



Universidad Tecnológica ECOTEC

FACULTAD DE COMUNICACIÓN, HUMANIDADES Y CREATIVIDAD

Título de trabajo de investigación:

Efectos psicológicos del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de la universidad Ecotec

Línea de investigación:

Psicología, Bienestar y Salud

Modalidad de Titulación:

Proyecto Integrador

Carrera/ Programa:

Psicología- Itinerario en Psicología Organizacional

Título a obtener:

Licenciatura en Psicología

Autores

Johan Jose Salcedo Saltos

Emilia Belén Sánchez Mujica

Docente

Mgtr. Christian Fabián Yong Peña

Guayaquil, Ecuador

2024



**PROCESO DE TITULACIÓN
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR**

Samborondón, 06 de agosto de 2024

Magíster
Verónica Baquerizo Álava
Facultad de Comunicación, Humanidades y Creatividad
Universidad Tecnológica ECOTEC

De mis consideraciones:

Por medio de la presente comunico a usted que el trabajo de titulación TITULADO: **Efectos Psicológicos del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de la Universidad Ecotec**, 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 a los estudiantes: Sánchez Mujica Emilia Belén y Salcedo Saltos Johan José, para que proceda con la presentación oral del mismo.

ATENTAMENTE,

Firma

Mgtr. Christian Fabián Yong Peña
Tutor(a)

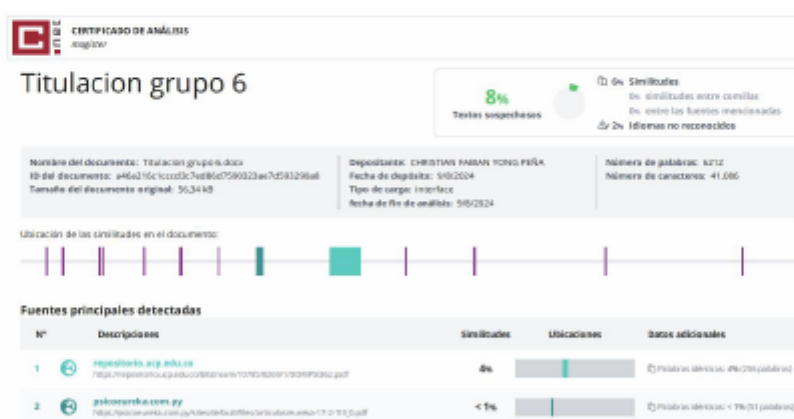


ANEXO No. 10

**PROCESO DE TITULACIÓN
CERTIFICADO DEL PORCENTAJE DE COINCIDENCIAS
DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Habiendo sido revisado el trabajo de titulación TITULADO: Efectos Psicológicos del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de la Universidad Ecotec, elaborado por Sánchez Mujica Emilia Belén y Salcedo Saltos Johan José, fue remitido al sistema de coincidencias en todo su contenido el mismo que presentó un porcentaje del 8% mismo que cumple con el valor aceptado para su presentación que es inferior o igual al 10% sobre el total de hojas del documento. Adicional se adjunta print de pantalla de dicho resultado.

<https://app.compilatio.net/v5/report/138547c52520fe0cabfdc7c71b797f9f9e90aab2/summary>



ATENTAMENTE,


Firma

Firma

Mgtr. Cristhian Fabian Yong Peña
Tutor(a)

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	5
OBJETIVO GENERAL:	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:.....	6
<u>CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO.....</u>	<u>7</u>
1.1 LAS REDES SOCIALES.....	7
1.2 EFECTOS PSICOLÓGICOS.....	8
1.3 USO DE LAS REDES SOCIALES.....	9
1.4 EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES	11
A) ANSIEDAD	11
B) DEPRESIÓN	12
C) LA AUTOESTIMA	13
<u>CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN</u>	<u>15</u>
2.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	15
2.1.1 TIPO DE ESTUDIO:	15
2.1.2 ENFOQUE:.....	15
2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	15
2.3 ALCANCE DEL ESTUDIO	16
2.4.1 CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)	16
2.4.2 LA ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG	17
<u>CAPÍTULO 3: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....</u>	<u>19</u>
3.1.1 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS: TABLA 1: MUESTRA.....	19
3.1.2 ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS: TABLA 2.....	20
TABLAS DE FRECUENCIAS.....	20
3.1.3 TABLAS DE FRECUENCIAS: TABLA 3 RELACION ENTRE USO DE REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA.....	21
3.1.4 CORRELACIÓN TABLA 4: CORRELACION DE VARIABLES	21
3.1.5 CORRELACIÓN TABLA 5: REGRESIÓN LINEAL	22
3.2 DISCUSIONES	23
4.1 CONCLUSIONES.....	26
4.2 RECOMENDACIONES	26
<u>REFERENCIAS.....</u>	<u>28</u>

Introducción

La presente investigación se centra en analizar los efectos psicológicos derivados del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de la Universidad Ecotec. Las redes sociales tienen su inicio a partir del año 2002, son páginas web que permiten que los usuarios interactúen con otras personas por diferentes motivos sean estos de negocio, amistad, parentesco o algún interés en común. Las redes sociales como Facebook, Twitter, entre otras son las que forman parte de un fenómeno que logra influenciar entre los adolescentes, que genera en muchas ocasiones que pierdan control de sus actividades académicas, por subir fotos, chat, descarga de música o simplemente por mantener un perfil social activo. En la actualidad existen más de 200 redes sociales con más de 800 millones de usuarios en todo el mundo y es una tendencia creciente día a día (Fuertes & Armas, 2018).

En Ecuador, según un estudio realizado por estudiantes de la carrera de Comunicación Social de la Universidad de Guayaquil, se ha demostrado que la influencia de las redes sociales en los estudiantes no solo afecta negativamente su rendimiento académico, sino también su salud mental y su personalidad. El estudio concluyó que el 91% de los jóvenes estudiantes que utilizan redes sociales presentan cambios en su comportamiento (Mejía Zambrano, 2015).

El abuso de las redes sociales contribuye a problemas de salud mental, como destacan diversas investigaciones. Estos estudios señalan varios efectos adversos, que incluyen desde depresión y baja autoestima hasta estrés, fatiga, ansiedad y trastornos del sueño. Según Lacunza et al. (2019), la depresión es una consecuencia del uso excesivo de estas plataformas, ya que el ciberacoso, que afecta a ciertos grupos de adolescentes, puede llevar a conductas depresivas e incluso suicidas. Asimismo, Klimenko et al. (2021), Moreira de Freitas et al. (2021) también vinculan la baja autoestima con el ciberacoso, sugiriendo que este tipo de acoso tiende a afectar más a los estudiantes con baja autoestima y propensión a la hostilidad. En cuanto a la ansiedad, Amador (2021) sostiene que la adicción a las redes sociales provoca que los

estudiantes sientan ansiedad por estar constantemente conectados, lo que los lleva a perder la noción del tiempo y descuidar sus actividades diarias. Finalmente, Rodado et al. (2021) destacan que los estudiantes, al estar en una etapa de vulnerabilidad y cambios continuos, son especialmente susceptibles a impactos psicológicos negativos, tal como señala (Armaza Deza, 2023).

El uso de las redes sociales también puede afectar negativamente a los adolescentes, al distraerlos, interrumpir su sueño y exponerlos al hostigamiento, a la propagación de rumores, a las opiniones poco realistas sobre la vida de otras personas y a la presión de grupo (Mayo Clinic, 2022).

Objetivo general:

Analizar los efectos psicológicos del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de la Universidad Ecotec.

Objetivos específicos:

- Evaluar la frecuencia de uso de las redes sociales de los estudiantes universitarios
- Identificar los efectos psicológicos del uso de redes sociales en los estudiantes
- Analizar la relación del uso de redes sociales y los efectos psicológicos

Por lo tanto, debemos preguntarnos ¿Qué tipo de efectos psicológicos se asocian al uso excesivo de las redes sociales en estudiantes universitarios? ¿Cómo se manifiestan estos efectos en diferentes aspectos de la vida de los estudiantes? ¿Cómo se relaciona el uso de redes sociales con los efectos psicológicos?

Capítulo 1: Marco teórico

1.1 Las redes sociales

Según Ridge (2023) las redes sociales surgieron en Internet a finales de los años 90 con plataformas como Geocities, Messenger y Lycos. Sin embargo, SixDegrees, lanzada en 1997, es considerada la primera red social a nivel mundial por permitir la creación de perfiles, la formación de listas de amigos y la localización de otros usuarios. Aunque SixDegrees cerró en 2001, nuevas redes sociales emergieron posteriormente, como Friendster en 2002 y LinkedIn y MySpace en 2003, orientadas principalmente a propósitos profesionales y empresariales. En 2004 se lanzó Facebook, que sigue siendo una de las plataformas más populares con millones de usuarios. A lo largo de los años, han aparecido otras redes sociales destacadas, como Instagram, Twitter (actualmente conocido como X), TikTok y la aplicación de mensajería WhatsApp (Moreano et al., 2024).

Con el transcurso de los años las redes sociales han alcanzado gran popularidad, dado a que cada vez son más los usuarios que acceden a los diversos medios sociales, tal como lo muestra el Digital 2024: Informe Global elaborado por Kemp (2024) el cual manifiesta que durante el 2023 el total de usuarios a nivel mundial se incrementó en un 5,6% alcanzando una cifra de 266 millones de personas que empezaron a usar estos medios por primera vez en este año, aquello significa que mundialmente se obtuvo un promedio de 8,4 nuevos internautas por segundo. Como se puede observar en la Figura 1 Hasta inicios del 2024 se han registrado más de 5 mil millones de perfiles activos logrando una totalidad global de 5,04 mil millones (Moreano et al., 2024).

Las redes sociales se definen como plataformas de comunicación en línea que permiten a los usuarios organizarse a través de perfiles personales o profesionales. Su propósito es conectar a los usuarios de forma estructurada mediante categorías, grupos y etiquetas, entre otras funciones (Castañeda y Gutiérrez, 2010). Además, se consideran medios para comunicarse, relacionarse, crear y compartir contenido, actuando como herramientas de

información abierta donde el usuario puede desempeñar roles tanto de receptor como de creador de contenido (Carbajal, 2022).

1.2 Efectos Psicológicos

En el ámbito de la psicología, el término "efecto" se utiliza para describir una relación causal (causa-efecto) que explica ciertos patrones de conducta y las influencias recíprocas entre ellos. Un ejemplo clásico de esto es el efecto Pigmalión, que ilustra cómo las expectativas que uno tiene sobre otra persona (ya sea positiva o negativa) pueden afectar la percepción de su rendimiento. Los efectos psicológicos, al estar relacionados con causas y consecuencias, están profundamente vinculados al contexto y al momento específico. Por ello, es relevante mantenerse receptivo a los nuevos efectos generados por la creciente digitalización social, ya que la expresión digital está dando lugar a nuevos impactos psicológicos que afectan el comportamiento (Cantera, 2019).

Lozano y Cortés (2020) en su estudio sobre el uso problemático de internet y depresión en adolescentes, concluyen que el uso excesivo de internet está relacionado con diferentes problemas de salud que pueden llegar a afectar a escala personal, social o profesional. Además, es alarmante la relación existente entre síntomas depresivos y adicción a internet. Terán (2019) citando a la doctora Young quien establece ciertos criterios para diagnosticar la adicción a internet. Para Young, en un usuario que sufre adicción a internet se puede identificar un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos que generan una distorsión de los objetivos personales, familiares o profesionales. Por otro lado, Echeburúa y Corral (2010) coinciden con Young, aseverando que la dependencia al internet o a las redes sociales se puede identificar al momento en el que existe una pérdida de control generando síntomas como ansiedad, irritabilidad, depresión, siendo más notorios estos síntomas ante la imposibilidad temporal de acceder a los medios digitales. El uso continuo de estos medios puede generar tolerancia en el usuario, es decir, la necesidad de cada vez estar más tiempo conectado para satisfacer su necesidad, generando repercusiones negativas en varias esferas vitales. Otro

efecto psicosocial paradójico que generan las redes sociales es el denominado efecto FoMo, el cual significa en español “miedo a perderse de algo”. Para (Schaarschmidt, 2018) dicho síndrome se caracteriza por un miedo o angustia intensa entre algunos usuarios de redes sociales por no estar al tanto de información o eventos, este sentimiento ocurre cuando los usuarios no pueden acceder a la red lo que genera frustración, ansiedad y otros síntomas desagradables (Bueno Pacheco et al., 2022).

En el año 2019, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) informó que 6.980.896 personas en Ecuador, lo que representa el 40% de la población, utilizaban redes sociales a través de sus smartphones. Las principales redes sociales empleadas son Facebook, con un 55,4% de usuarios, seguida por WhatsApp, con un 52%, y Instagram, con un 18,2%. En términos de género, tanto hombres como mujeres predominantemente utilizan Facebook y WhatsApp, con un 56,5% de hombres y un 54,4% de mujeres en Facebook, y un 52,6% de hombres y un 51,3% de mujeres en WhatsApp. Además, las ciudades de Quito, Guayaquil y Cuenca son las que tienen mayor uso de estas plataformas. Entre los usuarios de 15 a 24 años, el 78,8% utilizan estas redes, mientras que el 76,9% pertenece al grupo de 25 a 34 años (Rivera & Gavilanez, 2023).

1.3 Uso de las redes sociales

En cuanto a la frecuencia de uso de las redes sociales, se observa que el 26% de las mujeres y el 14% de los hombres las utilizan constantemente, revisando sus teléfonos para verificar notificaciones de páginas, grupos y mensajes de amigos o familiares. Esta constante revisión de información nueva lleva a que los estudiantes estén pendientes de sus celulares incluso durante las clases. Además, el 23% de las mujeres y el 10% de los hombres acceden a las redes sociales entre 7 y 12 veces al día, mientras que el 21% de las mujeres y el 6% de los hombres las utilizan entre 3 y 6 veces diarias. Estos datos sugieren que los estudiantes están muy atentos a las notificaciones de sus redes sociales (Mendoza Lipa, 2018).

En relación a la frecuencia de uso de redes sociales, el género femenino realizó más participación en la investigación con mayor frecuencia de uso de redes sociales en el día, más que los varones. Según un análisis realizado por la empresa Americana Comscore Inc. acerca de los usuarios de redes sociales en América Latina diferenciado por géneros, reveló que las mujeres presentan una mayor participación en cuanto al número de veces que revisan sus redes sociales durante el día. Comscore (2015). Podemos afirmar que el uso y la frecuencia que utilizan las redes sociales son permanentes, lo cual les ha creado una dependencia a este tipo de sitios web, conectándose a ellas durante más veces al día y desde cualquier lugar que le sea posible acceder (Mendoza Lipa, 2018).

En Perú, el 81,7% de los individuos de entre 6 y 24 años utilizan aplicaciones de mensajería como su principal medio de comunicación, con una frecuencia diaria del 76,4%. Además, el 87,7% de los estudiantes universitarios accede a estas aplicaciones a través de sus teléfonos móviles (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2018). De manera similar, en Estados Unidos, el 54% de los adolescentes admiten que pasan mucho tiempo en sus teléfonos móviles, según datos del (Pew Research Center, 2018) (Baños & Wiener, 2020).

A nivel internacional, el número de usuarios de la Internet es aproximadamente 4.388 billones de personas, equivalente al 57% de la población mundial. Asimismo, el 45% de la población global, es decir, 3.483 billones de personas utilizan las redes sociales (We are social, 2019), pronosticando que para el año 2020, las cifras seguirán en aumento (Baños & Wiener, 2020).

El uso de redes sociales, como Instagram, Facebook, Twitter y YouTube, es un hábito relativamente reciente, por lo que todavía se intenta comprender los efectos de esta nueva forma de interacción social en diferentes poblaciones. El aumento del tiempo dedicado al uso de las redes sociales está relacionado con la sensación de aislamiento del mundo real, lo que puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales. Según el IBGE, el 70% de la población brasileña tiene acceso a internet, además, Brasil es el segundo país que más tiempo pasa en

internet al día, estando en línea en promedio 9 horas y 29 minutos por día. siendo que el 40% (3 horas y 34 minutos) de este tiempo se utiliza en redes sociales (Rodrigues et al., 2020).

1.4 Efectos Psicológicos del Uso Excesivo de Redes Sociales

a) Ansiedad

La obsesión con las redes sociales está vinculada con las respuestas cognitivas de ansiedad descritas por Rojas (2014), ya que el procesamiento de la información puede verse perturbado por pensamientos y preocupaciones intrusivos. La ansiedad se asocia generalmente con adicción, obsesión, falta de autocontrol y uso excesivo de las redes sociales, ya que estas respuestas ansiosas pueden afectar las relaciones interpersonales, llevando a un aislamiento social creciente. Echeburúa y Requesens (2012) sostienen que este aislamiento contribuye a una mayor adicción, ya que las personas ansiosas tienden a preferir el entorno virtual en lugar de desarrollar relaciones interpersonales auténticas, debido a la dificultad que encuentran para iniciar y mantener conversaciones en persona (Portillo et al., 2021).

Los síntomas de ansiedad no son en sí mismos un trastorno mental y de manera aislada no pueden considerarse indicios de enfermedad mental. Sin embargo, son alteraciones que pueden experimentar los estudiantes a nivel fisiológico, cognitivo, afectivo y conductual (Castro, 2020), disminuyendo así la calidad de vida y generando sufrimiento. Dichos síntomas pueden incluir alteraciones en el ritmo cardíaco, preocupación constante y agitación sólo por nombrar algunos. Si bien las causas de dichos síntomas son específicas en cada individuo, la era digital en la que nos encontramos ha propiciado que haya un interés en el estudio de la ansiedad y otras variables, por ejemplo, la adicción a redes sociales digitales (Bonilla, 2023).

Varios estudios refieren que la depresión y la ansiedad se ven afligidas por el empleo de redes. En la contemporaneidad, debido al uso cada vez más frecuente de estas por parte de las

personas, se presentan factores como la ansiedad por la conexión, el miedo a perderse algo en línea (síndrome FoMo), el aislamiento, la pérdida de la noción del tiempo, la desconfianza hacia las relaciones interpersonales y el aturdimiento perceptual; estos incluso pueden alcanzar grados de patología (Garcés y Ramos, 2010). A su vez, se encuentra que manejar inmoderadamente las redes repercute en la depresión y en cómo esta afecta al individuo física y socialmente (Lozano y Cortés, 2020). De igual manera los trastornos ansiosos y depresivos se conceptualizan como trastornos del estado de ánimo y de la salud mental. Según Sierra et al. (2003), en la ansiedad se revelan signos que le causan malestares al sujeto física y psíquicamente que involucran un peligro que puede ser real o inexistente; los cuales se pueden acompañar de crisis de pánico, teniendo en cuenta que este persiste en el tiempo (Garcia, 2023).

b) Depresión

Uno de los efectos negativos asociados a la conducta adictiva a redes sociales es la depresión. Por un lado, algunos estudios han afirmado que la depresión es un factor de riesgo para la presencia de la conducta adictiva, ya que hay más vulnerabilidad psicológica (Puig, 2018; Guzmán, 2018) y otros refieren que la depresión es una consecuencia del comportamiento adictivo a las redes sociales (Carbonell et al, 2018). Así mismo, los estudios han sido más específicos en población adolescente y universitaria, ya que son quienes más consumen este tipo de tecnologías. La depresión es una de las enfermedades mentales con más prevalencia a nivel mundial. Según la OMS (2020), se calcula que más de 300 millones de personas sufren depresión o han tenido un episodio depresivo. Según la Encuesta Nacional de salud mental en Colombia del 2015, el 80, 2% de la población encuestada entre los 18 y los 44 años de edad han tenido de 1 a 3 síntomas depresivos (Tangarife, 2021).

El modelo de Beck propone que existe una vulnerabilidad que predispone a los sujetos a la depresión que emerge en la infancia, momento en el cual se desarrollan los esquemas. Estos pueden convertirse en esquemas mal adaptativos tempranos, que se dan a causa de experiencias negativas durante la infancia. Para (Puerta y Padilla, 2011) pueden ser latentes a lo largo de la vida y suelen activarse tras vivir una situación estresante (conocido como evento desencadenante), que trae como consecuencia la formación de pensamientos negativos frente a sí mismo, los demás o el mundo (Tangarife, 2021).

Existen diversas explicaciones para la relación entre los síntomas psicológicos y el uso problemático de las redes sociales. Andreassen y sus colaboradores indican que los usuarios frecuentes de redes sociales sienten la necesidad de revisar continuamente actualizaciones y nueva información para no quedarse atrás. Otros estudios sugieren que las personas con problemas graves en el uso de redes sociales pueden descuidar aspectos importantes de sus vidas, lo que podría contribuir a la aparición de síntomas depresivos. Además, es posible que algunos individuos recurran a las redes sociales para evitar o mitigar sus síntomas de ansiedad y depresión. Por otro lado, es importante considerar factores externos como el trabajo, la situación económica, las relaciones familiares y otros aspectos ambientales. Las redes sociales pueden influir tanto positiva como negativamente en la salud mental y el bienestar de una persona, pero también hay factores externos que pueden afectar la aparición de síntomas psicológicos (Torres, 2022).

c) La autoestima

Diversos autores han ofrecido definiciones de la autoestima. Rosenberg (1965) la describe clásicamente como un sentimiento que uno tiene sobre sí mismo, que puede ser positivo o negativo, y que se forma a partir de una autoevaluación de las propias cualidades. (Martínez, 2010) clasifica la autoestima en dos niveles: alta y baja. La autoestima alta se

caracteriza por percepciones y actitudes positivas hacia uno mismo, lo que lleva a una mayor capacidad de compromiso y responsabilidad en las actividades que realiza o desea emprender. En contraste, la autoestima baja se asocia con dificultades para enfrentar problemas, tomar decisiones, asumir responsabilidades y ejercer liderazgo. Las personas con baja autoestima suelen sentirse tristes, preocupadas, inseguras y temerosas, experimentan sentimientos de culpa e inferioridad, realizan autocríticas destructivas, tienen escasas habilidades sociales y un estado de ánimo deprimido (Núñez, 2022).

La construcción de la identidad y el aumento de la confianza en sus pares convierten a los adolescentes en usuarios propensos a pasar más tiempo en redes sociales, en busca de recompensas como "me gusta" o seguidores, lo que afecta su popularidad y su percepción de aceptación o rechazo dentro de sus grupos sociales (Beyens et al., 2016; Marengo et al., 2020; Nesi et al., 2018; Pellerone et al., 2019). Además, el deseo de los adolescentes de mejorar su imagen ante sus pares puede llevarlos a desarrollar comportamientos adictivos en redes sociales, exponiéndolos a riesgos como el "cyberbullying". En su búsqueda de más seguidores y gratificaciones, pueden poner en riesgo su privacidad al interactuar con un mayor número de desconocidos (Longobardi et al., 2020). En el contexto político, legal y de salud mental en Perú, se promulgó un decreto legislativo (El Peruano, 2018) que introdujo el delito de acoso en el Código Penal, abarcando el acoso sexual y la difusión de imágenes, videos o audios con contenido sexual. Este decreto tiene como objetivo prevenir y sancionar las agresiones sexuales virtuales a través de las redes sociales (Bedoya Denegri, 2021).

Capítulo 2: Metodología de la investigación

2.1 Diseño de la investigación

2.1.1 Tipo de estudio:

- **Estudio Explicativo:** Ya que se investiga el por qué y cómo el uso excesivo de redes sociales afecta la salud psicológica de los estudiantes. No solo describe los efectos, sino que explora los mecanismos subyacentes que causan estos efectos, como la comparación social y la búsqueda de aprobación.

2.1.2 Enfoque:

- **Cuantitativo:** Utilizarás un enfoque cuantitativo para recolectar datos numéricos y aplicar análisis estadísticos. Esto te permitirá medir y cuantificar el uso de redes sociales y los efectos psicológicos, como también analizar las relaciones entre estas variables de manera objetiva y replicable.

2.2 Población y muestra

Se empleó un muestreo no probabilístico ya que participarán estudiantes de la Universidad Ecotec, se seleccionó a los participantes de acuerdo con la disponibilidad que muestra el investigador. Así, se procedió a invitarlos a participar en este estudio de modo voluntario, ya que esta muestra es esencial para la comprobación de la investigación.

- **Usuarios regulares de redes sociales:** Incluir a estudiantes que utilicen activamente al menos una plataforma de redes sociales de manera regular (por ejemplo, diariamente o varias veces por semana).

2.3 Alcance del Estudio

La investigación posee un alcance explicativo, ya que se explica de manera detallada acerca de los efectos psicológicos que se manifiestan por el uso excesivo de redes sociales, que se presentan en la muestra y la correlación que hay entre ambas variables.

2.3.1 Objetivo Principal: Investigar los efectos psicológicos del uso excesivo de redes sociales en estudiantes universitarios, enfocándose en la ansiedad, la depresión, la autoestima.

2.3.2 Población y Contexto: Estudiantes universitarios de diversas disciplinas y años académicos serán la población de estudio, considerando el uso de plataformas como Facebook, Instagram, y Twitter.

2.3.3 Métodos de Investigación: Se utilizará un enfoque cuantitativo

2.3.4 Delimitaciones: El estudio se enfocará exclusivamente en efectos psicológicos y redes sociales no abordará otros impactos potenciales como efectos físicos o académicos. Además, se limitará a estudiantes universitarios y no incluirá otras poblaciones.

2.3.5 Consideraciones Éticas: Se obtendrá la aprobación ética correspondiente y se asegurará la confidencialidad de los participantes durante la recolección y análisis de datos

2.4.1 Cuestionario De Adicción A Redes Sociales (ARS)

El cuestionario de adicción a redes sociales es una herramienta diseñada para evaluar la dependencia o el uso problemático de plataformas como Facebook, Instagram, Twitter, entre otras. Estos cuestionarios suelen incluir preguntas que exploran el tiempo dedicado a las redes

sociales, los sentimientos asociados con su uso (como ansiedad o irritabilidad), el impacto en la vida diaria (como descuidar responsabilidades), y los intentos de reducir su uso sin éxito. Los resultados proporcionan una medida aproximada del nivel de adicción potencial a las redes sociales, pero no constituyen un diagnóstico definitivo.

Asignación de puntajes: Para cada ítem del cuestionario, asigna un puntaje según la respuesta seleccionada. Por ejemplo:

Nunca = 0 punto

Casi nunca = 1 puntos

Ocasionalmente = 2 puntos

Casi siempre = 3 puntos

Siempre = 4 puntos

Suma de puntos: Después de que el encuestado responda todas las preguntas, suma los puntos asignados a cada respuesta para obtener un puntaje total.

2.4.2 La escala de autoestima de Rosenberg

La escala de autoestima de Rosenberg consta de diez ítems; cada uno de ellos es una afirmación sobre la valía personal y la satisfacción con uno mismo. La mitad de las frases están formuladas de forma positiva, mientras que las otras cinco hacen referencia a opiniones negativas.

Cada ítem se puntúa del 0 al 3 en función del grado en que la persona que contesta se identifica con la afirmación que lo constituye. Así, el 0 se corresponde con estar muy en desacuerdo y el 3 con estar totalmente de acuerdo.

El sistema de calificación de las respuestas consta de 4 niveles (1 = muy en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = de acuerdo y 4 = muy de acuerdo), y se aplica un puntaje inverso a las afirmaciones que están formuladas negativamente. Los puntajes teóricos varían desde 10 (baja autoestima) hasta 40 (alta autoestima).

Capítulo 3: Resultados de la investigación

3.1.1 Estadísticos Descriptivos: Tabla 1: Muestra

Estadísticos Descriptivos

	Edad	Facultad	Genero
Válido	143	143	143
Ausente	0	0	0
Media	22.483		
Desviación Típica	2.594		
Mínimo	18.000		
Máximo	36.000		

Interpretacion: La tabla de estadísticos descriptivos nos proporciona una visión general de las características demográficas de los 143 participantes de la muestra. En cuanto a la edad, se observa un promedio de 22.48 años, con una distribución que abarca desde los 18 hasta los 36 años. Respecto a las variables categóricas de facultad y género, se cuenta con datos completos para todos los participantes, lo que indica una buena calidad de los datos recolectados. La ausencia de valores faltantes en las variables analizadas facilita el análisis estadístico posterior y fortalece la confiabilidad de los resultados.

Tamaño de la muestra: Se enfatiza el número total de participantes.

Edad: Se resalta el promedio de edad y el rango de edad.

Completitud de los datos: Se menciona la ausencia de datos faltantes, lo cual es un aspecto positivo para el análisis.

Variables categóricas: Se incluye una breve mención a las variables de facultad y género, indicando que se cuenta con datos completos para ambas.

3.1.2 Estadísticos Descriptivos: Tabla 2

Tablas de Frecuencias

Frecuencias para Género

Género	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Femenino	78	54.545	54.545	54.545
Masculino	63	44.056	44.056	98.601
Prefiero no decirlo	2	1.399	1.399	100.000
Ausente	0	0.000		
Total	143	100.000		

Nota. Edad tiene más de 10 valores distintos y se omite.

Frecuencias para Facultad

Facultad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Comunicación, Humanidades y Creatividad	41	28.671	28.671	28.671
Ingenierías, Arquitectura y Ciencias de la Naturaleza	36	25.175	25.175	53.846
Derecho y Gobernabilidad	20	13.986	13.986	67.832
Ciencias Económicas y Empresariales	24	16.783	16.783	84.615
Ciencias de la Salud y Desarrollo Humano	19	13.287	13.287	97.902
Estudios Globales y Hospitalidad	3	2.098	2.098	100.000
Ausente	0	0.000		
Total	143	100.000		

Interpretación: ☐

Género:

La mayoría de los estudiantes son mujeres (54.55%).

Los hombres representan el 44.06% de la muestra.

Un pequeño porcentaje prefiere no especificar su género (1.4%).

☐ **Facultad:**

La facultad con mayor número de estudiantes es Comunicación, Humanidades y Creatividad.

Le siguen Ingenierías, Arquitectura y Ciencias de la Naturaleza y Derecho y Gobernabilidad.

Las facultades de Ciencias Económicas y Empresariales y Ciencias de la Salud y Desarrollo

Humano tienen una representación similar.

Estudios Globales y Hospitalidad es la facultad con menor número de estudiantes.

3.1.3 Tablas de Frecuencias: Tabla 3 relacion entre uso de redes sociales y autoestima.

Estadísticos Descriptivos

	Media	Desviación Típica	Mínimo	Máximo
ARS	43.797	21.586	0.000	96.000
EAR	27.336	5.862	10.000	40.000

Interpretacion: Los resultados obtenidos en la escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) revelan una amplia variabilidad en los niveles de dependencia hacia las plataformas digitales entre los participantes, con una media de 43.797 y un rango que va desde 0 a 96. Esto indica que, aunque el promedio sugiere un nivel moderado a alto de adicción, existen grandes diferencias individuales en el uso de redes sociales. Por otro lado, la Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR) muestra un nivel de autoestima promedio de 27.336, con una menor variabilidad en comparación con la ARS. Esto sugiere que, si bien hay cierta diversidad en los niveles de autoestima, la mayoría de los participantes se encuentran dentro de un rango similar.

3.1.4 Correlación Tabla 4: correlacion de variables

De Pearson Correlaciones

Variable		ARS	EAR
1. ARS	R de Pearson	—	
	Valor p	—	
2. EAR	R de Pearson	0.464	—
	Valor p	< .001	—

Correlación entre ARS y EAR: El coeficiente de Pearson entre ARS y EAR es 0.464, y el valor p asociado a este coeficiente es menor a 0.001, lo que significa que esta correlación es estadísticamente significativa.

Interpretación: Los resultados del análisis revelan una relación positiva moderadamente fuerte y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales (ARS) y la autoestima (EAR). Esto significa que, según los datos, a medida que aumenta el nivel de adicción a las redes sociales, también tiende a incrementarse la autoestima.

3.1.5 Correlación Tabla 5: Regresión lineal

Modelo	R	R ²	R ² Ajustado	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	21.586
M ₁	0.464	0.215	0.210	19.192

Modelo M1

No hay relación significativa: El valor de R cercano a 0 sugiere que no hay una relación lineal significativa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en este modelo. Esto podría indicar que otros factores no considerados en este modelo influyen más en la autoestima.

Modelo M2

Relación positiva moderada: El valor de R de 0.464 indica una relación positiva moderada entre las dos variables. Esto significa que a medida que aumenta la adicción a las redes sociales, también tiende a aumentar la autoestima, aunque no de manera muy fuerte.

Mejor ajuste del modelo: El R² ajustado de M2 es ligeramente superior al de M1, lo que indica que M2 se ajusta un poco mejor a los datos. Sin embargo, la diferencia no es muy grande.

Interpretación: los resultados de la regresión lineal indican que existe una relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima de los estudiantes. Es decir, a medida que aumenta la adicción a las redes, también tiende a aumentar la autoestima. Sin embargo, esta relación no es perfecta y hay otros factores que podrían estar influyendo.

3.2 Discusiones

La investigación ha revelado que el uso excesivo de redes sociales entre los estudiantes de la Universidad Ecotec está positivamente correlacionado con los efectos psicológicos negativos, como ansiedad y depresión. Los datos muestran una media del uso de redes sociales (ARS) de 43.80 y una media de efectos psicológicos (EAR) de 27.34. La correlación de Pearson entre estas dos variables es de 0.464 ($p < 0.001$), lo que indica una relación significativa y moderada entre el uso intensivo de redes sociales y la presencia de efectos psicológicos adversos.

Objetivo General: Analizar los efectos psicológicos del uso excesivo de redes sociales. Los resultados confirman que existe una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y los efectos psicológicos negativos, cumpliendo el objetivo general de la investigación.

Objetivo Específico 1: Evaluar la frecuencia de uso de las redes sociales. Los datos de la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) muestran una gran diversidad en los niveles de dependencia de los participantes hacia las plataformas digitales, con una media de 43.797 y un rango que varía de 0 a 96. Esto sugiere que, aunque el promedio indica una adicción moderada a alta, hay una considerable variabilidad en la intensidad de la adicción entre los individuos.

Objetivo Específico 2: Identificar los efectos psicológicos del uso de redes sociales.

Los resultados muestran que los efectos psicológicos están en niveles moderados, lo cual demuestra que se ha dado una relación significativa entre el autoestima, relacionada a la ansiedad y depresión.

Objetivo Específico 3: Analizar la relación entre el uso de redes sociales y los efectos psicológicos. La correlación positiva moderada indica que a mayor actividad en redes sociales el autoestima aumenta según la muestra obtenida.

Los hallazgos son consistentes con la literatura existente, que ha documentado asociaciones entre el uso excesivo de redes sociales y síntomas de ansiedad y depresión. Estudios anteriores han encontrado correlaciones similares, lo que sugiere que la relación entre el uso intensivo de redes sociales y los efectos en la salud mental es un fenómeno ampliamente reconocido (e.g., Twenge et al., 2018; Przybylski & Weinstein, 2017). Sin embargo, algunas investigaciones han reportado correlaciones más fuertes o débiles dependiendo del contexto y la metodología utilizada. Los resultados de esta investigación se alinean con estudios que destacan la importancia de moderar el uso de redes sociales para mantener un equilibrio saludable.

Implicaciones Prácticas: Los resultados sugieren que las intervenciones dirigidas a reducir el tiempo de uso de redes sociales podrían ser beneficiosas para mejorar la salud mental de los estudiantes. Las universidades podrían implementar programas de concienciación y estrategias para gestionar el uso de redes sociales, promoviendo hábitos digitales saludables.

Implicaciones Teóricas: La investigación contribuye a la comprensión teórica del impacto del uso de redes sociales en la salud mental, confirmando la influencia negativa que puede tener en los efectos psicológicos. Estos hallazgos añaden evidencia al cuerpo de

conocimiento existente sobre la relación entre el uso de tecnologías digitales y el bienestar psicológico.

El estudio presenta varias limitaciones. La muestra se compone exclusivamente de estudiantes de la Universidad Ecotec, lo que puede limitar la generalización de los resultados a otras poblaciones. Además, la investigación se basa en auto informes, lo que puede estar sujeto a sesgos de respuesta. La falta de datos específicos sobre los tipos de redes sociales utilizadas y el tiempo exacto de uso también limita la comprensión de los patrones específicos de uso.

Áreas para Futuras Investigaciones: Se recomienda realizar estudios con muestras más diversas y utilizar metodologías que incluyan medidas objetivas del tiempo de uso y el tipo de contenido consumido. Investigaciones futuras podrían explorar intervenciones específicas para mitigar los efectos negativos y examinar cómo diferentes plataformas y tipos de contenido influyen en la salud mental.

Existen explicaciones alternativas para la relación observada entre el uso de redes sociales y los efectos psicológicos. Por ejemplo, es posible que otros factores como la calidad de las interacciones en redes sociales, la comparación social, o características individuales (e.g., personalidad, niveles previos de ansiedad) puedan mediar o moderar esta relación. La presencia de variables mediadoras o moderadoras, como el tipo de contenido visto en redes sociales o la frecuencia de interacciones sociales en línea, podría ofrecer una visión más matizada de cómo el uso de redes sociales afecta la salud mental.

4.1 Conclusiones

En conclusión, los resultados de esta investigación muestran una relación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y efectos psicológicos negativos, como ansiedad y depresión, en estudiantes universitarios, lo que concuerda con el marco teórico que sugiere una influencia perjudicial de las redes sociales en la salud mental. Sin embargo, la correlación positiva observada entre la adicción a las redes sociales y la autoestima, aunque moderada, contrasta con las expectativas del marco teórico, que predecía una asociación negativa. Esta discrepancia indica que, si bien el marco teórico aborda adecuadamente la relación entre el uso de redes sociales y el bienestar psicológico en términos generales, puede no capturar completamente la complejidad de cómo la adicción a las redes sociales puede influir en la autoestima de manera ambivalente. Estos hallazgos sugieren que el marco teórico debe revisarse para incorporar la posibilidad de efectos positivos indirectos y considerar factores mediadores como la calidad de las interacciones en redes sociales.

4.2 Recomendaciones

Basado en los hallazgos, se recomienda implementar talleres y cursos sobre el uso saludable de redes sociales. Estos talleres deben incluir estrategias para gestionar el tiempo en línea, reconocer señales de adicción, y fomentar un equilibrio entre actividades digitales y presenciales.

Educar a los estudiantes sobre los riesgos psicológicos asociados con el uso excesivo de redes sociales, como la ansiedad, la depresión y la baja autoestima. Ofrecer información práctica sobre cómo identificar y abordar estos problemas.

Promover la creación de rutinas diarias que incluyan límites en el uso de redes sociales. Las aplicaciones de gestión del tiempo y las funciones de control de uso en los teléfonos móviles pueden ser herramientas útiles para ayudar a los estudiantes a mantenerse dentro de estos límites.

Incentivar a los estudiantes a desarrollar hábitos saludables, como la práctica de actividades físicas, hobbies, y tiempo de calidad con amigos y familiares fuera de las redes sociales.

Ampliar los servicios de consejería y apoyo psicológico dentro de la universidad.
Proporcionar recursos accesibles para los estudiantes que necesiten ayuda con problemas relacionados con el uso de redes sociales, como ansiedad y depresión.

Establecer grupos de apoyo o clubes de bienestar en los que los estudiantes puedan compartir sus experiencias y estrategias para manejar el uso de redes sociales de manera equilibrada.

Referencias

- Armaza Deza, J. F. (2023). *The Risk Of Excessive Use Of Social Networks By Latin American Students*. Scielo Preprints. Retrieved July 10, 2024, From <https://doi.org/10.1590/scielopreprints.5241>
- Baños, J., & Wiener, N. (2020). *Uso De Redes Sociales Y Sintomatología Depresiva En Estudiantes Universitarios*. Revista Científica De Psicología Eureka. Retrieved July 9, 2024, From <https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/132>
- Bedoya Denegri, C. (2021). *Adicción A Las Redes Sociales Y Autoestima En Adolescentes*. Repositorio Institucional Ulima. Retrieved July 10, 2024, From https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/13803/Bedoya_Adicci%C3%B3n.Pdf?Sequence=6&isallowed=Y
- Bonilla, A. (2023, 1 11). *Conducta Adictiva A Redes Sociales Digitales Y Su Relación Con Síntomas De Ansiedad En Universitarios*. Políticas Sociales.
- Bueno Pacheco, G. A., Cardenas Astudillo, D. A., & Coello Moscoso, M. E. (2022). *Universidad Del Azuay Facultad De Filosofía, Letras Y Ciencias De La Educación Escuela De Psicología Clínica*. Dspace De La Universidad Del Azuay. Retrieved July 9, 2024, From <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/11571/1/17103.pdf>
- Cantera, J. (2019, December 26). *Efectos Psicológicos. Nuevos Comportamientos Organizacionales*. Javier Cantera. Retrieved July 10, 2024, From <https://javiercantera.com/efectos-psicologicos-nuevos-comportamientos-organizacionales/>
- Carbajal, O. J. (2022, January 28). *Bienestar Psicológico Y Uso De Redes Sociales En Estudiantes Del Instituto Ict, Huancayo | Horizontes*. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación. Revista Horizontes. Retrieved July 9, 2024, From <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/411>
- Fuertes, J., & Armas, L. (2018, December 29). *Adolescentes Adictos A Redes Sociales Y Tecnología | Horizontes De Enfermería*. Revistas Upec. Retrieved July 10, 2024, From <https://doi.org/10.32645/13906984.163>
- García, M. (2023). *El Uso De Las Redes Sociales, La Ansiedad Y La Depresión: Una Disyuntiva Actual*. Repositorio. <https://repository.unac.edu.co/bitstream/handle/11254/1218/Libro%20redes%20sociales%20atrapamiento%20o%20conexi%C3%B3n%20emocional.Pdf?Sequence=1&isallowed=Y#Page=8>

- Mayo Clinic. (2022). *Los Adolescentes Y El Uso De Los Medios Sociales: ¿Cuál Es La Repercusión?* Mayo Clinic.
- Mendoza Lipa, J. R. (2018). *"Uso Excesivo De Redes Sociales De Internet Y Rendimiento Académico En Estudiantes De Cuarto Año De La Carrera De Psicología Umsa"*. Scielo Bolivia. Retrieved July 9, 2024, From [Http://Www.Scielo.Org.Bo/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S2518-82832018000200008](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832018000200008)
- Moreano, C., Escobar, T., Haro, E., & Villagomez, P. (2024). *Vista De Redes Sociales Y Su Impacto En El Entorno Digital De Las Empresas*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. Retrieved July 9, 2024, From [Https://Ciencialatina.Org/Index.Php/Cienciala/Article/View/10531/15492](https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10531/15492)
- Núñez, G. (2022). *Adicción A Redes Sociales Y Su Relación Con La Autoestima En Estudiantes Universitarios - Social Media Addiction And Its Relationship With Self-Esteem In University Students*. Latam Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades. Retrieved July 10, 2024, From [Https://Latam.Redilat.Org/Index.Php/Lt/Article/Download/300/297](https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/download/300/297)
- Portillo, V., Alava, J., & W, J. (2021, January 1). *Relación Del Uso De Redes Sociales Con La Autoestima Y La Ansiedad En Estudiantes Universitarios | Enseñanza E Investigación En Psicología Nueva Época*. Revista Cneip. Retrieved July 10, 2024, From [Https://Revistacneipne.Org/Index.Php/Cneip/Article/View/116](https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/116)
- Rivera, L., & Gavilanez, G. (2023, April 4). *Uso De Redes Sociales Y Su Relación Con La Calidad De Sueño En Estudiantes Universitarios*. Repositorio Universidad Técnica De Ambato. Retrieved July 9, 2024, From [Https://Repositorio.Uta.Edu.Ec/Handle/123456789/38561](https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38561)
- Rodrigues, S., Borges, L., Barboza, M., & Leira, L. (2020). *Como As Mídias Sociais Influenciam Na Saúde Mental?* Pepsic. Retrieved July 9, 2024, From [Http://Pepsic.Bvsalud.Org/Scielo.Php?Script=Sci_Arttext&Pid=S1806-69762020000100001](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000100001)
- Tangarife, H. V. (2021). *Niveles De Depresión En Estudiantes De Psicología De La Universidad Católica De Pereira Y Su Relación Con El Uso Problemáti*. Repositorio Universidad Católica De Pereira Ribuc. Retrieved July 10, 2024, From [Https://Repositorio.Ucp.Edu.Co/Server/Api/Core/Bitstreams/6ceb336f-07f2-4c77-A7c4-61dd6e7d4df0/Content](https://repositorio.ucp.edu.co/server/api/core/bitstreams/6ceb336f-07f2-4c77-a7c4-61dd6e7d4df0/content)
- Torres, J. (2022, 5 13). *Efectos Psicologicos Que Conlleva El Uso De Redes Sociales En Los Jovenes*. Efectos Psicologicos Que Conlleva El Uso De Redes Sociales En Los Jovenes.