



Universidad Tecnológica ECOTEC
Facultad de Marketing y Comunicación

Título del Trabajo:

“Estudio acerca de la presencia del síndrome de abstinencia en jóvenes entre 18 y 28 años con consumo de redes sociales en la ciudad de Guayaquil, año 2023”.

Línea de Investigación:

Psicología, Sociedad y Bienestar

Modalidad de Titulación:

Examen Complexivo

Carrera:

Psicología con itinerario en Organizacional

Título a Obtener:

Licenciatura en Psicología

Autora:

Doménica Patricia Betizagasti Rodríguez

Tutor:

Mgtr. Daniel Alfonso Oleas Rodríguez

Samborondón-Ecuador

2023

DEDICATORIA

Dedicado a lo incierto, a lo que aún no se ha desvelado, a las sombras que nadie mira y a los susurros que nadie escucha; en un mundo que nunca para y en donde detenerse para pensar se vuelve cada vez más un desafío.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que me han respaldado y creído en mí incondicionalmente. En especial, a Jochem, cuya constante disposición y apoyo han sido fundamentales en cada paso de este camino.

Agradezco profundamente a mi familia, pero sobre todo al inspirador ejemplo de vida que me brindaron mi abuela y mi madre. Gracias a estos pilares, he logrado enfrentar las adversidades de la vida con autonomía, resiliencia y actitud positiva.

Asimismo, agradezco enormemente a Daniel Oleas por su invaluable orientación, experiencia y sabiduría, las cuales han moldeado mi desarrollo académico. Sus consejos han sido pilares esenciales para alcanzar la culminación de esta tesis de forma exitosa.



ANEXO N° 7.1

**UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR METODOLÓGICO Y CIENTÍFICO PARA LA
PRESENTACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Samborondón, 6 de diciembre de 2023

Mgtr. Veronica Baquerizo
Decano(a) de la Facultad
Facultad de Marketing y Comunicación
Universidad Tecnológica ECOTEC

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunico a usted que el trabajo de integración curricular TITULADO: "Estudio acerca de la presencia del síndrome de abstinencia en jóvenes entre 18 y 28 años con consumo de redes sociales en la ciudad de Guayaquil, año 2023", según su modalidad EXAMEN COMPLEXIVO, fue revisado, siendo su contenido original en su totalidad, así como el cumplimiento de los requerimientos establecidos en la guía para su elaboración. Por lo que se autoriza al estudiante: **Betizagasti Rodríguez Doménica Patricia**, para que proceda con la presentación oral del mismo.

ATENTAMENTE,

Firma 1

Mgtr. Daniel Oleas Rodríguez
Tutor(a) metodológico

Firma 2

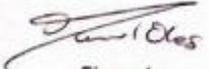
Mgtr. Daniel Oleas Rodríguez
Tutor(a) de la ciencia

**UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR
CERTIFICADO DEL PORCENTAJE DE COINCIDENCIAS
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Habiendo sido revisado el trabajo de integración curricular TITULADO "Estudio acerca de la presencia del síndrome de abstinencia en jóvenes entre 18 y 28 años con consumo de redes sociales en la ciudad de Guayaquil, año 2023" según su modalidad EXAMEN COMPLEXIVO elaborado por DOMÉNICA PATRICIA BETIZAGASTI RODRÍGUEZ, fue remitido al sistema de coincidencias en todo su contenido el mismo que presentó un porcentaje de coincidencias del 9% mismo que cumple con el valor aceptado para su presentación que es inferior o igual al 10% sobre el total de hojas del Trabajo de integración curricular. Se puede verificar el informe en el siguiente link: [certificadereport_es_tesis-final-examen-complexivo-domenica_betizagasti.pdf](#). Adicional se adjunta print de pantalla de dicho resultado:

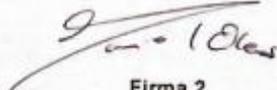


ATENTAMENTE,


Firma 1

Mgtr. Daniel Oleas Rodriguez

Tutor(a) metodológico


Firma 2

Mgtr. Daniel Oleas Rodriguez

Tutor(a) de la ciencia

RESUMEN

En la actualidad, el uso prolongado de las redes sociales afecta cada vez más a la calidad de vida, especialmente a las generaciones más jóvenes. Se trata de un problema que avanza rápida y sigilosamente, disminuyendo el desempeño general de las personas, pudiendo conducir a comportamientos adictivos similares al consumo de alcohol, cafeína y otras sustancias; y a un posible desarrollo del síndrome de abstinencia. Este estudio empleó un diseño cuasiexperimental, estableciendo un único grupo con dos medidas, en el que los participantes se abstenían voluntariamente de utilizar las redes sociales durante 72 horas; y en el que, el DASS-21 y la Escala de Inquietud Interna (Internal Restlessness Scale) fueron las herramientas de evaluación primarias. Los resultados revelaron una ausencia de síntomas del síndrome de abstinencia post-interrupción del uso de las redes sociales; sin embargo, se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la disminución de los niveles de depresión, ansiedad, estrés e inquietud interna ($p < 0.05$). Estos resultados ponen de manifiesto la posibilidad de desarrollar estrategias dirigidas a reducir la dependencia de las redes sociales en la población. Además, sugerir el abandono temporal de las redes sociales emerge como un enfoque viable para aliviar los niveles de ansiedad, depresión y estrés.

Palabras clave: *redes sociales, uso, consumo, dependencia, síndrome de abstinencia, síntomas.*

ABSTRACT

Nowadays, the prolonged use of social networks is increasingly affecting the quality of life, especially among the younger generations. It is a problem that is advancing rapidly and stealthily, decreasing people's overall performance, and can lead to addictive behaviors similar to the consumption of alcohol, caffeine and other substances; and to the possible development of withdrawal syndrome. This study employed a quasi-experimental design, establishing a single group with two measures, in which participants voluntarily abstained from using social networks for 72 hours; and in which, the DASS-21 and the Internal Restlessness Scale were the primary assessment tools. The results revealed an absence of post-interruption withdrawal symptoms from social networking; however, statistically significant differences were found in decreased levels of depression, anxiety, stress and internal restlessness ($p < 0.05$). These results highlight the possibility of developing strategies aimed at reducing dependence on social networks in the population. Furthermore, suggesting the temporary abandonment of social networks emerges as a viable approach to alleviate levels of anxiety, depression and stress.

Key words: *social networks, use, consumption, dependence, withdrawal syndrome, symptoms.*

Índice

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	5
REVISIÓN LITERARIA	5
1.1 Redes Sociales	6
1.1.1 Uso y Dependencia	6
1.1.2 Adicción a redes sociales	10
1.2 Sintomatología	13
1.2.1 Síntoma y Signo	13
1.2.2 Síndrome de Abstinencia	13
CAPÍTULO II	16
METODOLOGÍA DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN	16
2.1 Enfoque de la Investigación.....	17
2.2 Tipo de Investigación	17
2.3 Período y Lugar	18
2.4 Universo y Muestra	18
2.5 Matriz de Operacionalización de las Variables	18
2.6 Datos Sociodemográficos	19
2.7 Métodos	20
2.7.1 Instrumentos	20
CAPÍTULO III	22
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	22
3.1 Análisis descriptivo de las variables	23
3.2 Análisis de las muestras pre y post experimentales	24
3.3 Análisis de las estadísticas (coeficiente de variación)	25
DISCUSIÓN	32
CONCLUSIONES	35
RECOMENDACIONES	35
BIBLIOGRAFÍA	36
ANEXOS	42

Índice de Tablas y Figuras

Figura 1	9
Escala de adicción a redes sociales	9
Figura 2	12
Tabla 1	23
Estadísticos Descriptivos	23
Tabla 2	24
T-Test Paired Samples	24
Tabla 3	26
Descriptivos	26
Gráficos	27
Figura 3	27
DEPRESIÓN PRE - DEPRESIÓN POST	27
Figura 4	28
ANSIEDAD PRE - ANSIEDAD POST	28
Figura 5	29
ESTRÉS PRE- ESTRÉS POST	29
Figura 6	30
INQUIETUD INTERNA PRE - INQUIETUD INTERNA POST	30
Figura 7	31
TIEMPO PROMEDIO EN PANTALLA PRE - TIEMPO PROMEDIO EN PANTALLA POST	31

INTRODUCCIÓN

“Hace más de una década surge un nuevo fenómeno tecnológico y social: La red social. Esta nueva situación exige un análisis detallado de las causas profundas que contribuyen a nuevos escenarios sociales, así como sus posibles consecuencias a escala global” (Caldevilla, 2010, p. 46). Las redes sociales no simbolizan sólo un escenario, sino que son un nuevo agente y medio a considerar en el impacto psicológico, tomando en cuenta que representan una fuerza de creación de opinión y de tendencia. Es así que, en los entornos virtuales tales como lo son las redes sociales, se llega a ser, a través de un perfil que configura y exhibe una identidad (Linne, & Angilletta, 2016), un perfil que se construye, modifica y actualiza en una narrativa plural, que busca ser significativa, a partir de los cambios que rápidamente ocurren en la vida cotidiana (Hodkinson, 2017).

Si bien existen varias investigaciones en esta área, la investigación acerca del desarrollo de sintomatología a partir de la interrupción del consumo de redes sociales permitirá identificar con mayor precisión el impacto que actualmente dichos medios poseen en los jóvenes, quienes son en su mayoría usuarios de plataformas como Instagram, Facebook, Twitter u otras, y que, al haber sido integradas en su vida diaria de diferentes maneras, han modificado así, su percepción sobre las relaciones sociales clásicas y su inversión del tiempo libre.

Para entender con mayor exactitud la implicación de lo antes descrito, es esencial mencionar que, actualmente, existen más de 4 mil millones de usuarios de redes sociales en todo el mundo (Statista, 2022) y, por lo tanto, no sorprende que se haya prestado mayor atención a los impactos positivos que a los potenciales negativos del uso de las redes sociales (Moretta et al. 2022). Finalmente, se ha estimado que la prevalencia del uso problemático de redes sociales se encuentra entre el 2,8 % y el 47 %, dichos porcentajes varían ampliamente debido a la falta de consenso de una definición, así como a la variabilidad de las herramientas de evaluación utilizadas (Bányai et al., 2017).

Asimismo, el uso problemático de las redes sociales (PSMU, por sus siglas en inglés), se ha convertido en una preocupación de salud pública novedosa en los últimos años (Moretta et al., 2023).

Las redes sociales como Instagram y Facebook se han convertido en una parte casi inevitable de la vida diaria de los adultos jóvenes (Lau, 2017) y dispositivos como los teléfonos inteligentes los han hecho cada vez más populares y accesibles (Wright et al., 2021). Las redes sociales se han convertido en una manera de ser, moldeando no solo lo que hacemos, sino también quiénes somos y cómo nos relacionamos entre nosotros (Kuss & Griffiths, 2017). Los diferentes tipos de plataformas de redes sociales brindan varios tipos de actividades (por ejemplo, chatear y socializar) (Obar & Wildman, 2015) y, especialmente, los adultos jóvenes usan diferentes canales de redes sociales para comunicarse con otros (Kuss & Griffiths, 2017). Los adultos jóvenes han crecido en una era en la que la digitalización ha cobrado un mayor protagonismo en nuestra sociedad y las redes sociales se han desarrollado al mismo ritmo que ellos (Liu et al., 2021).

Existen datos importantes a considerar cómo que, a nivel mundial, las personas pasan a diario 6 horas y 57 minutos de media frente a una pantalla por actividades relacionadas con Internet. La mayor parte de ese tiempo se emplea en dispositivos móviles (3 horas y 43 minutos). Esto incluye 2 horas y 27 minutos en redes sociales, 1 hora y 33 minutos reproduciendo música online y 55 minutos escuchando podcasts. (Moody, 2023, p. 1).

Según Moody, R. (2023), en la escala mundial quienes pasan más tiempo frente a una pantalla se encuentran en África, Asia y Sudamérica. La media global de quienes pasan la mayor parte de su tiempo de pantalla consumiendo redes sociales se sitúa en 32,25%. Además, el promedio mundial es de 7,5 cuentas en redes sociales por usuario y entre las redes sociales más usadas se encuentran Facebook, Messenger, Instagram, TikTok y Twitter. Ahora bien, existen datos como que 4 828 788 de españoles perdieron la vista en algún grado debido a los largos tiempos de pantalla en 2021. Se analizó la pérdida de visión en varios países ocasionado por los prolongados tiempos frente a una

pantalla. En España, un 6,8% de los usuarios de Internet tuvieron algún grado de pérdida de visión en 2021.

Un hallazgo de suma relevancia a través de un estudio sobre las alteraciones anatómicas del cerebro por medio de resonancia magnética fue que la adicción a redes sociales tiene efectos similares a otros tipos de adicciones de comportamiento y a sustancias, por lo cual, las personas con cierto grado de adicción a redes sociales presentan una reducción del volumen de la materia gris en la amígdala (He, Q., Turel, O. & Bechara, A., 2017).

Para minimizar las posibles consecuencias negativas del uso problemático de redes sociales y desarrollar tratamientos, es de vital importancia entender el fenómeno en profundidad. Existe escasa información actualizada acerca del uso problemático de redes sociales en la población mundial y, hasta donde se sabe, ningún estudio ha investigado específicamente el uso problemático de redes sociales y sus asociaciones con el desarrollo de sintomatología correspondiente al síndrome de abstinencia en Ecuador.

De esta manera, el presente estudio adquiere mayor relevancia debido al fenómeno tecnológico actual que implican las redes sociales en la vida cotidiana de las personas a nivel mundial. Esta investigación pretende analizar la influencia que tiene el consumo permanente de redes sociales y su repentina interrupción en un posible desarrollo de sintomatología correspondiente al síndrome de abstinencia en jóvenes entre los 18 y 28 años de la ciudad de Guayaquil.

Por esta razón, a través de esta investigación se busca marcar un precedente que permita establecer nuevas formas de evaluación relacionadas a la adicción a redes sociales y a sintomatología correspondiente al síndrome de abstinencia. Se espera también, la futura creación y validación de escalas que, a su vez, posibiliten el desarrollo y la implementación de programas tanto de prevención como de intervención. Sin embargo, al ser objeto reciente de estudio, el principal resultado que se espera obtener se basa en la comprobación de la adicción a redes sociales por medio de una clasificación pertinente ya que, en los manuales psiquiátricos actuales se incluyen otros tipos de adicciones de comportamiento, pero apenas se mencionan efectos vinculados al uso excesivo del celular y redes sociales.

Por lo tanto, este estudio tiene como objetivo general examinar el desarrollo de sintomatología relacionada al síndrome de abstinencia en jóvenes entre 18 y 28 años con consumo de redes sociales en la ciudad de Guayaquil, durante el año 2023 y para conseguirlo se proponen los siguientes objetivos: identificar el nivel de consumo de redes sociales en una muestra de jóvenes entre 18 a 28 años de la ciudad de Guayaquil, registrar las diferentes reacciones de los participantes frente a la interrupción del consumo de redes sociales y, por último, analizar la presencia de sintomatología correspondiente al síndrome de abstinencia por medio de la utilización de dichos instrumentos validados previamente.

CAPÍTULO I
REVISIÓN LITERARIA

1.1 Redes Sociales

Desde hace apenas un par de décadas, las redes sociales han acaparado la vida cotidiana de sus usuarios de manera progresiva, dando lugar al estudio de las mismas como la posible causa de cambios significativos en su comportamiento y hábitos. En la literatura existen múltiples posturas sobre si el uso continuo y prolongado de las mismas puede llegar a ser considerado como adicción o si aún no sería pertinente clasificarlo como tal. Es por esto que, las redes sociales como concepto está siendo vinculado a términos como consumo, dependencia u adicción.

La red social es definida como un servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o videos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios de su grupo (Real Academia Española, s/f, s/p).

A partir de esta definición, se puede advertir que los aspectos característicos de las redes sociales son de gran relevancia debido a que se genera un espacio comunicativo constante, en el cual existe un intercambio que posibilita la generación de un sentido de pertenencia, haciendo más factible el desarrollo de una dependencia u adicción con un uso cada vez más prolongado.

1.1.1 Uso y Dependencia

Desde los inicios de la humanidad, el comportamiento humano tiende a la satisfacción de las necesidades más básicas, vinculadas a la interacción entre la mente y el cuerpo, estando relacionada a su vez, con el entorno en el que se desenvuelve. A este proceso se lo considera fundamental para el mantenimiento de la identidad e integridad de los organismos, creando un ciclo vital esencial (Tobias, 1979).

Según la teoría de Karl Marx por Boltvinik (2021), desde la prehistoria con el hombre primitivo se distinguen varios aspectos referentes a la satisfacción de

necesidades: siendo el primero, el relacionado a las necesidades físicas y químicas, las cuales están ligadas a las sensaciones respecto al clima y momento del día como, por ejemplo: la alimentación, el sueño, la reproducción y la protección; esenciales para la conservación y propagación de la especie. Adicionalmente, se encuentran las necesidades relacionadas a los sentidos de placer y dolor, comúnmente evidenciadas en situaciones de peligro o amenaza. Es en estos momentos, en los que el individuo debe elegir entre enfrentar el peligro y defenderse o huir; dichos mecanismos se encuentran arraigados en el cerebro primitivo y son activados automáticamente mediante el sistema nervioso (McCarty, 2016).

Finalmente, en la era actual, gracias al surgimiento, desarrollo y aceptación de la psicología como ciencia (Gergen, 1973), se destaca la importancia que tienen las necesidades emocionales y psicológicas. Maslow (1943) enfatiza que, conforme a la satisfacción de las necesidades más básicas, gradualmente se aspira a otras consideradas cada vez más complejas de alcanzar, formulando su teoría acerca de las necesidades del ser humano a modo de pirámide, la cual menciona a la realización personal como su último eslabón.

Mientras que, la insatisfacción de las necesidades del primer grupo, es decir de las físicas y químicas, pueden traer consecuencias negativas para el individuo, debido a la frustración que esto puede llegar a producir; su satisfacción se convierte en la motivación central de la conducta incluso opacando la satisfacción de las otras necesidades (da Silva Paula et al., 2022). Por otro lado, cuando las personas toman consciencia acerca de sus necesidades, suelen dirigir su conducta hacia el logro de sus metas en la proporción necesaria respecto a su calidad y cantidad (Madero Gómez, 2022).

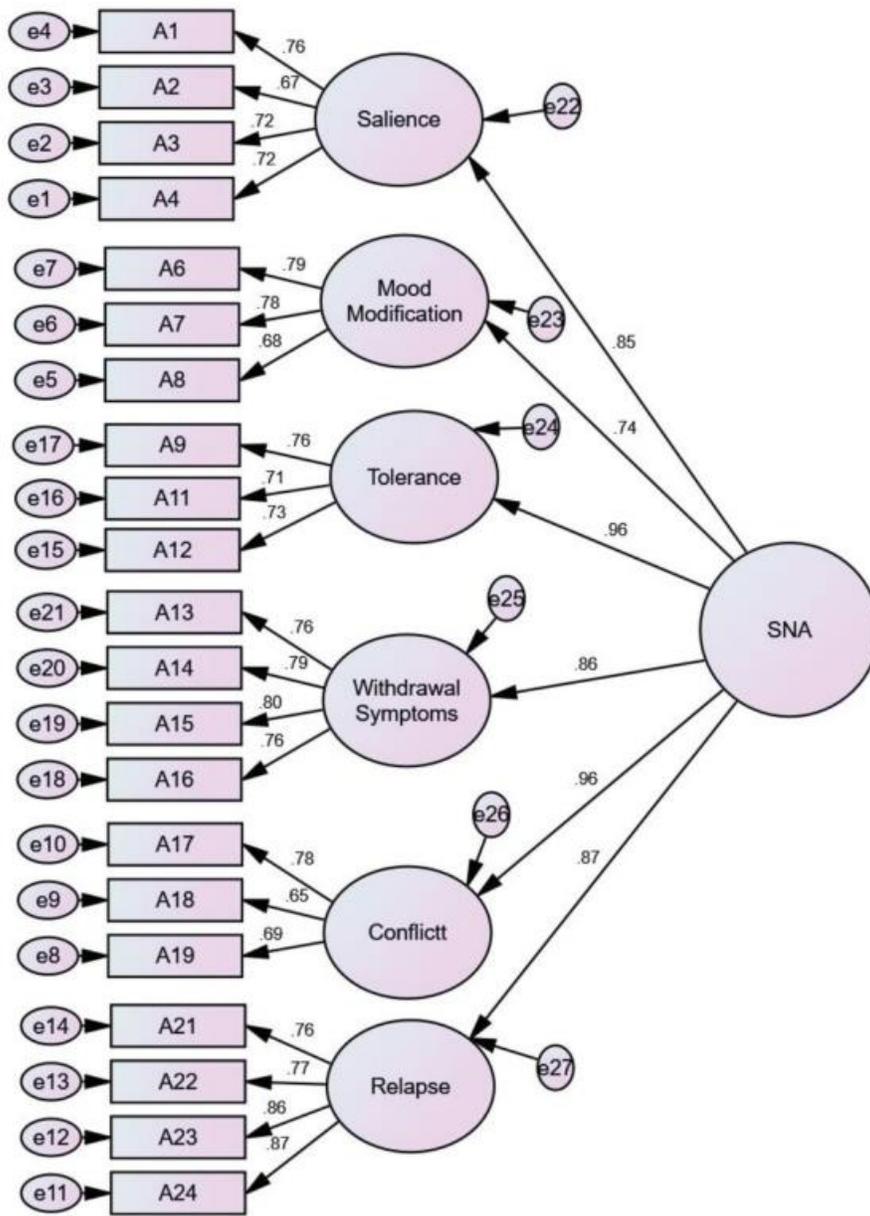
Por consecuente, es necesario conceptualizar los inicios del desarrollo de una adicción a redes sociales, entendiendo como uso aquel tipo de consumo en el que, bien por su cantidad, frecuencia o la propia situación de la persona, no se logran detectar consecuencias inmediatas sobre el consumidor ni sobre su entorno. Mientras tanto, podemos entender la dependencia como aquella pauta de comportamiento en la

que se prioriza el consumo frente a otras conductas antes prioritarias (Sánchez, G., 2022).

Cuando se intenta conceptualizar el uso problemático de redes sociales, las definiciones más empleadas implican el llamado "modelo de adicción conductual". Etiquetada como "adicción a las redes sociales", esta conceptualización se caracteriza por una profunda fijación/impulso hacia el uso de las redes sociales que se ha vuelto incontrolable e insalubre. Este modelo como se representa en la Figura 1, muestra una serie de síntomas de adicción extraídos de los que experimentan los adictos a sustancias y al juego, con seis síntomas derivados de los componentes clave de la adicción de Griffiths. Estos síntomas implican saliencia (es decir, la preocupación por el uso de las redes sociales), la modificación del estado de ánimo (es decir, el uso de las redes sociales para aliviar estados de ánimo negativos), la tolerancia (es decir, la necesidad de participar más en las redes sociales durante un periodo de tiempo para obtener el mismo grado de satisfacción/modificación del estado de ánimo), el síndrome de abstinencia (es decir, la experiencia de malestar/angustia/irritabilidad/frustración, cuando se intenta dejar/reducir el uso), recaída (es decir, intentos fallidos de controlar el uso de las redes sociales) y conflicto/deterioro social (es decir, el uso de las redes sociales interfiere y perjudica la vida social, el bienestar emocional, los logros educativos, la carrera profesional y/u otras actividades/necesidades) (Tullett-Prado, D., Doley, J.R., Zarate, D. *et al.*, 2023).

Figura 1

Escala de adicción a redes sociales



Social Network Addiction Scale

Modelo que presenta la adicción a las redes sociales como constructo de orden superior. Tomada de Shahnawaz, M. G. & Rehman, U. (2020). Cogent Psychology, <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1832032>

1.1.2 Adicción a redes sociales

Las redes sociales y sus servicios han ido creciendo significativamente en las última dos décadas, ramificándose y especializándose cada vez más (García del Castillo, J., 2013).

Una adicción conductual como la adicción a las redes sociales puede considerarse desde una perspectiva biopsicosocial debido a que igual que las adicciones relacionadas con sustancias, la adicción a las redes sociales incorpora la experiencia de los síntomas "típicos" de la adicción, como la modificación del estado de ánimo (es decir, el uso de las redes sociales conduce a un cambio en los estados emocionales), saliencia (es decir, la preocupación conductual, cognitiva y emocional por el uso de las redes sociales), tolerancia (es decir, el uso creciente de las redes sociales a lo largo del tiempo), los síntomas de abstinencia (es decir, experimentar síntomas físicos y emocionales desagradables cuando se restringe o interrumpe el uso de las redes sociales), el conflicto (es decir, los problemas interpersonales e intrapsíquicos que surgen debido al uso de las redes sociales) y la recaída (es decir, las personas que vuelven rápidamente a un uso excesivo de las redes sociales después de un periodo de abstinencia) (Kuss, D. J. & Griffiths, M. D., 2011).

El modelo de adicción biopsicosocial desarrollado por Griffiths (2005) intenta demostrar que muchos de los comportamientos que son altamente reforzantes pueden equipararse a los que provocan las sustancias químicas, estando ambos incluidos en un proceso adictivo de similares características. Queda claramente reflejado en los estudios revisados que las adicciones conductuales provocan un amplio abanico de patologías que siguen una línea común entre ellas y que son sustancialmente equiparables al modelo de adicción biopsicosocial (García del Castillo, J., 2013).

Cabe reflexionar que los servicios que ofrecen las redes sociales son potencialmente adictivos principalmente para la población más joven, por ello es importante tener en cuenta que las terapias dirigidas a las personas con adicción a redes sociales deberán contemplar fundamentalmente (Echeburúa y De Corral, 2010):

- El control de la conducta como objetivo principal desde un punto de vista cognitivo conductual (uso controlado).
- Exposición gradual.
- Programa de prevención de recaídas.

Las características de personalidad que se han estudiado respecto de los usuarios de redes sociales, las podemos sintetizar en las siguientes:

- Personas narcisistas (La Barbera, La Paglia y Valsavoia, 2009).
- Sentimiento de soledad y aburrimiento (Zhou y Leung, 2012).
- Extraversión, Neuroticismo y Apertura a la experiencia están asociados positivamente con la frecuencia de uso (Correa, Hinsley y de Zuniga, 2010).
- Alto grado de extraversión junto con un bajo grado de responsabilidad (Wilson, Fornasier y White, 2010).
- Los extrovertidos usan las redes sociales con la finalidad de mejorar sus relaciones sociales. Los introvertidos los utilizan a modo de compensar sus relaciones sociales. Ambas dimensiones parecen estar asociadas con un uso elevado (Kuss y Griffiths, 2011).

El reconocimiento de esta adicción conductual como se evidencia en la Figura 2, ha avanzado a modo de una tesis que se potencia a diario entre la comunidad científica. Una inmensa mayoría de investigadores aprueban que este tipo de adicción sea un hecho al que hay que hacer frente, poniendo en marcha programas preventivos y terapéuticos, además de seguir realizando investigaciones (García del Castillo, J., 2013).

Figura 2

Constructo sobre el contenido de las diferentes fases en la adicción a redes sociales
(La fase de abstinencia es la que se considera para el desarrollo de la investigación).

Table 1. (Showing factor loading, AVE and Composite reliability)

S.no.	Items
Saliency	
1	While I work/study, my mind remains on social networking sites.
2	I go to social networking sites instantly after waking up in the morning.
3	I check for updates on social networking sites while studying/working.
4	I check my social networking account before starting any task or activity.
Mood modification	
5	I go to social networking sites whenever I am upset.
6	Social networking helps me lift my mood.
7	I feel relaxed whenever I am on social networking sites.
Tolerance	
8	These days I spend more and more time on social networking sites.
9	When compared I spend more time on social networking sites now than I did in the past.
10	I need to be on social networking sites for longer time than before to be satisfied.
Withdrawal	
11	I feel sad when I am unable to log in to social networking sites.
12	I become irritable whenever I cannot log in to social networking sites.
13	I feel frustrated when I cannot use social networking sites.
14	I become restless when I do not get time for social networking.
Conflict	
15	I try to hide the time I spend on social networking.
16	I need to lie to my parents and others when they ask about my social networking usage.
17	I ignore my sleep because I have/want to be on social networking sites.
Relapse	
18	I have failed to cut down the time I spend on social networking sites.
19	I have tried to stop using social networking sites, but have failed.
20	I am unable to cut-down the time I spend on social networking sites.
21	My repeated attempts to reduce the time I spend on social networking sites have failed.

Modelo que presenta la adicción a las redes sociales como constructo de orden superior.
Tomada de Shahnawaz, M. G. & Rehman, U. (2020). Cogent Psychology,
<https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1832032>

1.2 Sintomatología

Luego de haber comprendido el rol y la función de las redes sociales en la sociedad actual en relación con el uso prolongado de las mismas para el posible desarrollo de una adicción, es necesario que se establezca una conceptualización y diferenciación en lo que concierne a la sintomatología. Por consiguiente, es pertinente partir por la definición de síntoma y signo.

1.2.1 Síntoma y Signo

El Diccionario médico-biológico, histórico y etimológico (2007) define 'signo' como la 'manifestación objetiva de una enfermedad o estado que el médico percibe o provoca', mientras que 'síntoma' es la 'manifestación subjetiva de una enfermedad, apreciable solamente por el paciente, como el dolor, picor, visión de 'moscas volantes', etc.' (Cortés Gabaudan, F., 2007).

Existen una serie de síntomas y signos comunes a todas las sustancias que son la manifestación de la pérdida de la homeostasis en el sistema nervioso central: irritabilidad, ansiedad, alteración del ciclo vigilia-sueño (insomnio/hipersomnia/sueños vívidos), alteración del estado de ánimo, alteración del apetito (hiperexia/hiporexia) (Sanz, P. S. J., 2019).

1.2.2 Síndrome de Abstinencia

Dicho esto, se define a continuación qué es el síndrome de abstinencia y su clasificación:

“El síndrome de abstinencia se describe como una serie de signos y síntomas que aparecen cuando un sujeto deja de consumir aquello que le causa un grado de adicción o dependencia. Este a su vez, se clasifica en síndrome de abstinencia agudo, tardío y condicionado” (Bobes, Casas y Gutiérrez, 2014, p. 20).

Según el Manual de Trastornos Adictivos 2º edición:

El síndrome de abstinencia agudo se basa en un conjunto de signos y síntomas orgánicos y psíquicos que presenta un paciente con adicción al dejar repentinamente el consumo. La intensidad y gravedad del síndrome dependerá de la cantidad y duración del consumo.

El síndrome de abstinencia tardío o a largo plazo significa toda la desregulación del sistema nervioso neurovegetativo y de las funciones psíquicas básicas que tienen larga duración de persistencia posterior a la abstinencia. Causa múltiples trastornos físicos y mentales de baja intensidad, pero muy invalidantes para el paciente.

El síndrome de abstinencia condicionado consiste en la aparición de síntomas típicos del síndrome de abstinencia agudo, pero sin inducir un nuevo consumo. Si el síndrome de abstinencia condicionado es severo, causa una gran incomodidad al paciente y el paciente puede presentar cuadros de ansiedad y miedos intensos que predisponen a un mayor deseo de nuevos consumos en un intento de detener el proceso (2014).

La demora, duración y la gravedad del síndrome de abstinencia dependen del tipo de adicción, pero también de las características del individuo (grado de vulnerabilidad, susceptibilidad, presencia o no de patologías orgánicas y mentales concomitantes). Asimismo, influyen la duración que se ha mantenido la adicción y los factores ambientales (Sanz, P. S. J., 2019).

Entre los síntomas más comunes ligados al síndrome de abstinencia se encuentran los asociados a la depresión y ansiedad. Se ha podido demostrar que el uso de múltiples plataformas de redes sociales se asocia con un mayor riesgo de depresión y ansiedad (Primack et al., 2017). Un análisis general del tiempo promedio en pantalla, en el uso de redes sociales y del Internet, que incluyó a 355 358 adolescentes en el Reino Unido y Estados Unidos, encontró una asociación débil y negativa entre el uso de medios digitales y el bienestar (4% de la varianza) (Orben & Przybylski, 2019).

Centrándose en los adolescentes, Twenge, Joiner, Rogers y Martin (2018) encontraron asociaciones significativas entre las actividades en pantalla de adolescentes en general (incluido pero no limitado al uso de las redes sociales) con síntomas depresivos autoinformados y de ideación suicida. Un estudio longitudinal escrito en respuesta a Twenge et al. (es decir, Heffer, Good, Daly, MacDonell, & Willoughby, 2019) encontró que el uso de las redes sociales no

predijo depresión futura, pero la depresión predijo el uso futuro de las redes sociales.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA DEL PROCESO DE INVESTIGACIÓN

2.1 Enfoque de la Investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, definido por Hernández Sampieri (2014) como un conjunto de procesos secuenciales y probatorios. Los datos obtenidos se analizan en mediciones pre y post experimentales a través de distintos métodos estadísticos, extrayendo así, conclusiones que contrastan la hipótesis planteada. El principal motivo para el uso de este enfoque es la objetividad que le acompaña y una mayor facilidad en la recopilación y el análisis de los datos. Además, permite generalizar los resultados encontrados en un grupo o segmento (muestra) para posteriormente, aplicarlos a una colectividad mayor (universo o población) en este caso jóvenes mayores a 18 años, pretendiendo identificar leyes universales y causales que circundan en el fenómeno (Choque, 2020).

2.2 Tipo de Investigación

La investigación tiene un diseño cuasi-experimental de un solo grupo con dos medidas y su alcance es explicativo debido a que se estudiará el grado de influencia del fenómeno de redes sociales, por medio de una propuesta innovadora y con un enfoque particular en examinar el desarrollo de sintomatología del síndrome de abstinencia a partir de la interrupción repentina del consumo de redes sociales. Siendo así, que el estudio de dichas variables, que no han sido exploradas en conjunto previamente, permitirá la identificación de datos cuantitativos claves para una mayor apertura a investigaciones futuras.

El diseño cuasi-experimental se refiere a un plan de trabajo con el que se pretende estudiar el impacto de los tratamientos y/o procesos de cambio en situaciones donde los sujetos o unidades de observación no han sido asignados de acuerdo con un criterio aleatorio (Arnau, 1995).

Según Hernández-Sampieri et al. (2017) las investigaciones de alcance explicativo “pretenden establecer las causas de los sucesos o fenómenos que se estudian”. Adicionalmente, cuando se investiga una relación de causa y efecto, es importante seguir ciertos criterios y utilizar enfoques metodológicos y

estadísticos rigurosos para establecer la causalidad de manera sólida (Monje, 2021).

2.3 Período y Lugar

La investigación se llevó a cabo entre los meses de octubre y noviembre del 2023 en la ciudad de Guayaquil, Ecuador. Según las últimas estadísticas del 2022, Guayaquil lidera el número de usuarios en redes sociales a nivel nacional con un rango de edad de 18 a 34 como los usuarios más frecuentes (Pesantes, K., 2022).

2.4 Universo y Muestra

La población del estudio fueron jóvenes de 18 a 28 años residentes de la ciudad de Guayaquil, pertenecientes a la generación Z con consumo de redes sociales.

El criterio de inclusión de la muestra fue tener de 18 a 28 años de edad y haber estado de acuerdo con el consentimiento informado. Además, se excluyó a quienes se encontraban con tratamiento psiquiátrico o que consumieran sustancias ilícitas.

El tipo de muestreo fue no probabilístico a conveniencia, ya que se utilizaron los casos más cercanos al investigador que cumplieran con los criterios (Hernández González, O., 2021). Según Hernández-Sampieri et al. (2017) una muestra no probabilística o dirigida se refiere a un “subgrupo de la población en la que la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación”.

2.5 Matriz de Operacionalización de las Variables

Operacionalización de las Variables

Variables	Contextualización	Indicadores	Instrumentos
Consumo/Uso de redes sociales	Según Boyd y Ellison (2007), red social se define como un servicio que permite la construcción de perfiles dentro de un sistema	Información requerida obligatoriamente como el tiempo promedio en pantalla de los	Formulario elaborado a través de Google Forms.

Variables	Contextualización	Indicadores	Instrumentos
	virtual, basándose así en la teoría de los seis grados, lo que implica que todos nos encontramos conectados a través de una red de contactos.	últimos días y las aplicaciones más utilizadas.	
Sintomatología relacionada al síndrome de abstinencia	Los síntomas del síndrome de abstinencia pueden ser de naturaleza física o psicológica. Los síntomas físicos pueden incluir temblores, sudoración, taquicardia, náuseas, vómitos, diarrea, dolor muscular y óseo, y en casos más graves, convulsiones. Los síntomas psicológicos pueden abarcar ansiedad, agitación, irritabilidad, depresión, insomnio y pesadillas, así como antojos intensos por la sustancia (<i>Qué es el síndrome de abstinencia. Diccionario médico. Clínica U. Navarra, s. f.</i>).	Formato de respuesta tipo Likert de 1 a 4 21 reactivos Lovibond y Lovibond (1995).	Escala de Inquietud Interna (IRS). DASS-21 (Depresión, ansiedad y estrés).

2.6 Datos Sociodemográficos

Para la recolección de datos sociodemográficos se elaboró un cuestionario por medio de Google Forms que contenía los datos necesarios para la ejecución del estudio, donde se preguntó lo siguiente: ciudad de residencia, edad, sexo, estado civil, ocupación y situación económica actual.

El protocolo de investigación permitía a los participantes interrumpir voluntariamente su participación antes de la duración prescrita de 72 horas en caso de que se vieran incapaces de soportar el periodo de abstinencia de las redes sociales. En

consecuencia, un total de seis participantes optaron por retirarse del estudio, transcurridas aproximadamente 30 horas en promedio desde el inicio del periodo de abstinencia.

Culminaron el proceso de investigación de forma voluntaria 22 jóvenes residentes de la ciudad de Guayaquil, la edad media fue de 21.27 años, con un total de 5 personas de sexo masculino y 17 de sexo femenino. Sobre el estado civil, el 100% se reportaron como solteros. En cuanto a su ocupación actual, el 53.6% de los participantes son estudiantes, el 14.3% trabaja y el 32.1% trabaja y estudia. Además, en el apartado del nivel socioeconómico, el 64.3% consideró pertenecer a la clase media, el 25% a la clase media alta y el 10.7% a la clase media baja.

2.7 Métodos

La investigación cuasi-experimental es aquella que tiene como objetivo poner a prueba una hipótesis causal manipulando (al menos) una variable independiente donde por razones logísticas o éticas no se puede asignar las unidades de investigación aleatoriamente a los grupos (Fernández García, P., et al., 2014).

El estudio estuvo constituido por dos medidas con el propósito de medir sus niveles de ansiedad, depresión, estrés e inquietud interna previo y posterior a la interrupción del uso de redes sociales y, en base a la comparación de ambas medidas, encontrar diferencias que afirmen o refuten la hipótesis planteada.

2.7.1 Instrumentos

Se realizó una retro traducción de los instrumentos por medio de la utilización de inteligencia artificial (Google Bard) como primer paso en su adaptación, para posteriormente a la validación, ejecutar su aplicación por medio de un cuestionario en Google Forms.

Se utilizó la escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21), este instrumento pretende evaluar y discriminar síntomas de ansiedad y depresión, basándose en el Modelo Tripartito (Lovibond & Lovibond, 1995), que agrupa los síntomas de ansiedad y depresión en tres factores: (a) presencia de afecto negativo (estado de ánimo deprimido, insomnio, irritabilidad), (b) factores específicos de la depresión (anhedonia,

ausencia de afecto positivo) y (c) síntomas específicos de la ansiedad (tensión somática e hiperactividad) (Watson et al., 1995). Consta de 21 reactivos o ítems que se dividen y evalúan en las dimensiones ya mencionadas.

El segundo instrumento utilizado fue la Escala de Inquietud Interna (IRS), se basa en una especie de autoinforme que se desarrolló para medir el constructo de inquietud interna, empleando una escala de Likert de 7 puntos por cada ítem (Iwaszuk et al., 1997). Originalmente, estaba compuesto por 25 ítems que se generaron a partir de la bibliografía y de entrevistas con jóvenes adultos jóvenes con TDAH. Después de realizar un estudio piloto, se eliminó del instrumento un ítem que se consideró complejo de comprender. De los 24 ítems restantes, 21 se puntúan en sentido positivo y

3 ítems se puntúan a la inversa (en concreto, "soy organizado", "me siento mentalmente tranquilo" y "me centro en las tareas") (Weyandt, L. L. et al. 2003).

CAPÍTULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

3.1 Análisis descriptivo de las variables

En la tabla 1 se presenta el análisis descriptivo de las variables del estudio considerando las medidas pre y post experimentales en relación con sintomatología asociada al síndrome de abstinencia, el valor de la media presentada en las dimensiones del DASS-21 (depresión, ansiedad y estrés) oscila entre 3,00 y 6,14 con una desviación estándar entre 3,192 y 4,926 en las medidas previas a la interrupción de redes sociales, mientras que, la puntuación de la media posterior a la interrupción de redes sociales oscila entre 1,50 y 3,50 con una desviación estándar entre 2,642 y 3.349. En los resultados obtenidos por medio de la Escala de Inquietud Interna, se obtuvo un valor de 42,18 como media pre experimental y 36,545 de post experimental con desviaciones estándar de 10,395 y 10,037, respectivamente.

Tabla 1

Estadísticos Descriptivos

	V	F	M	DE	Min	Max
DEPRESIÓN PRE	22	0	4.273	4.026	0.000	13.000
ANSIEDAD PRE	22	0	3.000	3.192	0.000	9.000
ESTRÉS PRE	22	0	6.136	3.771	0.000	12.000
INQUIETUD INTERNA PRE	22	0	42.182	10.395	22.000	63.000
DEPRESIÓN POST	22	0	1.864	2.642	0.000	8.000
ANSIEDAD POST	22	0	1.500	2.686	0.000	9.000
ESTRÉS POST	22	0	3.500	3.349	0.000	9.000
INQUIETUD POST	22	0	36.545	10.037	25.000	57.000

Nota: V, Válidos; F, Faltantes; M, Media; DE, Desviación Estándar; Min, Mínimo; Max, Máximo. Elaborado por: Betizagasti, D. (2023).

3.2 Análisis de las muestras pre y post experimentales

En la tabla 2 se establecen comparaciones estadísticas de muestras pareadas pre y post a la interrupción del uso de redes sociales en las dimensiones correspondientes al DASS-21 (ansiedad, estrés y depresión) y a la Escala de Inquietud Interna, tomando en consideración la diferencia del promedio de tiempo en pantalla antes y después de la interrupción del uso de redes sociales por un periodo de 72 horas. En general, se puede observar que se ha reducido el promedio de tiempo en pantalla a la par que los niveles de ansiedad, depresión, estrés e inquietud interna disminuyeron. Además, se muestran los resultados de la prueba t pareada para todos los apartados y su conjunto. Al nivel de significación del 0.05 y utilizando Wilcoxon, se rechazan todas las hipótesis nulas, por lo que puede concluirse que existe una diferencia estadísticamente significativa entre la puntuación de las pruebas previas y posteriores a la interrupción del uso de redes sociales. Por lo tanto, es evidente que el abandono de redes sociales es capaz de mejorar la calidad de vida de las personas al disminuir sus niveles de estrés, ansiedad y depresión de manera eficaz.

Tabla 2

T-Test Paired Samples

Medida 1	Medida 2	Test	Est.	z	df	p
DEPRESIÓN	· DEPRESIÓN POST	Student	4.182		21	< .001
		Wilcoxon	166.000	3.506		< .001
ANSIEDAD	· ANSIEDAD POST	Student	2.462		21	0.023
		Wilcoxon	126.000	2.343		0.020
ESTRÉS	· ESTRÉS POST	Student	3.976		21	< .001

T-Test Paired Samples

Medida 1	Medida 2	Test	Est.	z	df	p
		Wilcoxon	174.000	3.179		0.002
INQUIETUD INTERNA	INQUIETUD INTERNA POST	Student	2.465		21	0.022
		Wilcoxon	175.500	2.085		0.038
TIEMPO EN PANTALLA PRE	TIEMPO EN PANTALLA POST	Student	2.065		21	0.051
		Wilcoxon	110.000	2.172		0.031

Nota: Est, Estadísticas. Para el valor de p, se utiliza Wilcoxon en lugar de Student debido a que se trata de una muestra pequeña. Elaborado por Betizagasti, D. (2023).

3.3 Análisis de las estadísticas (coeficiente de variación)

Los datos descriptivos se muestran en la Tabla 3 con una puntuación media en Depresión Pre de 4,27 y en Depresión Post de 1,86 con una desviación estándar de 0,858 en la medida Pre y de 0,563 en la medida Post, el coeficiente de variación en la medida Pre fue de 0,942 y en la medida Post 1,418. La puntuación media de Ansiedad Pre y Ansiedad Post fue 3,00 y 1,50 con 3,192 y 2,686 de desviaciones estándar, respectivamente, el coeficiente de variación en Ansiedad Pre fue de 1,064 y en Ansiedad Post 1,791. La puntuación media de Estrés Pre y Estrés Post fue de 6,14 y 3,50 con 3,771 y 3,349 de desviaciones estándar, respectivamente, el coeficiente de variación en la medida Pre fue de 0,614 y en la medida Post fue de 0,957. La media en Inquietud Interna Pre fue de 42,18 y de 36,55 en Inquietud Interna Post con desviaciones estándar de 10,395 y 10,037 y, coeficientes de variación de 0,246 y

0,275, respectivamente. La puntuación de la media en Tiempo en Pantalla Pre fue de 5,55 y de 4,36 en Tiempo en Pantalla Post con desviaciones estándar de 2,540 y 2,871 y, coeficientes de variación de 0,458 y 0,658, respectivamente.

Tabla 3

Descriptivos

	N	Mean	DE	SE	CV
DEPRESIÓN PRE	22	4.273	4.026	0.858	0.942
DEPRESIÓN POST	22	1.864	2.642	0.563	1.418
ANSIEDAD PRE	22	3.000	3.192	0.681	1.064
ANSIEDAD POST	22	1.500	2.686	0.573	1.791
ESTRÉS PRE	22	6.136	3.771	0.804	0.614
ESTRÉS POST	22	3.500	3.349	0.714	0.957
INQUIETUD INTERNA PRE	22	42.182	10.395	2.216	0.246
INQUIETUD POST	22	36.545	10.037	2.140	0.275
TIEMPO EN PANTALLA PRE	22	5.545	2.540	0.541	0.458
TIEMPO EN PANTALLA POST	22	4.364	2.871	0.612	0.658

Nota: N, Número de participantes; Mean, Media, DE, Desviación Estándar; SE, Standard Error; CV, Coeficiente de Variación. Elaborado por: Betizagasti, D. (2023).

Gráficos

Figura 3

De acuerdo con los datos representados en la Figura 3, la métrica que evalúa la depresión denota los niveles medios registrados por los participantes en el estudio antes de abandonar el uso de las redes sociales. En consecuencia, se observa un descenso o reducción notable de esta métrica tras el periodo de abstinencia de las redes sociales.

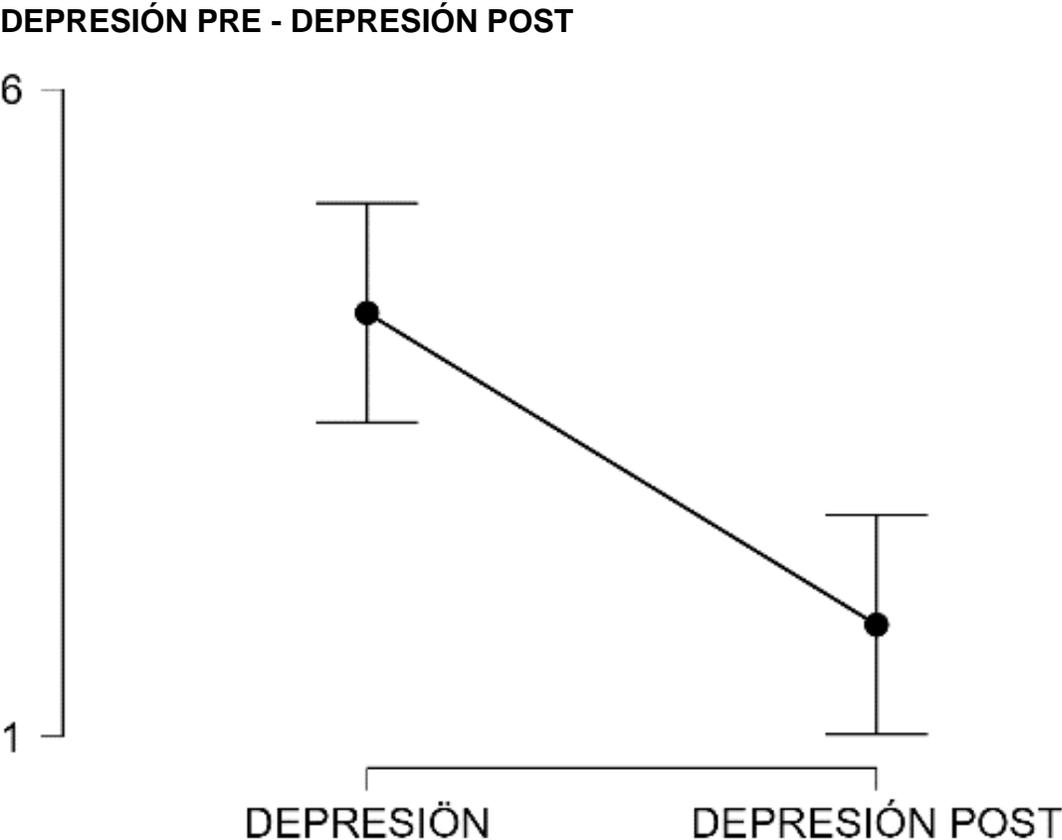


Figura 3. Elaborado por Betizagasti, D. (2023).

Figura 4

Como se puede apreciar en la figura 4, la medida de ansiedad es más elevada previo a la interrupción del uso de redes sociales, demostrando mediante la medida post interrupción una disminución significativa de dichos niveles.

ANSIEDAD PRE - ANSIEDAD POST

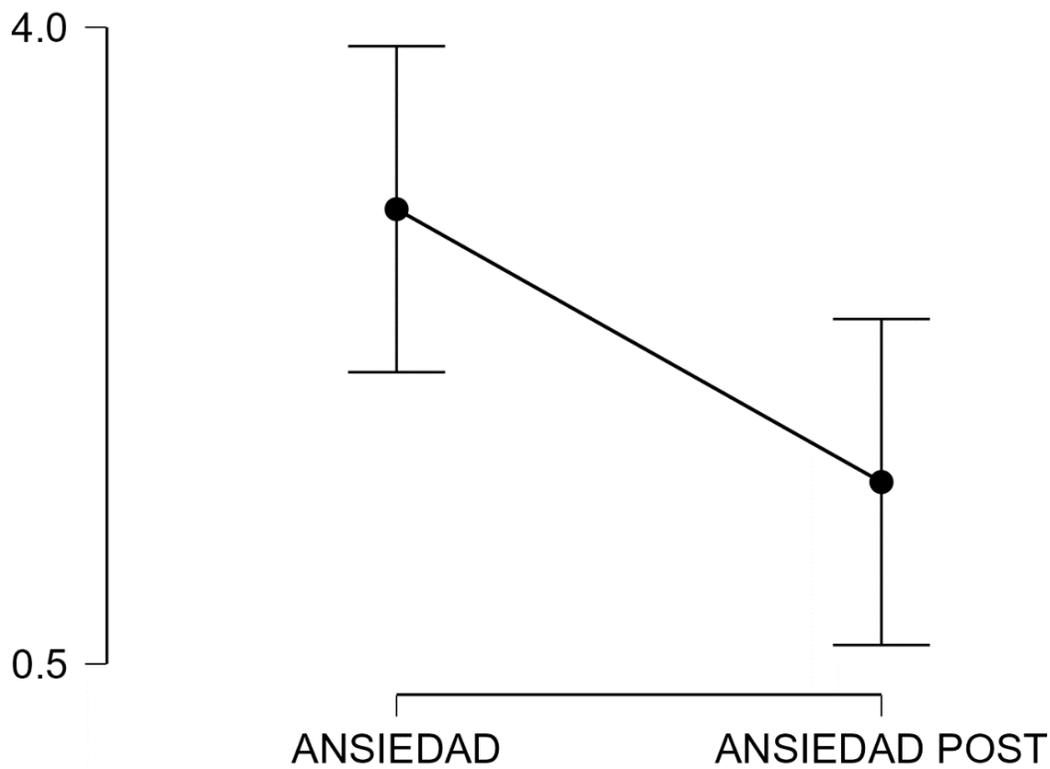


Figura 4. Elaborado por Betizagasti, D. (2023).

Figura 5

Como se puede observar en la Figura 5, los niveles de estrés representados por la medida previa al tratamiento son mayores a los niveles de estrés posteriores al tratamiento, es decir, a la abstinencia del uso de redes sociales.

ESTRÉS PRE- ESTRÉS POST

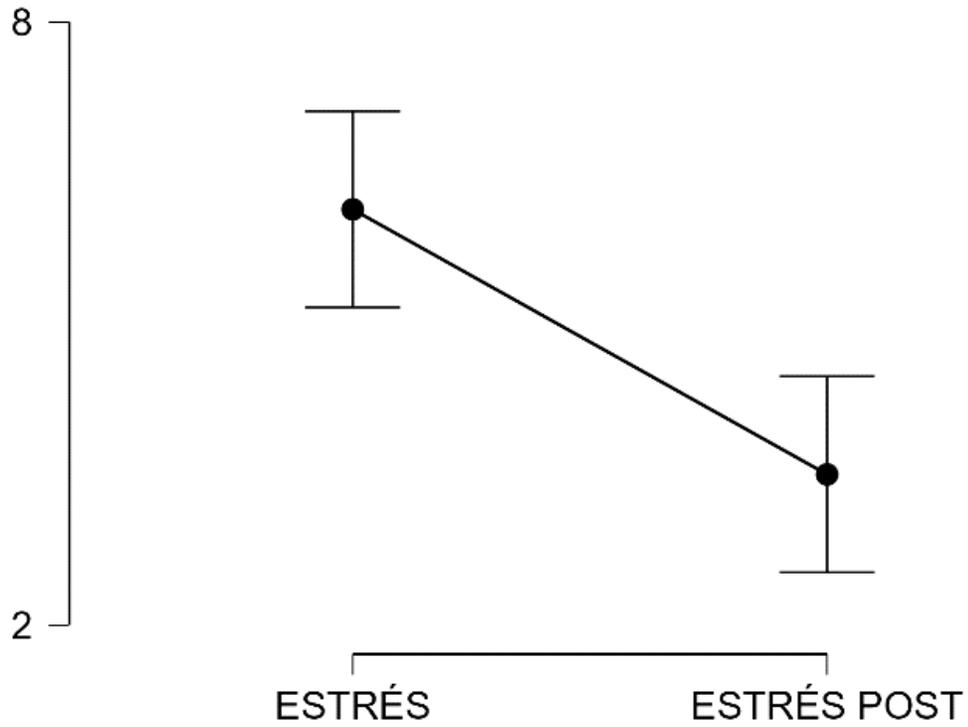


Figura 5. Elaborado por Betizagasti, D. (2023).

Figura 6

Al interpretar la Figura 6, es evidente que los niveles de inquietud interna mostraron un descenso sustancial tras el cese del uso de las redes sociales, después de un periodo anterior en el que estos niveles eran notablemente superiores.

INQUIETUD INTERNA PRE - INQUIETUD INTERNA POST

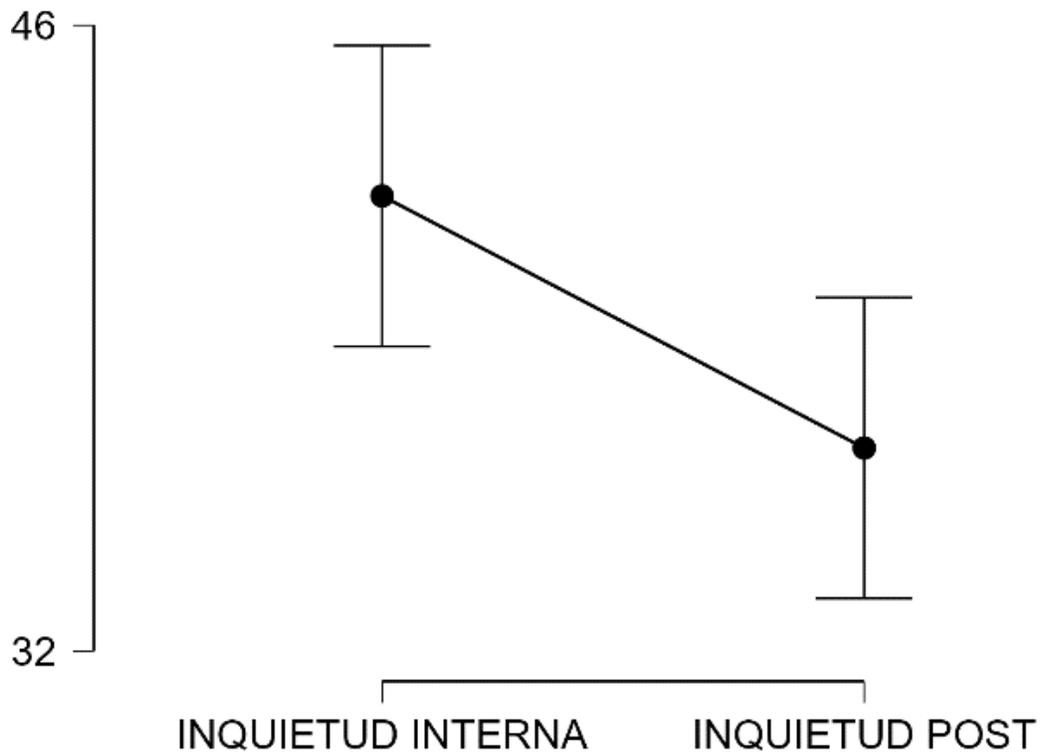


Figura 6. Elaborado por Betizagasti, D. (2023).

Figura 7

Como se muestra en la Figura 7, es notable una disminución del tiempo promedio en pantalla de los participantes por aproximadamente dos puntos, lo que equivale a una reducción de unas dos horas en el uso del celular tras el abandono de las redes sociales.

TIEMPO PROMEDIO EN PANTALLA PRE - TIEMPO PROMEDIO EN PANTALLA POST

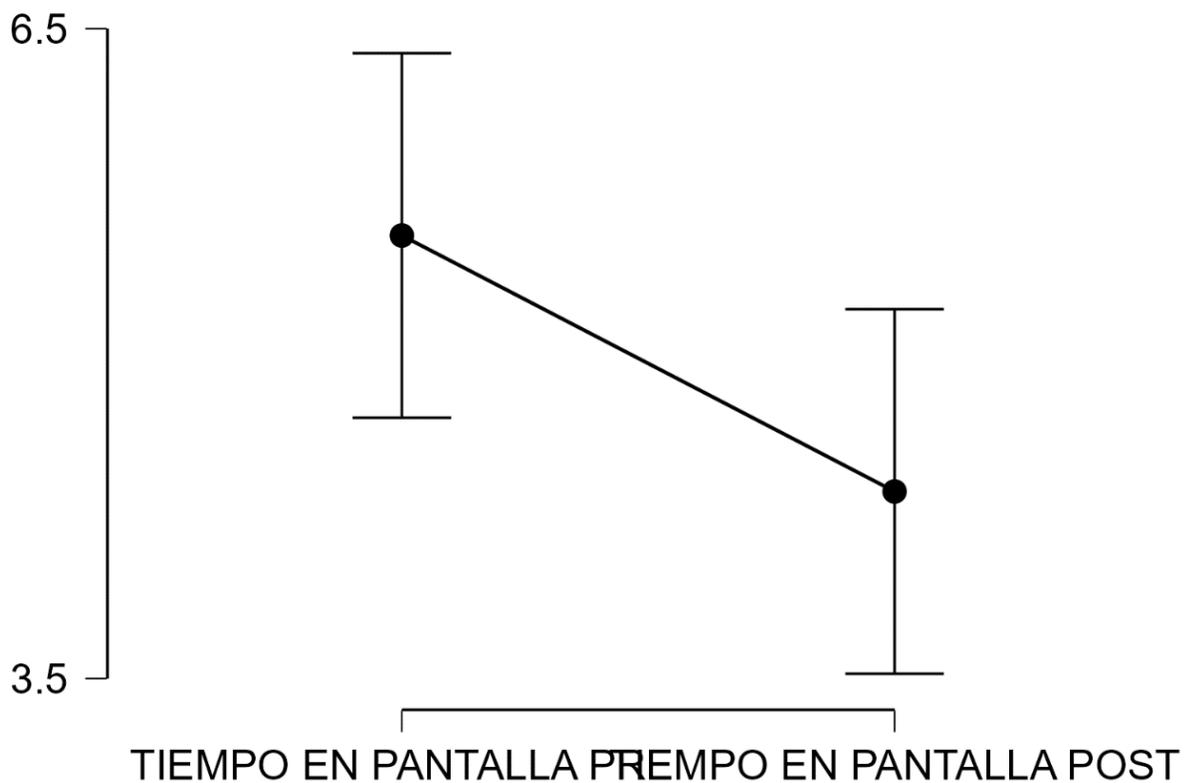


Figura 7. Elaborado por Betizagasti, D. (2023).

DISCUSIÓN

A la par de una creciente preocupación en torno a la dependencia u adicción a las redes sociales, existe un desarrollo cada vez mayor de su literatura. Sin embargo, aún prevalece la insuficiencia de investigaciones e instrumentos que midan el síndrome de abstinencia producido por este fenómeno con un procedimiento adecuado, dando como resultado problemas conceptuales y metodológicos relativamente nuevos y casi inexplorados. En el presente trabajo se ha realizado un experimento para examinar sintomatología relacionada al síndrome de abstinencia por interrupción del uso de redes sociales. Las conclusiones de este estudio aportan datos significativos sobre las implicaciones que conlleva realizar una exploración a profundidad del fenómeno mencionado. Los resultados demuestran que las redes sociales generan un impacto negativo en la vida de los jóvenes, a pesar de esto, no se pudo comprobar que debido a la interrupción del uso de redes sociales se puede llegar a desarrollar sintomatología relacionada al síndrome de abstinencia. Por consiguiente, esto indica la necesidad de continuar examinando este fenómeno, mitigando limitaciones ya identificadas.

Según el análisis estadístico, se evaluó sintomatología vinculada al síndrome de abstinencia en jóvenes mayores a 18 y menores a 28, donde a través del DASS-21 y la Escala de Inquietud Interna se obtuvieron resultados que determinan una disminución de los niveles de estrés, ansiedad, depresión e inquietud interna a partir de la interrupción del uso de redes sociales. De acuerdo a los resultados anteriormente descritos, los participantes de la investigación no presentaron abstinencia ante la interrupción repentina del uso de redes sociales sino más bien una mejoría en cuanto a los niveles de distrés psicológico. Además, dichos resultados indican que ambos instrumentos serían confiables, con un correcto desempeño psicométrico en la población guayaquileña y una adecuada validez de los constructos evaluados.

Pese a que el síndrome de abstinencia por consumo de redes sociales no ha sido evaluado por otras investigaciones, existen estudios acerca de la dependencia que genera el uso prolongado y frecuente de redes sociales, catalogado en algunas ocasiones como un tipo de adicción que, al ser comparado con otros tipos de adicción similares y diferentes a este, han concluido en algún tipo de afectación no únicamente

en el comportamiento de las personas sino también en la disminución del volumen de la materia gris en el cerebro como consecuencia.

Según Montag, C. et al. (2017), mientras exista una mayor frecuencia diaria de consulta en Facebook, dichos usuarios se encuentran más estrechamente vinculados con menores volúmenes de materia gris del núcleo accumbens. Por lo cual, se podría inferir que existe una afectación en la motivación para culminar tareas, disminuyendo no solo los niveles de productividad sino también perjudicando a la memoria y el aprendizaje.

Entre los resultados del estudio más del 80% de los participantes, reportó haber perdido alguna vez tiempo de trabajo o estudio debido al uso de redes sociales, mientras que, más del 90% aseguró haber revisado sus redes sociales mientras se encontraban en clase o trabajando.

Posterior a la interrupción del uso de redes sociales, el 76,2% de los participantes creyó haber tenido más tiempo durante esos días para las actividades relacionadas al trabajo o estudio y un 57,1% consideró que su capacidad de concentración mejoró significativamente al estar trabajando o estudiando.

El presente estudio presentó algunas limitaciones que deben tomarse en cuenta y una de ellas hace referencia a que la muestra se vio limitada por factores como un escaso interés en ser parte del estudio y una diferencia significativa entre el número de participantes de sexo masculino y de sexo femenino. El test aplicado para medir estrés, ansiedad y depresión evaluó varias dimensiones correspondientes a la sintomatología que usualmente se vincula al síndrome de abstinencia lo cual no permitió un estudio aún más específico de la misma.

A pesar de las limitaciones presentadas, la información proporcionada a través de esta investigación posibilita una comprensión más detallada de las implicaciones psicológicas que conlleva el uso prolongado de redes sociales, específicamente en una población de jóvenes residentes en la ciudad de Guayaquil. También, resalta la relevancia de fomentar el uso de estrategias para la regulación del uso de dichas plataformas, tomando en cuenta las consecuencias de no hacerlo actualmente.

Este nuevo conocimiento puede aportar al desarrollo de futuras investigaciones relacionadas al uso de redes sociales y sugiere la necesidad de implementar servicios de apoyo psicológico más accesibles para todos.

CONCLUSIONES

- No existe el desarrollo de sintomatología relacionada al síndrome de abstinencia en los participantes a partir de la interrupción del consumo de redes sociales.
- En cuanto a los niveles de consumo de redes sociales la pre muestra resultó en un promedio de casi 6 horas diarias de tiempo en pantalla, mientras que, posterior a la interrupción de redes sociales resultó en 4 horas diarias de tiempo promedio en pantalla.
- Las reacciones de los participantes frente a la interrupción de redes sociales fueron que 6 personas abandonaron el estudio antes de tiempo, el 42.8% de los participantes notificó que el esfuerzo requerido fue bastante o demasiado y el 4.8% no requirió nada de esfuerzo para abandonar las redes sociales; el 61.9% pensó bastante o demasiado en volver a ingresar a redes sociales durante el periodo de abstinencia y ningún participante notificó no haber pensado en hacerlo en lo absoluto.
- Finalmente, no existió una presencia significativa de sintomatología correspondiente al síndrome de abstinencia. Sin embargo, los instrumentos utilizados pudieron evidenciar una disminución significativa en los niveles de depresión, ansiedad, estrés e inquietud interna a partir de la interrupción del uso de redes sociales.

RECOMENDACIONES

Se recomienda para futuras investigaciones similares, aumentar la inclusión de participantes de sexo masculino para lograr paridad en la muestra. Además, debería considerarse el incorporar un grupo de control que implique de igual forma una doble toma de datos, es decir, con una medida pre y post experimental. Por otra parte, para una mayor precisión en la obtención de datos, se considera importante el que se pueda llevar a cabo en un ambiente más controlado.

BIBLIOGRAFÍA

- Arnau, J. (1995). Metodología de la investigación en psicología. En M. T. Anguera, J. Arnau, M. Ato, R. Martínez, J. Pascual, J., y G. Vallejo, G. (Eds.), *Métodos de investigación en Psicología* (Cap. 1). Madrid: Síntesis.
- Boltvinik, J. (2021). La teoría de la prehistoria humana de Karl Marx. *Estudios Sociológicos de El Colegio de México*, 40(120), 755-788. <https://doi.org/10.24201/es.2022v40n120.2226>
- Boyd, M. and Ellison, B. (2007), *Journal of Computer-Mediated Communication*. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship 13(1), 210-230. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x/full>
- Campos Bartolo, L., Vílchez Huamán, W., & Leiva Colos, F. (2019). Relación entre adicción a las redes sociales e impulsividad en escolares de instituciones educativas públicas de Lima Este. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 12(2). <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1212>
- Corrales, L. M. (2020). Un acercamiento hacia la apropiación y consumo de Instagram por parte de jóvenes universitarios. *Revista Reflexiones*, 99(2). <https://doi.org/10.15517/rr.v99i2.39543>
- Cortés Gabaudan, F. (Coord.). (2007). *Dicciomed: Diccionario médico-biológico, histórico y etimológico*. Salamanca: Universidad de Salamanca. [en línea]. Disponible en: <http://dicciomed.eusal.es/>.
- Curay-Túqueres, C., Poveda-Caicedo, D., Beltrán-Ávalos, C., (2023). Efectos de las redes sociales en el desempeño laboral de los empleados del sector cooperativista. 593 *Digital Publisher CEIT*, 8(1-1), 21-29 <https://doi.org/10.33386/593dp.2023.1-1.1598>
- Del Carmen, J. (2023, 28 febrero). post_title. *CualHost*. <https://www.cualhost.com/recursos/estadisticas-de-internet/>
- Del Prete, A., & Pantoja, S. R. (2020). Las redes sociales virtuales: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1). <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>
- Fernández-García, Paula, Vallejo-Seco, Guillermo, Livacic-Rojas, Pablo E., & Tuero-Herrero, Elián. (2014). Validez Estructurada para una investigación cuasi-

- experimental de calidad: se cumplen 50 años de la presentación en sociedad de los diseños cuasi-experimentales. *Anales de Psicología*, 30(2), 756-771. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.2.166911>
- García del Castillo, J. A., (2013). *ADICCIONES TECNOLÓGICAS: EL AUGE DE LAS REDES SOCIALES*. Salud y drogas, 13(1), 5-13. Redalyc.org. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>
- García, P. F., Vallejo, G., Livácic-Rojas, P., & Herrero, E. T. (2014). Validez estructurada para una investigación cuasi-experimental de calidad. Se cumplen 50 años de la presentación en sociedad de los diseños cuasi-experimentales. *Anales De Psicología*, 30(2). <https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.166911>
- Gergen, K. J. (1973). Social psychology as history. *Journal of Personality and Social Psychology*, 26(2), 309-320. <https://doi.org/10.1037/h0034436>
- Hall, J. A., Xing, C., Ross, E. M. R. M., & Johnson, R. (2019). Experimentally manipulating social media abstinence: results of a four-week diary study. *Media Psychology*, 24(2), 259-275. <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1688171>
- He, Q., Turel, O. & Bechara, A. Brain anatomy alterations associated with Social Networking Site (SNS) addiction. *Sci Rep* 7, 45064 (2017). <https://doi.org/10.1038/srep45064>
- Hernández González, Osvaldo. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), e1442. Epub 01 de septiembre de 2021. Recuperado en 09 de octubre de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&tlng=es.
- Jeffrey A. Hall, Chong Xing, Elaina M. Ross & Rebecca M. Johnson (2019): Experimentally manipulating social media abstinence: results of a four-week diary study, *Media Psychology*. <https://doi.org/10.1080/15213269.2019.1688171>
- Klimenko, O. (2020). *Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con las habilidades sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de 9 a 11 grado de instituciones educativas públicas y privadas del Municipio La Ceja*. <http://179.50.60.21:8080/xmlui/handle/ucatolicaamigo/384>

- Krista, H., Männikkö, N., Castrén, S., Mustonen, T., Peltonen, A., Konttila, J., Männistö, M., & Kääriäinen, M. (2023). Association between psychosocial well-being and problematic social media use among Finnish young adults: a cross-sectional study. *Telematics and Informatics*, 81, 101996.
<https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101996>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online Social Networking and Addiction—A review of the Psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual/The social webs. typology, use and consumption of the webs 2.0 in today's digital society - ProQuest. (n.d.).
<https://www.proquest.com/openview/e7d3470475d9d64edfccfe202d9e547b/1?pq-origsite=>
- Martín, N. G. H. (2019). *Propiedades psicométricas del Internet Addiction Test (IAT) en estudiantes universitarios de la provincia del Santa*.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/40245>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- McCarty, R. (2016). The Fight-or-Flight Response. En *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior* (pp. 33-37). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00004-2>
- Monje, C. (2021). Metodología de la Investigación cuantitativa y cualitativa, guía didáctica. <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica/metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Montag, C., Alexander, M., Błaszczewicz, K., Andone, I., Lachmann, B., Saryiska, R., Trendafilov, B., Eibes, M., Kolb, J., Reuter, M., Weber, B., & Markett, S. (2017). Facebook usage on smartphones and gray matter volume of the nucleus accumbens. *Behavioural Brain Research*, 329, 221–228.
<https://doi.org/10.1016/j.bbr.2017.04.035>

- Moody, R. (2023). Estadísticas sobre el tiempo de pantalla: tiempo de pantalla medio en Estados Unidos y el resto del mundo. *Comparitech*. <https://www.comparitech.com/es/transmisiones-de-video/estadisticas-tiempo-pantalla/>
- Odriozola, E. E. (2012). *Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, Teens, and Psychological Well-Being: Evidence from three Time-Use-Diary studies. *Psychological Science*, 30(5), 682-696. <https://doi.org/10.1177/0956797619830329>
- Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., Matsumoto, Y., Jike, M., Higuchi, S., Kanda, H., Kuwabara, Y., Kinjo, A., & Osaki, Y. (2021). The association between Internet usage and sleep problems among Japanese adolescents: three repeated cross-sectional studies. *Sleep*, 44(12). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab175>
- Peris, M., Maganto, C. & Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista De Psicología Clínica Con Niños Y Adolescentes*, 5(2). https://www.researchgate.net/publication/324777234_Escala_de_riesgo_de_adiccion-adolescente_a_las_redes_sociales_e_internet_fiabilidad_y_validez_ERA-RSI
- Pesantes, K. (2022, 9 diciembre). Qué redes sociales reinarán en 2023 y cuáles usarán los ecuatorianos. *Primicias*. <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/redes-sociales-reinaran-preferidas-ecuatorianos/#:~:text=Usuarios%20de%20redes%20sociales%20en%20Ecuador&text=Guayaquil%20lidera%20de%20largo%20la,m%C3%A1s%20del%2050%25%20son%20mujeres>
- Qué es Sintomatología. *Diccionario médico. Clínica U. Navarra*. (n.d.). [https://www.cun.es. https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sintomatologia](https://www.cun.es.https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sintomatologia)

- Raúl, M. T. C. (2019). *Diseño y propiedades psicométricas de la escala de adicción a redes sociales (ARSAL) en adolescentes de colegios estatales del distrito Los Olivos, 2019*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37297>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [22/06/2023].
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario panhispánico del español jurídico (DPEJ)* [en línea]. < <https://dpej.rae.es/>> [Fecha de la consulta: 08/10/2023].
- Sanz, P. S. J. (2019). Protocolo diagnóstico y tratamiento del síndrome de abstinencia. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 12(85), 5004–5008. doi:10.1016/j.med.2019.09.005
- Shahnawaz, M., & Rehman, U. (2020). Social Networking Addiction scale. *Cogent psychology*, 7(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2020.1832032>
- Tobias, P. V. (1979). Men, Minds and Hands: Cultural Awakenings over Two Million Years of Humanity. *The South African Archaeological Bulletin*, 34(130), 85. <https://doi.org/10.2307/3887866>
- Tullett-Prado, D., Doley, J.R., Zarate, D. *et al.* Conceptualising social media addiction: a longitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationships with psychological distress in a community sample of adults. *BMC Psychiatry* 23, 509 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04985-5>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2017). Increases in depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Vergara, J. a. D. (2016). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5693203#:~:text=Se%20concluye%20que%20la%20adicci%C3%B3n,habilidades%20sociales%20en%20los%20adolescentes>.
- Weyandt, L. L., Iwaszuk, W., Fulton, K., Ollerton, M., Beatty, N., Fouts, H. N., Schepman, S., & Greenlaw, C. (2003). The internal restlessness scale. *Journal*

of Learning Disabilities, 36(4), 382-389.

<https://doi.org/10.1177/00222194030360040801>

ANEXOS

Escala de Inquietud Interna

The Internal Restlessness Scale

Following is a list of statements that people have used to describe themselves. Please indicate, in general, to what extent each one applies to you. Be sure to answer all of the items.

	None of the time	1	2	Some of the time	3	4	Most of the time	5	6	All of the time
1. I am organized.	1	2	3	4	5	6	7			
2. I am told that I interrupt people.	1	2	3	4	5	6	7			
3. Thoughts race through my mind.	1	2	3	4	5	6	7			
4. Mental restlessness prevents me from sleeping.	1	2	3	4	5	6	7			
5. I am always thinking; I have difficulty putting thoughts to rest.	1	2	3	4	5	6	7			
6. While listening to others, my attention drifts to unrelated thoughts.	1	2	3	4	5	6	7			
7. I lose my train of thought conversing with others.	1	2	3	4	5	6	7			
8. I have urges to blurt out thoughts.	1	2	3	4	5	6	7			
9. I have difficulty maintaining focus.	1	2	3	4	5	6	7			
10. I feel compelled to interrupt others during conversations.	1	2	3	4	5	6	7			
11. I feel mentally calm.	1	2	3	4	5	6	7			
12. I have difficulty relaxing because of reoccurring thoughts.	1	2	3	4	5	6	7			
13. I am distracted by sounds.	1	2	3	4	5	6	7			
14. I have difficulty organizing my thoughts.	1	2	3	4	5	6	7			
15. I replay situations in my mind.	1	2	3	4	5	6	7			
16. I worry about becoming bored.	1	2	3	4	5	6	7			
17. I focus on tasks.	1	2	3	4	5	6	7			
18. I have difficulty planning.	1	2	3	4	5	6	7			
19. Unrelated thoughts seems to pop into my head.	1	2	3	4	5	6	7			
20. I am distracted by visual stimuli.	1	2	3	4	5	6	7			
21. My mind wanders.	1	2	3	4	5	6	7			
22. Many possible outcomes to future scenarios run through my mind.	1	2	3	4	5	6	7			
23. I seek mental stimuli.	1	2	3	4	5	6	7			
24. I feel internally restless.	1	2	3	4	5	6	7			

DASS21

Name:

Date:

Please read each statement and circle a number 0, 1, 2 or 3 which indicates how much the statement applied to you **over the past week**. There are no right or wrong answers. Do not spend too much time on any statement.

The rating scale is as follows:

- 0 Did not apply to me at all
- 1 Applied to me to some degree, or some of the time
- 2 Applied to me to a considerable degree or a good part of time
- 3 Applied to me very much or most of the time

1 (s)	I found it hard to wind down	0	1	2	3
2 (a)	I was aware of dryness of my mouth	0	1	2	3
3 (d)	I couldn't seem to experience any positive feeling at all	0	1	2	3
4 (a)	I experienced breathing difficulty (e.g. excessively rapid breathing, breathlessness in the absence of physical exertion)	0	1	2	3
5 (d)	I found it difficult to work up the initiative to do things	0	1	2	3
6 (s)	I tended to over-react to situations	0	1	2	3
7 (a)	I experienced trembling (e.g. in the hands)	0	1	2	3
8 (s)	I felt that I was using a lot of nervous energy	0	1	2	3
9 (a)	I was worried about situations in which I might panic and make a fool of myself	0	1	2	3
10 (d)	I felt that I had nothing to look forward to	0	1	2	3
11 (s)	I found myself getting agitated	0	1	2	3
12 (s)	I found it difficult to relax	0	1	2	3
13 (d)	I felt down-hearted and blue	0	1	2	3
14 (s)	I was intolerant of anything that kept me from getting on with what I was doing	0	1	2	3
15 (a)	I felt I was close to panic	0	1	2	3
16 (d)	I was unable to become enthusiastic about anything	0	1	2	3
17 (d)	I felt I wasn't worth much as a person	0	1	2	3
18 (s)	I felt that I was rather touchy	0	1	2	3
19 (a)	I was aware of the action of my heart in the absence of physical exertion (e.g. sense of heart rate increase, heart missing a beat)	0	1	2	3
20 (a)	I felt scared without any good reason	0	1	2	3
21 (d)	I felt that life was meaningless	0	1	2	3