



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional

Programa de Profundización en Psicología Clínica

Ansiedad-Estado en estudiantes de licenciatura de psicología a distancia por la privación de interacción en Redes Sociales de Internet.

Investigación Experimental

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

Alejandra Ariel Enríquez Ramírez

Director: Dr. Marco Antonio González Pérez

Dictaminador: Lic. Marco Antonio Flores Mondragón

Los Reyes Iztacala Tlalnepantla, Estado de México, 14 de junio de 2017





Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Contenido

Resumen.....	4
Abstract .....	5
Marco Teórico .....	5
Redes Sociales y el avance tecnológico.....	6
Índice de uso de Redes Sociales de Internet.....	7
Razones para usar Redes Sociales de Internet.....	8
Ventajas y desventajas del uso de Redes Sociales de Internet.....	8
Ansiedad.....	9
Definición de Ansiedad .....	10
Ansiedad Rasgo-Estado .....	11
Síntomas de ansiedad .....	11
Redes Sociales y Ansiedad.....	11
Planteamiento del problema .....	13
Objetivo general.....	14
Objetivos específicos.....	14
Preguntas de Investigación .....	15
Hipótesis.....	15
Método.....	16
Procedimiento de Selección de la muestra.....	16
Muestra.....	16
Grupos.....	16
Participantes.....	16
Criterios de Inclusión.....	16
Criterios de Exclusión.....	17
Escenario .....	17
Diseño de la Investigación.....	17
Enfoque de la investigación.....	17
Alcance de la Investigación.....	17
Diseño de la investigación.....	18
Variables e Instrumentos .....	18
Variables independientes.....	18

Variable dependiente.....	18
Instrumentos.....	19
Procedimiento.....	20
Fase I.....	20
Fase II.....	20
Fase III.....	20
Línea Base.....	21
Manipulaciones Experimentales.....	21
Análisis de Resultados.....	21
Frecuencia de uso de RS.....	21
Análisis de pre y post evaluación del Inventario Rasgo-Estado.....	23
Autoregistro.....	24
FASE 1. Pre-evaluación.....	24
FASE 2. Experimentación.....	26
Semana 1.....	26
FASE III. Post-Evaluación.....	29
Análisis de Resultados.....	30
Inventario de Ansiedad-Estado.....	30
Autoregistro.....	31
Grupo A.....	31
Grupo B.....	32
Discusión.....	32
Conclusiones.....	36
Referencias.....	37
Anexo 1.....	41
Anexo 2.....	42
Anexo 3.....	43

# **ANSIEDAD-ESTADO EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA DE PSICOLOGÍA A DISTANCIA POR LA PRIVACIÓN DE INTERACCIÓN EN REDES SOCIALES DE INTERNET**

Enríquez Ramírez Alejandra Ariel  
*Facultad de Estudios Superiores Iztacala*  
*Universidad Nacional Autónoma de México*

14 de Junio de 2017

## **Resumen.**

A través de la historia, las Redes Sociales han sido pieza fundamental en la interacción humana, la cual evolucionó a la par con el avance tecnológico, dando lugar a las Redes Sociales de Internet (RSI) cuyo impacto es trascendental tanto en niños, jóvenes y adultos, ya que acarrearán ventajas en la comunicación, laborales y personales; sin embargo, también tiene desventajas como la de generar problemas psicológicos. En este punto se presenta la ansiedad como una respuesta ante el uso excesivo de RSI, pero con el paso del tiempo, también como una respuesta ante el desuso de las mismas. El objetivo de esta investigación se enfocó en comprobar si el uso frecuente y la privación de las Redes Sociales de Internet ocasionan estados de ansiedad en universitarios del SUAyED y con esto apoyar lo expuesto por los autores Herrera-Pérez, Plascencia-De La Torre & Serrano-García (2014) y Molina-Campo Verde & Toledo-Naranjo (2014). Para ello se realizó una investigación de índole cuantitativa, de alcance correlacional y experimental, administrando un diseño A\_B\_A, con un grupo experimental y un grupo de control. La fase A consistió en la evaluación mediante el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), la cual duró 3 días de pre evaluación y 3 días de post evaluación, y la fase B consistió en la privación de RSI en el grupo experimental la cual duró 15 días. Además de un autoregistro de indicadores de ansiedad durante los 21 días de la investigación. Obteniendo con esto que tanto el uso como el desuso causan un leve aumento de frecuencia de los indicadores de ansiedad, sin embargo,

ninguno un aumento tan significativo como para pasar de un nivel medio a un nivel alto según el IDARE.

*Palabras clave: Redes Sociales de Internet, Ansiedad Estado, Privación SUAYED, Autoregistro, IDARE.*

### **Abstract**

Throughout history, Social Networks have been a fundamental part of human interaction, which evolved along with technological advances, giving rise to Internet Social Networks, whose impact is transcendental in children, youth and adults, Since they bring advantages in communication, labor and personal; However, it also has disadvantages such as generating psychological problems. At this point anxiety is presented as a response to the excessive use of RSI, but with the passage of time, also as a response to the disuse of the same. The objective of this research was to verify if the frequent use and deprivation of the Social Networks of Internet cause states of anxiety in University of the SUAYED and with this to support the exposition by the authors Herrera-Pérez, Placencia-De La Torre & Serrano-García (2014) and Molina-Campo Verde & Toledo-Naranjo (2014). For this, a quantitative, correlational and experimental research was conducted, administering an A\_B\_A design, with an experimental group and a control group. Phase A consisted of the evaluation using IDARE, which lasted 3 days of pre-evaluation and 3 days of post-evaluation, and phase B consisted of deprivation of RSI in the experimental group, which lasted 15 days. In addition to an autoregistro of indicators of anxiety during the 21 days of the investigation. Obtaining with this that both use and disuse cause a slight increase in the frequency of anxiety indicators, however, none increase as significant as to move from a medium level to a high level according to IDARE.

*Keywords: Internet Social Networks, Anxiety State, Deprivation SUAYED, Self-registration, IDARE.*

### **Marco Teórico**

El ser humano de manera natural busca relacionarse interpersonalmente (Hütt-Herrera, 2012) logrando con esto la compañía de sus semejantes, hecho de gran importancia para

lograr su salud y bienestar. La red social es un elemento que ha estado presente desde los inicios del ser humano y lo ha hecho en forma de organización social, la cual se logra mediante el intercambio de ideas, servicios, objetos y modos de ejecución, por tanto, se puede afirmar que el término Redes Sociales, está referido, al conjunto de conductas que fomentan una interacción entre sujetos en el espacio y tiempo adecuados (Mandariaga-Orozco, Abello-Ramos & Sierra-García, 2003). Cabe destacar que la teoría de las Redes Sociales se enfoca en la visualización de la estructura de la sociedad, percibiéndola como un conjunto de vínculos, los cuales, están unidos a miembros tanto colectivos como individuales (Requena-Santos, 2003)

### **Redes Sociales y el avance tecnológico**

Actualmente es notable cómo el avance tecnológico ha hecho cambios en el concepto del ser humano y en su estilo de vida (Borja-Fernandez, 2010). Un ejemplo claro se aprecia en el uso de los medios de comunicación, los cuales han estado presentes desde los inicios del ser humano, estos medios también han evolucionado ya que en la actualidad se ven influenciados por el dominio de tecnologías digitales (Requenses-Moll & Echeburúa-Odrizola, 2014), dicha influencia se ha suscitado debido a que en los últimos 20 años ha aumentado la necesidad de reducir los tiempos de transmisión de información, al igual que la distancia y se ha incrementado la demanda de acceso a la misma, convirtiéndose así, en un reto esencial para la sociedad. (Tapia y Cornejo, 2011).

Ante dicha demanda y con ayuda del avance tecnológico surgieron las redes sociales de internet, las cuales cubrieron una necesidad de comunicación, permitiendo el intercambio de mensajes, fotos y videos, entre otros; cubriendo así, una necesidad palpable. Las Redes Sociales de Internet se estructuraron como páginas encontradas en la Web, las

cuales han permitido que los usuarios se vinculen y comuniquen, intercambiando instantáneamente archivos, así como comentarios. (Borja-Fernández, 2010).

En la actualidad son pocos los jóvenes que no hacen uso de este tipo de redes, gracias a que es un medio de comunicación mediante el cual suelen estar en continuo contacto. Las redes sociales son clasificadas de las siguientes maneras: redes de ocio, profesionales, temáticas y mixtas, cabe destacar que las redes de ocio son las que utilizan con mayor frecuencia los jóvenes (Borja-Fernández, 2010). Por otra parte, se clasifican también como centradas en usuarios y centradas en objetos. En usuarios se refiere a aquellas redes sociales que se centran en un perfil como Facebook o Twitter y las centradas en objetos dan mayor importancia al material compartido como el caso de You Tube (Aced, 2011).

### **Índice de uso de Redes Sociales de Internet**

Autores como Tapia y Cornejo (2011) mencionan que las Redes Sociales de Internet han adquirido importancia notable, por ejemplo, Facebook es una empresa que para junio de 2011 el número de usuarios era de 683 millones, dentro de los cuales, 35 millones hicieron actualización de sus perfiles de manera cotidiana, mientras 60 millones hizo intercambio de información de manera frecuente. Al mes 3 mil millones de fotos son subidas a Facebook, existiendo más de 3 millones de cuentas activas y más de 1.5 millones de negocios locales. Por tanto, se estima que en promedio un usuario invierte más de 55 minutos conectado a la Red Social, teniendo en promedio un total de 130 amigos y formando parte por lo menos en 14 grupos de interés. Por otro lado, la red social llamada Twitter ha registrado un total de 79,000,500,268 tweets para el 7 de noviembre de 2010 (Fariñas-Días, 2011).



## **Razones para usar Redes Sociales de Internet**

Entre las principales razones de uso de las Redes Sociales de Internet se encuentra el contacto entre personas en tiempo real e indefinido, el acceso económico, el mantenimiento de costes a los servicios que ofrecen dichas redes y la búsqueda de entretenimiento, así lo determinaron Villena-Higuera & Molina-Fernández (2011) mediante un estudio en el cual jóvenes de 19 a 39 años participaron mediante la resolución de cuestionarios referentes al Uso de Redes Sociales de Internet.

## **Ventajas y desventajas del uso de Redes Sociales de Internet.**

Si bien es cierto que el internet y las redes sociales son una tecnología que ha impactado positivamente a las generaciones jóvenes (Echeburua & del Corral, 2010), con beneficios que van desde la ruptura de barreras de comunicación (Borja-Fernandez, 2010), ya que permiten la comunicación interactiva y dinámica, hasta términos de mejores negociaciones, campañas publicitarias, ofrecimiento de servicios (Hütt-Herrera, 2012), mercados financieros, producción, gestión y distribución de bienes así como el compartimiento de libros, canciones, materiales de contenido intelectual (Fariñas-Días, 2011) y reclutamiento externo (Alles, 2015). Además, estas redes también han transformado las leyes de la mercadotecnia, mejorado los métodos de periodismo y redacción ofreciendo noticias de forma inmediata, convirtiéndose en un medio de apoyo para el mejoramiento de idiomas de manera gratuita, grupos de cooperación y manifestaciones a nivel mundial (Caldevilla-Domínguez, 2010)

A pesar de las ventajas obtenidas, también es posible encontrar desventajas ante el surgimiento de las Redes Sociales de Internet, un ejemplo claro, se visualiza en el riesgo que corre la propiedad intelectual, ya que se ha dado el caso de personas que se apropian de

contenidos ajenos (Fariñas-Días, 2011), otra desventaja es la suplantación de identidad, problemas de atención, disminución de la productividad, surgimiento de virus virtuales de amenaza mundial, contacto entre grupos terroristas o personas con ideologías delictivas (Caldevilla-Domínguez, 2010), adicción a redes sociales (Echeburua & del Corral, 2010), Cyber-bullying (Kwan & Skoric, 2013), así como problemas a la salud y psicológicos como son baja autoestima (Amnstrong, Phillips y Saling, 2000), síntomas obsesivo-compulsivos, traumas emocionales, eventos de suicidio (Kwan & Skoric, 2013), problemas para dormir (Echeburua & del Corral, 2010), emociones negativas (Phon-Amnuaisuk & Wan-Au, 2014), problemas de conducta (Fernández-Sánchez, 2013) depresión (Woods & Scott, 2015) y ansiedad (Morón-Marchena, 2015).

### **Ansiedad.**

Como lo afirman Morón-Marchena, (2015) las redes sociales tienen entre sus desventajas la presencia de problemas de ansiedad. Si bien la ansiedad es una respuesta natural del organismo la cual no es exclusiva del ser humano ya que muchos animales responden a eventos de peligro gracias a la presencia de ansiedad. Así como en el resto de los animales, la ansiedad es un proceso complejo en el cual se incluyen notables cambios en el funcionamiento del organismo, dichos cambios suceden de forma rápida y de manera casi involuntaria, en los cuales se pueden llegar a ver influenciados órganos como pulmones, piel, músculos, corazón, glándulas suprarrenales, estómago, intestino, vejiga urinaria y el colon. (Caseras, 2012)

Si bien, la ansiedad está presente en situaciones que los seres humanos captamos como peligrosas, por ejemplo, un examen, una junta de trabajo, un problema familiar

(Puchol-Esparza, 2015), sin embargo, es importante destacar que no todo lo que genera ansiedad tiene connotaciones negativas. (Caseras, 2012)

Para la medición de la ansiedad existen una infinidad de instrumentos mediante los cuales se miden una serie de síntomas fisiológicos, cognitivos y biológicos, por mencionar algunos como el Inventario de Ansiedad-Estado de Spielberg (Díaz-Guerrero y otros, 1966), Inventario de Ansiedad de Beck (1988 en González-Llaneza, 2007), HADS (1983, en Noguera-Orozco, Barrientos-Casarrubias, Sierra-Madero, Robles-García y Pérez-Terán, 2013), entre muchos otros instrumentos en los cuales cada uno es útil según la percepción y enfoque que se le den.

Si bien, los trastornos de ansiedad son considerados como un problema cuya presencia es creciente en la actualidad y cuyos niveles de notoriedad aumentan a nivel internacional, sin embargo, su crecimiento se ha ido dando de manera silenciosa a pesar de que es un trastorno con diversas manifestaciones tanto cualitativas como cuantitativas, y este crecimiento silencioso se vuelve un problema crucial ya que la ansiedad tiene una potencial capacidad de inferir de manera negativa en la adaptación y desenvolvimiento de los individuos (Puchol-Esparza, 2015).

### **Definición de Ansiedad**

Ante lo anteriormente analizado, podemos llegar a una definición de ansiedad, la cual se establece como una condición del organismo la cual es activada en estados y momentos específicos, produciendo en el sujeto sentimientos de inquietud, tensión y nerviosismo, así como la activación del Sistema Nervioso Autónomo, lo cual es presentado mediante expresiones conductuales y motoras. (Bermúdez-Moreno, Pérez-García, Ruiz-Caballero, San Juan-Suárez, y Rueda-Laffond, 2013)

## **Ansiedad Rasgo-Estado**

Si bien la ansiedad es clasificada de diferentes formas según diferentes autores, una clasificación de los tipos de ansiedad es la hecha por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1966, en González-Llaneza, 2007). Estos autores elaboraron un inventario en el cual se mide la ansiedad como rasgo y la ansiedad como estado. Definiendo la ansiedad-rasgo como aquella que es una propensión ansiosa y la cual tiene cierta estabilidad, es decir, aquella ansiedad que es característica de la persona; y la ansiedad estado, como una condición emocional pasajera.

## **Síntomas de ansiedad**

Como se mencionó anteriormente, la ansiedad tiene síntomas cognitivos, psicofisiológicos y motores. En el caso de los síntomas cognitivos destaca la preocupación, inseguridad, pérdida de confianza, sentimientos de inadecuación, inferioridad e incapacidad, temor, dificultad para concentrarse y sensación de pérdida de control. En el caso de los síntomas motores se presentan movimientos torpes, hiperactividad, aislamiento social y movimientos compulsivos. Por último, en el caso de los síntomas psicofisiológicos se pueden presentar temblores, fatiga, tensión muscular, hormigueo, dolor de cabeza, dolor intestinal, sequedad de boca, sudoración excesiva, mareos, palpitaciones, sudoración, aceleración del pulso, presión arterial elevada, opresión en el pecho, sofoco y sentimiento de ahogo. (Puchol-Esparza, 2015)

## **Redes Sociales y Ansiedad**

En el caso de los episodios de ansiedad, las Redes Sociales de Internet se ven ligadas de diferentes maneras. Por ejemplo, tras una investigación teórica Carbonell, Fuster, Chamorro & Oberst (2012), analizaron los resultados de 12 investigaciones realizadas por diversos

autores referente al tema de Redes Sociales y repercusiones en la salud, llegando a la conclusión de que los jóvenes que abusaban del uso de las Redes Sociales eran más propensos a padecer ansiedad.

Por otra parte, investigadores como Navarro y Yumbero (2012) realizaron un estudio a 812 preadolescentes de 10 a 12 años, en los cuales aplicaron una serie de cuestionarios con la finalidad de medir aspectos como el nivel de ansiedad ante el uso de las Redes Sociales de Internet, obteniendo que en los participantes con percentil arriba de 75 se presentaban niveles altos de ansiedad.

También, autores como Virañas-Abad & Solano-Altaba (2013) mencionan que los jóvenes presentan un incremento en los episodios de ansiedad a causa del uso de Redes sociales de internet, debido al temor de que los reclutadores accedan a sus perfiles y esto repercuta en su vida laboral.

Es importante destacar el trabajo realizado por Woods & Scott (2015) quienes elaboraron un estudio enfocado en examinar el uso de las redes sociales y la influencia de estas en las cualidades de sueño, autoestima y niveles de ansiedad. Trabajaron con 467 participantes de 11 a 17 años de edad a quienes aplicaron los instrumentos Pittsburgh Sleep Quality Index, Anxiety and Depression Scale, Self-Esteem Scale y Social Media Use Integration Scale. Mediante el estudio, los autores concluyeron que el uso de las redes sociales durante la noche es un factor que genera baja autoestima y niveles altos de depresión y ansiedad en adolescentes.

Los autores Herrera-Pérez, Plascencia-De La Torre & Serrano-García (2014), realizaron una investigación de corte experimental de tipo series cronológicas, contando con la participación de 30 alumnos universitarios divididos en dos grupos a los cuales se les aplicó el test de ansiedad AMS-C, obteniendo como resultado que la privación de las redes

sociales disminuye los episodios de ansiedad, afirmando con eso que el uso de red social detona ansiedad en los usuarios.

Sin embargo, contrario a lo encontrado por Herrera-Pérez, Plascencia-De La Torre & Serrano-García (2014), las autoras Molina-Campo Verde & Toledo-Naranjo (2014) se percataron del aumento de un 25% en la incidencia de ansiedad debido al uso de las redes sociales, sin embargo, en este caso, el incremento de la incidencia se denota también al momento en que se deja de utilizar estos medios de comunicación. El trabajo que realizaron fue de tipo descriptivo con la finalidad de abordar el impacto de la influencia de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes mediante la aplicación de un cuestionario y una encuesta de 48 y 12 ítems respectivamente a un total de 444 estudiantes de nivel medio superior, abarcando áreas sociales, académicas y familiares. A pesar de la incidencia tangible de la presencia de una problemática, sólo un 21.8% de la población con la que se realizó el estudio afirmó estar consciente de tener tal problema.

### **Planteamiento del problema**

En los últimos años ha sido notable la creciente demanda de medios de comunicación como las Redes Sociales de Internet (Tapia y Cornejo, 2011), sin embargo, el uso excesivo de estos medios ha implicado una serie de desventajas y problemas en los usuarios, así lo mencionan diversos autores como Caldevilla-Domínguez, (2010); Kwan & Skoric,(2013); Echeburua & del Corral, (2010); entre otros.

Si bien, debido al crecimiento y a los efectos de este fenómeno, las Redes Sociales de Internet son un tema de gran interés en el ámbito de la investigación científica (Renau-Ruiz, Carbonell-Sánchez, & Oberst, (2013). Autores como Carbonell, Fuster, Chamorro & Oberst (2012), Navarro y Yumbero (2012), Woods & Scott (2015) y Herrera-Pérez,

Plascencia-De La Torre & Serrano-García (2014) mencionan que el uso de las redes sociales tiene como consecuencia el aumento de ansiedad en sus usuarios, sin embargo las autoras Molina-Campo Verde & Toledo-Naranjo (2014) encontraron no solo que el uso excesivo de las redes sociales influye en los niveles de ansiedad, sino que el desuso de estas también es un factor que la aumenta, además estas autoras destacaron que el desuso de las redes sociales causa 25% más ansiedad que su uso frecuente.

La presente investigación está enfocada en contribuir a las investigaciones antes mencionadas, por una parte, se enfocará en comprobar lo expuesto por Herrera-Pérez, Plascencia-De La Torre & Serrano-García (2014) y Molina-Campo Verde & Toledo-Naranjo (2014), mediante la manipulación de las redes sociales; y por otro lado, buscará conocer cuál de las dos situaciones se presentan mayores índices de ansiedad en los participantes. Asimismo, esta investigación será de aporte para la comunidad de universitarios de SUAyED quienes, debido a su modalidad de estudio, tienen mayor contacto con las TIC'S. Cabe destacar que mediante esta investigación será desarrollado un método para medir las variables de estudio en el contexto universitario de educación a distancia, sin embargo, podrá ser aplicable a las diferentes modalidades educativas de la Universidad Nacional Autónoma de México.

### **Objetivo general**

Comprobar si el uso frecuente y la privación de las Redes Sociales de Internet ocasionan estados de ansiedad en universitarios del SUAyED

### **Objetivos específicos**

Examinar si el uso frecuente de Redes Sociales de Internet está relacionado con la presencia de estados de ansiedad.

Evaluar si la privación de las Redes sociales de internet causa aumento en los estados de ansiedad en los participantes.

Evaluar cuál de las dos variables antes mencionadas causa mayor presencia de estados de ansiedad

### **Preguntas de Investigación**

¿El uso frecuente y la privación de las redes sociales de internet son factores que provocan estados de ansiedad en estudiantes de SUAyED?

¿El uso frecuente de redes sociales de internet se relaciona con los estados de ansiedad en estudiantes de SUAyED?

¿Aumentan los estados de ansiedad de los participantes ante la privación de las Redes Sociales de Internet en estudiantes de SUAyED?

¿Cuál de las variables independientes mencionadas influye mayormente en la aparición de estados de ansiedad en estudiantes de SUAyED?

### **Hipótesis**

**H1.** El uso frecuente y la privación de las Redes Sociales causa estados de ansiedad en estudiantes del SUAyED.

**H2.** La privación de redes sociales produce mayor índice episodios de ansiedad que el uso frecuente de estas.



## **Método**

### **Procedimiento de Selección de la muestra**

#### **Población.**

Estudiantes del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia pertenecientes a la Carrera de Psicología, los cuales deseen participar de manera voluntaria.

#### **Muestra.**

La muestra fue no probabilística intencional debido a que se enfocó en obedecer los criterios de la investigación y se buscó cumplir con las características establecidas por el investigador. Estuvo determinada por los alumnos que desearon participar de forma voluntaria (Hernandez-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio, 2014)

#### **Grupos.**

El total de participantes se dividió en dos grupos, el grupo A que fue el grupo el cual era sometido a experimentación y el grupo B el cual solo era de un grupo de control.

Grupo A. Conformado por la mitad de participantes, fue el grupo en el cual se manipuló la variable.

Grupo B. Grupo de Control. Conformado por la mitad de los participantes y que no fue sometida a situación de manipulación.

### **Participantes**

#### **Criterios de Inclusión.**

Alumnos del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia que pertenecían a la carrera de Psicología en cualquier semestre e inscritos en el ciclo lectivo en curso.

### **Criterios de Exclusión.**

Alumnos del Sistema de Universidad Abierta y Educación a Distancia no pertenecían a la carrera de Psicología o no estuvieran cursando el ciclo lectivo en curso.

### **Escenario**

La experimentación se realizó vía on line, el contacto con los participantes fue primeramente mediante redes sociales, se les envió invitación vía Messenger, en grupos de Facebook y vía Whats App, una vez formados los grupos, el contacto se mantuvo mediante Whats App, ya que se formaron dos grupos de conversación en dicha red y mediante los cuales se dio seguimiento a las fases e instrucciones de la investigación, también se apoyó del correo electrónico para recibir los formatos de autoregistro diario de los participantes. Para la aplicación de los instrumentos de evaluación se apoyó de la herramienta Google Forms y para el proceso de privación de Redes Sociales se apoyó de la herramienta Skype.

### **Diseño de la Investigación**

#### **Enfoque de la investigación.**

La investigación fue de índole cuantitativa, ya que mediante la recolección de datos se buscó probar las hipótesis anteriormente planteadas, la investigación estuvo basada en la medición numérica y el análisis estadístico tal como lo formula Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio (2014)

#### **Alcance de la Investigación.**

El estudio fue de alcance correlacional ya que se enfocó en la asociación de variables a través de un patrón predecible para un grupo o población, esto según Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio (2014)

### **Diseño de la investigación.**

El diseño de la investigación fue de tipo Experimento “puro”, con un diseño de preprueba-posprueba y grupo de control. Además, se administró un diseño A\_B\_A para determinar el aumento de conductas que denoten la presencia de episodios de ansiedad. (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio, 2014)

### **VARIABLES e INSTRUMENTOS**

#### **VARIABLES INDEPENDIENTES.**

##### ***Redes Sociales.***

###### *Definición conceptual.*

Sitios en internet que ayudan a los usuarios a tener una comunicación directa entre sí, entrelazándose con amigos los cuales se ubican dentro de su círculo social de internet y con los cuales pueden compartir fotos, videos, comentarios, mensajes instantáneos, pensamientos, entre otros. (Borja-Fernández, 2010)

###### *Definición Operacional.*

Para medir la frecuencia de uso de Redes Sociales se construyó un cuestionario de 4 ítems con la finalidad de medir aspectos como número de cuentas que posee y tiempo y frecuencia de uso. Para la elaboración de este instrumento se basó en la investigación realizada por Navarro y Yumbero (2012). (Véase Anexo 1)

#### **VARIABLE DEPENDIENTE.**

##### ***Ansiedad como Estado.***

###### *Definición conceptual.*

Condición del organismo la cual es activada a estados y momentos específicos, produciendo en el sujeto sentimientos de inquietud, tensión y nerviosismo, así como la activación del Sistema Nervioso Autónomo, lo cual es presentado mediante expresiones

conductuales y motoras. (Bermúdez-Moreno, Pérez-García, Ruiz-Caballero, San Juan-Suárez, y Rueda-Laffond, 2013)

*Definición Operacional.*

Inventario de Ansiedad Estado de Spielberg (1966, citado en González-Llaneza, 2007) en su actualización por Castellanos, Grau y Martín (1986, citado en González-Llaneza, 2007), (Ver Anexo 2). Autoregistro ex profeso para medir la presencia de características indicadoras de ansiedad. (Ver anexo 3)

**Instrumentos**

*Cuestionario de Uso de Redes Sociales.*

Cuestionario de 4 ítems con la finalidad de medir aspectos como número de cuentas que posee y tiempo y frecuencia de uso. Los ítems fueron de opción múltiple para poder ser cuantificables, mediante los cuales se preguntaba la frecuencia y tiempo el cual le dedicaban semanalmente y diariamente al uso de Redes Sociales. Para la elaboración de este instrumento se basó en la investigación realizada por Navarro y Yumbero (2012). (Ver Anexo 1)

*Inventario de Ansiedad-Estado de Spielberg, Díaz-Guerrero y otros (1966).*

Inventario de Autoevaluación diseñado para evaluar la ansiedad como un rasgo (propensión ansiosa relativamente estable), cuenta con 20 ítems de los cuales 10 son positivos de ansiedad y 10 son negativos, por lo que a mayor puntuación mayor ansiedad. La forma de respuesta va del 1 al 4 *donde* 1 es casi nunca, 2-algunas veces, 3-bastante y 4-mucho; la validez de constructo se ha obtenido en estudiantes universitarios sometidos a exámenes (González-Llaneza, 2007). (Ver Anexo 2)

*Autoregistro.*

Elaboración de un autoregistro ex profeso, para registrar la presencia de características indicadoras de ansiedad. El Instrumento se realizó basándose en los niveles cognitivos,

conductuales y fisiológicos expresados en el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberg, Díaz-Guerrero y otros (1966, en González-Llaneza, 2007), Inventario de Ansiedad de Beck (1988 en González-Llaneza, 2007), HADS (1983, en Nogueda-Orozco, Barrientos-Casarrubias, Sierra-Madero, Robles-García y Pérez-Terán, 2013), Jame-Esparcia (2011) y Friendman (2004). (Ver Anexo 3)

## **Procedimiento**

### **Fase I.**

Pre evaluación. Se realizó en un total de 3 días, en esta fase se aplicó el cuestionario de uso de redes sociales a ambos grupos (A y B), así como el Inventario de Ansiedad-Estado. A partir de que se aceptó participar en la investigación se comenzó el registro de conductas indicadoras de episodios de ansiedad, esto en ambos grupos (A y B).

### **Fase II.**

Manipulación de la variable. Esta fase consistió en privar a los participantes pertenecientes al grupo A, de las “Redes Sociales de Internet”, las cuales fueron aquellas que pertenecían a redes de ocio y cuyo contenido refleja un perfil del usuario, según lo clasificado por Borja-Fernández (2010) dentro de las cuales se encuentran Facebook, Twitter, Instagram y Snapchat, esta fase constó de 15 días continuos, registrando la conducta de los participantes para obtener la línea base final. En el caso del grupo B, no se le privó de las Redes Sociales, sin embargo, también llevó a cabo el autoregistro.

### **Fase III.**

Post evaluación. Abarcó 3 días posteriores a la experimentación, mediante los cuales se aplicaron nuevamente a ambos grupos (A y B) el Inventario de Ansiedad-Estado. Al finalizar los días se dio por terminada la línea base.

### **Línea Base.**

- Línea base inicial (A): duró 3 días y consistió en el registro de las conductas de los participantes antes de ser manipulada la variable independiente. Se aplicó la pre-evaluación.
- Manipulación (B): duró 2 semanas, en las que los participantes registraron la presencia de conductas indicadoras de episodios de ansiedad.
- Línea base final (A): duró 3 días y consistió en el registro de la conducta de los participantes después de dejar de manipular la variable independiente. Se aplicó la post-evaluación.

### **Manipulaciones Experimentales**

La investigación tuvo una duración total de 21 días, los primeros tres días y los últimos tres fueron de evaluación. La manipulación de la variable independiente tuvo una duración de 15 días los cuales abarcaron el día 4 al día 18 de investigación, en los cuales el Grupo A (grupo experimental) fue privado del uso de redes sociales.

En el caso del Grupo B (grupo de control) se aplicaron las evaluaciones iniciales y finales y llevaron el autoregistro diario, sin embargo, no fueron privados del uso de Redes Sociales.

### **Análisis de Resultados**

#### **Frecuencia de uso de RS**

Referente a las redes sociales que más se usan, se destaca Facebook, ya que, del total de participantes, el 95% tenía una cuenta en dicha RS. (Véase figura 1)

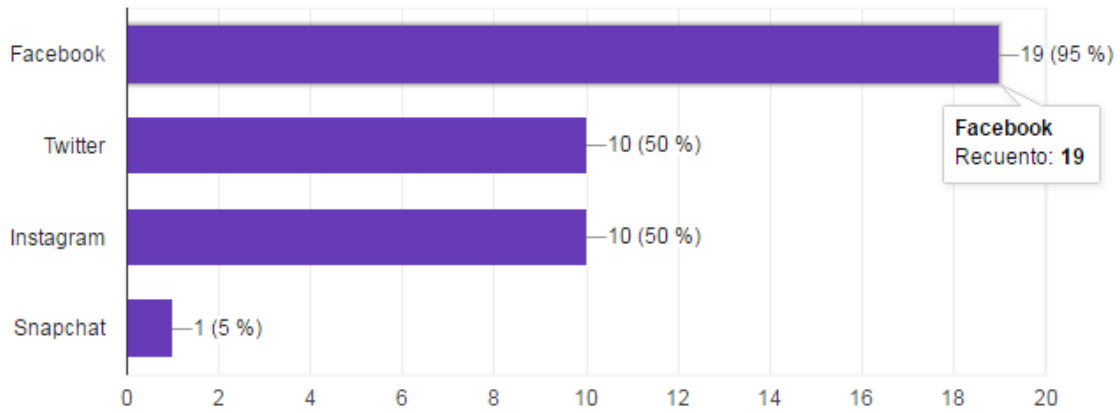


Figura 1. Se aprecia la frecuencia de uso de cada una de las redes sociales evaluadas.

Respecto a la frecuencia de uso diario, el 60% de la población utilizó las RS más de 1 hora diaria. (Véase figura 2)

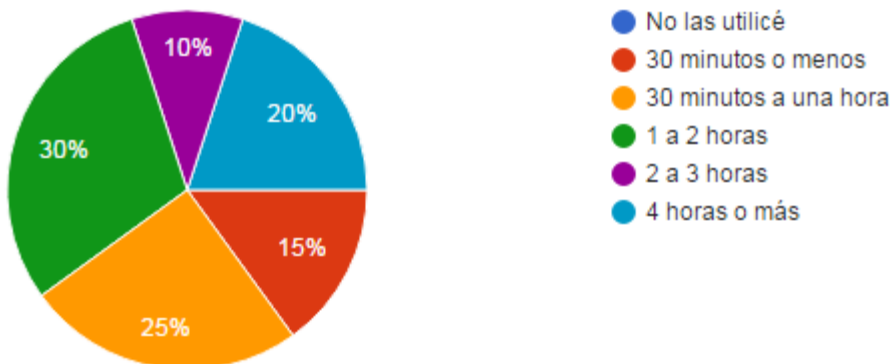


Figura 2. Se aprecia la frecuencia diaria de uso de las redes sociales en el total de los participantes.

La evaluación de la frecuencia de uso semanal arroja que tres cuartas partes de los participantes utilizan sus RS más de 5 días a la semana. (Véase figura 3)

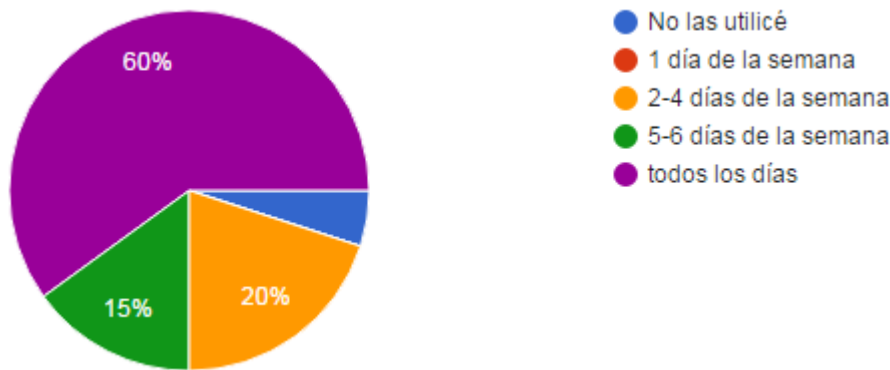


Figura 3. Se aprecia la frecuencia semanal de uso de las redes sociales en el total de los participantes.

De igual forma, una cuarta parte de los participantes afirma revisar sus notificaciones cada vez que reciben una nueva. (Véase figura 4)



Figura 4. Se muestra la frecuencia con la cual los participantes revisan sus notificaciones de redes sociales a lo largo del día.

### **Análisis de pre y post evaluación del Inventario Rasgo-Estado**

La pre-evaluación se llevó a cabo en los primeros tres días, de los cuales, en el grupo de control, de 7 participantes que respondieron la pre-evaluación, solo 4 contestaron la post-evaluación, en el caso de este grupo, no se registraron cambios significativos en la disminución o aumento de los niveles de ansiedad. (Véase tabla 1)

**Tabla 1.**

*Resultados del Inventario Ansiedad-Estado. Grupo de Control*

Participante	Pre-Evaluación		Post-Evaluación	
	P Total Pre	Nivel Pre	P Total Post	Nivel Post



Condor	41	Medio	43	Medio
Paloma	39	Medio		
Aguila	31	Medio		
Canario	33	Medio	36	Medio
Gaviota	37	Medio	39	Medio
Pavoreal	45	Alto	40	Medio
Flamenco	44	Medio		

La tabla 1 muestra la comparación de los resultados obtenidos en la pre y post evaluación en el Inventario de Ansiedad-Estado del grupo de control.

Para el grupo experimental de 11 participantes iniciales, solamente 7 participaron en la post-evaluación, en este caso, únicamente un participante mostró cambios significativos al disminuir sus niveles de ansiedad. (Véase tabla 2)

**Tabla 2.**  
*Resultados del Inventario Ansiedad-Estado. Grupo de Control*

Participante	Pre-Evaluación		Post-Evaluación	
	P Total	Nivel PRE	P Total	Nivel PRE
Cocodrilo	33	Medio		
Puma	36	Medio	41	Medio
Oso	41	Medio		
Tiburón	45	Alto	48	Alto
Edita	34	Medio	41	Medio
Pantera	40	Medio	35	Medio
Mapache	43	Medio	41	Medio
Leon	46	Alto	43	Medio
Jaguar	35	Medio		
Lobo	42	Medio	28	Bajo
Lince	35	Medio		

La tabla 2 muestra la comparación de los resultados obtenidos en la pre y post evaluación en el Inventario de Ansiedad-Estado del grupo experimental.

## Autoregistro

### FASE 1. Pre-evaluación.

En los primeros tres días, se registraron los indicadores ansiedad en los participantes mediante el uso del autoregistro, en estos tres días no hubo privación de RS, para el caso del grupo experimental.

### **Grupo A**

En lo que respecta al grupo experimental, los indicadores que presentaron mayor frecuencia en la pre-evaluación son dificultad para concentrarse con 15 puntos, inquietud con 12 puntos, distraído con 15 puntos y cansancio con 15 puntos. Para el indicador “pensar en conectarse a RS” se tuvo una puntuación entre 8 y 12 puntos. (Véase figura 5)

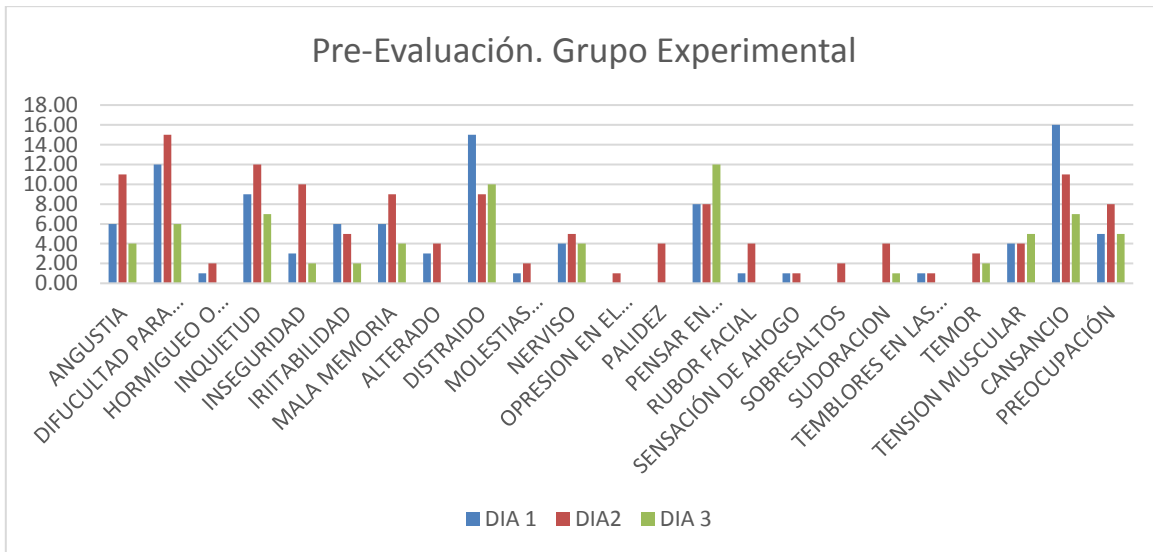


Figura 5. Se aprecia la frecuencia de los indicadores de ansiedad tres días antes del inicio de la experimentación.

### **Grupo B**

En la fase de pre-evaluación es apreciable como el grupo de control muestra una mayor frecuencia en la aparición de indicadores como son cansancio con 17 puntos para el día 2 y preocupación con 14 puntos igualmente para el día 2. En el caso del indicador “pensar en conectarme a RS” se obtuvo una puntuación máxima de 10 en esta etapa. (Véase figura 6)

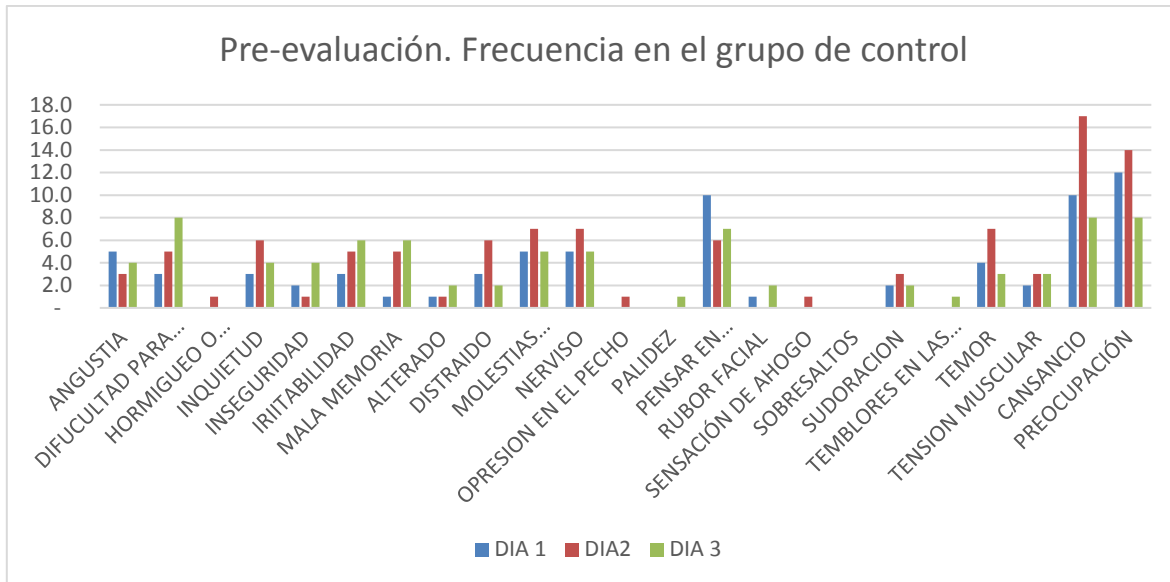


Figura 6. Sea aprecia la frecuencia de los indicadores en el grupo de control durante los tres días de pre-evaluación.

## FASE 2. Experimentación.

Para cuestiones de análisis, la experimentación se dividió en dos partes, primera y segunda semana.

### *Semana 1.*

#### *Grupo A.*

En el caso del grupo experimental, el cansancio y la preocupación siguieron siendo de los indicadores más altos, en este caso, los valores de cansancio y preocupación oscilaban entre 16 y 8 y 4 y 12 respectivamente. Le siguieron indicadores como distraído, irritabilidad, inquietud, angustia y dificultad para concentrarse. En el caso del indicador “pensar en conectarse a RS” se mantuvo una frecuencia entre 7 y 9 puntos. (Véase figura 7)

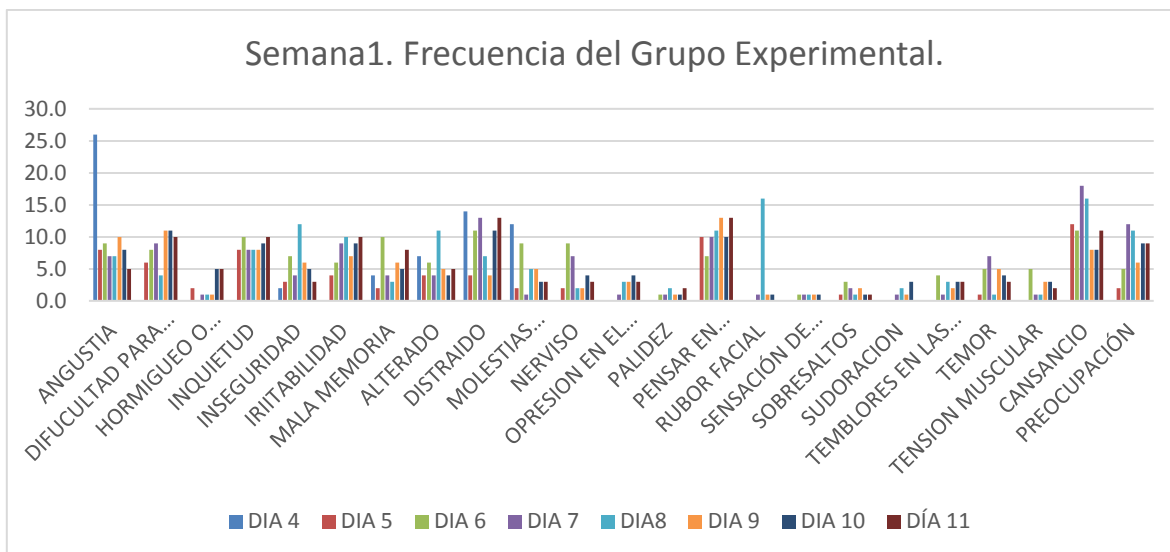


Figura 7. Se muestra la frecuencia de los indicadores en el grupo experimental durante la primera semana de experimentación.

### Grupo B

En el caso de la primera semana, en lo que respecta a la frecuencia del grupo de control, el indicador con mayor frecuencia fue “molestias abdominales y digestivas” teniendo un total de 17 puntos para el día 9, seguido de irritabilidad, cansancio, preocupación, irritabilidad y dificultad para concentrarse, en el caso del indicador “pensar en conectarse a RS”, la frecuencia para la primera semana oscila entre los 12 y 7 puntos. (Véase figura 8)

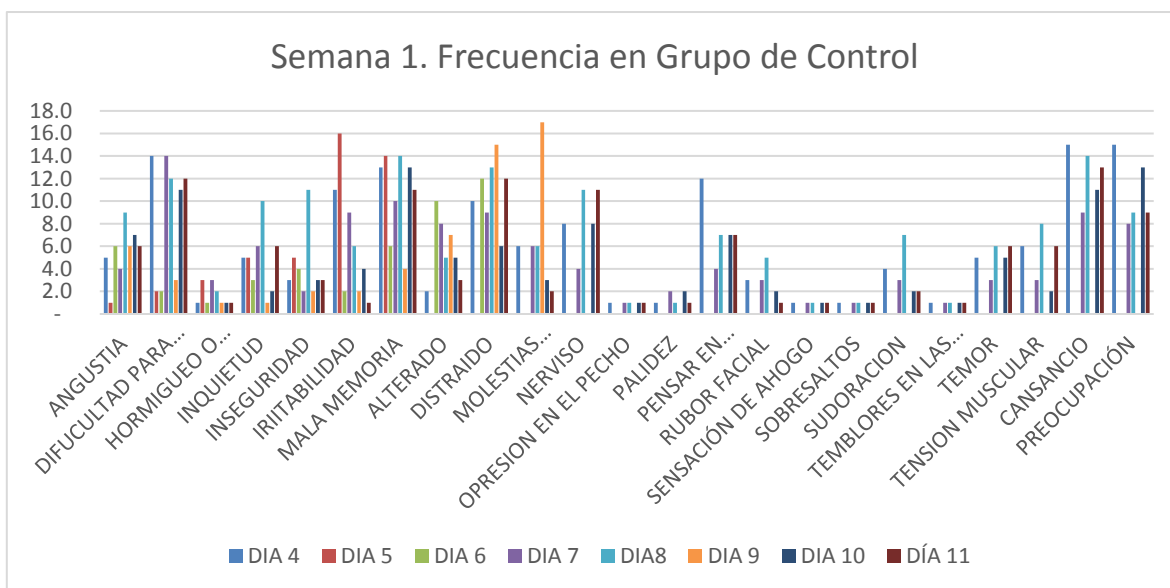


Figura 8. Se muestra la frecuencia de los indicadores de ansiedad durante la primera semana de experimentación en el grupo de control.

## Semana 2.

### Grupo A

La segunda semana se comprendió del día 12 al día 18 de la investigación, en lo que respecta esta semana, para el caso del grupo experimental, predominaron los indicadores de inquietud con 16 puntos, irritabilidad con 13 puntos, distraído con 13 puntos, cansancio con 12 puntos y preocupación con 11 puntos. Por otro lado, el indicador Pensar en conectarse a RS osciló entre los 17 y los 9 puntos. (Véase figura 9)

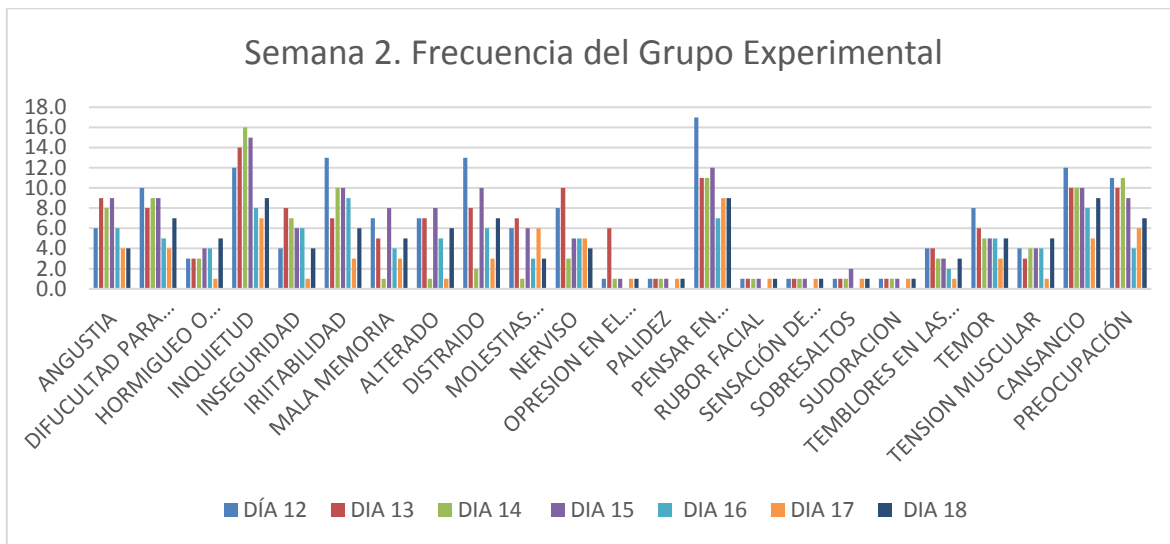


Figura 9. Son apreciables las variaciones de frecuencia del grupo experimental durante la segunda semana de experimentación.

### Grupo B

El grupo de control tuvo predominio de frecuencia en los indicadores de preocupación, cansancio con puntuaciones de hasta 24 y 19 respectivamente, seguidos de tensión, distraído, mala memoria y dificultad para concentrarse con puntuaciones entre 19 y 11. En el caso de Pensar en conectarse a RS se tuvieron valores entre 8 y 5. (Véase figura 10)

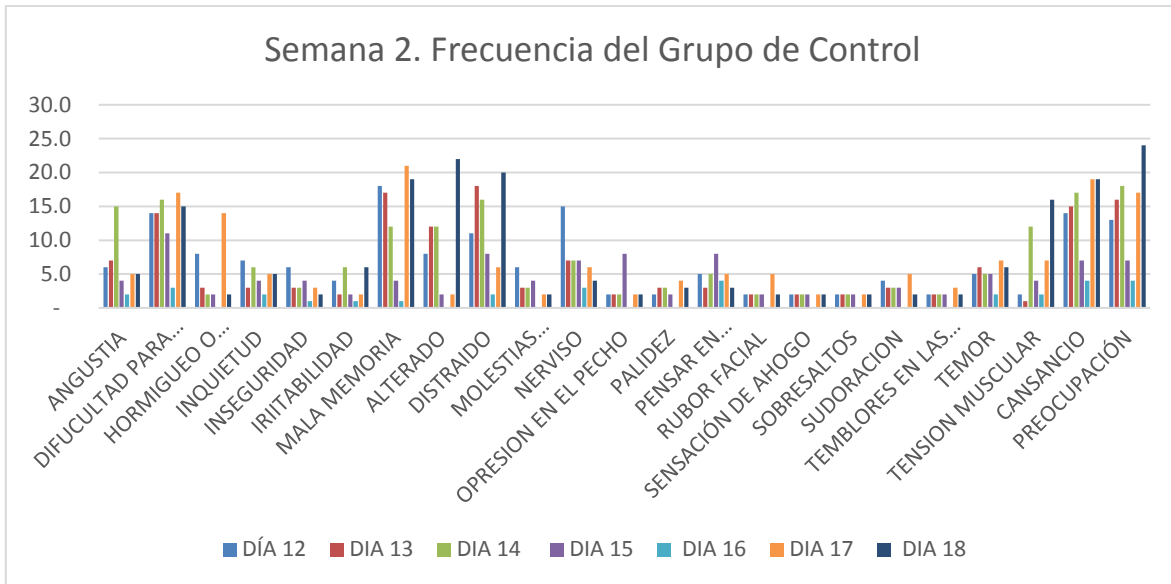


Figura 10. Son apreciables los niveles de frecuencia de los indicadores, durante la segunda semana de experimentación en el grupo de control.

### FASE III. Post-Evaluación

#### Grupo A

En lo que respecta el grupo experimental, los indicadores que predominaron fueron únicamente tensión, cansancio y sobresaltos con 19, 17 y 15 puntos respectivamente. Para el caso del indicador “Pensar en conectarse a las RS” se tuvieron puntuaciones entre 3 y 10. (Véase figura 11)

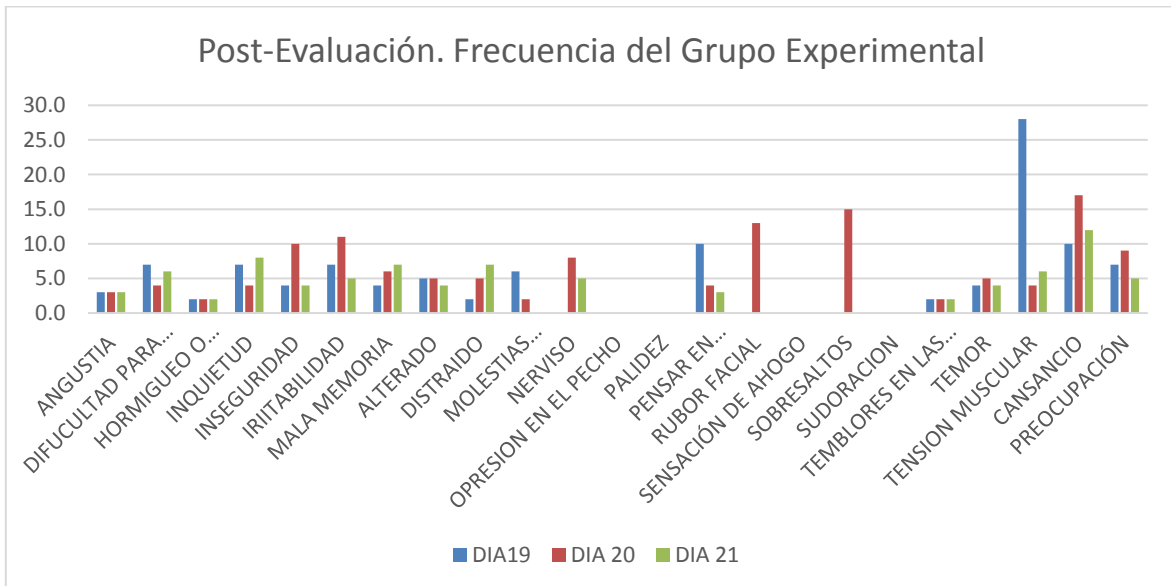


Figura 11. Se refleja la disminución de la frecuencia de los indicadores de ansiedad en el grupo experimental al término de la experimentación y durante los días de post evaluación.

### Grupo B

En lo que respecta la post-evaluación, la dificultad para concentrarse, mala memoria, distraído tensión cansancio y preocupación fueron los indicadores con mayor frecuencia con 16, 16, 14, 12, 17 y 19 puntos respectivamente. Para el caso del indicador “Pensar en conectarse a las redes sociales”, se tuvo una puntuación máxima de 7. (Véase figura 12)

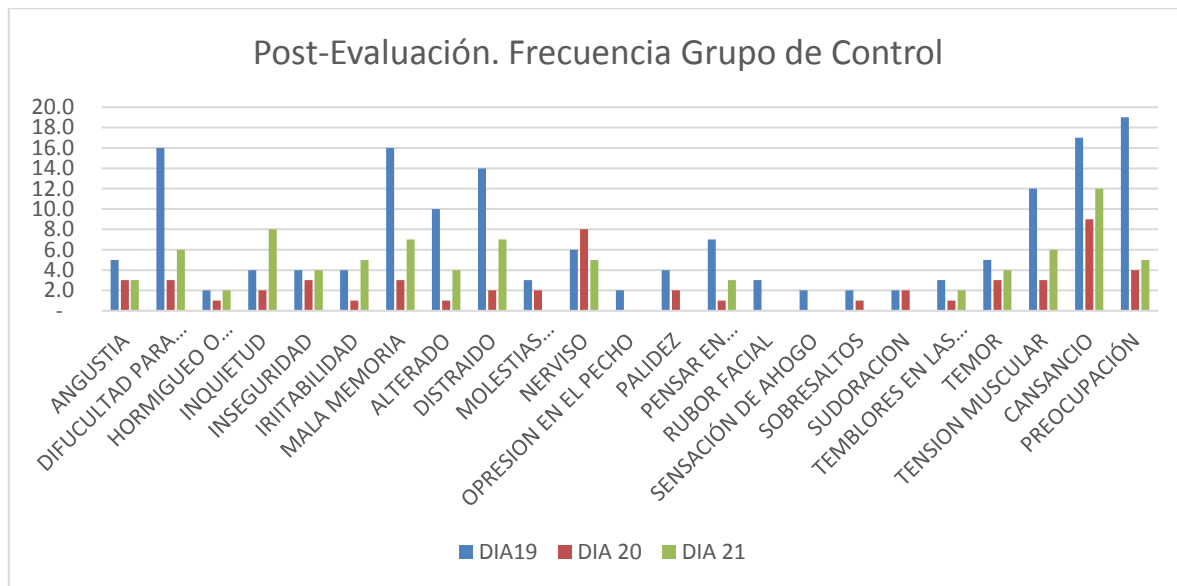


Figura 12. Son apreciables las frecuencias de los indicadores de ansiedad durante los tres días de post evaluación en el grupo de control.

## Análisis de Resultados

### Inventario de Ansiedad-Estado

En lo que respecta a el inventario Rasgo-Estado, el grupo experimental no muestra cambios significativos en la pre y post-evaluación. Únicamente un participante presentó en la post-evaluación niveles más bajos de ansiedad, sin embargo, sería necesario realizar una entrevista a fondo para conocer qué factores influyeron en dicho participante y los cuales dieron como resultado una diferencia ante el resto de la población.

En este caso, el grupo de control mantuvo los mismos niveles de ansiedad y de igual forma no se notaron cambios significativos. Aunque en ambos grupos aumentaron un par de puntos en el sumatorio total, ningún grupo lo aumentó lo suficiente como para subir del nivel de clasificación. No esta demás mencionar que en ambos grupos el nivel de ansiedad predominante fue el nivel medio.

## **Autoregistro**

### **Grupo A**

En el caso del grupo experimental, los valores más elevados los obtuvieron dificultad para concentrarse, distraído y cansancio, con 15, 15 y 16 puntos respectivamente.

Durante la experimentación, es apreciable como durante la primera semana, este grupo presenta una frecuencia con mínimas variaciones en los indicadores como dificultad para concentrarse, los cuales disminuyeron su frecuencia dos puntos, sin embargo, inseguridad y preocupación aumentaron dos puntos mientras el indicador cansancio se mantuvo en 16 puntos. En el caso del indicador “pensar en conectarme a RS” se presentó un aumento de frecuencia de tres puntos.

En la segunda semana, tuvo mayor frecuencia el indicador de irritabilidad, distraído, cansancio y preocupación, lo cual muestra un ligero aumento de la frecuencia de dichos indicadores,

Para la post evaluación, se vio una disminución en los niveles de indicadores de angustia, inquietud, distraído, mala memoria, tensión y preocupación, por otra parte cansancio se mantuvo en los mismos niveles que en la pre-evaluación y en la experimentación. En lo que respecta al indicador “pensar en conectarme a RS”, la puntuación disminuyó hasta una frecuencia de 3 puntos para el día 21.



### **Grupo B.**

En el caso del grupo de control, es apreciable como en la pre-evaluación sus puntuaciones más altas se enfocan en indicadores cansancio y preocupación, en estos indicadores, los valores oscilan entre 8 y 17 puntos y en el caso del indicador “pensar en conectarse a RS” su puntuación máxima es de 10 puntos.

Para la segunda semana se registró un aumento en la frecuencia de indicadores como dificultad para concentrarse, inquietud, irritabilidad, inseguridad, mala memoria, alterado, distraído y molestias digestivas, así también los indicadores de cansancio y preocupación se mantuvieron en las puntuaciones de frecuencia inicial. En esta semana el indicador “pensar en conectarse a las RS” únicamente tuvo un aumento de 3 puntos.

Para la segunda semana, los indicadores de cansancio y preocupación, se mantuvieron en el mismo rango que en la pre-evaluación y en la primera semana, igualmente la dificultad para concentrarse, mala memoria y distraído mantuvieron su frecuencia. En el caso de Pensar en conectarse a RS puntuó una frecuencia de 8.

En la post-evaluación, se mantuvieron los mismos niveles de frecuencia que en la semana 2, las frecuencias máximas oscilaron entre 16 y 19 y predominaron los indicadores de dificultad para concentrarse, mala memoria, distraído, tensión cansancio y preocupación.

### **Discusión**

El uso de las redes sociales en los estudiantes de Suayed es un tema de gran relevancia, tan solo del total de participantes, el 50% argumentó usar más de una red social entre las que destacan Facebook, Twiter e Instagram, con esto se corrobora lo que afirma Borja-

Fernández, (2010) quien menciona que las redes con mayor frecuencia utilizadas son aquellas redes de ocio.

Del total de participantes, el 95% utiliza Facebook, dando razón a Tapia y Cornejo (2011), quienes destacan la notoria importancia de esta Red Social en la actualidad. En lo que respecta la frecuencia diaria de uso, el 60% de los participantes afirmó utilizarlas más de 60 minutos diarios, tres cuartas partes afirmó usarlas más de 5 veces a la semana y un 40% afirmó revisar sus dispositivos electrónicos cada vez que recibían una nueva notificación, con este resultado se afirma lo expuesto por Fariñas-Días (2011), quien dice que las personas dedican más de 55 minutos al día para estar conectados en dichas redes.

Si bien es cierto, diversos autores mencionan dentro de las desventajas del uso de redes sociales a la ansiedad, tal es el caso de Morón-Marchena, (2015). En el caso de este trabajo, no fue posible encontrar como tal una disminución o un aumento en los niveles de ansiedad, sin embargo, si hubo aumento en algunos indicadores de esta, los cuales podrían afectar el nivel de vida de los estudiantes de SUAyED.

En base a la investigación de Navarro y Yumbero (2012), se buscó conocer el nivel de ansiedad según la frecuencia de uso, sin embargo, no fue posible debido a que todos los participantes, tanto del grupo experimental como del grupo de control, presentaron un nivel de ansiedad media según la clasificación y calificación asignada por el test de Ansiedad-Estado.

Autores como Carbonell, Fuster, Chamorro & Oberst (2012) mencionan que las personas que más abusan de las redes sociales tienen a padecer mayores niveles de ansiedad, sin embargo, como se menciona anteriormente, únicamente se presenció el aumento de algunos indicadores de ansiedad, sin embargo, no se pudo pasar de un nivel medio a un nivel alto según la clasificación del IDARE.

El objetivo principal de la investigación fue comprobar si el uso frecuente y la privación de las Redes Sociales de Internet ocasionan estados de ansiedad en Universitarios del SUAyED, a lo cual gracias a los resultados obtenidos, podríamos afirmar tanto el uso como el desuso de redes sociales tan solo son un factor que eleva algunos indicadores de ansiedad de manera moderada, sin embargo se deben evaluar diferentes factores que pueden afectar los niveles de ansiedad de los participantes.

Otro de los objetivos de la investigación se enfocó en contribuir a las afirmaciones expuestas tanto por Herrera-Pérez, Plascencia-De La Torre & Serrano-García (2014) y Molina-Campo Verde & Toledo-Naranjo (2014), así como examinar si el uso frecuente de Redes Sociales de Internet está relacionado con la presencia de estados de ansiedad, si la privación de las Redes sociales de internet causa aumento en los estados de ansiedad en los participantes y por ultimo evaluar cuál de las dos variables antes mencionadas causa mayor presencia de estados de ansiedad.

Si bien los autores Herrera-Pérez, Plascencia-De La Torre & Serrano-García (2014), mencionan que la privación de las redes sociales disminuye los episodios de ansiedad. Para esta afirmación es importante destacar que dentro de la experimentación realizada se aprecia un ligero aumento en el grupo de control de algunos indicadores de ansiedad, los cuales se mantuvieron en un rango estable hasta la post-evaluación. Sin embargo, en lo que respecta en el grupo experimental, se apreció el leve aumento de algunos indicadores de ansiedad, dicho aumento se dio en la primera y segunda semana de experimentación y los cuales disminuyeron notablemente al término de esta, es decir en la post-evaluación cuando les fueron devueltas sus cuentas de RS, por tanto, se descarta la premisa de que el desuso de las redes sociales disminuya los niveles de ansiedad. Sin embargo, estos autores exponen

que el uso de RS aumenta los niveles de ansiedad, tal como se muestra en los resultados el uso de RS influye en el aumento leve y mantenimiento de indicadores de la misma.

Por otra parte, esta investigación también apoya lo expuesto por las autoras Molina-Campo Verde & Toledo-Naranjo (2014) quienes dicen que el desuso es también un factor que ocasiona aumento de dichos niveles, ya que, en este caso, el desuso generó aumento de la frecuencia de los indicadores e incluso un aumento mayor a comparación del grupo de control.

Cabe destacar que ambos grupos tuvieron mayor frecuencia en indicadores como cansancio, tensión y preocupación, sin embargo, a diferencia del grupo de control, en el grupo experimental estos disminuyeron notablemente cuando terminó la experimentación.

Con los resultados obtenidos se apoyan tanto la hipótesis **H1**. El uso frecuente y la privación de las Redes Sociales causan estados de ansiedad en estudiantes del SUAyED. Ya que como se apreció en la investigación, ambas situaciones mostraron resultados similares, por otra parte, también se apoya la hipótesis **H2**. La privación de redes sociales produce mayor índice episodios de ansiedad que el uso frecuente de estas, ya que, de forma muy moderada, el grupo experimental presentó mayor frecuencia en la presencia de indicadores de ansiedad, que el grupo de control.

Si bien esta investigación es de relevante importancia ya que muestra cómo ha cambiado la respuesta actual de los usuarios de RS ante el uso y la privación de la misma, si bien el resultado inesperado fue el aumento de ansiedad a la par con el grupo de control, pero la disminución ante la reinscripción de estos medios de comunicación.

Si bien el método utilizado fue de gran ayuda, se recomienda a futuro combinar los autoregistros con el método de series cronológicas, además de aumentar los días de experimentación a el doble o más, para así poder obtener mayor información del

comportamiento de los participantes, también se recomienda aplicarlo a mayor número de participantes.

### **Conclusiones.**

Como se menciona anteriormente, el objetivo de esta investigación se enfocó en conocer cuáles de los dos puntos expuestos por Herrera-Pérez, Plascencia-De La Torre & Serrano-Garcia (2014) y las autoras Molina-Campo Verde & Toledo-Naranjo (2014) era adecuado, en este caso, gracias a la experimentación realizada, se apoya lo mencionado por Molina-Campo Verde & Toledo-Naranjo (2014) quienes afirmaron que ante la ausencia de las RS los niveles de ansiedad aumentan. Si bien, con los resultados obtenidos no es certero o no es visible un aumento notorio en los niveles de ansiedad, sin embargo, si es notorio el aumento de algunos indicadores de este problema. Un dato interesante es la disminución de estos factores cuando se termina el experimento, ya que se obtuvieron niveles más bajos que los iniciales, y se distinguió del grupo control quien siempre tuvo ligero aumento y estabilidad en sus niveles.

Por lo tanto, podemos concluir que tanto el uso frecuente de las redes sociales como su privación son causantes del aumento de algunos indicadores de ansiedad. Sin embargo, hasta el momento, la privación de las RS generó un mayor aumento en los indicadores, además de que, al momento de reincorporarlas a la vida diaria de los participantes, la frecuencia de los indicadores que aumentaron, disminuyó drásticamente, al igual que otros indicadores que no aumentaron, sino que simplemente se mantuvieron.

No está demás descartar que existen muchos otros factores que pudieron influir en el aumento de dichos indicadores como son, factores fisiológicos, biológicos, factores sociales, factores ambientales entre otros.

Esta investigación es importante ya que ayuda a visualizar como se va dando la evolución en las conductas de los usuarios de Redes Sociales de Internet, si bien hasta hace años, el término “adicción a redes sociales” no era aceptado, con este tipo de investigaciones se abre paso a investigaciones futuras y se da lugar a la importancia de considerar a las redes sociales como una nueva adicción del siglo XXI. Cabe destacar que gracias a esta investigación fue posible conocer hábitos de uso de RS en alumnos del SUAyED, lo cual es de vital importancia ya que ayuda a conocer formas de comunicación y herramientas así como futuros problemas referente a el uso de las TIC’s.

### Referencias

- Aced, C. (2011). *Redes Sociales en una semana*. Recuperado de:  
[https://books.google.com.mx/books?id=Y7g00\\_MNyK8C&dq=que+son+las+redes+sociales&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.mx/books?id=Y7g00_MNyK8C&dq=que+son+las+redes+sociales&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Alles, M. (2015). *Dirección estratégica de RR.HH: Gestión por competencias*. Recuperado de:  
[https://books.google.com.mx/books?id=FuMRCgAAQBAJ&dq=reclutamiento+externo+con+redes+sociales&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.mx/books?id=FuMRCgAAQBAJ&dq=reclutamiento+externo+con+redes+sociales&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Armstrong, L., Phillips, J.G., & Saling, L.L. (2000) Potencial determinants of heavier internet use. *International Journal Computer Studies*, 53(4) 537-550. Recuperado de:  
<https://pdfs.semanticscholar.org/fa87/286e8cde4104d12fd1cb3e3657f920426f12.pdf>
- Bermudez-Moreno, J., Pérez-García, A. M., Ruiz-Caballero, J. A., San Juan-Suárez, P. y Rueda Laffond, B. (2013). *Psicología de la personalidad*. Recuperado de:  
[https://books.google.com.mx/books?id=QEWwBAAAQBAJ&dq=ansiedad+estado+definicion&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.mx/books?id=QEWwBAAAQBAJ&dq=ansiedad+estado+definicion&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Borja-Fernandez, C. (2010). *Las Redes Sociales. Lo que hacen sus hijos en Internet*. Recuperado de:  
[https://books.google.com.mx/books?id=2hqYuk5sLu4C&dq=que+son+las+redes+sociales&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.mx/books?id=2hqYuk5sLu4C&dq=que+son+las+redes+sociales&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Caldevilla-Domínguez, D. (2010). Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de Ciencias de la Información*, 33(1) 45-68. Recuperado de:  
<http://revistas.ucm.es/index.php/DCIN/article/view/19557>
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberts., U. (2012). ADICCIÓN A INTERNET Y MÓVIL: UNA REVISIÓN DE ESTUDIOS EMPÍRICOS ESPAÑOLES. *Papeles del Psicólogo*, 33(2). Recuperado de:  
<http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2096.pdf>

- Caseras, X. (2012). Comprender el trastorno de ansiedad. Recuperado de:  
[https://books.google.com.mx/books?id=5RSYLZy8Z1kC&dq=ansiedad&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.mx/books?id=5RSYLZy8Z1kC&dq=ansiedad&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Echeburúa, E., & de Corral, P., (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22() 91-95. Recuperado de  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Fariñas-Díaz, J R; (2011). El Impacto de las Redes Sociales en la Propiedad Intelectual. *Propiedad Intelectual*, X() 150-173. Recuperado de  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=189020164008>
- Fernandez-Sanchez, N. (2013). Trastornos de conducta y Redes Sociales de Internet. *Salud mental*, 36(6) 521-527 Recuperado de  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252013000600010](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010)
- Friedman, H. H. (2004). *Manual de Diagnóstico Médico*. Recuperado de:  
[https://books.google.com.mx/books?id=htYfEDHMjVkC&dq=que+es+un+episodio+de+ansiedad&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.mx/books?id=htYfEDHMjVkC&dq=que+es+un+episodio+de+ansiedad&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Gonzales-Llaneza, M. F. (2007). *Instrumentos de Evaluación Psicológica*. La Habana. Editorial Ciencias Médicas.
- Hernandez-Sampieri, R., Fernandez-Collado, C., y Baptista-Lucia, M. P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México. Mc Graw Hill Educación.
- Herrera-Perez, B., Plascencia-De La Torre, J. C., & Serrano-Garcia, C. (2014). ANSIEDAD ANTE LA AUSENCIA DE FACEBOOK EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. Recuperado de:  
<http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/428/1/Ansiedad%20ante%20la%20ausencia%20de%20Facebook%20en%20estudiantes%20Universitarios.pdf>
- Hütt-Herrera, H. (2012). LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN. *Reflexiones*, 91() 121-128. Recuperado de  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>
- Jame-Esparcia, A. (2011). *Psicopatología*. Recuperado de:  
[https://books.google.com.mx/books?id=GL39\\_Yi\\_HQEC&dq=ansiedad+estado+de+finicion&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.mx/books?id=GL39_Yi_HQEC&dq=ansiedad+estado+de+finicion&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Kwan, G. C., & Skorik, M.M. (2013). Facebook bullying: An extension of battles in school. *Computers in Human Behavior*. 29(1) 16-25. Recuperado de:  
<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563212002142>
- Mandariaga-Orozco, C., Abello-Ramos, R., & Sierra-Garcia, O. (2003). *Redes Sociales: Infancia, familia y comunidad*. Recuperado de:  
[https://books.google.com.mx/books?id=pfk1vY\\_IllAC&dq=que+son+las+redes+sociales&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.mx/books?id=pfk1vY_IllAC&dq=que+son+las+redes+sociales&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Molina-Campo Verde, G. L. & Toledo-Naranjo, R. K. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes, estudio a realizarse en cuatro colegios de la ciudad de cuenca con los alumnos de primer año de bachillerato. (Tesis de titulación)*. Recuperado de:  
<http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3659/1/10335.PDF>
- Morón-Marchena, A. (2015). *Investigar e intervenir en Educación para la Salud*. Recuperado de https:

- [https://books.google.com.mx/books/about/Investigar\\_e\\_intervenir\\_en\\_Educaci%C3%B3n\\_pa.html?id=XEDOBgAAQBAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.mx/books/about/Investigar_e_intervenir_en_Educaci%C3%B3n_pa.html?id=XEDOBgAAQBAJ&redir_esc=y)
- Navarro, R. & Yubero, S. (2012). Impacto de la ansiedad social, las habilidades sociales y la ciber-victimización en la comunicación online. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 5(1) 4-15. Recovered from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271025234005>
- Noguera-Orozco, M J., Barrientos-Casarrubias, V., Sierra Madero, J G., Robles García, R., Pérez Terán, B. (2013). Escala de Ansiedad y Depresión Hospitalaria (HADS): validación en pacientes mexicanos con infección por VIH. *Psicología Iberoamericana*, 21(1) 29-37. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133930525004>
- Phon-Amnuaisuk, S. & Wan-Au, T. (2014). *Computational Intelligence in Information Systems: Proceedings of the Fourth INNS Symposia Series on Computational Intelligence in Information Systems (INNS-CIIS 2014)*. Recuperado de [https://books.google.com.mx/books?id=YwE6BQAAQBAJ&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.mx/books?id=YwE6BQAAQBAJ&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Puchol-Esparza, D. (2015). Los trastornos de ansiedad: la epidemia silenciosa del siglo XXI. *Revista Psicológica Científica*. 5 (3). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/trastornos-de-ansiedad-epidemia/>
- Renau-Ruiz, V., Carbonell-Sánchez, X., & Oberst, U. (2013). Construcción de la identidad a través de las redes sociales online: una mirada desde el construccionismo social. *Anuario de Psicología*, 43(1) 159-170. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97029454002>
- Requena-Santos, F. (2003). *Análisis de Redes Sociales: orígenes, teorías y aplicaciones*. Recuperado de: [https://books.google.com.mx/books?id=WSb\\_h1HWmS0C&dq=que+son+las+redes+sociales&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.mx/books?id=WSb_h1HWmS0C&dq=que+son+las+redes+sociales&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Requenses-Moll, A. & Echeburúa-Odrizola, E. (2014). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Recuperado de: [https://books.google.com.mx/books?id=IL2UBQAAQBAJ&dq=requesens+moll&hl=es&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.com.mx/books?id=IL2UBQAAQBAJ&dq=requesens+moll&hl=es&source=gbs_navlinks_s)
- Tapia, M L., Cornejo, M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades*, 12(1) 219-229. Recuperado de <http://revele.com.veywww.redalyc.org/articulo.oa?id=18426920010>
- Villena-Higueras, J L., Molina-Fernández, E. (2011). ¿Por qué amo las redes sociales? Vida social de jóvenes en red. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 25(1) 159-173. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27422047009>
- Virañas-Abad, M. & Solano-Altaba, M. (2013). *Las nuevas tecnologías en la familia y la educación: retos y riesgos de una realidad inevitable*. Recuperado de <https://play.google.com/books/reader?id=MCoXAgAAQBAJ&printsec=frontcover&output=reader&hl=es&pg=GBS.PA2>
- Woods, C. H., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(1), 41-49. DOI:10.1016/j.adolescence.2016.05.008. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/303906199\\_Sleepyteens\\_Social\\_media\\_us](https://www.researchgate.net/publication/303906199_Sleepyteens_Social_media_us)



e in adolescence is associated with poor sleep quality anxiety depression and low self-esteem

## Anexo 1

### CUESTIONARIO DE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la cual usted participa de forma voluntaria. Los resultados son completamente confidenciales por lo que se le pide que conteste verídicamente.

Señale con una X la respuesta correcta.

---

<b>1. De las siguientes Redes Sociales, en cuales tiene cuenta personal. (marque más de una opción)</b>	<b>a.</b> <input type="checkbox"/> <b>Facebook</b> <b>b.</b> <input type="checkbox"/> <b>Twitter</b> <b>c.</b> <input type="checkbox"/> <b>Instagram</b> <b>d.</b> <input type="checkbox"/> <b>Snapchat</b> <b>e.</b> <input type="checkbox"/> <b>YouTube</b> <b>f.</b> <input type="checkbox"/> <b>Messenger</b>
<b>2. Pensando en el ultimo día que te has conectado a internet ¿Cuánto tiempo dedicaste a usar redes Sociales? (incluyendo Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, YouTube y Messenger)</b>	a. <input type="checkbox"/> No las utilice b. <input type="checkbox"/> 30 minutos o menos c. <input type="checkbox"/> 30 minutos a una hora d. <input type="checkbox"/> 1 a 2 horas e. <input type="checkbox"/> 2-3 horas f. <input type="checkbox"/> 4 horas o mas
<b>3. Pensando en la semana pasada, ¿Cuánto tiempo dedicaste a usar redes sociales? (incluyendo Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, YouTube y Messenger)</b>	a. <input type="checkbox"/> No las utilicé b. <input type="checkbox"/> 1 día de la semana c. <input type="checkbox"/> 2-4 días de la semana d. <input type="checkbox"/> 5-6 días de la semana e. <input type="checkbox"/> todos los días
<b>4. Cada cuanto revisas tus notificaciones de Redes Sociales en tu teléfono.</b>	a. <input type="checkbox"/> 1- 2 veces al día b. <input type="checkbox"/> 3-4 veces al día c. <input type="checkbox"/> 5-6 veces al día d. <input type="checkbox"/> Cada que me llega una notificación nueva

---

## Anexo 2.

### Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado

**INSTRUCCIONES:** Abajo se muestran expresiones que las personas usan para describirse, lea la frase y marque el espacio que indique *Como se siente ahora mismo*. No hay respuestas buenas o malas, no emplee mucho tiempo en la frase, pero describa como se siente generalmente, conteste verídicamente.

	No	Un poco	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado				
2. Me siento seguro				
3. Estoy tenso				
4. Estoy <b>contrariado</b>				
5. Me siento a gusto				
6. Me siento alterado				
7. Estoy alterado por algún				
8. Me siento descansado				
9. Me siento ansioso				
10. Me siento cómodo				
11. Me siento con confianza en mí mismo				
12. Me siento nervioso				
13. Estoy agitado				
14. Me siento a punto de explotar				
15. Me siento relajado				
16. Me siento satisfecho				
17. Estoy preocupado				
18. Me siento muy excitado y aturdido				
19. Me siento alegre				
20. Me siento bien				

### Anexo 3.

#### Autoregistro

<b>Día:</b> _____	<b>Instrucciones:</b> Marque con una X en frecuencia cada que suceda la conducta, e indique del 1 al 10 la intensidad siendo 1 el mínimo y 10 lo máximo.									
<b>1. Angustia</b>	Frecuencia	X								
	Intensidad	7								
<b>2. Dificultad para concentrarse</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>3. Hormigueo o entumecimiento</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>4. Inquietud</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>5. Inseguridad</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>6. Irritabilidad</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>7. Mala memoria</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>8. Alterado</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>9. Distrabilidad</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>10. Molestias digestivas o abdominales</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>11. Nervios</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>12. Opresión en el pecho</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>13. Palidez</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>14. Pensar en conectarme a RS</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>15. Rubor facial</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>16. Sensación de ahogo</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>17. Sobresaltos</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>18. Sudoración</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>19. Temblores en las manos</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>20. Temor</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>21. Tensión muscular</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>22. Cansado</b>	Frecuencia									
	Intensidad									
<b>23. Preocupación</b>	Frecuencia									
	Intensidad									

