simple como un mensaje de texto y no recibir una respuesta de inmediato (Arredondo, 2018), como se mencionó anteriormente la ansiedad aparece cuando un individuo experimenta una respuesta anticipada debido a una amenaza futura, por lo tanto existen diferentes características según lo demuestra DSM-5(pag.190), pero que en este caso aplicaría solo una y es la siguiente:

Se determina como el trastorno o síntomas de ansiedad social cuando una persona percibe miedo ante las relaciones sociales, el solo hecho de estar rodeado de personas que no conoce realmente, altera su comportamiento y esto a su vez permite que los jóvenes se sientan más cómodos utilizando las redes sociales, ya que se sienten protegidos desde la comodidad de su casa o colegios.

Por otro lado, un estudio realizado por (Crovi. 2016), revela que el ciberespacio es un lugar donde se navega para obtener información del interés específico por individuo, dependiente de la cultura así mismo es el consumismo de estas redes sociales, lo que demuestra que una vez la persona ingresa en un estado de confort, aumenta la probabilidad de pasar más tiempo de lo normal utilizando este espacio.

El papel que desempeñan los padres o el tutor es fundamental para prevenir los síntomas que desencadenan el trastorno de ansiedad, ya que es uno de los más vistos en la etapa de la adolescencia, ya que, controlando a tiempo se puede llegar a minimizar la aparición de estas señales, según (Dallal & Castillo, 2000) citados en (Pardo, Sandoval & Umbarila, 2004):

Finalmente, los síntomas de ansiedad por mal manejo de redes sociales, puede aparecer por el deseo del hombre por mejorar la comunicación, generar espacios donde se pueda conocer gente de la manera más rápida, ese deseo por incrementar la aprobación de su círculo social, ha obligado a convertir las redes sociales como una herramienta vital para el desarrollo personal de un ser humano, sin embargo esto conlleva a un estado mental en el que se espera que todo lo que se ve detrás de una pantalla sea igual o parecida a la vida cotidiana que se lleva, por lo tanto, cuando no se obtiene lo esperado, se incrementan sus síntomas; y se presenta UNA lucha constante por tener la vida perfecta (Dispenza, 2019).

### **Marco teórico.**

Las redes sociales son una estructura que puede estar conformada por personas u organizaciones las cuales a su vez se encuentran ligadas entre sí, pueden generar desde una amistad hasta mal aprovechamiento de la información brindada, ya que con estas se proporciona datos y se interconectan con personas con afinidades comunes.

Dado que el tema central de este análisis está enfocado en el uso de las redes sociales en los jóvenes desde 12 años hasta los 18 años, se busca llegar a la correlación entre este factor y la aparición de síntomas que generan la ansiedad, cabe indicar que en el DSM-5 (p,202), menciona los diferentes síntomas que puede llegar a originar un trastorno de ansiedad social, debido al miedo o ansiedad por interactuar con otras personas, según el artículo ([healthychildren.org](http://healthychildren.org)), las personas que permanecen en constante conexión a las redes y el internet, desarrollan una afectación debido a lo que comentan las otras personas en sus perfiles, nuevamente evidenciando el temor al rechazo social.

El mal uso de las redes sociales genera un distanciamiento de la vida real, induce a la ansiedad, afectando el autoestima y provocando la pérdida de la capacidad de autocontrol y rendimiento académico.

### **Marco Empírico.**

Es evidente al comparar y analizar los resultados obtenidos previamente sobre investigaciones que tratan esta misma problemática en diferentes contextos, edades y estratos socioeconómicos en diversos países del mundo como España y Colombia, donde la curva de crecimiento se revela un importante crecimiento de trastornos psicológicos en jóvenes, la cual se encuentra estrechamente ligada al uso de las redes sociales, un estudio realizado por (child Mind Institute), señalado en (Millet, 2019), revela que los niveles de ansiedad aparecen en la adolescencia justo cuando el consumismo en la internet se eleva, aunque no quiere decir que solo a causa de la internet, existen diversos factores que aumentan esta probabilidad, lo que sería género, herencia y crianza.

Entrando un poco más en el tema del tiempo que toman los adolescentes en el uso excesivo de las redes sociales, según el estudio realizado en 2009 a jóvenes españoles por la fundación Pfizer, evidencia que el 98% de ellos en un rango de 11 y 20 años tienen acceso a la internet, de ese porcentaje el siete (7) de cada diez (10) afirman acceder entre 1 y 1.5 horas al día, entre el 3% y 6% ejercen un uso mayor al día generando un abuso en el manejo del internet y las redes (Johansson y Göttestam, 2004; Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega, 2003), esto a su vez confirma que el tiempo que invierten en la internet puede ser un factor relevante para la aparición de los síntomas de ansiedad, a mayor exposición mayor riesgo.

En el año 2010, el MINTIC, reveló que en Colombia el 52% de sus habitantes utiliza internet en promedio de 3 horas al día, de manera que, un 98% es utilizado por los adolescentes, para unir lazos y relaciones online, debido a la acelerada actividad que promovida por estos medios, en Colombia no existe una suficiente investigación en lo que respecta al manejo de las redes, ni de su relación con la salud mental. (Rodríguez, Fernández. 2013).

Indudablemente a la fecha los resultados no eran tan alarmantes como lo son en la actualidad ya que claramente año tras año se genera un importante aumento en las cifras de trastornos psicológicos y adicción a las redes sociales e internet por parte de niños, jóvenes y adolescentes, lo que ha promovido planes de acción para contrarrestar los efectos



del uso excesivo de las mismas, tales como programas en las aulas donde se muestra la relevancia del uso responsable de estos medios.

### **Capítulo 3.**

#### **Metodología.**

##### **Tipo y diseño de investigación.**

Se aplicó un diseño de investigación cuantitativa no experimental- transeccional (correlacional), ya que describe la relación entre dos o más variables (Gómez, 2006).

Por otro lado, Hernández, Fernández y Baptista (2010) indican que los estudios correlacionales al evaluar cada una de las variables son relacionadas entre sí para una vez cuantificar y analizar su vinculación, como paso final se sustenta la hipótesis según las pruebas sometidas.

##### **Participantes.**

Los estudiantes que participaron en el proyecto de investigación fueron 20 jóvenes desde los 12 hasta los 18 años de edad del colegio I E María Cano de Bogotá, cada uno acompañado con su respectivo padre de familia o tutor que aprobó la actividad firmado el consentimiento informado.

##### **Instrumentos de recolección de datos.**

La herramienta utilizada fue la escala de valoración Hamilton para la ansiedad, consta de 14 preguntas donde 1 (uno) es muy bajo y 4 (cuatro) es muy alto, (Tomás & Almerana, 2008), por otro lado se diseñó una encuesta con pregunta de opción única sí o no, para determinar aspectos relevantes del manejo indiscriminado de redes sociales, la socialización de los formatos se realizaron vía zoom y sus respectivas encuestas se encuentran en la plataforma de Google drive, garantizaron una manera rápida y efectiva para que personas respondieran en pocos minutos las preguntas del cuestionario, tomando en cuenta la contingencia del Covid 19.

*Anexo 1. Valoración Hamilton*

*Anexo 2. Encuesta uso y consumo excesivo de las redes sociales*

**Estrategia del análisis de datos.**

Para el análisis y procesamiento de la información se utiliza el estadístico correlacional de Spearman, en la cual permite valorar las dos variables obtenidas refutando o no la hipótesis inicial del proyecto.

**Consideraciones éticas.**

Considerando lo señalado en la Ley 1090 de 2006 y Resolución 8430 del 2003, que habla de los derechos que tienen los participantes en investigaciones. Se adjunta consentimiento informado como documento que garantiza que el encuestado expresó voluntad propia para participar en el proyecto de investigación

## Capítulo 4.

### Resultados.

Se utilizó el estadístico correlacional de Spearman para analizar la información, determinando una relación superior  $>1$ , lo que comprueba la hipótesis inicial es fuerte y consolidada, ya que demuestra que el uso excesivo de redes sociales sin control y supervisión de un adulto, desencadena síntomas de ansiedad en los jóvenes evaluados.

| Valor                | Criterio                                |
|----------------------|---|
| $R = 1,00$           | Correlación grande, perfecta y positiva |
| $0,90 \leq r < 1,00$ | Correlación muy alta                    |
| $0,70 \leq r < 0,90$ | Correlación alta                        |
| $0,40 \leq r < 0,70$ | Correlación moderada                    |
| $0,20 \leq r < 0,40$ | Correlación muy baja                    |
| $r = 0,00$           | Correlación nula                        |
| $r = -1,00$          | Correlación grande, perfecta y negativa |

$$r_R = 1 - \frac{6\sum_i d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

*Formula y criterio del estudio correlacional de Spearman (2009).*

| Correlación de Spearman                  |  |         |         |                          |                        |
|--|--|---------|---------|--------------------------|------------------------|
| Rango de edades con síntomas de ansiedad | Numero de horas diarias que utilizan en las redes sociales | rango y | rango x | diferencia de los rasgos | diferencia al cuadrado |
| 14                                       | 1  | 3,5     | 1       | 2,5                      | 6,25                   |
| 14                                       | 2  | 3,5     | 2       | 1,5                      | 2,25                   |
| 14                                       | 3  | 3,5     | 5,5     | -2                       | 4                      |
| 14                                       | 3  | 3,5     | 5,5     | -2                       | 4                      |
| 14                                       | 3  | 3,5     | 5,5     | -2                       | 4                      |
| 14                                       | 3  | 3,5     | 5,5     | -2                       | 4                      |
| 17                                       | 3  | 15      | 5,5     | 9,5                      | 90,25                  |
| 18                                       | 3  | 19,5    | 5,5     | 14                       | 196                    |
| 16                                       | 5  | 9       | 9,5     | -0,5                     | 0,25                   |
| 16                                       | 5  | 9       | 9,5     | -0,5                     | 0,25                   |
| 17                                       | 6  | 15      | 11,5    | 3,5                      | 12,25                  |
| 18                                       | 6  | 19,5    | 11,5    | 8                        | 64                     |
| 16                                       | 7  | 9       | 13,5    | -4,5                     | 20,25                  |
| 16                                       | 7  | 9       | 13,5    | -4,5                     | 20,25                  |
| 16                                       | 8  | 9       | 15      | -6                       | 36                     |
| 17                                       | 9  | 15      | 16,5    | -1,5                     | 2,25                   |
| 17                                       | 9  | 15      | 16,5    | -1,5                     | 2,25                   |
| 17                                       | 10   | 15      | 18,5    | -3,5                     | 12,25                  |
| 17                                       | 10   | 15      | 18,5    | -3,5                     | 12,25                  |
| 17                                       | 11   | 15      | 20      | -5                       | 25                     |
|  |  |         |         |                          | 518                    |

$$r_R = 1 - \frac{6\sum_i d_i^2}{n(n^2-1)}$$

numerador  
denominador

3108  
7980  
0,389473684

0,610526316

Anexo 3. Resultados estadísticos relacionando los rangos a estudiar.

### **Discusión**

En el marco empírico según el MINTIC (2010), en Colombia un 52% de sus habitantes utiliza internet en promedio por 3 horas al día, por lo tanto el porcentaje de uso de internet por parte de los adolescentes es bastante alta, cifra que se confirma con los resultados de la encuesta del proyecto con respuesta que dicen que se ha sacado más provecho de un día con estar conectados en redes sociales todo un día que con leer un libro, salir de paseo, disfrutar en familia, estos datos revelan que una gran cantidad de jóvenes están atrapados en un mundo virtual, olvidan los momentos físicos, las personas de su alrededor.

Se habla en el contenido del trabajo de los síntomas de la ansiedad en jóvenes entre los 12 y 18 años como una problemática influenciada por el uso excesivo e incontrolable de las redes sociales, a medida de la evolución de nuevas tecnologías, los niños de la actualidad no crecen con la misma mentalidad, sin embargo en la encuesta realizada se halla que los jóvenes pueden que estén una buena parte del día en conexión con las redes sociales e internet, pero no dejan de vivir como personas corrientes que se alimentan y cumplen con su aseo personal de manera normal. Por lo tanto, se define que se estaba estudiando un trastorno que no pudo ser comprobado, ni diagnosticado en esta investigación.

En el marco teórico se habla de la ansiedad como una respuesta emocional condicionada. El mal uso de las redes sociales provoca distanciamiento de la vida real, inducen a la ansiedad, afectando la autoestima, la capacidad de autocontrol y el rendimiento académico. En este proyecto se muestra que no aplica y tampoco generaliza a todos los jóvenes, muchos adolescentes manejan el internet y redes sociales, sin dejar de lado sus estudios y los resultados son favorables.

Dentro del análisis se determina que los jóvenes más vulnerables a presentar sintomatología de ansiedad, debido al uso de las redes sociales, está en un rango de los 14 a los 17 años de edad, según el estudio realizado, es la categoría que más horas utiliza el

ciberespacio, sin control o supervisión alguna, esto también nos dio a conocer que influye la metodología de estudio virtual, debido a la pandemia, los colegios y profesores se vieron obligados a utilizar los medios tecnológicos, y esto a su vez incrementa las horas diarias de acceso a las mismas, en el mayor de los casos los jóvenes sin supervisión alguna de un adulto responsable podría caer en contenido poco sustancioso, incrementando los síntomas de ansiedad, lo más preocupante según el DSM-5, si esta sintomatología persiste en el individuo por más de 6 meses, se podrá diagnosticar por un profesional en salud mental (psiquiatra), como un trastorno de ansiedad.

### **Conclusiones**

En primer lugar, se puede concluir con respecto a los resultados obtenidos que no es posible diagnosticar si los jóvenes objeto de la investigación sufren de trastorno de ansiedad debido al uso de las redes sociales, primero porque el tiempo que se requiere para dicho estudio nos limita para construir un análisis más profundo haciendo uso de las herramientas de medición necesarias para la misma. Por otro lado se hace necesario que un especialista capacitado realice un diagnóstico acertado teniendo en cuenta los perfiles y sintomatología.

No obstante, se logró evidenciar que la ansiedad viene acompañada de otros factores, no solamente de la interacción directa con las redes sociales, sino que también depende del ambiente donde creció, la crianza, la genética, baja autoestima entre otros, por tal motivo, no fue posible atribuir que los síntomas de la ansiedad en los jóvenes del colegio I.E María Cano, fue causada solo por el uso de la redes sociales.

Finalmente, el uso de internet y de las redes sociales se ha convertido en la actualidad en una de las actividades con más repeticiones al día, si bien no es posible atribuir a este factor la aparición de la ansiedad en los jóvenes en su totalidad, si se puede concluir que es uno de las causas ansiedad en los mismo; ya que por los resultados arrojados en la encuesta se logró determinar que si existiera un mayor control por parte de los padres el nivel de ansiedad en los jóvenes sería mucho más bajo.



## **Limitaciones**

A lo largo del desarrollo del proyecto y al finalizar la aplicación de pruebas y el uso de la metodología correlacional de Spearman, se encontraron dos tipos de limitantes, los cuales se exponen a continuación:

- Limitación de tiempo, ya que para poder identificar a los posibles afectados por síntomas de ansiedad provocada por el manejo de las redes sociales, se requiere un estudio y seguimiento más profundo lo cual implicaría más tiempo, dado que no se cuenta con ese tiempo se considera como un limitante para el desarrollo del mismo.
- Por otro lado, el trastorno de ansiedad debe ser diagnosticado por un profesional capacitado para tal fin, este es otro limitante debido a que no contamos con la capacidad para hacer dicho diagnóstico e implementar un tratamiento acorde a las características y sintomatología de cada paciente.

## Recomendaciones

Garantizar que los jóvenes no accedan a las redes sociales mientras se recibe clases virtuales, en espacios libres o en ausencia de sus padres y maestros es complicado, sin embargo, se propone el siguiente plan de acción, con el fin de generar un cronograma de actividades llamativo para los adolescentes, contribuyendo a espacios muy cortos y supervisados sobre el consumo del ciberespacio:

- Restringir el ingreso de plataformas de adultos, instalando aplicaciones que garanticen el control de los equipos de comunicación tales como computadores, Tablet, celulares etc.
- Se recomienda mantener una comunicación asertiva como mínimo 30 minutos diarios, entre el joven y el tutor, padres de familia o maestros, con el fin de formar un vínculo de confianza.
- Establecer actividades recreativas, deportivas y lúdicas en casa, teniendo en cuenta que es el lugar donde permanecen los jóvenes en este tiempo de pandemia.
- Por parte de los directivos del colegio, se sugiere crear canales de comunicación virtuales, links de interacción entre psicólogo educativo y joven, con el fin de fortalecer el vínculo académico y el estudiante.

### Referencias Bibliográficas

- American Academy of Pediatrics (2019). Desarrollo por pediatras. Respaldo por los padres. La ansiedad en los adolescentes va en aumento: ¿qué está pasando? Recuperado de: <https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx>
- Alonso, J. R. (27 de 05 de 2015). Neurociencia. Obtenido de Watson y el Pequeño Albert: Recuperado de: <https://jralonso.es/2015/05/27/watson-y-el-pequeno-albert/>
- Arredondo, J.P, (2018). ¡Auxilio! Las redes sociales y mis hijos. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=nvRYDwAAQBAJ&pg=PT86&dq=la+ansiedad+a+causa+del+uso+de+redes+sociales&hl=es->
- Colciencias. (2014). Modelo de Medición de Grupos, de Investigación, Desarrollo Tecnológico o de Innovación y reconocimiento de investigadores del Sistema Nacional de Ciencia, tecnología e Innovación 2014. Recuperado de: [http://www.colciencias.gov.co/sites/default/files/ckeditor\\_files/files/documento medici%20n grupos - investigadores versi%20n final 15 10 2014 \(1\).pdf](http://www.colciencias.gov.co/sites/default/files/ckeditor_files/files/documento%20medici%20n%20grupos%20-%20investigadores%20versi%20n%20final%2015%2010%202014%20(1).pdf)
- Crovi, D (2016). Redes sociales digitales: lugar de encuentro expresión y organización para jóvenes. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=nsy3DgAAQBAJ&pg=PA78&dq=la+ansiedad+a+causa+del+uso+de+redes+sociales&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwil4o7QktLpAhVRh-AKHQVaDR8Q6AEIQzAD#v=onepage&q&f=false>
- Dra. McCarthy. (21 de 11 de 2019). American Academy of Pediatrics (Copyright @ 2019). Recuperado de Healthychildren.org: Recuperado de:

<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx>

El tiempo (2015). Así usan las redes sociales los jóvenes en Colombia. Recuperado de:  
<https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16470844>

Echeburúa, E. (s.f.). El País. Obtenido de ¿Cómo y quiénes se hacen adictos a las redes sociales?:

Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. Recuperado de:  
<file:///C:/Users/usuario/Downloads/196-369-1-SM.pdf>

Millet, E. (2019), Niños, adolescentes y ansiedad. Recuperado de:  
<https://books.google.com.co/books?id=zQSzDwAAQBAJ&pg=PT65&dq=ansiedad+en+jovenes+por+redes+sociales&hl=es-4>

Noelia, C. (2019). Hasta 7 horas puede gastar un colombiano en las redes sociales. Tomado de: <https://www.larepublica.co/internet-economy/hasta-siete-horas-puede-gastar-un-colombiano-en-las-redes-sociales-2826041>

Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Rev Esp Drogodepend [Internet]*, 4, 435-48. Recuperado de:  
[https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4\\_5.pdf](https://www.aesed.com/upload/files/vol-37/n-4/v37n4_5.pdf)

Pardo, G., Sandoval, A., & Umbarila, D., (2004). ADOLESCENCIA Y DEPRESIÓN. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401303.pdf>

- Puentes, A. P. R., & Parra, A. F. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta colombiana de psicología*, 17(1), 131-140. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/798/79831197013.pdf>
- Sabbath, T. (15 de 05 de rescitado 2020). *Psicocode*. Obtenido de Teorías de la Ansiedad: Modelos y autores principales: Recuperado de: <https://psicocode.com/psicologia/teorias-de-la-ansiedad/>
- Sánchez, N. F. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, 36(6), 521-527. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2013/sam136j.pdf>
- Tomás, J & Almerana, J. (2008). Valoración psicométrica de personalidad, estado de ánimo y ansiedad. Recuperado de [http://www.paidopsiquiatria.cat/files/evaluacion\\_psicopatologica.pdf](http://www.paidopsiquiatria.cat/files/evaluacion_psicopatologica.pdf)
- Universidad Eafit y Tigo-Une (2018), Así usan redes sociales los niños y jóvenes en Colombia. Recuperado de: <https://www.enticconfio.gov.co/Asi-usan-redes-sociales-los-ninos-y-jovenes-en-colombia>