



MIEMBRO DE LA RED
ILUMNO

INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA POLITÉCNICO GRANCOLOMBIANO
FACULTAD DE SOCIEDAD, CULTURA Y CREATIVIDAD
GRUPO DE INVESTIGACIÓN DE PSICOLOGÍA, EDUCACIÓN Y CULTURA
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PSICOLOGÍA EDUCATIVA-CLINICA
DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

PROYECTO DE PRÁCTICA II – INVESTIGACIÓN APLICADA
USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES: ANSIEDAD EN JOVENES DE 12 A 17
AÑOS

PRESENTA:

ADIS YULIANA CIFUENTES IDARRAGA CÓDIGO 100101076
ANGIE VANESSA PAEZ SUAREZ CÓDIGO 100241585
MARCELA YOAHANA USMA CHAVARRIA CÓDIGO 100139036
MARCELINA GUZMAN BENITEZ CÓDIGO 100217877

SUPERVISOR:

MANUEL FERNANDO DIAZ BERMEO MGS.

BOGOTÁ, AGOSTO – DICIEMBRE 2023

Tabla de Contenidos

Resumen.....	1
Capítulo 1. Introducción.	2
Descripción del contexto general del tema.	2
Planteamiento del problema.....	3
Pregunta de investigación.	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos.	4
Justificación.	4
Capítulo 2. Marco de referencia.....	5
Marco conceptual.....	5
Marco teórico.	7
Marco Empírico.	9
Capítulo 3. Metodología.	11
Tipo y diseño de investigación.	11
Participantes.....	11
Instrumentos de recolección de datos.	12
Estrategia del análisis de datos.	12
Consideraciones éticas.....	12
Capítulo 4. Resultados.	13
Discusión.....	16
Conclusiones.	19
Limitaciones.....	20
Recomendaciones.	20
Referencias bibliográficas.....	21
Anexo A Producto Multimedia.	29
Anexo B. instrumento de recolección de datos.....	26
Anexo C. Consentimiento informado	28

Lista de Ilustraciones

Ilustración 1 Factores asociados con la ansiedad.....	13
Ilustración 2 Factores asociados con el uso excesivo de redes sociales	14
Ilustración 3 Factores que contribuyen al uso excesivo de las redes sociales	15
Ilustración 4 Habilidades y estrategias de afrontamiento ante la ansiedad.....	16

Resumen.

La investigación sobre la relación que tiene el uso de redes sociales frente a la ansiedad en jóvenes de 12 a 17 años desde la psicología es importante y necesario para comprender el problema, identificar factores de riesgo, desarrollar estrategias de intervención y educar a los jóvenes y sus familias sobre cómo usar las redes sociales de manera saludable. Esto puede contribuir a obtener una excelente salud mental y un óptimo bienestar de los jóvenes en la era digital. El estudio se desarrolla desde una investigación cualitativa de tipo descriptiva, en donde se aplica una entrevista semi estructurada que consta de 24 preguntas a 6 jóvenes estudiantes. De acuerdo con los resultados, se logra evidenciar que los estudiantes refieren episodios de ansiedad determinados por el uso frecuente de cualquier red social, que están determinadas por el autoconcepto que tienen de sí mismos, el concepto que tienen otros sobre ellos, las críticas, burlas o publicaciones que hacen otros compañeros, así como la necesidad de estar conectados en línea y la presión constante de mantener un estatus o una vida perfecta. Se concluye que, se hace necesario diseñar planes de mitigación y afrontamiento para la población juvenil entrevistada, debido a que refieren no contar con ningún tipo de estrategia o habilidad para afrontar las situaciones de ansiedad que le generan el uso de cualquier red social.

Palabra referente: Impacto Psicosocial, red social en línea, ansiedad, joven, Factores de Riesgo. (*Fuente DeCS*)

Capítulo 1.

Introducción.

Actualmente, la red social en línea se ha vuelto una parte fundamental dentro de la vida de millones de personas alrededor del mundo, especialmente entre los jóvenes de 12 a 17 años. Estas plataformas ofrecen la posibilidad de conectarse con amigos, compartir experiencias e incluso mantenerse informados sobre lo que sucede a nivel global. Sin embargo, existe una creciente preocupación respecto al impacto que el uso superior a los niveles normales de este tipo de redes está generando en la salud desde lo mental en la población juvenil, particularmente en los niveles de ansiedad (Abi-Jaoude et al, 2020). El acceso constante a las redes sociales y la tendencia a estar siempre conectados puede generar una presión constante por tener una vida perfecta y una imagen idealizada en el mundo virtual. Los jóvenes pueden sentir la necesidad de recibir "likes" o comentarios positivos en sus publicaciones para sentirse validados y aceptados por sus pares. Esta búsqueda de aprobación puede generar un nivel de ansiedad adicional, ya que constantemente están preocupados por su popularidad en línea y comparándose con los demás (Anttila, et al 2020). De igual manera, usar mucho las redes sociales puede afectar el sueño de los jóvenes. Pasar horas navegando en estas plataformas puede interferir con los horarios de descanso, causando insomnio o dificultad para entrar en sueño profundo. La ausencia de un buen descanso en el sueño puede contribuir a niveles más altos de ansiedad, ya que el cerebro no descansa y es más propenso a la sobreestimulación emocional (Berryman et al, 2018).

Descripción del contexto general del tema.

Pasar mucho tiempo en las diferentes redes sociales llaga a impactar de manera negativa los niveles de ansiedad de los jóvenes de 12 a 17 años. La presión por tener una imagen idealizada y recibir validación en línea, la interferencia en los horarios de sueño y el riesgo de acoso en línea son algunos de las causas que suman a este problema. Es fundamental que los jóvenes y sus familias estén conscientes de estos peligros y tomen medidas para establecer un equilibrio saludable en el manejo u uso de cualquier red social (Berry et al, 2018). A nivel mundial, según una encuesta de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 2020, se estima que aproximadamente el 70% de los jóvenes de trece

y diecisiete años utilizan redes sociales. En Colombia, según datos del Estudio General de Medios (EGM) de 2020, se estima que alrededor del 74% de los jóvenes de doce y diecisiete años utilizan alguna red social de manera regular (Chiza et al, 2021).

Por otro lado, en cuanto a los problemas de ansiedad, estudios sugieren que los trastornos de como la ansiedad son cada vez más comunes en la población adolescente. Según la Encuesta Nacional de Salud Mental en Colombia, del Ministerio de Salud, en 2015 alrededor del 10% de los jóvenes de 12 a 17 años presentaban síntomas de ansiedad, adicionalmente, según la Encuesta Nacional de Salud Mental (ENSM), el porcentaje de personas de dieciocho años o más con algún trastorno de ansiedad en Colombia es del 7,3%, en donde de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud Mental realizada en el país en 2015, se estima que alrededor del 9,6% de la población colombiana ha experimentado algún trastorno de ansiedad en su vida. A nivel mundial, la OMS estima que aproximadamente el 10% de los adolescentes tienen un trastorno de ansiedad (Fernández et al, 2020).

Planteamiento del problema

Según el informe "Hábitos de consumo de medios digitales" realizado por el Observatorio de Economía Digital de la Cámara Colombiana de Comercio Electrónico, en 2020 el promedio de uso de redes sociales en Colombia por jóvenes mayores de 12 años fue de aproximadamente 5 horas y 30 minutos al día (ACIM, 2020). Esta situación puede generar en los adolescentes de 12 a 17 años problemas de adicción, debido a la cantidad significativa de tiempo que se pasa en redes sociales, generando codependencia y comportamientos adictivos, así como la pérdida de control sobre el tiempo y la dificultad para que el adolescente reduzca o detenga el uso de las redes sociales.

Así mismo, se puede generar aislamiento social debido a que el excesivo tiempo en redes sociales puede llevar a la falta de interacción con otros individuos de manera presencial, de igual manera puede generar comparación social ya que, las redes sociales muestran versiones idealizadas de la vida de otras personas. Finalmente puede generar impacto de manera directa en el sueño ya que, el uso prolongado de las redes sociales antes de acostarse puede afectar la calidad de sueño.

Pregunta de investigación.

¿Cuál es relación que tiene el uso de redes sociales frente a la ansiedad en jóvenes de 12 a 17 años de la I. E Departamental Técnica Comercial del municipio de Tocancipá, Cundinamarca?

Objetivo general.

Analizar la relación que tiene el uso de redes sociales frente a la ansiedad en jóvenes de 12 a 17 años de la I.E Departamental Técnica Comercial del municipio de Tocancipá, Cundinamarca.

Objetivos específicos.

Identificar los factores que influyen en los niveles de ansiedad en los jóvenes de 12 a 17 años del colegio de la I.E Departamental Técnico Comercial del municipio de Tocancipá por el uso excesivo de las redes sociales.

Identificar los factores que contribuyen al uso excesivo de las redes sociales en los jóvenes de 12 a 17 años del colegio de la I.E Departamental Técnico Comercial del municipio de Tocancipá.

Identificar estrategias de manejo de la ansiedad relacionada con el uso excesivo de las redes sociales en jóvenes de 12 a 17 años.

Justificación.

La investigación ayuda a comprender mejor cómo el exceso frente a cualquier red social puede afectar la salud mental de los jóvenes. Al conocer los efectos negativos de este comportamiento, podemos tomar medidas para prevenir y abordar la ansiedad en este grupo de edad. De igual manera, la investigación puede ayudar a desarrollar estrategias efectivas de intervención psicológica para reducir la ansiedad en los jóvenes que aborden específicamente el problema del uso excesivo de las redes sociales. Estas estrategias pueden incluir terapia cognitivo-conductual, educación sobre el uso saludable de las redes sociales y desarrollo de habilidades de afrontamiento. Ya que, proporciona información basada en evidencia que puede educar a los jóvenes y a sus familiares ante los posibles riesgos y efectos negativos del uso extremo o inadecuado la cualquier red social en su salud mental.

Capítulo 2.

Marco de referencia.

Marco conceptual.

El impacto psicosocial se refiere a las consecuencias emocionales y sociales que pueden surgir como resultado de un suceso traumático o estresante. Puede afectar tanto a nivel individual como a nivel comunitario. En primer lugar, a nivel individual, el impacto psicosocial puede manifestarse a través de emociones intensas como la ansiedad, el miedo, la tristeza o la desesperación. También puede dar lugar a cambios en el comportamiento, como la irritabilidad, el aislamiento social o la dificultad para dormir. En algunos casos, puede generar afectaciones en la salud mental desarrollando trastornos como el TEPT o incluso la depresión (Arroyo, 2013).

A nivel comunitario, el impacto psicosocial puede generar tensiones y conflictos entre las personas, así como una disminución de la cohesión social. Puede haber un aumento en la discriminación y la estigmatización de ciertos grupos o individuos afectados por la situación traumática. Además, puede haber una disminución en la confianza en las instituciones y en la capacidad de recuperación de la comunidad. En situaciones de desastres naturales, conflictos armados o pandemias, el impacto psicosocial puede ser especialmente significativo debido a la magnitud del evento y la incertidumbre que genera. Es importante abordar este impacto a través de intervenciones psicosociales adecuadas, como la atención psicológica y el apoyo social, para ayudar a las personas a sobrellevar las secuelas emocionales y reconstruir su vida en el contexto de la comunidad (Arroyo, 2013).

Por otro lado, la ansiedad es una reacción natural del cuerpo y la mente ante situaciones consideradas como amenazantes, estresantes o peligrosas. Es una emoción universal que todos vivenciamos en ciertos momentos de la vida. La ansiedad puede manifestarse de diferentes formas y a diferentes niveles de intensidad, desde un leve nerviosismo hasta ataques de pánico. Algunos de los síntomas comunes de la ansiedad incluyen inquietud, tensión muscular, dificultad para concentrarse, sensación de peligro inminente, aumento del ritmo cardíaco y problemas para dormir (Chacón et al, 2022).

La ansiedad puede ser causada por diversas situaciones y factores, como el estrés laboral, problemas personales, traumas pasados, trastornos genéticos o desequilibrios

químicos en el cerebro. También puede estar asociada con otros trastornos mentales como la depresión, el trastorno de pánico o el trastorno de ansiedad generalizada. Cuando la ansiedad se vuelve crónica o altera la rutina diaria de una persona, puede considerarse un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad pueden requerir tratamiento profesional, como terapia cognitivo-conductual, medicación o una combinación de ambos. Es importante resaltar que la ansiedad no es algo que se pueda controlar fácilmente o simplemente ignorar (Gordillo et al, 2022).

Ahora bien, una red social es una plataforma que se encuentra en línea donde los individuos pueden interactuar entre sí y compartir información, ideas, intereses, imágenes, videos y otros contenidos a través de Internet. Estas plataformas permiten la creación de perfiles personales o de negocios, donde los usuarios pueden conectarse con otros usuarios y establecer relaciones virtuales. Estas consisten en la creación de comunidades virtuales que se forman a través de la reciprocidad de la conexión entre usuarios. Estas comunidades permiten a los usuarios conectarse con amigos, familiares, colegas, clientes y audiencias en general (Marín, 2015).

Además, ofrecen diversas funciones que facilitan la interacción en línea, tales como publicación de mensajes, comentarios, chats, grupos temáticos, eventos, juegos y compartición de contenidos multimedia. Además, permiten seguir las actividades y publicaciones de otros usuarios a través de la función de seguimiento o "follow". De igual manera brindan la capacidad de compartir información instantáneamente con un alcance global. Esto ha permitido que las noticias e información se difundan rápidamente, a veces incluso más rápido que los medios tradicionales (Giménez, 2023)

Con relación a lo anterior, desde la psicología se identifican factores que pueden ser internos, como características genéticas o de personalidad, o externos, como el entorno social o las experiencias traumáticas. Los factores de riesgo son importantes de identificar y comprender porque nos ayudan a predecir y prevenir posibles problemas psicológicos. Por ejemplo, algunos factores de riesgo para desarrollar trastornos de ansiedad pueden ser una historia de trauma, una comunicación familiar pobre o una predisposición genética (Fauquet et al, 2022). Estos no siempre son determinantes, una persona puede tener múltiples factores de riesgo y no desarrollar ningún problema de salud mental, mientras que otra persona puede tener pocos factores de riesgo y desarrollar

una enfermedad mental. Además, los factores de riesgo pueden interactuar entre sí, lo que puede aumentar aún más la probabilidad de problemas de salud mental (Rodríguez, 2022)

Finalmente, la adolescencia es una etapa de la vida que se encuentra entre la infancia y la adultez, y se caracteriza por profundos cambios físicos, emocionales y cognitivos. Generalmente comprende aproximadamente entre los 10 y los 19 años de edad, aunque estas edades pueden variar. Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta importantes transformaciones físicas, como el crecimiento acelerado, el desarrollo de los órganos sexuales y la aparición de los caracteres secundarios, como la voz profunda en los hombres y el desarrollo de pechos en las mujeres (Palacio, 2019).

Desde la parte emocional, los jóvenes tienden a experimentar altibajos emocionales, en relación a los cambios hormonales y la búsqueda de su propia identidad. Pueden experimentar una mayor sensibilidad y susceptibilidad a las críticas, así como una necesidad de independencia y autonomía. En cuanto a los aspectos cognitivos, la adolescencia se caracteriza por un aumento en la capacidad para pensar de manera abstracta y reflexiva. Los adolescentes comienzan a cuestionar y analizar el mundo que les rodea, así como a desarrollar un pensamiento más crítico y moral (Palacio, 2019).

Marco teórico.

La teoría que sustenta la investigación es la teoría cognitiva de la ansiedad abordada más recientemente por Clark y Beck (2012) , según esta teoría, la ansiedad se desarrolla como resultado de los pensamientos y creencias distorsionadas o negativas que tienen los adolescentes sobre sí mismos, los demás y el mundo que los rodea. Estas distorsiones cognitivas generan una percepción negativa y amenazante de las situaciones, lo que lleva a respuestas de ansiedad. Las principales características de la ansiedad en los adolescentes incluyen una preocupación excesiva y constante, miedo irracional a situaciones sociales o eventos futuros, o problemas para conciliar el sueño, y evitación de situaciones que generan ansiedad.

Dentro de los aspectos generales de la ansiedad en los adolescentes incluyen un aumento en la preocupación por la imagen social y la aceptación de los demás, fluctuaciones con relación a las hormonas que afectan el estado de ánimo y la regulación emocional, cambios en la percepción de uno mismo y en la identidad, y una mayor

presión académica y de toma de decisiones. Es importante destacar que la ansiedad en los adolescentes puede ser una respuesta normal y adaptativa a los desafíos y cambios propios de esta etapa de la vida. Sin embargo, cuando la ansiedad interfiere significativamente con el funcionamiento diario y el bienestar emocional de los adolescentes, requiere de ayuda profesional (Clark y Beck, 2012).

La ansiedad por el uso de redes sociales se desarrolla según la teoría cognitiva debido a una serie de características principales. Estas características incluyen: 1. Pensamientos distorsionados: La teoría cognitiva sostiene que la ansiedad se desarrolla a partir de pensamientos distorsionados o irracionales. En el caso de las redes sociales, esto puede manifestarse en pensamientos negativos sobre la propia imagen, como compararse constantemente con los demás o sentirse inferior debido a la apariencia física, los logros o la popularidad en línea de otras personas (Clark y Beck, 2012).

2. Interpretación negativa de las interacciones en línea: Las personas con ansiedad por el uso de redes sociales tienden a interpretar de manera negativa las interacciones en línea. Pueden atribuir con facilidad motivos negativos a los comentarios o acciones de otros usuarios, incluso cuando no existen evidencias reales de ello. Esto puede generar una percepción de amenaza constante y aumentar la ansiedad. 3. Perfeccionismo y autocrítica: La teoría cognitiva también señala que el perfeccionismo y la autocrítica excesiva contribuyen al desarrollo de la ansiedad. Las redes sociales pueden convertirse en un escenario donde las personas se sienten presionadas para mostrar una vida perfecta y recibir aprobación constante de los demás. El temor a no ser suficientemente buenos o a cometer errores puede generar una ansiedad constante en relación con la presentación de uno mismo en línea (Clark y Beck, 2012).

4. Sesgo de confirmación: En el caso de la ansiedad por el uso de redes sociales, esto puede manifestarse en la búsqueda activa de contenido negativo o críticas hacia uno mismo en las redes sociales, lo cual refuerza los pensamientos negativos y aumenta la ansiedad. 5. Falta de habilidades de afrontamiento: Otra característica clave en el desarrollo de la ansiedad por el uso de redes sociales es la falta de habilidades de afrontamiento efectivas. Las personas que experimentan ansiedad pueden tener dificultades para manejar el estrés, el rechazo o las críticas en línea de manera saludable. Esto puede hacer que busquen respuestas inadecuadas, como evitar las redes sociales por

completo o responder de manera agresiva, lo cual puede perpetuar aún más la ansiedad y el malestar emocional (Clark y Beck, 2012).

Es decir que, la ansiedad por el uso de redes sociales según la teoría cognitiva se desarrolla debido a pensamientos distorsionados, interpretaciones negativas de las interacciones en línea, perfeccionismo y autocrítica, sesgo de confirmación y falta de habilidades de afrontamiento efectivas. Identificar estas características puede ser útil para abordar la ansiedad y desarrollar estrategias de afrontamiento más saludables.

Marco Empírico.

Con relación a la variable impacto social, se identifican las siguientes investigaciones: La investigación desarrollada por Malo et al (2018) en la cual se pretende entender los factores que predicen el uso excesivo de redes sociales en la adolescencia y su impacto en su cotidianidad, a fin de establecer mecanismos de prevención para el desarrollo de conductas adictivas, el ciberacoso o la soledad. Desde el desarrollo de un perfil psicológico y social de adolescentes entre 11 y 18 años de Girona España, se pudo identificar que más del 12% de las chicas son las que presentan uso excesivo de las redes sociales. En donde de acuerdo al perfil de personalidad, se identifica el neuroticismo, el autoconcepto menor familiar, académico y emocional, a través del alto consumo de las nuevas tecnologías. Se concluye que, el impacto social del uso de las nuevas tecnologías por parte de los adolescentes, impactan directamente el entorno familiar por lo que se deben desarrollar estrategias para prevenir problemáticas psicológicas más graves.

Por otro lado, la investigación de Frison y Eggermont (2015) La cual planteó identificar cómo se relaciona el uso de diferentes tipos de redes sociales como Facebook, con el apoyo social percibido en línea y el estado de ánimo de los adolescentes. A través de la identificación de las diferentes redes sociales, el papel mediador de apoyo social que se percibe en línea y los géneros de los usuarios adolescentes. Se logró establecer que, el impacto social es relativamente dañino frente al uso de Facebook para la población femenina ya que, el apoyo social percibido en línea predice de manera negativa el estado de ánimo de estas. Por lo que, el estudio concluye que el uso de redes sociales como el Facebook impacta de manera social y significativa en la población femenina por

lo que, se hace necesario el desarrollo de acciones de mitigación y control frente a estas situaciones identificadas.

Finalmente, la investigación de Del Barrio y Ruiz (2014) la cual plantea identificar el impacto social que ha tenido el uso de las nuevas tecnologías en la comunidad adolescente, por lo cual se planteó como objetivo identificar la influencia del uso de las Tics, en la vida cotidiana de los adolescentes. Se logra identificar que, el impacto de las nuevas tecnologías en la continuidad de los adolescentes es significativo ya que, está presente en casi todos los ámbitos y esferas de la interacción de estos con la sociedad. Por lo que se hace necesario para estudiantes de educación secundaria, desarrollar acciones que permitan enseñarles cómo utilizar las nuevas tecnologías, sin que estén intervenga de manera negativa en su formación como persona.

Ahora bien, con relación a la variable ansiedad, se identifican las siguientes investigaciones: La investigación desarrollada por Zavala (2018) la cuál planteó conocer los cambios dentro de la calidad de vida de los usuarios de las redes sociales, con relación a la adicción y el desarrollo de ansiedad. A través de un estudio en donde participaron más de 1400 estudiantes y se aplicó un cuestionario una muestra aleatoria de 140 participantes. Se logró identificar que, el uso de redes sociales y las nuevas tecnologías genera ansiedad y adicción mayormente en la comunidad femenina, por lo que genera cambios en su calidad de vida. Se concluye que, a mayor nivel de adicción mayor nivel de ansiedad esto desde el uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales.

Por otro lado, La investigación desarrollada por Castro y De la Villa (2017) la cual, a través de una revisión bibliográfica, pretende identificar la situación actual de las nuevas tecnologías dentro del contexto del uso de redes sociales y la cotidianidad de los usuarios. A través de un análisis bibliográfico de investigaciones desarrolladas entre el 2005 y 2016. Se logra identificar que, los usuarios de las redes sociales están en un alto riesgo de vulnerabilidad para desarrollar desórdenes como la falta de habilidades sociales, la ansiedad social y la baja autoestima. Se concluye que los adolescentes o nativos digitales, hacen uso de las redes sociales para satisfacer sus necesidades psicosociales generando así, un riesgo de interferencia negativo dentro de su vida cotidiana.

Finalmente, la investigación de Torrente et al (2014) la cual, planteó analizar la relación que existe entre la adicción al internet con el desarrollo de ansiedad social y

habilidades sociales deficientes, en más de 400 estudiantes españoles entre los 12 y los 16 años. Por medio de la aplicación de una escala de medición, en torno a la adicción de internet. Se logra identificar que, los adolescentes que puntúan mayormente los niveles de adicción presentan de igual manera mayores niveles de ansiedad social y dificultades para expresar habilidades sociales fácilmente. Se concluye entonces que, el uso excesivo llegando a la adicción del internet, es directamente proporcional al desarrollo de situaciones de ansiedad social y la falta de habilidades sociales por parte de los adolescentes.

Capítulo 3.

Metodología.

Tipo y diseño de investigación.

Investigación cualitativa, ya que se plantea conocer la opinión de los adolescente frente a situaciones relacionadas con las redes sociales y la ansiedad, por lo que parte de los juicios subjetivos de los participantes, en donde de acuerdo a Sampieri y Mendoza (2018) ya que, da respuesta a la problemática de la investigación a partir de las experiencias e ideologías de los participantes conociendo su realidad subjetiva y no se basa en fundamentos estadísticos. Como diseño se determinó el descriptivo, ya que se plantea dar respuesta a un fenómeno particular desde el análisis de las variables, para esto Sampieri y Mendoza (2018) plantean que, este diseño busca explicar las características las propiedades y los perfiles de grupos comunidades o personas de acuerdo al fenómeno estudiado.

Participantes

La población elegida son niños y niñas de La Institución Educativa Departamental Técnico Comercial de Tocancipá, Cundinamarca, siendo 3 jóvenes hombres y 3 jóvenes mujeres entre 12 y 17 años, actualmente estudiantes de grados sexto a once de bachillerato y pertenecientes a estrato socioeconómico 3.

Cómo muestreo se desarrolla el no probabilístico y muestreo por conveniencia que de acuerdo con Otzen y Manterola (2017) permite la selección de los casos que son asequibles y que pueden ser incluidos y aceptados dentro del proceso investigación.

Instrumentos de recolección de datos

Se aplicó la entrevista, la cual contienen las siguientes categorías: 1. Pensamientos distorsionados, 2. Interpretación negativa de las interacciones en línea, 3. Perfeccionismo y autocrítica, 4. Sesgo de confirmación. 5. Habilidades de afrontamiento. 6. Factores asociados a la ansiedad. 7. Factores asociados con el uso excesivo de redes sociales y 8. Estrategias de manejo de la ansiedad relacionada con el uso excesivo de las redes sociales. La cual cuenta con 18 preguntas (Ver anexo A)

Estrategia del análisis de datos

Con base a lo expuesto por Costa y Amado (2018) inicialmente organizan los datos, se dividen estos en datos en unidades manejables y finalmente sintetizar los datos, dónde se plantea la búsqueda de patrones, aspectos importantes y el desarrollo de procesos de codificación, para esto es necesario codificar los datos de acuerdo a las categorías, para finalmente hacer un movimiento pendular de expansión y síntesis de cada una de las categorías, por medio del modelo inductivo.

Consideraciones éticas

Con base a lo establecido dentro del Código Deontológico y Bioético, la Ley 1090 y la Resolución 8430 se plantean las siguientes consideraciones éticas: se respeta la integridad el bienestar personal y grupal de los participantes de la investigación, se informa al participante el propósito de la presente investigación reconociendo su libertad de participar en esta, se determina objetividad por parte de los investigadores psicólogos con relación a los hallazgos, se garantiza el beneficio de los participantes, sus derechos, su bienestar y el respeto de su dignidad, prevaleciendo la privacidad de los resultados y determinando el uso de estos solo con fines académicos, donde el participante autoriza su uso mediante la firma del consentimiento informado, finalmente se establece que la participación de este proyecto no involucra ningún riesgo para integridad y salud de los participantes.

Capítulo 4.

Resultados.

De acuerdo con los objetivos planteados y conforme a las categorías propuestas en la teoría de Clark y Beck (2012) se relacionan los hallazgos de la investigación:

Inicialmente se planteó identificar los factores que influyen en los niveles de ansiedad en los jóvenes de 12 a 17 años del colegio de la I.E Departamental Técnico Comercial del municipio de Tocancipá por el uso en demasía de una red social, donde se obtuvieron los siguientes resultados una vez aplicada la entrevistas.

Ilustración 1

Factores asociados con la ansiedad



Fuente: Elaboración propia.

Una vez desarrollada la entrevista, los estudiantes manifiestan que con relación al desarrollo de situaciones que les generan ansiedad se identifican, el tener que estar con la necesidad de entretenimiento, o sentirse ocupados todo el tiempo, las burlas constantes de los compañeros, ya sea en el salón como en las redes sociales, la presión académica dentro del salón y la presión académica externa que ejercen los padres para el cumplimiento de los objetivos académicos, las diferencias sociales que se pueden presentar entre los compañeros, él no puede revisar el celular durante la jornada académica, la incertidumbre por lo que el compañero piensa de ellos sobre lo que

publican en redes sociales, la información que circula en redes sociales que en ocasiones no es la adecuada y genera ansiedad o perturbación, la necesidad constante de ser perfectos o la perfección que muestran las personas en redes sociales y la necesidad de estar todo el tiempo en línea o conectado a las redes sociales.

Ilustración 2

Factores asociados con el uso en demasía de una red social



Fuente: Elaboración propia.

De igual manera, los factores asociados con el uso en demasía de una red social de acuerdo con los entrevistados, obedecen al tiempo excesivo en línea en donde manifiestan estar conectados en un promedio de 10 a 16 horas por día, de igual manera no se percibe en la población el interés por hacer otra actividad adicional como la lectura, el deporte, el compartir con la familia y se evidencia que existe una necesidad imperiosa de estar conectado para compartir con los amigos o para la búsqueda de información.

Por otro lado, se planteó identificar los factores que contribuyen al uso en demasía de una red social en los jóvenes de 12 a 17 años del colegio de la I.E Departamental Técnico Comercial del municipio de Tocancipá.

Ilustración 3

Factores que contribuyen al uso en demasía de una red social



Fuente: Elaboración propia.

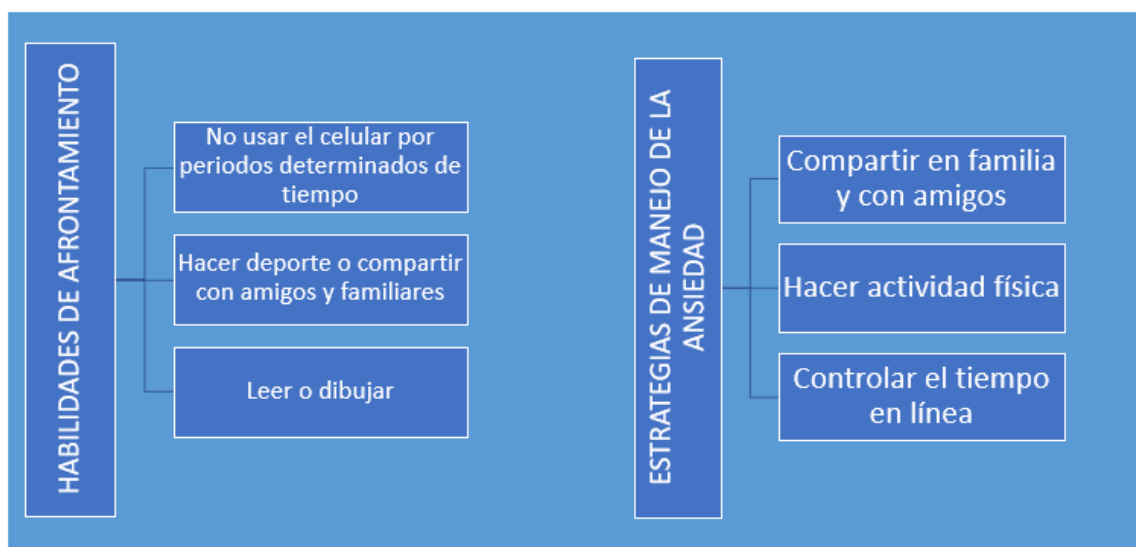
Una vez aplicada la entrevista, se logra identificar con base a las categorías planteadas por Clark y Beck (2012) que, con relación a los pensamientos distorsionados, los jóvenes manifiestan sentimientos de ansiedad frente a la constante comparación de su propia vida con la de sus ídolos, lo que genera inseguridad y dependencia hacia las redes sociales e influye de manera directa en sus pensamientos y comportamientos. Así mismo, ante la interpretación negativa de las interacciones en línea, los estudiantes indican sentir inseguridad frente a los comentarios que puedan generar sus compañeros u otras personas en las redes sociales, además de la posible presencia de malentendidos o pleitos por interacciones o publicaciones de otros. Con relación al perfeccionamiento y la autocrítica, los estudiantes manifiestan sensación de competencia al sentir que deben ser perfectos todo el tiempo o tener una vida o estatus parecido al de sus artistas favoritos, lo que genera un conflicto consigo mismo y eleva los niveles de expectativa que tienen de ellos ante otras personas. Finalmente, con relación al sesgo de confirmación, se evidencia que no existe un patrón específico para el consumo de contenido en redes sociales, debido a

que manifiestan consumir cualquier tipo de contenido, lo que finalmente puede influir en el desarrollo de situaciones de ansiedad.

Finalmente, se planteó identificar estrategias de manejo de la ansiedad relacionada con el uso en demasía de una red social en la población entrevistada, donde se logró conocer lo siguiente:

Ilustración 4

Habilidades y estrategias de afrontamiento ante la ansiedad.



Fuente: Elaboración propia.

Los estudiantes entrevistados, en su gran mayoría refieren que no cuentan con una habilidad específica para afrontar la ansiedad, pero que generalmente evitan usar el celular por periodos determinados de tiempo o escogen hacer actividad física o compartir con las familias, así como distraerse en actividades como leer o dibujar. De igual manera, tampoco refieren de manera puntual una estrategia de manejo a las diferentes situaciones de ansiedad, pero plantean que en esas situaciones prefieren compartir con amigos y familias, hacer algún tipo de actividad física o controlar el tiempo que ellos mismos destinan para el uso de las redes sociales.

Discusión.

Desde los postulados teóricos de Clark y Beck (2012) con relación a la teoría cognitiva de la ansiedad y conforme a los resultados se identifican las siguientes concordancias: De acuerdo con la teoría, la ansiedad es desarrollada por los pensamientos o creencias distorsionadas o negativas que tiene el adolescente sobre sí mismo, lo que se refleja en las respuestas proporcionadas por los entrevistados quienes refieren desarrollar ansiedad por la constante preocupación de la imagen que tiene el otro con relación a lo que se publica o postea en las redes sociales, lo que genera según los autores, preocupación excesiva y constante o miedo a situaciones sociales o eventos futuros, tal y como se constata en los resultados de la entrevista, donde los entrevistados afirman que las publicaciones que ellos realizan o la interacción que tienen con las redes sociales, les genera temor debido al rechazo o la burla que puedan sentir de sus compañeros.

Ahora bien, con relación a las características descritas por los autores, la ansiedad desde la teoría cognitiva se genera por los pensamientos distorsionados, lo que está en concordancia de acuerdo con los resultados debido a que los entrevistados manifiestan que el uso de las redes sociales y la constante presión que tienen de generar una buena imagen ante los demás, influye de manera negativa en sus pensamientos sobre su propia imagen, llegando a identificarse como una persona inferior o queriendo alcanzar los mismos logros o el estatus de las personas que observan en línea. Por otro lado, desde la interpretación negativa de las interacciones en línea, conforme a lo expuesto por los autores y con relación a los resultados, se puede establecer concordancia ya que, los estudiantes manifiestan que se atribuye de manera muy fácil comentarios negativos de otros usuarios hacia el contenido que ellos publican en redes sociales, generando burlas e incluso conflictos o pleitos, lo que termina aumentando de manera considerable los niveles de ansiedad.

Con relación al perfeccionismo y la autocrítica, los entrevistados manifiestan que tienen una presión constante de tener una vida perfecta o que esa se asemeje lo más parecido posible a la vida que llevan los artistas o ídolos que siguen en las redes sociales, lo que genera una sensación de ansiedad tras la constante necesidad de aprobación que tienen por los demás, concordando con lo expuesto por los autores. Ahora bien, con relación al sesgo de confirmación, se establece concordancia ya que, de acuerdo con los autores la búsqueda activa de contenido genera posibles críticas hacia sí mismo a través

de las redes sociales, lo que se constata de acuerdo con los resultados ya que, los estudiantes manifiestan no tener un contenido específico en redes sociales y consumen cualquier tipo de contenido, bajo la necesidad de estar en línea. Finalmente, con relación a la falta de habilidades de afrontamiento, los autores indican que el no contar con estas habilidades o estrategias generan en el usuario de redes sociales situaciones de estrés, rechazo o crítica que no es saludable y terminan generando altos niveles de ansiedad, por lo que de acuerdo con los resultados, los estudiantes carecen de unas estrategias específicas lo que termina influyendo de manera agresiva en las diferentes actitudes que pueda tomar el estudiante frente al contenido de las redes sociales, generando ansiedad y malestar emocional.

Ahora bien, con relación a lo expuesto por Malo et al (2018) Se establece concordancia ya que se constata que el impacto social que tienen las redes sociales o el uso de las nuevas tecnologías por parte de los adolescentes influye de manera directa en su personalidad comportamiento y su entorno familiar por lo que se hace necesario desarrollar estrategias para prevenir cualquier tipo de problemática psicológica incluyendo la ansiedad. Por otro lado, con relación a lo expuesto por Frison y Eggermont (2015) no se logra establecer una concordancia específica debido a que, no se hizo un estudio puntual con relación al uso de Facebook y la influencia de este en la población femenina o masculina, sin embargo, se logra constatar que el uso de redes sociales como Facebook si impacta de manera social y significativa en la población adolescente, ya que puede influir o predecir de manera negativa el estado de ánimo de estos. De igual manera, con relación a lo expuesto por Del Barrio y Ruiz (2014) se logra establecer concordancia ya que, se identifica que la influencia del uso de las Tics en la vida cotidiana de los adolescentes es permanente, pues está presente en todos los ámbitos inclusive el social, académico, familiar y recreativo, por lo que se hace necesario establecer estrategias o habilidades para afrontar dichas tecnologías, a fin de que no intervenga de manera negativa su formación como persona.

Por otra parte, se establece concordancia con lo expuesto por Zavala (2018) al confirmar que, el uso de redes sociales y las nuevas tecnologías genera ansiedad y

cambios en su calidad de vida. Así mismo, se establece concordancia con lo expuesto por Castro y De la Villa (2017) al constatar que, los adolescentes o nativos digitales, hacen uso de las redes sociales para satisfacer sus necesidades básicas, especialmente las afectivas, emocionales y de entretenimiento. Finalmente, frente a lo expuesto por Torrente et al (2014) al constatar que, el uso en demasía llegando a la adicción del internet, es directamente proporcional al desarrollo de situaciones de ansiedad social y la falta de habilidades sociales por parte de los adolescentes.

Conclusiones.

Una vez desarrollado el proceso investigativo, se puede concluir que, los jóvenes de 12 a 17 años pueden experimentar niveles de ansiedad relacionados con el uso en demasía de una red social. Esto sugiere que las redes sociales pueden desempeñar un papel significativo en el bienestar psicológico de los jóvenes. Además, los factores que contribuyen al uso en demasía de una red social, como la necesidad de aprobación social, el temor a perderse acontecimientos o información relevante, la comparación constante con los demás y la presión de mantener una imagen perfecta, pueden tener un impacto negativo en los niveles de ansiedad de los jóvenes. Por otro lado, las estrategias de manejo de la ansiedad relacionada con el uso en demasía de una red social, como establecer límites en el tiempo de uso, practicar el autocuidado, fomentar las relaciones cara a cara, buscar actividades alternativas de entretenimiento y filtrar el contenido negativo, pueden ayudar a reducir la ansiedad en los jóvenes.

Por lo anterior, los colegios pueden desempeñar un papel importante en la educación y promoción de estrategias de manejo de la ansiedad relacionada con el uso en demasía de una red social. Es fundamental que se implementen programas de concientización y capacitación para que los jóvenes aprendan a manejar de manera saludable su uso de las redes sociales. Aunque, es fundamental que los padres y tutores también estén informados sobre los efectos negativos del uso en demasía de una red social en los jóvenes y que apoyen la implementación de estrategias de manejo de la ansiedad. El apoyo y la comunicación abierta pueden ser clave para ayudar a los jóvenes a lidiar con la ansiedad relacionada con las redes sociales.

Limitaciones.

Con base a los resultados y la metodología empleada en la investigación actual, se logran evidenciar las siguientes limitaciones o restricciones:

El tamaño de la muestra, ya que fue un poco difícil obtener una muestra representativa de jóvenes de 12 a 17 años de un solo colegio, lo que limita la generalización de los resultados a otras poblaciones. La fiabilidad de la información, dado a que por estar en compañía de los padres puede que los jóvenes no proporcionen información precisa sobre su uso de las redes sociales y su nivel de ansiedad, lo que podría afectar la validez de los resultados. Lo anterior, también puede generar un sesgo en las respuestas, ya que, los jóvenes pueden sentirse menos inclinados a proporcionar respuestas veraces y sinceras sobre su uso de las redes sociales y su estado de ansiedad, lo que podría afectar la validez de los resultados. Por último, la falta de un instrumento de recolección de datos estandarizado o avalado por la comunidad científica, lo que, genera que las respuestas de los estudiantes en las entrevistas generado por los investigadores, puedan o no dar solución a la problemática estudiada.

Recomendaciones.

Para los padres de familia: Establecer límites y horarios para el uso de redes sociales. Es importante fomentar un equilibrio entre el tiempo en línea y las actividades fuera de la pantalla. Estar informado sobre las diferentes redes sociales y cómo funcionan. Esto permitirá a los padres entender mejor las posibles implicaciones y riesgos asociados. Mantener una comunicación abierta y honesta con sus hijos sobre el uso de las redes sociales. Anime a sus hijos a hablar sobre sus experiencias en línea y a expresar cualquier preocupación que puedan tener.

Enseñar a sus hijos sobre la importancia de la privacidad en las redes sociales y cómo proteger su información personal. También es fundamental educarlos sobre los peligros del ciberacoso y cómo actuar si se encuentran en una situación así. Modelar un uso responsable de las redes sociales. Los padres deben ser un ejemplo para sus hijos y utilizar las redes de manera consciente y equilibrada.

Para la comunidad educativa: Incorporar la educación sobre el uso responsable de las redes sociales en el currículo escolar. Esto puede incluir talleres, conferencias y

actividades para impulsar el conocimiento y la conciencia sobre los riesgos asociados. Fomentar un ambiente de apoyo y confianza en la escuela. Los estudiantes deben sentirse seguros para compartir sus preocupaciones relacionadas con las redes sociales y recibir el apoyo necesario. Ofrecer recursos y herramientas para el desarrollo de habilidades emocionales y de afrontamiento. Esto puede incluir programas de manejo del estrés, terapia de grupo y actividades extracurriculares que ayuden a los estudiantes a encontrar formas saludables de lidiar con la ansiedad. Establecer políticas claras sobre el uso de dispositivos electrónicos en la escuela. Estas políticas deben ser comunicadas a los estudiantes y deben adaptarse a las necesidades y realidades de la comunidad educativa.

Para los jóvenes: Establecer límites personales con respecto al uso de las redes sociales. Es importante reconocer cuándo el uso de las redes está afectando negativamente su bienestar y tomar medidas para cuidarse a ti mismo. Buscar apoyo de amigos, familiares o profesionales si siente que estás experimentando ansiedad debido a las redes sociales. No tiene que enfrentar esto solo y hay personas dispuestas a ayudar. Distraerse con actividades fuera de línea que le hagan sentir bien. Salir al aire libre, practicar deportes, leer un libro o hacer cualquier otra actividad que le guste puede ayudar a desconectar y reducir la ansiedad. Utilizar estrategias de afrontamiento saludables cuando se encuentres en situaciones de estrés en línea. Esto puede incluir practicar la respiración profunda, meditar, hacer ejercicio o hablar con alguien de confianza sobre lo que está experimentando. Ser consciente de su privacidad y proteger la información personal en las redes sociales. Asegurarse de conocer las configuraciones de privacidad de las plataformas que utilizas y ser cauteloso al compartir información personal en línea.

Referencias bibliográficas

- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Cmaj*, 192(6), E136-E141.
- Anttila, M., Ylitalo, M., Kurki, M. H., Hipp, K., & Välimäki, M. (2020). School Nurses' Perceptions, Learning Needs and Developmental Suggestions for Mental Health

- Promotion: Focus Group Interviews. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9503.
- Arroyo, J (2013) Impacto Psicosocial Del Conflicto Armado En Familias Víctimas De Buenaventura. (Estudio De Tres Casos En Buenaventura). Universidad Del Valle Sede Pacifico. Escuela De Trabajo Social Y Desarrollo Humano. Facultad De Humanidades. Tesis Pregrado. Repositorio Institucional.
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/a58bdb0e-1943-4adb-b5e2-de790f1ca59e/content>
- Asociación Colombiana de Investigación de Medios - ACIM (2020). Estudio General de Medios. <http://www.acimcolombia.com/wpcontent/uploads/2021/02/Boletin-002-del-EGM-2020.pdf>
- Berry, N., Emsley, R., Lobban, F., y Bucci, S. (2018). Social media and its relationship with mood, self-esteem and paranoia in psychosis. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 138 (6), 558-570.
- Berryman, C., Ferguson, C. J., & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric quarterly*, 89(2), 307-314.
- Castro, A y De la Villa, M (2017) Uso Problemático De Redes Sociales 2.0 En Nativos Digitales: Análisis Bibliográfico. *Salud y drogas*, vol. 17, núm. 1, 2017, pp. 73-85 Instituto de Investigación de Drogodependencias Alicante, España.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83949782008>
- Chacón, E; Xatruch, D; Fernández, M y Murillo, R (2022) Generalidades Sobre El Trastorno De Ansiedad. *Revista Cúpula*; 35 (1): 23-36.
<https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Chiza-Lozano, D., Vásquez-Mendoza, D., & Vega, C. R. (2021). Adicción a redes sociales y ciberbullying en los adolescentes. *Revista Muro de La Investigación*, 6(1), 34-44.
- Clark, D y Beck, A (2012) Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad. Serie psicoterapias cognitivas. Biblioteca de psicología. EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A. https://www.srmcursos.com/archivos/arch_5847348cec977.pdf
- Costa, A. P. & Amado, J. (2018) Análise de Conteúdo Suportada por Software. 2a. Oliveira de Azeméis – Aveiro – PORTUGAL: Ludomedia.

- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature communications*, 9(1), 1-10.
- Del Barrio, A y Ruiz, I (2014) Los Adolescentes Y El Uso De Las Redes Sociales. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, vol. 3, núm. 1, 2014, pp. 571-576 Asociación Nacional de Psicología Evolutiva y Educativa de la Infancia, Adolescencia y Mayores Badajoz, España. en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349851785056>
- Fauquet, J; Pordell, M. y Riba, M (2022). Hacia una definición de riesgo en psicología. *Apuntes De Psicología*, 10(35), 77–92.
<https://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/1120>
- Fernández, M. N. V., & Peña, R. H. (2020). Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. *RqR Enfermería Comunitaria*, 8(2), 18-30.
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social Support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153-171.
<https://doi.org/10.1177/0894439314567449>.
- Giménez, S (2023) Redes Sociales, estado actual y tendencias 2023. OBS Business School.
<https://marketing.onlinebschool.es/Prensa/Informe%20OBS%20Tendencias%20Redes%20Sociales%202023.pdf>
- Gordillo, R; Gonzalez, P; Barrio, V y Ramos, R (2022) Uso de la Teleterapia para el Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad, TOC y TEPT, Durante la Pandemia por COVID-19 en España. *Revista Ansiedad y Estrés* 28(2) (2022) 108-114.
<https://www.ansiedadystres.es/sites/default/files/rev/2022/anyes2022a12.pdf>
- Malo, S; Martín, M y Viñas, F (2018) Uso excesivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles *Comunicar*, vol. XXVI, núm. 56. Grupo Comunicar, España. <https://www.redalyc.org/journal/158/15855661012/15855661012.pdf>
- Marín, M (2015) Jóvenes y redes sociales. Universidad de La Laguna. Disertación.
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/2511/Jovenes%20Y%20redes%20sociales.pdf>

- Otzen, T. & Manterola C. (2017) Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1):227-232. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Palacios, X (2019) Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud*, vol. 17, núm. 1, 2019 Universidad del Rosario, Colombia. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56258058001>
- Rodríguez, J (2022) Bases Evolutivas De Las Conductas De Riesgo En Adolescentes Y Jóvenes. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología y Logopedia. Universidad de Málaga. https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/26087/TD_SALAS_RODRIGUEZ_Javier.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta, Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018 recuperado de <http://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Torrente, E; Piqueras, J; Orgilés, M y Espada, J (2014) Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles *Terapia Psicológica*, vol. 32, núm. 3, 2014, pp. 175-183 Sociedad Chilena de Psicología Clínica Santiago, Chile Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78533394001>
- Zavala, E (2018) Changes in the Quality of Life of Students, Related to Addiction and Anxiety towards Information Technology and Communication. *Científica*, vol. 22, núm. 1, pp. 29-39. National Polytechnic Institute of Mexico. <https://www.redalyc.org/journal/614/61458000004/html/>

Anexo A. Instrumento de recolección de datos

Nombre: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Entrevista sobre el impacto del uso de redes sociales en adolescentes y el desarrollo de ansiedad:

1. Pensamientos distorsionados:

- ¿Alguna vez te has sentido ansioso o incómodo al usar redes sociales? De ser así, ¿crees que algún pensamiento negativo haya influido en eso?
- ¿Consideras que los pensamientos negativos pueden afectar tu estado emocional mientras usas las redes sociales?

2. Interpretación negativa de las interacciones en línea:

- ¿Sientes que las interacciones en línea pueden generar situaciones en las que malinterpretes o tengas una respuesta negativa a algún comentario o publicación?
- ¿Cómo crees que estas malinterpretaciones pueden afectar tu nivel de ansiedad con relación al uso de redes sociales?

3. Perfeccionismo y autocrítica:

- ¿Crees que el deseo de tener una imagen perfecta en las redes sociales afecta tu nivel de ansiedad?
- ¿Existe alguna autocrítica o auto desvalorización relacionada con tus acciones o publicaciones en las redes sociales?

4. Sesgo de confirmación:

- ¿Has experimentado alguna vez el efecto de sesgo de confirmación, es decir, solo prestar atención a la información que confirma tus creencias o ideas en línea?
- ¿Opinas que el sesgo de confirmación puede influir en la ansiedad que experimentas al usar redes sociales?

5. Habilidades de afrontamiento:

- ¿Cuentas con estrategias o habilidades para lidiar con la ansiedad que puedan surgir al usar redes sociales?
- ¿Qué actividades o prácticas te han ayudado a manejar tu ansiedad relacionada con el uso de redes sociales en el pasado?

6. Factores asociados a la ansiedad.

- ¿Cuáles cree usted que son los principales desencadenantes de la ansiedad en los jóvenes de 12 a 17 años en el ámbito escolar?
- ¿Considera que existen diferencias en los niveles de ansiedad entre los jóvenes de diferentes edades dentro de este rango (12-17 años)? Si es así, ¿cuáles cree que podrían ser las causas de estas diferencias?
- ¿Qué papel juegan las presiones académicas y las expectativas de los padres en los niveles de ansiedad de los estudiantes de su colegio?
- ¿Ha observado algún patrón o tendencia en cuanto a los factores externos (por ejemplo, el uso de redes sociales, el bullying escolar, etc.) que influyen los niveles de ansiedad en los jóvenes de su colegio?

7. Factores asociados con el uso en demasía de una red social

- ¿Cuántas horas al día pasas utilizando redes sociales? ¿Consideras que es un tiempo excesivo?
- ¿Qué aspectos te motivan a utilizar las redes sociales con tanta frecuencia? ¿Sientes alguna presión social para estar conectado/a constantemente?
- ¿Crees que el uso excesivo de las redes sociales afecta tu rendimiento escolar o tu vida personal? ¿Por qué?
- ¿Qué actividades alternativas crees que podrían reemplazar parte de tu tiempo en redes sociales y ser igual de satisfactorias? ¿Por qué?

8. Estrategias de manejo de la ansiedad relacionada con el uso excesivo de las redes sociales.

- ¿Cuáles son las principales situaciones en las que experimentas ansiedad relacionada con el uso de las redes sociales?

- ¿Qué estrategias utilizas actualmente para manejar la ansiedad que surge a causa del uso excesivo de las redes sociales?
- ¿Has notado algún patrón en tu comportamiento cuando experimentas ansiedad debido a las redes sociales? ¿Qué acciones o pensamientos te llevan a sentirte más ansioso/a?
- ¿Has buscado ayuda o apoyo para manejar la ansiedad relacionada con el uso excesivo de las redes sociales? ¿Qué tipo de recursos o estrategias te gustaría utilizar para manejar mejor esta ansiedad en el futuro?

Anexo B. Consentimiento informado

Consentimiento Informado

Práctica II – Investigativa Educativa - Clínica

Nombres de los/as practicantes:

ADIS YULIANA CIFUENTES IDARRAGA CÓDIGO 100101076

ANGIE VANESSA PAEZ SUAREZ CÓDIGO 100241585

MARCELA YOAHANA USMA CHAVARRIA CÓDIGO 100139036

MARCELINA GUZMAN BENITEZ CÓDIGO 100217877

Consideraciones antes de firmar el consentimiento:

Dentro de las normas deontológicas y bioéticas para el ejercicio de la profesión de psicología estipuladas en Colombia en la ley 1090 de 2006, se encuentra el cumplimiento del artículo 25, el cual estipula que cuando se trata de menores de edad que no pueden dar su consentimiento informado, la información se entregará a los padres, tutor o persona encargada para recibir la misma.

La información busca comunicar oportunamente al padre o tutor las actividades y/o acciones que se realizarán durante la intervención de la Práctica II – Investigativa Educativa - Clínica, solicitando su consentimiento anticipadamente para el desarrollo del proyecto denominado USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES: ANSIEDAD EN JOVENES DE 12 A 17 AÑOS cuyo objetivo es analizar el impacto del uso excesivo de las redes sociales, en los niveles de ansiedad en jóvenes de 12 a 17 años de la I.E Departamental Técnica Comercial del municipio de Tocancipá, Cundinamarca.

Por tanto, con el presente documento escrito busca informar a usted acerca del proceso investigativo del que usted acompañará, por lo cual solicitamos diligenciar de su puño y letra los espacios en blanco.

Logro reconocer el ejercicio autónomo que me permite ser parte del proyecto de investigación, actuando consecuentemente de forma libre y voluntaria; de igual manera puedo decidir cuándo retirarme u oponerme al ejercicio académico que se lleva a cabo

por parte del grupo de estudiantes practicantes, sin necesidad de justificación alguna y sin inconvenientes personales y/o legales que vinculen mi nombre.

Comprendo y acepto que durante el proceso de investigación pueden aparecer circunstancias imprevisibles o inesperadas, que puedan requerir una extensión de la investigación original o la realización de otro elemento investigativo no mencionado anteriormente.

Doy mi consentimiento a los estudiantes practicantes del programa de Psicología de la Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano para que realicen los procedimientos adicionales que juzguen necesarios.

Yo _____, con c.c.
 _____ de _____; al firmar este formulario reconozco que los he leído o que me ha sido leído y explicado y que comprendo perfectamente su contenido. Se me han dado amplias oportunidades de formular preguntas y que todas las preguntas que he formulado han sido respondidas o explicadas en forma satisfactoria. Entiendo que las entrevistas, talleres, ejercicios, entre otros, pueden ser grabados en video o en audio o registrados fotográficamente. Acepto que se haga uso de citas textuales de forma anónima. Si el participante es menor de edad, como padre, madre o representante legal, autorizo la participación de mi hijo, hija o representado. Todos los espacios en blanco o frases por completar han sido llenados y todos los puntos en los que no estoy de acuerdo han sido marcados antes de firmar este consentimiento.

Nombre del Participante: _____

Documento de identificación: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Nombre del padre, madre o representante: _____

Documento de identificación: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo C. Entrevistas.

Link de entrevistas

https://www.canva.com/design/DAF2H7DVJco/2rg_lbdfS0otSANnXFllg/watch?utm_content=DAF2H7DVJco&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor

Anexo D. Consentimientos informados firmados

Link consentimientos informados firmados

<https://1drv.ms/w/s!AmoaE6p8EU2X111EKvw1YSNpQmn4?e=fXWcKD>

Anexo E. Producto Multimedia.

Link video grupal sustentación de proyecto final Youtube

<https://www.youtube.com/watch?v=k9XNzz-SqPA&feature=youtu.be>