



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA SALUD HUMANA**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

USO DE REDES SOCIALES Y AISLAMIENTO SOCIAL EN ADOLESCENTES

ESCOLARIZADOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA

DE VEINTIMILLA DE LA CIUDAD DE LOJA,

PERÍODO 2021

*Trabajo de integración curricular previo a la obtención del*

*título de licenciada en Psicología Clínica*

**AUTORA:**

Sara Alexandra Faican Pullaguari

**DIRECTORA:**

Psicóloga Clínica Mayra Daniela Medina Ayala Mg. Sc.

**LOJA – ECUADOR**

**2022**

## CERTIFICACIÓN

Loja, 20 de abril de 2022

Psicóloga Clínica Mayra Daniela Medina Ayala Mg. Sc.  
**DIRECTORA DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

CERTIFICA:

Haber dirigido, revisado y corregido el desarrollo del trabajo de integración curricular, **USO DE REDES SOCIALES Y AISLAMIENTO SOCIAL EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2021**, de la autoría de la estudiante de la carrera de Psicología Clínica, **SARA ALEXANDRA FAICAN PULLAGUARI**, con número de cédula **1105897514**. Por lo que, en cuanto a mi criterio personal y profesional el trabajo de integración curricular del estudiante reúne satisfactoriamente los requerimientos exigidos y estipulados en el régimen académico de la Universidad Nacional de Loja.

Por lo que autorizo su presentación ante el organismo competente, para que le dé el trámite correspondiente.



Firmado electrónicamente por:  
**MAYRA DANIELA  
MEDINA AYALA**

---

Psicóloga Clínica Mayra Daniela Medina Ayala Mg. Sc.  
**DIRECTORA DE TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

## AUTORÍA

Yo, **Sara Alexandra Faican Pullaguari**, declaro ser autor/a del presente trabajo de integración curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.



Firmado electrónicamente por:  
**SARA ALEXANDRA  
FAICAN  
PULLAGUARI**

---

La autora

**Cédula de Identidad:** 1105897514

**Fecha:** 20 de abril de 2022

**Correo electrónico:** [sara.faican@unl.edu.ec](mailto:sara.faican@unl.edu.ec)

**Teléfono o Celular:** 0993405030

## CARTA DE AUTORIZACIÓN

Yo, **SARA ALEXANDRA FAICAN PULLAGUARI**, declaro ser la titular del trabajo de integración curricular, titulada, **USO DE REDES SOCIALES Y AISLAMIENTO SOCIAL EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2021**, como requisito para optar el grado de Licenciada en Psicología Clínica; por lo que autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional (RDI):

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con las cuales tengan convenio con la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice su tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los **20** días del mes de **abril** del 2022, firma el autor:

### Firma:



Firmado electrónicamente por:  
**SARA ALEXANDRA  
FAICAN  
PULLAGUARI**

**Autor:** Sara Alexandra Faican Pullaguari

**Cédula:** 1105897514

**Dirección:** Jipiro Mirador **Correo electrónico:** [sara.faican@unl.edu.ec](mailto:sara.faican@unl.edu.ec)

**Celular:** 0993405030

### DATOS COMPLEMENTARIOS:

**Director de Tesis:** Psicóloga Clínica Mayra Daniela Medina Ayala Mg. Sc.

### Tribunal de Grado:

**Presidente:** Dra. Ana Catalina Puertas Asanza Mg. Sc.

**Vocal 1:** Psc. Cl. María Paula Torres Pozo Mg. Sc.

**Vocal 2:** Psc. Cl. Vanessa Romina Pineda Rojas Mg. Sc.

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de investigación a las personas, que más han influido a lo largo de vida, guiándome a ser una persona de bien, con amor, afecto y cariño, a mis padres, hermanos y abuela.

A mis padres por su amor incondicional, apoyo y especialmente a mi madre por su arduo sacrificio durante todos estos años que ha estado presente en cada paso que doy. Por inculcarme buenos valores, ser ejemplos dignos de seguir adelante, de lucha y fortaleza, que les ha permitido conseguir grandes cosas, llegando a ser excelentes seres humanos de admiración para mí y mis hermanos. Estoy eternamente orgullosa de ustedes que me han otorgado todo lo necesario para llegar hasta donde estoy y convertirme en lo que soy.

A mis hermanos, que han estado siempre a mi lado compartiendo buenos y malos momentos, por su presencia llegaron a ser mi mayor fuente de felicidad inspiración, superación, fortaleza, valentía en mis momentos más difíciles y sobre todo la motivación para superarme cada día y llegar a ser un ejemplo digno de ustedes.

A mi abuela por ser la persona que me ha cuidado y protegido desde niña, sobre todo por sus consejos que me ayudaron a sobre llevar situaciones complicadas y afrontarlas.

*Sara Alexandra Faican Pullaguari*

## AGRADECIMIENTO

Tengo el privilegio de expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, porque nunca me ha abandonado, siempre me otorgo la sabiduría necesaria y fortaleza para continuar a lo largo de mi vida permitiéndome disfrutar, cada logro y las cosas maravillosas.

Gracias a mis padres, especialmente a mi madre que es mi motor y mayor inspiración que, a través de su amor, paciencia, comprensión, consejos que me ayudaron a trazar mi camino, por confiar en mí y siempre anhelar lo mejor para mi vida.

A mis hermanos y abuela, quienes supieron apoyarme en todo momento para culminar mi carrera, pero sobre todo por acompañarme en situaciones difíciles, gracias por su bondad y comprensión.

De manera especial a mi directora de tesis, la Psicóloga Clínica Mayra Medina, por su conocimiento, orientación impartida, además de compromiso durante el proceso de realización del trabajo y con la ayuda recibida se ganó mi estimación y admiración.

A la Doctora Ana Puertas gestora de la carrera de Psicología Clínica mis más sinceros agradecimientos, por su colaboración y apoyo para la apertura, desarrollo de esta investigación, que sin su respaldo no se habría llevado a cabo.

Al personal administrativo de la carrera, a los docentes quienes, durante mi formación académica, me prepararon y formaron para ser una gran profesional, además de compartir todos sus conocimientos que me permitieron crecer y ser un mejor ser humano. Y a todas aquellas personas que cooperaron para que esta meta en mi vida se haga posible, quedo eternamente agradecida.

*Sara Alexandra Faican Pullaguari*

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

### PRELIMINARES

CARATULA.....	i
CERTIFICACIÓN .....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN .....	iv
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
ÍNDICE DE ANEXOS .....	x
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
1.TÍTULO .....	1
2.RESUMEN .....	2
2.1. ABSTRACT .....	3
3.INTRODUCCIÓN .....	4
4.MARCO TEÓRICO.....	6
4.1.CAPÍTULO I: REDES SOCIALES.....	6
4.1.1. Reseña Histórica .....	6
4.1.1.Definición .....	7
4.1.2.Características.....	8
4.1.3.Conductas Adictivas .....	9
4.1.4.Señales de Alarma .....	11

4.1.5.Factores de Riesgo.....	12
4.1.6.Repercusiones Psicológicas .....	13
4.1.7.Nuevas Tecnologías.....	15
4.1.8.Alternativas de Prevención .....	15
4.2.CAPÍTULO 2: AISLAMIENTO SOCIAL .....	17
4.2.1. Definición.....	17
4.2.2. Características.....	18
4.2.3. Efectos del Aislamiento Social.....	19
4.2.4.Hikikomori o Síndrome de Aislamiento Social.....	20
4.3.Alternativas de Prevención.....	21
4.3.1.Habilidades Sociales en Adolescentes.....	21
4.3.2.Entrenamiento en Habilidades Sociales .....	22
5.METODOLOGÍA .....	24
5.1.Diseño de Investigación .....	24
5.1.1.Objetivo General.....	24
5.1.2.Objetivos Específicos .....	24
5.2.Tipo de Investigación .....	24
5.3.Población.....	24
5.4.Procedimiento.....	28
5.5.Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	29
5.6.Fuentes de Información.....	30
5.7.Consideraciones Éticas.....	30
5.8.Consentimiento Informado.....	30
6.RESULTADOS.....	31

6.1.Redes Sociales.....	31
6.2.Aislamiento Social .....	33
6.3.Relación Entre Uso de Redes Sociales y Aislamiento Social .....	33
6.4.Plan de Prevención Psicológica Ante el Uso Excesivo de Redes Sociales para Adolescentes en Relación al Aislamiento Social .....	40
6.5.Taller 1 .....	43
6.6.Taller 2 .....	58
7.DISCUSIÓN .....	69
8.CONCLUSIONES .....	72
9.RECOMENDACIONES.....	74
10.BIBLIOGRAFÍA .....	75
11.ANEXOS .....	86

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Uso de Redes Sociales Distribución de la Población por Sexo</i> .....	25
Tabla 2 <i>Uso de Redes Sociales: Rango de Edad de la Población</i> .....	26
Tabla 3 <i>Uso de redes sociales: Frecuencia de uso de redes sociales</i> .....	27
Tabla 4 <i>Uso de Redes Sociales</i> .....	31
Tabla 5 <i>Uso de redes sociales: Nivel de obsesión</i> .....	32
Tabla 6 <i>Uso de redes sociales: Falta de control</i> .....	32
Tabla 7 <i>Uso de redes sociales: Uso excesivo</i> .....	32
Tabla 8 <i>Aislamiento social: Niveles de Aislamiento Social</i> .....	33
Tabla 9 <i>Uso de Redes Sociales y Aislamiento Social: Niveles de Uso de Redes Sociales y Aislamiento Social</i> .....	33
Tabla 10 <i>Uso de Redes Sociales y Aislamiento social: Relación Niveles de Uso de Redes Sociales y Aislamiento Social</i> .....	35
Tabla 11 <i>Uso de redes sociales y aislamiento social: Niveles de obsesión y Aislamiento</i> .....	36

Tabla 12 <i>Uso de Redes Sociales y Aislamiento: Correlación entre los Niveles de Obsesión y Aislamientos Social</i> .....	36
Tabla 13 <i>Uso de Redes Sociales y Aislamiento Social: Niveles de Falta de Control y Aislamiento</i> .....	37
Tabla 14 <i>Uso de redes sociales y aislamiento: Correlación entre los niveles de falta de control y aislamiento</i> .....	38
Tabla 15 <i>Uso de redes sociales y aislamiento social: Niveles de Uso Excesivo y Aislamiento</i> .....	38
Tabla 16 <i>Uso de Redes Sociales y Aislamiento: Correlación Entre los Niveles de Uso Excesivo y Aislamiento</i> .....	39

### ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 <i>Distribución de la Población por Sexo</i> .....	25
Figura 2 <i>Rango de Edad de la Población</i> .....	26
Figura 3 <i>Frecuencia de uso de redes sociales</i> .....	27
Figura 4 <i>Suma Total del Uso de Redes Sociales</i> .....	31
Figura 5 <i>Relación Niveles de Uso de Redes Sociales y Aislamiento Social</i> .....	35

### ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 <i>Consentimiento informado</i> .....	86
Anexo 2 <i>Cuestionario sobre uso de redes sociales (ARS)</i> .....	88
Anexo 3 <i>Cuestionario de aislamiento social y soledad (CAS)</i> .....	90
Anexo 4 <i>Abstract</i> .....	92
Anexo 5 <i>Informe de estructura y coherencia</i> .....	93

### ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1 <i>Talle 1</i> .....	43
Cuadro 2.....	46
Cuadro 3.....	49
Cuadro 4.....	52
Cuadro 5.....	55
Cuadro 6 <i>Taller 2</i> .....	58

Cuadro 7..... 61  
Cuadro 8..... 63  
Cuadro 9..... 66

## **1. TÍTULO**

Uso de redes sociales y aislamiento social en adolescentes escolarizados de la unidad educativa Marieta de Veintimilla de la ciudad de Loja, período 2021.

## 2. RESUMEN

En la actualidad el avance tecnológico ha fomentado diversos cambios en el estilo de vida de las personas, específicamente el uso de las redes sociales, ha modificado actitudes, comportamientos y forma de relacionarse, en especial los adolescentes, que ante el desconocimiento y la etapa evolutiva de cambios que están atravesando genera posibles riesgos. Por lo tanto el presente trabajo de investigación tuvo como objetivo principal determinar si existe una relación entre uso de redes sociales y aislamiento social en adolescentes, en una muestra de 128 estudiantes, se aplicó el Cuestionario de Uso de Redes sociales para identificar los niveles de obsesión, falta de control, y uso excesivo, dando como resultado que la mayor parte de los adolescentes presentaban niveles medio en las tres dimensiones, para determinar los niveles de aislamiento se aplicó el Cuestionario de Aislamiento social y Soledad, donde se observó bajo riesgo de aislamiento en la población que presentaba uso medio de redes sociales, además de deducir que en cuanto a la edad, los que mayor uso de redes sociales hacen corresponde a la adolescencia media entre 14-17 años.

**Palabras claves:** Redes sociales, adolescentes, conductas adictivas, aislamiento social.

## 2.1. ABSTRACT

Nowadays, technological progress has promoted various changes in people's lifestyles, specifically the use of social networks has modified attitudes, behaviors and ways of interact, especially in adolescents, who due to the ignorance and the evolutionary stage of changes they are going through generates possible risks. Therefore, the main objective of this research work was to determine if there is a relationship between the use of social networks and social isolation in adolescents in a sample of 128 students, the questionnaire about the Use of Social Networks was applied to identify the levels of obsession, lack of control and excessive use, giving as a result that most of the adolescents presented average levels in the three dimensions. To determine the levels of isolation, the Isolation and Loneliness Questionnaire was applied, where a low risk of isolation was observed in the population that presented an average use of social networks. In addition to deduce that in terms of age those who use social networks correspond to average adolescence between 14-17 years.

**Keywords:** Social networks, adolescents, addictive behaviors, social isolation.

### 3. INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha evidenciado un aumento significativo en el uso de internet y redes sociales, especialmente para el año 2020 que está marcado por la pandemia del Covid-19, donde se observa un consumo globalizado, de usuarios que acceden a las diferentes plataformas web, que se ve justificado por el confinamiento obligatorio (Juste, 2021).

En la actualidad, la tecnología está vinculada fuertemente a la vida cotidiana del ser humano, permitiéndole realizar actividades con mayor rapidez y eficacia, simplemente con un clic, pueden comunicarse con otras personas, hacer compras, estudiar e incluso trabajar las 24 horas del día con libre acceso. Lo que la mayor parte de personas consumen en la web son las redes sociales, que han tenido un gran impacto dentro de la sociedad, en especial los adolescentes que, al ser una etapa evolutiva de cambios, los vuelve más vulnerables a los riesgos presentes en las mismas y la adopción de conductas desadaptativas.

Los adolescentes son quienes invierten más tiempo de uso en las redes sociales, otorgándoles la capacidad de estar activos en la web, la facilidad de acceso incide para que se expongan a las conductas de riesgo que puede partir desde el uso hasta una dependencia.

Si bien las redes sociales y el internet resultan beneficioso para obtener información a la brevedad posible, además del acceso a distintas formas de entretenimiento, presentan ciertas falencias cuando no existen medidas que regulen su consumo que viene acompañado de conductas adictivas como la obsesión que está vinculado a la ansiedad por permanecer conectado, la falta de control que proporciona la capacidad de generar síndrome de abstinencia y el uso excesivo que impide al adolescente compartir actividades cara a cara con sus iguales.

Es evidente que la adopción de estas conductas trae consigo una problemática, debido que el adolescente no tendrá tiempo para dedicarse a otras actividades de la vida, que afectará a las esferas familiares, personales y la social que presenta mayores consecuencias a nivel conductual, caracterizado por el aislamiento voluntario, deteriorando las relaciones interpersonales, baja autoestima, cuadros psicósomáticos, problemas del sueño y alimentación.

Desde un punto de vista, es importante que la sociedad y los profesionales tomen las precauciones necesarias para que los jóvenes no caigan en estas conductas adictivas que pueden llegar a deteriorar todas las áreas del desarrollo del individuo (Carrasco & Pinto, 2021).

Ante lo mencionado la siguiente investigación se llevó de acuerdo a aspectos referidos sobre el uso de redes sociales y aislamiento social en adolescentes donde se expuso en dos capítulos, aspectos generales, definiciones, características, factores de riesgos, alternativas de prevención, mediante el empleo de las bases teóricas y científicas de la temática que permitieron determinar la hipótesis al respecto si existe una relación entre el uso de redes sociales y aislamiento social.

En cuanto a la metodología utilizada en primera instancia el trabajo es de diseño no experimental, con carácter exploratorio y de corte transversal al haber sido realizado en un espacio de tiempo determinado, la población general fueron 128 estudiantes de 12 a 19 años, para la recolección de la información fue necesario utilizar entrevistas semiestructuradas, observación y revisión de historias clínicas.

Referente a los objetivos planteados para dar respuesta se aplicó dos cuestionarios que permitieron identificar, las tres dimensiones del uso, falta de control, obsesión y uso excesivo a partir de la aplicación del Cuestionario de uso de redes sociales y determinar los niveles de aislamiento social a partir de la aplicación del Cuestionario de aislamiento social y soledad.

Finalmente, es necesario el desarrollo de un plan de prevención que atienda a la problemática social, y psicológica mediante el empleo de alternativas, por medio de talleres psicoeducativos, que se basan en herramientas, estrategias de fácil aplicación y con resultados óptimos, con la colaboración de las autoridades educativas que ayuden a fomentar la práctica saludable, dentro del entorno educativo y el papel importante que juega la familia para el mantenimiento, desarrollo de conductas de riesgo como el uso patológico y a su vez las repercusiones en la interacción social de los jóvenes.

## 4. MARCO TEÓRICO

### 4.1. CAPÍTULO I: REDES SOCIALES

#### 4.1.1. *Reseña Histórica*

La llegada del Internet en el año de 1947, marco un antes y un después en las diferentes civilizaciones, sobre todo porque abrió paso a una nueva manera de comunicación entre usuarios, que específicamente no necesitaban estar dentro de la misma habitación para comunicarse, por ejemplo, con el correo electrónico, las páginas web o los foros. La interacción virtual entre personas empezó a ganar, poco a poco, más fuerza. El éxito de las redes sociales radica fundamentalmente en las posibilidades de acceso que ofrecen a los personas, al momento de comunicarse con otros, de manera totalmente inmediata, por medio de espacios virtuales, sin importar en qué lugar del planeta se encuentren, e incluso atravesando fronteras, culturas o idiomas (Hera, 2021).

La primera red social en aparecer fue en el año de 1997, SixDegrees una red que permitía localizar a otros miembros de la web y crear listas de amigos, que estaba basada en la teoría de los seis grados de separación, que afirma que es posible conectar con cualquier otra persona del mundo en tan solo 6 pasos. La aplicación básicamente falló y se cerró. En 2002-2003, aparecieron nuevas redes, Friendster, que se creó en 2002 como una red social para amantes de los videojuegos, MySpace y LinkedIn, que aparecieron en 2003, considerándose, redes mucho más profesionales y orientadas a empresas (Hera, 2021).

Para el 2004 aparece una magnífica red social web diseñada por Mark Elliot Zuckerberg, que estaba destinada a subir fotos privadas de alumnos de la Universidad de Harvard en páginas que él mismo creó, que llamó “Facemash”. Rápidamente la noticia fue viral, aunque quizo corregirla era demasiado tarde, ya había ganado demasiada fama tanto de críticas y elogios. Debido a este acontecimiento, corrió el riesgo de ser expulsado, pero no llegó a ser así, sentía verdadero interés por la computación y que debido al aburrimiento decidió crear (Facemash), que pronto adoptó el nombre Facebook, actual red preferida en la mayor parte de usuarios (Molina, 2018).

En el año 2005, aparece YouTube, sus creadores fueron tres jóvenes que se conocieron mientras trabajaban, Steve Chen, Chad Hurley y Jawed Karim. Para mayo de 2006, YouTube ya había alcanzado las 2.000 millones de visualizaciones por día, posicionándose en el puesto número 10 de los sitios web más visitados en Estados Unidos. La idea surgió mientras hablaban sobre

cómo se podría compartir vídeos de una fiesta, debido que eran demasiado pesados para compartirlos por correo. La propuesta de crear un sitio web que permita compartir y visualizar vídeos (Alcala, 2021).

En 2006 surgió Twitter, sus creadores son Jack Dorsey, Noah Glass, Biz Stone y Evan Williams, es un servicio de mensajería que forma parte de la categoría de los micro blogs, que combinan características de blogs junto con propiedades de redes sociales. En la actualidad es el medio social más rápido, simple y económico por donde circulá todo tipo de informaciones, noticias, ideas, eventos, rumores, entre otros, que sean emitidos desde cualquier medio profesional u otros medios sociales en tiempo real (Del Fresno García, et. al, 2015 citado por Candale, 2017).

Una de las redes sociales considera la aplicación de mensajería instantánea más famosa es WhatsApp apareció en el 2009, creada por el ucraniano Jan Koum, tenía como finalidad, ser utilizada como una agenda inteligente vinculándose a los contactos del teléfono móvil , hoy en día, supera los 2.000 millones de usuarios, encontrándose por encima de aplicaciones como Facebook (Hera, 2021).

Para el año 2010 llega Instagram, una plataforma de Foto Sharing, que se centra en la publicación de fotos, vídeos y en la valoración de estas, por parte de los usuarios, sus creadores fueron Kevin Systrom y Mike Krieger. Su ejecución se relaciona mucho con los teléfonos inteligentes, que facilitan la realización, la modificación y la difusión de las fotos, a través de la cámara incorporada y de las posibilidades ofrecidas por el sistema operativo. Su objetivo principal en la red y su aplicación es compartir, valorar y comentar las fotos de los diferentes perfiles que interactúen, donde cada usuario dispone de un número de seguidores (followers), (Candale, 2017).

Finalmente, la red social más joven creada en el año 2016 TikTok, que fue lanzada a la web por la empresa de tecnología China, que anteriormente se la conocía en el mercado nacional como Douyin, pronto adoptó su nombre actual a nivel mundial, siendo la aplicación de videos cortos más popular de China. Permitiendo a los usuarios crear videos con una duración entre 10 a 60 segundos que pueden ser visualizados en los perfiles o por medio de un algoritmo que ayuda a catalogar los videos más virales y de acuerdo a las preferencias de cada usuario, generando más que una simple interacción, un espacio de entretenimiento social (González, 2020).

#### **4.1.1. Definición**

Salcedo, (2016) entiende a las redes sociales como medios de interacción grupal en constante intercambio entre personas, grupo e instituciones. Se la puede entender también como

un sistema abierto en constante construcción integrado por grupos de individuos que comparten las necesidades y problemáticas similares, y que la red permite que se organicen para potenciar sus recursos.

(Echeburúa & Requesens, 2014), afirman que las redes sociales son espacios virtuales creados para las relaciones interpersonales, pero habitualmente operan como medios para articular relaciones reales, o al menos se orientan hacia esa expectativa. Las redes sociales se consolidan como estructuras formadas por usuarios que están interconectados, otorgándoles la capacidad de entablar diversos tipos de vínculos como; afectivos, familiares, laborales, sexuales, amistad, entre otros. A su vez se caracteriza por ser un grupo dinámico, que está en constante evolución, con usuarios que están activos o inactivos, por lo general, se encuentra abierto a nuevas integraciones, facilitando el acceso de forma sencilla con otros usuarios en la red.

Por otro lado, es un medio de comunicación que permite a los usuarios establecer una mayor conexión entre ellos, lo que puede proporcionar una sensación de bienestar. Sin embargo, la excesiva preocupación por los perfiles personales en las redes sociales conlleva a sobreestimar la importancia de la apariencia física y la interacción social, provocando problemas de autoestima, soledad, aislamiento social e insatisfacción corporal (Mills et al., 2018).

#### **4.1.2. Características**

Las redes sociales son medios tecnológicos que permiten tener una mayor comunicación entre personas a nivel mundial, pero su fin se puede ver alterado, convirtiéndose en un aspecto negativo, manifestándose características como obsesión por lo novedoso de las redes sociales, tanto así que se desplazan las necesidades básicas del ser humano, además de ser una fuente de riesgo al proporcionar la capacidad de tener interacción con perfiles falsos, disminución en el contacto social o personal.

Las redes sociales se han convertido en uno de los medios predilectos de los adolescentes para solicitar información y establecer comunicación e interacción con sus pares de forma inmediata (Gordo et al., 2018 citado por Ortiz, et. al, 2021). Cabe señalar que los jóvenes entre 14 y 19 años prefieren usar las aplicaciones de mensajería para comunicarse con familiares y amigos más que el medio telefónico por su grata accesibilidad (Rubio, 2019 citado por Ortiz, et. al, 2021).

Recientemente se ha reconocido que las redes sociales tienen una serie de características específicas que las hacen seductoras para los jóvenes (Fuentes, et. al, 2015) entre las que destacan:

- a) Ausencia de contacto físico entre sus participantes.

- b) Favorecen la transformación de la personalidad del individuo en el mundo real y virtual.
- c) Posibilitan la relación social para las personas que en la vida real presentan limitaciones.
- d) Otorga el poder de comunicarse al mismo tiempo y de manera simultánea con un gran volumen de personas.
- e) Facilidad técnica para romper o suspender las relaciones y los contactos.

Los usuarios son quienes establecen el uso de las redes sociales en línea, mediante la interacción con los demás, personalizando sus perfiles, así como enviar o recibir solicitudes de amistad, establecer conexiones en internet (Aguilera, 2020), propone como base las siguientes las cualidades que proporcionan las redes sociales a cada usuario:

- a) Compartir contenidos como multimedia, textos, páginas web, música o noticias.
- b) Enviar y recibir mensajes privados de otros usuarios.
- c) Participar del servicio de juegos que la red social ofrece.
- d) Publicar eventos para anunciar a sus contactos de la red nuevos acontecimientos.

Dentro de la comunidad virtual o red social es fundamental que los miembros intenten fortalecer un sentimiento de unidad, encontrando similitudes en sus intereses, minimizando el control hacia los demás y fomentando la autogestión, que están orientadas a encontrar: relaciones personales, oportunidades de negocio o empleo, búsqueda de pareja y que permiten mantenerse en contacto continuo (Mercado, et. al, 2016 citado por Mills & Tiggemann, 2019).

#### **4.1.3. Conductas Adictivas**

**4.1.3.1. Uso excesivo de las Redes Sociales.** Las redes sociales promueven en los usuarios el desarrollo de nuevas formas de relacionarse, provocando un gran cambio en su conducta social. Tanto ha cambiado el mundo que, en la actualidad, ya no es raro ver lugares de encuentro virtual que pueden accederse desde los teléfonos celulares, y en casi cualquier negocio o centro comercial, ocasionado grandes transformaciones en las relaciones interpersonales (Fuertes & Armas, 2017).

Al referirse al uso excesivo es necesario conocer que cualquier actividad normal percibida como placentera es susceptible de convertirse en una conducta adictiva. Lo que define a esta última es que la persona pierde el control cuando desarrolla una actividad determinada y que continúa con ella a pesar de las consecuencias negativas de todo tipo, con la posibilidad de adquirir una dependencia. El comportamiento está determinado por una emoción que puede ir desde un deseo

intenso hasta una obsesión siendo capaz de generar un síndrome de abstinencia, si se deja de practicarlo (Echeburúa, 2012).

Todas las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos de acuerdo a la creencia que tenga en cuanto a su aspecto, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos como el alivio inmediato de la tensión emocional especialmente (Marks, 2010, citado por Echeburúa, 2014).

Conectarse a las redes sociales puede considerarse una conducta normal de la vida moderna y de hecho las redes sociales satisfacen importantes necesidades humanas de comunicación, seguridad y logro. Sin embargo, la calificación como “adicción” es apropiada cuando no se trata ya solamente de un simple uso excesivo de las redes sociales, sino más bien de un comportamiento compulsivo y descontrolado el cual, se mantiene a pesar de las consecuencias adversas que ese comportamiento produce (Andreassen, 2015 citado por Fuertes & Armas, 2017).

**4.1.3.2. Falta de Control de las Redes Sociales.** Es un impulso que no se puede manejar, es decir que se vuelve constante invasivo e involucra al uso excesivo o compulsivo de las redes. Existen plataformas de redes sociales como; Facebook, Instagram, Snapchat, entre otras, que tienen la capacidad de estimular los mismos circuitos neuronales, que los implicados en los juegos de azar e incluso las drogas, para que los usuarios sigan usándolas (Huaytalla, 2016 citado por Carrasco & Núñez, 2021).

Según el autor (Flores, 2016 citado por García, 2020) la pérdida de control se encuentra dentro de los tipos de conductas adictivas que tiene como características producir dependencia, síndrome de abstinencia, tolerancia, vivir para y en función de esa conducta, además sostiene que la capacidad para controlar dicha conducta se va deteriorando, haciendo que se genere malestar cuando no se la práctica. Sin embargo, la persona persiste en llevarla sin importar los problemas que pueda tener.

En otras palabras, una persona con uso habitual puede hablar por el móvil, escribir un mensaje o conectarse a internet por el placer o la funcionalidad de la conducta en sí misma; una persona adicta, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional (aburrimiento, soledad, ira, excitación, etc.), como medio compensatorio a la falta de control (Charro, et. al, 2012).

Existen también conductas normales e incluso saludables que se pueden alterar que van de acuerdo a la función conductual como la intensidad, la frecuencia y la cantidad de tiempo invertida. Una adicción sin droga es toda aquella conducta repetitiva que resulta placentera o al menos en las

primeras fases, y que genera una pérdida de control en la persona, con una afectación grave en su vida cotidiana, a nivel familiar, laboral o social (Fairburn, et. al .2011, citado por Echeburúa, 2014).

**4.1.3.3. Obsesión por las Redes Sociales.** Las obsesiones se definen a partir de dos características como son la presencia de; pensamientos, impulsos o imágenes recurrentes y persistentes que se experimentan, en algún momento, además tienen un carácter intrusivo o no deseado, y que en la mayoría de las personas causan ansiedad o un malestar importante. También la persona intenta ignorar o suprimir estos pensamientos, impulsos o imágenes, o neutralizarlos con algún otro pensamiento o acto (es decir, realizando una compulsión) (APA, 2014).

Es una característica nuclear de las conductas adictivas que están regidas por comportamientos desadaptativos que giran alrededor de la utilización de internet, redes sociales y teléfono móvil, hace referencia al compromiso mental con las redes sociales que involucra pensamientos constantes y fantasear con las mismas, además de la ansiedad y preocupación que pueden generar al no tener el medio reforzador (Chimbana, 2020).

Para (Matalinares, et. al, 2016) la obsesión está relacionado con la pérdida del sentido del tiempo, la persona no logra controlar la necesidad de estar conectado al internet, dejando de lado actividades sociales, familiares o escolares, por pensar o estar conectado, pasando más tiempo del que se había programado.

El riesgo de presentar obsesión se ve incrementado a medida que la persona manifiesta alguna condición de vulnerabilidad, como características sociales, psicológicas e individuales, que predisponen a dicho resultado teniendo en cuenta todos estos factores que derivan de un uso problemático caracterizado a nivel conductual, por la impulsividad que conduce al hecho de conectarse de forma frecuente y recurrente, descuidando otras áreas de importancia.

#### **4.1.4. Señales de Alarma**

Las principales señales de alarma que funcionan como indicadores de un consumo problemático que incluso derivan a una adicción a internet o las redes sociales son las siguientes (Davis & Greebfield, 2009 citado por Alfredo, 2015):

- a) Privarse de sueño para estar conectado a la red, a la que se dedica tiempos de conexión extremadamente altos.
- b) Descuidar otras actividades importantes, y compartir con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.

- c) Escuchar reclamos constantes en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos, sin prestarles atención o negando el uso.
- d) Tener pensamientos frecuentes e intrusivos acerca de las redes sociales, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- e) Intentos fallidos por limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo en reiteradas ocasiones.
- f) Mentir acerca del tiempo que se ha empleado para estar conectado o utilizando alguna página web.
- g) Aislarse socialmente, denotándose irritabilidad, bajo rendimiento escolar o laboral.
- h) Sentir euforia, acompañado de júbilo entusiasmo u optimismo, cuando se está delante de la computadora.

#### ***4.1.5. Factores de Riesgo***

Al ser un espacio infinito de información existen riesgos, que, acompañado del desconocimiento, falta de seguridad de acuerdo a las políticas de privacidad de cada sitio web, pueden dejar a los usuarios en vulnerabilidad en la red. La hiperconectividad es catalogado como un factor de riesgo más predominante que podría causar dependencia y expone a las personas a ser víctimas de ciberdelincuentes. Cabe mencionar que los riesgos más frecuentes son: acceso a contenido inapropiado, Phishing, ciber acoso, grooming, sexting.

**4.1.5.1. Acceso a Contenido Inapropiado.** Los menores pueden acceder y estar expuestos también a contenidos nocivos, como son las páginas de tipo pornográfico o violento que incluso suele ser uno de los sitios web mayor visitado por adolescentes. Así mismo, algunos menores pueden intercambiarse información de riesgo como: apuestas o con conductas psicopatológicas como en el caso de los trastornos de conducta alimentaria, anorexia o la bulimia, encontrar apoyo e incluso incitación para conductas de suicidio o adherirse a grupos extremistas de tipo político o religioso (Echeburúa & Requesens, 2014).

**4.1.5.2. Phishing.** Es conocido como un fraude informático, que consiste en apoderarse de información personal de un usuario de internet, para acceder a sus cuentas como correos electrónicos o de redes sociales que le permitan obtener los datos personales de sus contactos virtuales, a fin de comerciarlos ilícitamente, o bien, conseguir claves, para ingresar a cuentas

corrientes bancarias de los titulares y disponer del dinero, mediante la realización de transferencias de activos a un tercero (Oxman, 2013).

**4.1.5.3. Ciberacoso.** Es un tipo de maltrato a través de intimidación, menosprecio, burla, exclusión o abuso de poder, que se produce de una persona a otra de manera reiterada y que puede tener consecuencias graves para la víctima (Pinto, 2019).

**4.1.5.4. Grooming.** Es una variante del ciberacoso, en este caso de un adulto a un menor que consiste en la estrategia de aproximación con el fin de obtener algún tipo de beneficio que involucre la actividad sexual. Los ciberacosadores adultos utilizan diversas tácticas a través del medio tecnológico, para ganarse la confianza de los menores, adoptando su lenguaje a la edad de su víctima, en otros casos utilizan chantajes o intimidación (Ferre et. al, 2016).

**4.1.5.5. Sexting.** Es una conducta no exhibicionista que se presenta en jóvenes o adultos, y puede ser considerada una modalidad de conversación, que incluye contenido sexual explícito o implícito por medio de texto, imagen o videos de contenido sexual utilizando el teléfono móvil, computadora entre otras (Mercado, et. al, 2016).

#### **4.1.6. Repercusiones Psicológicas**

El mayor grado de incidencia en cuanto al uso de las redes sociales se da en la población adolescente, en que se derivan una serie de cambios en su desarrollo emocional y psicosocial. Precisamente el entorno virtual se ha convertido en un espacio que les otorga una comprensión, para ser exactos las redes sociales en cuanto a su uso existen beneficios, pero también generan efectos secundarios cuando no existe una regulación en su consumo, conocido como efectos negativos o contraproducentes, menciona (Faros, 2021).

Para (Oliveros, 2018), las redes pueden ser una exitosa fuente de apoyo emocional y así mejorar la salud mental, pero también pueden causar consecuencias mentales serias, en especial en la población juvenil. Destaca los principales problemas mentales que pueden causar las redes sociales son:

**4.1.6.1. Trastornos de Ansiedad.** Ansiedad generalizada, crisis de ansiedad, fobia social y TOC, que esencialmente se ha incrementado un 70% en la población juvenil en los últimos 25 años lo que ha sido atribuido a las redes sociales. Así mismo, la distracción o la interferencia emocional con otras actividades que generan las redes sociales, o simplemente la adicción a ellas, son factores que pueden estar detrás de este aumento.

Estudios han demostrado que cuatro de cada cinco jóvenes afirman que el uso de las redes sociales provoca que sus sentimientos de ansiedad empeoren. Por ello, los autores de este estudio destacan que las imágenes que se ofrecen en las redes sociales pueden hacer que los jóvenes tengan sentimientos de baja autoconciencia, baja autoestima y la búsqueda del perfeccionismo que puede provocar trastornos de ansiedad (Faros, 2021).

**4.1.6.2. Trastornos Depresivos.** Es característico que, en las redes sociales, las personas hagan una ostentación poco realista de sus “logros” sociales, lúdicos, económicos y estéticos lo que tiene un efecto hiriente sobre quienes los observan que carecen de ellos y que siente que pueden estar perdiendo la vida y haber quedado fuera de lugar.

Así mismo, (Cortéz, 2019), añade que el uso de más de tres horas al día de las redes sociales está relacionado con un nivel alto de depresión en adolescentes y jóvenes, además de estar asociado de forma independiente, con la mala autoapreciación de la salud mental, un aumento en los niveles de angustia e ideación suicida.

**4.1.6.3. Hábitos de Sueño.** En personas que usan los medios sociales más de 30 veces al día, presentaban altos niveles de perturbaciones en el sueño, en comparación de quienes solo usan tres veces, tienen bajos niveles de alteraciones del sueño, evidenciándose así que el uso de las redes sociales junto con el teléfono celular influye para que los hábitos del sueño se encuentren alterados, mismo puede traducirse en depresión, fatigabilidad, hipertensión, diabetes, obesidad y cardiopatía (Romero, 2016).

**4.1.6.4. Imagen corporal.** Es una de las áreas más afectadas en los adolescentes, debido que ellos la clave es la imagen que los demás tengan de él. Varios estudios han comprobado que las redes sociales multiplican las preocupaciones sobre la imagen corporal, estudios consideran que la imagen corporal es un problema para muchos jóvenes, tanto hombres como mujeres, evidenciándose que las mujeres expresaban su deseo de cambiar su apariencia del rostro, el pelo y la piel después de estar mucho tiempo en Facebook.

Además, las redes sociales infieren en la percepción en cuanto al aspecto físico del adolescente, hasta tener una idealización del yo perfecto e irreal, ofreciendo constantemente las posibilidades de compararse, denotándose claramente bajos niveles de autoestima (Santos, 2016).

**4.1.6.5. Miedo a perderse alguna cosa (FOMO).** Se caracteriza por la necesidad de estar constantemente conectado con lo que hacen los demás, para no perderse nada que potencialmente

alimentan sentimientos de que se están perdiendo cosas, aumentado significativamente los niveles de ansiedad y la necesidad imperiosa de estar conectado (Sant, 2021).

#### ***4.1.7. Nuevas Tecnologías***

**4.1.7.1. Adolescentes y Nuevas Tecnologías de la Comunicación (TIC).** La globalización y la modernización de los esquemas y sistemas de funcionamiento virtual a nivel global. En la nueva era tecno-científica, que da un salto a la creación y propagación de nuevas tecnologías, herramientas científicas de información y de la comunicación que ayudan a fomentar su utilización (Barquero & Calderón, 2016).

Es necesario prestar toda la atención al internet junto con las redes sociales, dispositivos móviles y los videojuegos, debido que su importancia erradica principalmente en la facilidad para tener acceso a ella, la rapidez para el envío y recepción de datos, que incluye todo tipo información, acompañado de la diversidad de contactos que están disponible en los portales web. Además, muestra una nueva forma de vincularse o desapegarse de ellos con un clic, sin duda alguna los avances tecnológicos alcanzan a toda la población en especial adolescentes que se ven influenciados al consumo desmedido (Fernández, 2013).

El uso de las Tics y el acceso a internet ofrece grandes ventajas que van acompañadas de nuevas oportunidades, tanto para el aprendizaje activo como para el desarrollo de la creatividad de los jóvenes, cabe mencionar algunas de las grandes ventajas detectadas por algunos autores, es la estimulación de los campos cerebrales que se desarrollan y optimizan gracias al uso de las nuevas tecnologías (Kids, 2013 cita por Hormaechea, 2017).

Para que el uso de internet sea seguro es primordial establecer una supervisión del mismo, donde se otorguen reglas, para su correcta utilización, como límites de tiempo, espacios determinados para poder acceder a la red, donde predomine la comunicación familiar segura para el adolescente, evitando su exposición a riesgos innecesarios, el optar por estas medidas funcionará como medio protector.

#### ***4.1.8. Alternativas de Prevención***

La mejor forma de intervenir ante conductas desadaptativas, es la prevención, adelantarse a lo que está por venir, especialmente efectivo en los adolescentes. En casos donde se ha observado un exceso, en cuanto a la utilización del smartphone, tablet, ordenador, etc. Para conectarse a las redes sociales, podemos orientar a alternativas preventivas en cinco áreas: tiempo

de uso, privacidad, contenidos, familia y sujeto, como lo menciona, (Teran, 2019), que hace referencia a las siguientes propuestas:

**4.1.8.1. Tiempo de uso.** El control sobre el tiempo de utilización es fundamental a la hora de evitar crear el “hábito” fomentar, enseñar al uso responsable, establecer y consensuar las normas de uso y supervisión, programar los horarios de utilización evitando los tiempos próximos al descanso, hacer de su uso un premio o privilegio no un derecho.

**4.1.8.2. Privacidad.** Es necesario desarrollar factores de protección a la hora de acceder a la red, explicando la relevancia que tienen los datos personales y los riesgos de compartirlos, así como evitar y rechazar el contacto con desconocidos, negarse a proporcionar datos de filiación, controlar y restringir el acceso al perfil, no aceptar peticiones de amistad de personas desconocidas, tener mucha precaución en pactar citas con desconocidos y denunciar ante cualquier tipo de extorsión, chantaje o abuso sufrido en la red.

**4.1.8.3. Contenidos.** La supervisión y control por parte de los padres en cuanto a contenidos, páginas visitadas, juegos etc., es prioritario a la hora de valorar los beneficios y riesgos del uso. Los contenidos o videojuegos deben estar adaptados a la edad. Así mismo, valorar la posibilidad de utilizar “programas filtro” para controlar contenidos inapropiados, otorgando una mayor seguridad al adolescente.

**4.1.8.4. Familia.** Promulgar en ser el ejemplo para los hijos, con un buen uso de las redes sociales, es recomendable situar el ordenador en un espacio que pueda ser de uso compartido por los miembros de la familia y posibilite la participación en actividades en la red. La educación y el reforzamiento de alternativas de ocio, la comunicación oral, detección precoz de los signos de alerta y solicitar ayuda en caso de notar cambios en los adolescentes es primordial.

**4.1.8.5. Individualidad.** Fomentar la psicoeducación y formación para la utilización correcta de las redes sociales como, respuestas de afrontamiento adecuadas ante las situaciones de riesgo y prevención de estímulos.

Las redes sociales pueden promover cambios en los comportamientos de las personas en especial los adolescentes, que no han considerado los aspectos negativos que trae el uso inadecuado, como la falta de control, ansiedad, obsesión y uso excesivo mediante, para estos cambios se ha optado por el empleo de estrategias psicoterapéuticas que ayuden hacer frente a la problemática entre ellas:

**4.1.8.6. Restructuración cognitiva.** Su objetivo es identificar y modificar las cogniciones desadaptativas destacando la influencia negativa que los pensamientos tienen en la conducta y en las emociones, el supuesto del ABC planteado por Ellis menciona que la persona es la encargada de controlar sus emociones, a su vez éstas dependen en gran medida de lo que piensa, cómo lo interpreta, los hechos que acontecen, así como de las elecciones para que dichos hechos sucedan (Pardo, 2019).

**4.1.8.7. Método socrático.** Consiste en perseguir un esclarecimiento guiado a través de preguntas inductivas, en este proceso se generaliza una noción de verdad sobre un concepto y se lo examina hasta su refutación, para luego comenzar con una nueva noción del mismo, se encontrará con varias áreas de exploración sobre las creencias y pensamientos referente al uso de las redes sociales que hacen que la conducta se mantenga, iniciado por medio de una petición de pruebas, indagación de alternativas, exploración de consecuencias, comprobación de gravedad y conceptualización de los pensamientos (Partarrieu, 2014).

**4.1.8.8. Regulación emocional.** Al centrar su atención en los pensamientos, actitudes y creencias que influyen en la conducta, regulando a su vez la relación entre el estímulo que evoca al consumo y sus consecuencias que desembocan en un determinado estado emocional, de esta forma al modificar la cognición es posible cambiar la conducta enseñándole técnicas de autocontrol y explorar las atribuciones que tiene en cuanto al consumo de riesgo (Serrano, 2017).

## **4.2. CAPÍTULO 2: AISLAMIENTO SOCIAL**

### **4.2.1. Definición**

El aislamiento social ha sido considerado un punto principal para abordar la problemática del uso de redes sociales relacionadas a adicciones comportamentales, debido que existe un vínculo en cuanto al sentimiento de insatisfacción en las relaciones interpersonales, que tiene que analizarse a cada individuo en el ámbito social, siendo una de las esferas más perjudicadas en la época actual caracterizado por la era tecnológica.

El aislamiento social es la situación objetiva de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos, que influyen decisivamente en el bienestar y la calidad de vida de las personas (Badia, et. al, 2016).

Una de las definiciones tradicionalmente más aceptada es la que describe al aislamiento como "un estado en que la persona carece de un sentido de pertenencia social, ausencia de

compromiso con los demás, tiene un número mínimo de contactos sociales y que son deficientes en el cumplimiento y la calidad de las relaciones" (Nicholson, 2012 citado por Malagón, 2020).

El aislamiento social se define a aquella persona que se siente abrumada por la propia sociedad y es incapaz de cumplir los roles sociales que se espera de él, es común en la etapa de la adolescencia y que forma parte de la ruptura en esta edad con la figura paterna y de la búsqueda de la propia identidad, aun así en los últimos años, con el desembarco del internet y otras nuevas tecnologías en su entorno, ha llegado a derivar en casos de aislamiento preocupantes para la sociedad (Iglesias, 2011 citado por Chambi & Villanueva, 2018).

El ser humano, es sociable por naturaleza, el aislamiento al ser contra natura genera daño. Dentro del proceso de identidad desde el sentimiento del yo mismo, desde la mismidad hasta lo que piensa con respecto a la realidad, que la identidad percibe la necesidad de un "otro" y es imprescindible para conformar la realidad, para irse modificando (Oñate, 2014).

#### ***4.2.2. Características***

Los cambios estructurales, sociales y culturales, han modificado las formas básicas en que las personas establecen sus contactos interpersonales, existe un debilitamiento de los vínculos familiares, la acentuación del individualismo, hasta el nivel del egoísmo, la fragmentación de los lazos sociales, han ocasionado un riesgo serio para la salud física y mental de las personas, menoscabando su capacidad de afrontamiento en situaciones estresantes (Iglesias, 2018).

En la actualidad se ha producido en las personas que habitan especialmente en las grandes ciudades, un incremento del aislamiento social acompañado de la soledad. Ambos fenómenos pueden coexistir. No obstante, se ha considerado al aislamiento social como una situación que predispone a la aparición del sentimiento subjetivo de soledad (Pérez, 2020).

El grado de aislamiento en adolescentes surge cuando "no hay amigos a los que él llame o sea convocado por pares", cuando los vínculos son reemplazados por otros virtuales, sumándoles la facilidad de acceso a tecnologías juega un papel decisivo, puesto que el adolescente presenta serios problemas al momento de integrarse socialmente, la televisión, la computadora y juegos en su cuarto le dan la oportunidad de evitar aquellas situaciones en que será puesto a prueba su capacidad de respuesta social, lo que para el adolescente es más cómodo; evitarse problemas y disminuir su contacto social (Chimbana, 2020).

El aislamiento en los adolescentes se caracteriza el alejamiento del medio que le rodea, de la sociedad, de su propio entorno, éste generalmente es de forma inconsciente, aunque también

hay casos voluntarios, es muy común que se produzca aislamiento social a partir de situaciones como bullying o discriminación, también por sentirse insatisfechos con su cuerpo, su apariencia o sentirse menos que los demás.

#### ***4.2.3. Efectos del Aislamiento Social***

El permanecer mucho tiempo aislado del entorno social, las personas suelen manifestar ciertas dificultades, empezando por tener problemas de aprendizaje, atención y toma de decisiones. Esto se debe a que cuando no hay una relación con el entorno, el cerebro no recibe los estímulos adecuados y no trabaja de la forma correcta, al no conseguir la vinculación externa necesaria (Benítez, et. al, 2016).

El aislamiento social es una problemática que comúnmente aparece en la infancia o adolescencia. En la investigación de (Santos, 2016) se señalan los siguientes efectos:

**4.2.3.1. Efectos Físicos.** Se relacionan con mala salud física, aumento de la mortalidad, incrementa el riesgo de desarrollar problemas de salud física, aumentan las hospitalizaciones y rehospitalizaciones, el riesgo al tabaquismo se incrementa, bajan los niveles de creatividad, aumento en padecer obesidad.

**4.2.3.2. Efectos Afectivos.** Cuando el problema se vuelve más intenso suelen aparecer sentimientos de falta de cariño, desesperación, rechazo, existe tendencia a la depresión, soledad, ansiedad, ira, e incluso agresión.

**4.2.3.3. Efectos Psicopatológicos.** Se incrementa las probabilidades de sufrir algún problema psicopatológico como episodios depresivos, trastornos de personalidad, dependencia al alcohol incluso a otras sustancias y el suicidio.

**4.2.3.4. Efectos Cognitivos.** Generalmente se observa una disminución de la autoestima, se sienten poco atractivos e indeseables, además incompetentes, alteraciones en la percepción en relación a la sociedad, hay una gran disminución del rendimiento cognitivo como de la función cerebral.

**4.2.3.5. Efectos Conductuales.** Aparecen comportamientos poco asertivos, cohibidos y de poca habilidad social, se generan esquemas de autoabandono, poca autoregulación, autocuidado, aumento en el consumo de alcohol, rechazo a la ayuda, poca o pérdida de la sensibilidad al dolor físico, falta de sensibilidad emocional y disminución o muy poca empatía con el sufrimiento de los demás.

#### **4.2.4. Hikikomori o Síndrome de Aislamiento Social**

**4.2.4.1. Definición.** Hikikomori es un término de origen japonés que hace referencia a un fenómeno complejo caracterizado por un aislamiento social severo de al menos seis meses de duración, donde el individuo afectado permanece gran parte de su tiempo en su domicilio, en situaciones más graves recluso en su habitación. Causa sufrimiento y una afectación grave de su funcionamiento familiar, social y laboral. El término, que en su significado etimológico hace referencia al hecho de aislarse y recluirse, fue popularizado por la psiquiatra japonesa T. Saïto en la década de 1990, tras la publicación de su libro Hikikomori: Adolescencia sin fin (Mora, 2018).

Es un fenómeno recientemente descrito que se caracteriza por un comportamiento asocial y evitativo que conduce a abandonar la sociedad, relacionado con la naturaleza hermética de la sociedad japonesa tradicional y el valor que otorga a la soledad, por lo que se ha llegado a hipotetizar que se trata de un “síndrome ligado a la cultura” (Calle & Muñoz, 2018).

El hikikomori afecta de manera primordial a los adolescentes o jóvenes que se aíslan del mundo, encerrándose en sus habitaciones durante un tiempo indefinido, pudiendo llegar a estar años enclaustrados. Rechazan cualquier tipo de comunicación y su vida comienza a girar en torno al uso de internet y de las nuevas tecnologías (Alonso & Zotelo, 2021).

**4.2.4.1. Características.** Existen varias investigaciones que han detectado características que son comunes en el Hikikomori en adolescentes y pueden ayudar a definir dicha entidad (Tim & Wong, 2015 citado por Calle & Muñoz, 2018).

- a) El inicio del aislamiento ocurre en la adolescencia en probable relación con una crisis de identidad.
- b) Aparece típicamente en varones observándose una mayor prevalencia.
- c) La prevalencia de estos casos está incrementándose en países desarrollados o de altos ingresos.
- d) Son personas que evitan todas las actividades sociales posibles, pero en caso de hacerlo se relacionan de forma pasiva o indiferente.
- e) Tienen miedo al rechazo o a la crítica y presentan una importante fragilidad psicológica.
- f) Son personas que invierten mucho tiempo en actividades solitarias sin hacer ningún esfuerzo por mantener relaciones interpersonales.
- g) Se aíslan en sus habitaciones, ven la televisión, juegan al ordenador, a videojuegos, leen libros o mangas, etc.

- h) El ritmo del sueño-vigilia se encuentra invertido y descuidan su higiene personal.
- i) Son asociales, pero frecuenta ciertos lugares, aunque el 27% de jóvenes que lo padecen en Japón no lo hacen. Algunos de ellos a lo largo del día, van a la escuela o al trabajo, que les ayude a esconder su condición de aislamiento social.

### **4.3. Alternativas de Prevención**

#### **4.3.1. *Habilidades Sociales en Adolescentes***

Las habilidades sociales son un conjunto de conductas emitidas por el individuo en un contexto interpersonal, que permite expresar sentimientos, deseos, actitudes, opiniones, derechos de un modo adecuado a la situación y que generalmente permiten la resolución de problemas inmediatos de la situación, mientras minimiza la posibilidad de futuros problemas (Cabello, 1993 citado por Chambi & Villanueva, 2018).

Dado que la definición de habilidades sociales es compleja existen diferentes teorías que utilizan una terminología diferente para catalogarlas. Siendo así una función en particular que de acuerdo a varios autores (León, 2009 citado por Chambi & Villanueva, 2018) se describen las siguientes características:

- a) Sirven como medio de refuerzo en situaciones de interacción social.
- b) Mantienen o mejoran la relación interpersonal con otras personas.
- c) Fomentan una buena relación y comunicación en un grupos sociales.
- d) Impiden el bloqueo del reforzamiento social en el entorno.
- e) Disminuye el estrés y la ansiedad ante determinadas situaciones sociales.
- f) Mantienen, mejoran la autoestima y el autoconcepto.

Siendo así las habilidades sociales, presentan diversos componentes y características básicas que apuntan a desarrollar un estilo de vida saludable fortaleciendo relaciones interpersonales y equiparando posibles desajustes dentro de la esfera social. Por lo que cabe mencionar en base (Álvarez, 2010 citado por Chambi & Villanueva, 2018) las siguientes afirmaciones presentes:

- a) Capacidad para percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos que están presentes en situaciones de interacción social.
- b) Proporciona la aceptación del otro, comprensión de los elementos simbólicos, asociados a sus reacciones, tanto verbales como no verbales.
- c) Es el factor primordial en la ejecución del rol.

- d) Contribuye a la efectividad del comportamiento interpersonal y de la capacidad de percepción, aceptación, comprensión y respuesta a las expectativas asociadas al propio rol.
- e) Contribuye al mutuo entendimiento y comprensión entre dos interlocutores o más.

#### **4.3.2. Entrenamiento en Habilidades Sociales**

Las habilidades sociales no son innatas, es decir, no se nace con ella, sino que se desarrollan a través de experiencias en las diferentes etapas de la vida, proporcionan la capacidad de relacionarse, comunicarse con los demás y responder a las relaciones interpersonales de la vida diaria de forma efectiva. Tener amistades, conocer gente nueva o entablar conversaciones cordiales que ocasionan bienestar personal (Reoldi, 2015). Los adolescentes suelen tener expectativas mayores acerca de sus habilidades y posibilidades sociales (ser exitosos socialmente), y de acuerdo a como resuelven esta etapa se posibilitará su acceso a la intimidad o a la caída al aislamiento.

Existen diversas técnicas para el entrenamiento de las habilidades sociales entre ellas destacan las planteadas por (Pérez, 2009 cita por Berrocal, 2014), describe las técnicas para el entrenamiento de las habilidades sociales en función del objetivo que se desee alcanzar:

**4.3.2.1. Instrucciones.** Se caracteriza por el empleo de explicaciones claras y concisas sobre las conductas. Esta técnica pretende guiar en la ejecución de las conductas que se desean aprender, haciendo que se centre la atención sobre ellas. En general las instrucciones se transmiten verbalmente, salvo el caso cuando los comportamientos a aprender son muy complejos es conveniente mostrar éstos mediante un ejemplo, lo que se puede conseguir con una imagen o una representación simulada de tales conductas (León & Jiménez, 1998).

**4.3.2.2. Modelado.** Es la exposición del paciente a un modelo que muestre correctamente la conducta que está siendo el objetivo del entrenamiento, que permitirá el aprendizaje observacional de ese modo de actuación, el terapeuta está en la capacidad de representar el modelo o algún miembro del grupo puede presentarse en vivo o grabado en video. La representación puede hacerse de todos los episodios o de únicamente una. Se ha demostrado que el modelado es más efectivo cuando los modelos son de edad parecida y del mismo sexo que el observador, y cuando la conducta del modelo se encuentra más próxima a la del observador. El tiempo de exposición al modelo también parece ser importante, produciendo resultados más positivos las exposiciones más largas (Eisler y Frederiksen, 1980 citado por, Caballo, 2007).

**4.3.2.3. Imitación o (Role Playing).** Es una técnica didáctica activa de enseñanza aprendizaje, que tiene como eje la representación teatral o recreación de una situación vital real o ficticia, compuesta por tres fases o dimensiones: motivación, dramatizar la acción y debate, para su desarrollo, se asigna un rol a la persona que participara en la representación de una escenificación correspondiente a un contexto vital determinado. De esta manera, la técnica permite representar, apreciar y reflexionar acerca de una situación específica desde diversos puntos de vista (Fernández, 2020).

Si bien en un juego de roles la persona debe ajustarse a las reglas, pero tienen libertad para pensar, analizar y tomar decisiones, de acuerdo a cómo interpretan las creencias, actitudes y valores del personaje que representan (Polo, et. al, 2018).

**4.3.2.4. Retroalimentación (Feedback).** Es la información que se refiere a cuánto éxito ha alcanzado una persona en la ejecución o desempeño de una tarea. Permite que identifique sus logros, así como aquellos aspectos en los que necesita mejorar, en relación a un determinado objetivo de aprendizaje. A menudo, esta comunicación acompaña la calificación en una determinada situación de evaluación y está presente en el desarrollo (Moreno, 2021).

(Iglesias, 2014) considera a la retroalimentación a partir de dos formas como la capacidad de reforzar un comportamiento positivo que se desea que se repita en el tiempo y en este caso, hablamos de retroalimentación (feedback) positivo o de apoyo; o señalar un comportamiento o conducta que la persona necesita modificar, en este caso, hablamos de retroalimentación (feedback) negativo o correctivo.

**4.3.2.5. Ensayo conductual.** Consiste en aprender a modificar modos de respuesta no adaptativos, mediante el reemplazo de nuevas, mediante escenas cortas que simulen situaciones reales, por lo general se suele efectuar entre tres a diez para cada situación, que estén enfocadas directamente al problema, a partir de la descripción de la situación, representación, identificación, sugerencia de respuesta, demostración, práctica encubierta, la representación y evaluación empleada (Caballo, 2007).

**4.3.2.6. Autoinstrucciones.** Fomentan los mensajes positivos hacia la persona y ayuda al mantenimiento de conductas, permite tener una regulación externa mediante la internalización para llegar a una autorregulación (Barrio & Carrasco, 2004).

## **5. METODOLOGÍA**

### **5.1. Diseño de Investigación**

El presente trabajo de investigación es de diseño no experimental, debido a que ninguna de las variables de estudio fue manipuladas, es de corte transversal realizada en el período académico 2021-2022, determinado para valorar la uniformidad o frecuencia del fenómeno

#### ***5.1.1. Objetivo General***

Determinar la relación entre el uso de redes sociales y el aislamiento social en adolescentes de la Unidad Educativa Marieta Veintimilla, período 2021.

#### ***5.1.2. Objetivos Específicos***

Identificar el uso de redes sociales en adolescentes a través del Cuestionario sobre uso de redes sociales (ARS).

Establecer los niveles de aislamiento social en adolescentes, a través del Cuestionario de Aislamiento social y soledad (CAS).

Diseñar un plan de prevención psicológico ante el uso excesivo a las redes sociales para adolescentes en relación al aislamiento social.

### **5.2. Tipo de Investigación**

En cuanto al nivel de investigación fue de carácter exploratorio, se realizó una indagación, previa para el levantamiento de la información, que surge a partir de la compilación de material documental y bibliográfico, referente al uso de redes sociales y el aislamiento social en adolescentes. También se optó por una investigación de carácter descriptivo que evidencie los resultados a partir de la aplicación de reactivos psicológicos de las dos variables de estudio.

También se optó por utilizar el de tipo correlacional, cuyo objetivo principal fue determinar, si existe relación entre el uso de redes sociales y el aislamiento social en adolescentes, de acuerdo a los objetivos planteados, al tratarse de dimensiones complejas fue necesario utilizar un enfoque mixto cuantitativo-cualitativo para poder llegar a un análisis específico y contextualizado de la información.

### **5.3. Población**

La población general fueron 128 estudiantes, que forman parte de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla de la ciudad de Loja. La selección de la muestra se llevó a cabo a través del muestreo incidental de los adolescentes escolarizados, que hagan uso de las redes sociales que en total fueron 96 estudiantes. Además, es necesario mostrar las características principales de los

adolescentes, por lo cual se los ha distribuido de acuerdo el sexo, edad y la frecuencia de uso, en las siguientes tablas, que permiten determinar con mayor precisión la muestra.

**Tabla 1**

*Uso de Redes Sociales Distribución de la Población por Sexo*

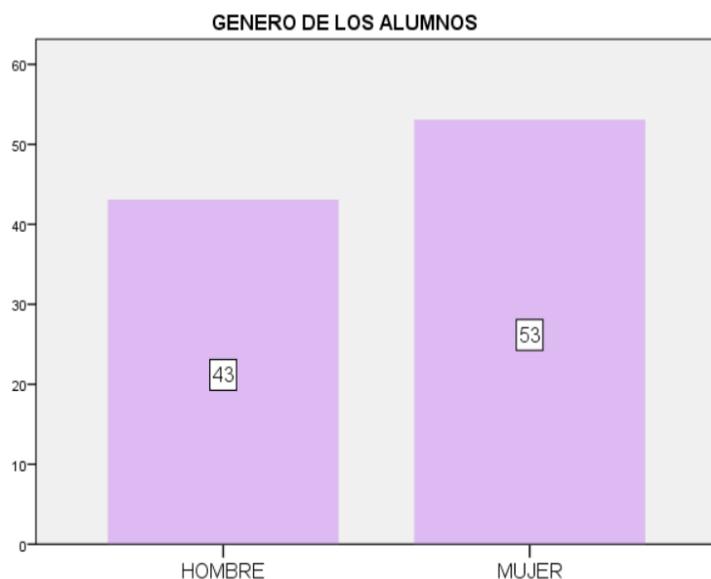
<b>Variable: Sexo</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Masculino</b>	43	44,8%
<b>Femenino</b>	53	55,2%
<b>Total</b>	96	100%

Fuente: Cuestionario de uso de redes sociales aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla.

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari

**Figura 1**

*Distribución de la Población por Sexo*



*Nota.* El gráfico muestra la distribución de la población de acuerdo al sexo.

En la tabla 1, se muestra la distribución de los adolescentes encuestados que utilizan las redes sociales de acuerdo al sexo, evidenciándose que del 100%, el 55,2% corresponde al género femenino y el 44,8% al género masculino, determinando que existe diferencias significativas, de este modo podemos evidenciar que el género se relaciona específicamente con el tipo de objetivo que destinan a ser utilizadas las redes en relación al juego, educación, el empleo de herramientas de comunicación o interacción con personas del sexo opuesto, además que para las mujeres ha servido como un medio que les permite expresar sus derechos y combatir la violencia de género a través de las diversas publicaciones.

El estudio de la fundación Orange (2017) destaca que a pesar que la presencia de las mujeres en las redes sociales es ligeramente superior al de los hombres, existen excepciones en algunas redes sociales específicas enfocadas a las relaciones profesionales, donde la mayoría de los usuarios son hombres (Valencia, et. al, 2020).

**Tabla 2**

*Uso de Redes Sociales: Rango de Edad de la Población*

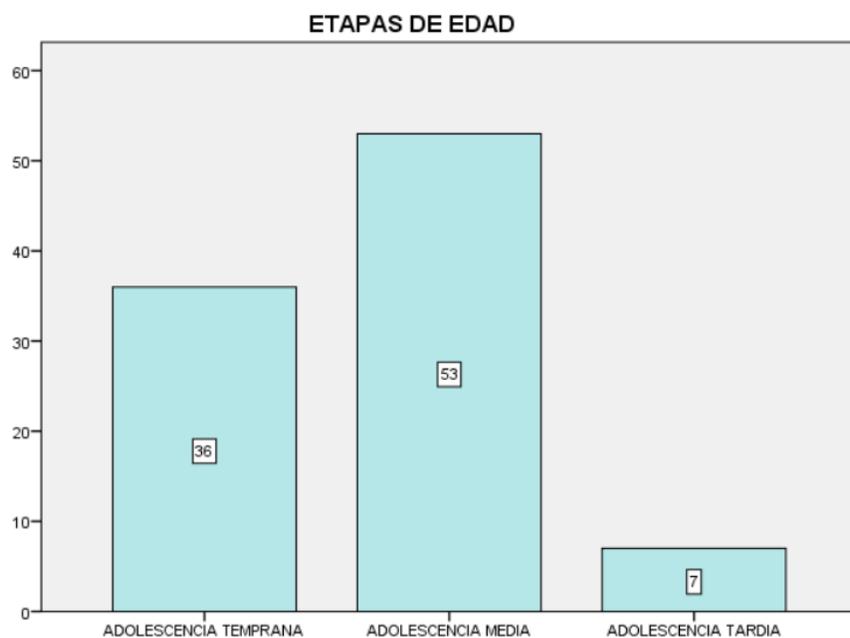
<b>Variables</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Adolescencia temprana (10-13 años)</b>	36	37,5%
<b>Adolescencia media (14-17 años)</b>	53	55,2%
<b>Adolescencia tardía (18-21 años)</b>	7	7,3%
<b>Total</b>	96	100%

Fuente: Cuestionario de uso de redes sociales aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla.

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari

**Figura 2**

*Rango de Edad de la Población*



*Nota.* El gráfico muestra la distribución del rango de edad de la población.

En la tabla 2, se muestra la distribución de los adolescentes encuestados de acuerdo al rango de edad, siendo el dato más predominante el 55,2% de la adolescencia media, seguida de la adolescencia temprana con el 37,5%, y la adolescencia tardía con 7,3%, como podemos observar si existen diferencias entre los rangos de edades acerca del uso de las redes sociales.

El uso de las redes sociales en adolescentes se relaciona con el proceso de desarrollo que están atravesando, como cambios a nivel orgánico, a nivel psicológico, a nivel social, que para los adolescentes es una etapa de bastante vulnerable por la búsqueda de su identidad, por aspectos de reconocimiento social. Y cualquier moda del momento hace que sea usado por ellos, además sumándole que viven en la era tecnológica que facilita la interacción social de forma virtual.

Sin embargo, España en 2017 habría restringido el acceso a las plataformas sociales a usuarios menores de 14 años, con el fin de regular su consumo en los adolescentes y crear un marco digital seguro, además que el contenido de las aplicaciones pueda configurarse para tres grupos: preescolares, escolares y todas las edades (BBC, 2018).

**Tabla 3**

*Uso de redes sociales: Frecuencia de Uso de Redes Sociales*

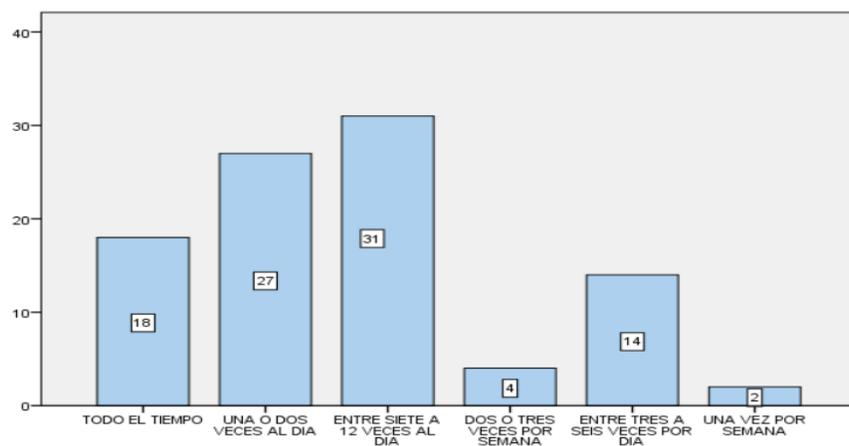
Variable	Frecuencia	Porcentaje
<b>Todo el tiempo</b>	18	18,8%
<b>Una o dos veces al día</b>	27	28,1%
<b>Entre siete a 12 veces al día</b>	31	32,3%
<b>Entre tres a seis veces por día</b>	14	14,6%
<b>Dos o tres veces a la semana.</b>	4	4,2%
<b>Una vez a la semana</b>	2	2,1%
<b>Total</b>	96	100%

Fuente: Cuestionario de uso de redes sociales aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla.

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

**Figura 3**

*Frecuencia de uso de redes sociales*



*Nota.* El gráfico muestra la distribución de la conectividad a las redes por parte de los adolescentes.

En la tabla 3, se muestra la distribución de los adolescentes encuestados de acuerdo a la frecuencia de uso de redes sociales, siendo el dato más predominante, el 32,3% que corresponde a entre siete a 12 veces al día, seguido del 28,1% una o dos veces al día, el 18,8% todo el tiempo, el 14,6% entre tres a seis veces por día, el 4,2% dos o tres veces a la semana y 2,1% una vez a la semana.

Un estudio realizado en una población Guayaquileña por parte de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, demuestra que el 32% de los adolescentes revisan las redes sociales varias veces al día y solo el 22% una vez al día, por lo que es difícil debido a la rutina diaria que llevan entre estudiar, labores de la casa y deberes apenas se les permite, agregando que no todos cuentan con la posibilidad de conectividad fija a internet y de un teléfono celular que les permita estar de forma frecuente (Paredes, 2021).

#### **5.4.Procedimiento**

Para la ejecución del presente trabajo de investigación, en primer lugar, se procedió a dar cumplimiento al primer objetivo que me permitió identificar uso de redes sociales, efectuando una detección o tamizaje en la población a investigar por medio del instrumento estructurado denominado Cuestionario de Uso a las redes Sociales validado por Ecurra y Salas (2014), mismo que fue aplicado de forma presencial, en coordinación institucional con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE) de dicha institución. Luego de haber aplicado el cuestionario, se delimito la población, caracterizada por todos aquellos adolescentes que hayan presentado, rango de edad, disponibilidad y frecuencia de uso, acompañado de conductas desadaptativas, como la obsesión, falta de control y uso excesivo.

Para dar cumplimiento al segundo objetivo se contactó de manera personal y presencial con los estudiantes, en la ejecución de este paso es importante mencionar que se realizó un cronograma detallado de los encuentros con los estudiantes, mismos que fueron acompañados de un representante o familiar teniendo en cuenta que son menores de edad, previo al consentimiento informado todo esto con el apoyo y colaboración del DECE de la institución, de tal manera que siendo uno de los pasos más importantes que se llevó a cabo de forma organizada, lógica y sistémicamente, además que mediante estos encuentros se recabo información esencial y fundamental para la presente investigación por medio de la entrevista clínica y Cuestionario de Aislamiento social y Soledad (CAS), mismo que permitió identificar los niveles de aislamiento.

Así mismo, se designó un espacio de tiempo para inspeccionar minuciosamente las historias clínicas de los estudiantes seleccionados en dicha institución educativa.

Luego de recabar la información obtenida de los estudiantes, sus familiares e historias clínicas, se analizó la relación entre las dos variables utilizando herramientas estadísticas como el SPSS, EXCEL para determinar cuáles son los niveles de uso de redes sociales que se relacionan con el aislamiento social en los adolescentes escolarizados.

Y finalmente, para dar cumplimiento al tercer objetivo, en base a la relación que existe por el uso excesivo de las redes sociales y el aislamiento social, se diseñó un programa de prevención psicológico en beneficio de aquellos estudiantes que tienen un uso problemático y por medio de la institución se hará la respectiva derivación al Centro de salud Universitario de Motupe.

### **5.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Las técnicas de recolección de información utilizadas en primera instancia son: la entrevista semiestructurada para conseguir información más precisa acompañada de encuestas que ayudaron a determinar la variable de estudio uso de las redes sociales, posterior se complementó con la observación para identificar la muestra, sin causar sesgos en la información y finalmente la aplicación de cuestionarios. Cuestionario de uso de redes sociales (ARS) de Ecurra Mayaute Miguel, Salas Blas Edwin, la escala está compuesta por 24 ítems, para la valoración de estos ítems se tomó en cuenta la escala de tipo Likert siendo el sistema de calificación de “nunca, rara vez algunas veces, casi siempre, y siempre” (0-4), la aplicación es de forma individual autoadministrada o colectivo, en un tiempo estimado de 10 minutos, evalúa tres dimensiones las cuales son: obsesión por las redes sociales (10 ítems), falta de control personal en el uso de las redes sociales (6 ítems), y por último uso excesivo de las redes sociales (8 ítems).

Cuestionario de aislamiento social y soledad (CAS) Casullo María Martina, la escala está compuesta por 25 ítems, que poseen cuatro opciones de respuesta: nunca, algunas veces, muchas veces y siempre que va del (1-4). La aplicación es de forma individual, autoadministrada o colectivo, en un tiempo estimado de 10 minutos, evalúa el riesgo de aislamiento en adolescentes, sirve para identificar la incidencia de comportamiento de soledad en los adolescentes, para la interpretación en la escala de aislamiento se utilizó los siguientes puntos de corte: 52-40 puntos: persona con altos niveles de aislamiento, 39-27 puntos: persona en un estado de moderación o tendencia a caer en aislamiento, 26 -13 puntos, persona que tiene control y no es propenso a caer en aislamiento. Para la interpretación en la escala de soledad se utilizó los siguientes puntos

de corte: 48 -37 puntos: persona con altos niveles de soledad, 36-26 puntos: persona en un estado de moderación o tendencia a caer y 25-13 puntos: persona que tiene control y no es propenso a caer en soledad.

### **5.6.Fuentes de Información**

Las fuentes utilizadas fueron de carácter primario basadas en la información original, libros, revistas científicas, periódico, documentos oficiales de instituciones públicas e investigaciones de instituciones. No dejando de un lado las fuentes secundarias que contengan información más elaborada como lo son libros o artículos que interpretan otros trabajos. Además de optar por fuentes de información como: Redalyc, Google académico, repositorio universitario y libros.

### **5.7.Consideraciones Éticas**

Conto con las respectivas autorizaciones de los directivos de la institución designada, que garanticen la confidencialidad de datos personales a partir de la recolección de información por medio de los cuestionarios, al igual sus resultados fueron presentados de forma general para evitar perjudicar a terceros. Además, se optó por la elaboración de un consentimiento informado que denote la participación libre y voluntaria de los participantes.

### **5.8.Consentimiento Informado**

En concordancia a las consideraciones éticas salvaguardo la integridad de los participantes toda la información fue recogida bajos los criterios de confidencialidad garantizando el anonimato, sin la intención de perjudicar a terceros, donde se propuso la aplicación de consentimientos informado dirigido a padres y adolescentes. En el que se informó sobre los objetivos de la investigación, y la información consignada será utilizada únicamente con fines de carácter académico y científico. Anexo 1

Además, la presente investigación al ser de carácter académico formativo se realizó bajo los lineamientos de la investigación científica, evitando el plagio o la manipulación a interés de los resultados.

## 6. RESULTADOS

### 6.1.Redes Sociales

**Tabla 4**

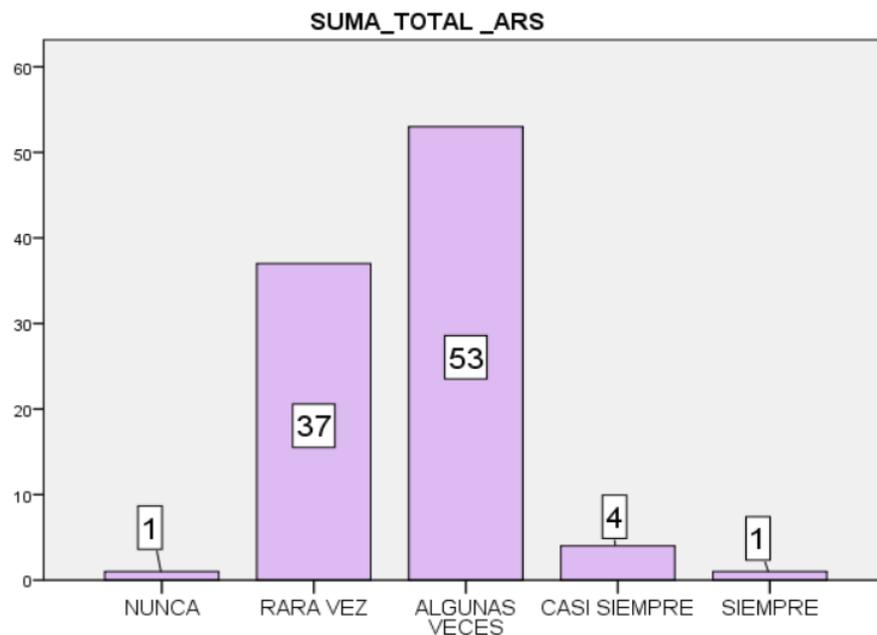
*Uso de Redes Sociales*

Factores	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	1%
Rara vez	37	38,5%
Algunas veces	53	55,2%
Casi siempre	4	4,2%
Siempre	1	1%
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100%</b>

Fuente: Cuestionario uso de redes sociales aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla. Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari

**Figura 4**

*Suma Total del Uso de Redes Sociales*



*Nota.* El gráfico muestra la suma total del uso de redes sociales aplicado, a los adolescentes de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla.

En la tabla 4, se determina que del 100% de los estudiantes evaluados con el Cuestionario de Uso de redes sociales, que está compuesta por un total de 24 preguntas, las cuales consta de cinco opciones de respuesta, se observa que el 1% corresponde a nunca, el 38,5% rara vez, el

55,2% algunas veces, 4,2 % casi siempre y el 1% a siempre, evidenciándose que las puntuaciones significativas, corresponde al nivel medio en uso de redes sociales.

**Tabla 5**

*Uso de redes sociales: Niveles de obsesión*

<b>Factores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Bajo</b>	43	44,8%
<b>Medio</b>	49	51%
<b>Alto</b>	4	4,2%
<b>Total</b>	96	100%

Fuente: Cuestionario uso de redes sociales (Dimensión 1: Obsesión) aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla.

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari

En la tabla 5, se determina que del 100% de los estudiantes evaluados con el Cuestionario de Uso de redes sociales, perteneciente a la dimensión obsesión que está compuesta por diez preguntas, el cual consta de cinco opciones de respuesta que van desde cero nunca, uno rara vez, dos algunas veces, tres casi siempre y cuatro siempre, se identificó que el 44,8% presentan un nivel bajo, el 51% nivel medio y el 4,2% manifiesta un nivel alto de obsesión por las redes sociales.

**Tabla 6**

*Uso de redes sociales: Niveles de Falta de control*

<b>Factores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Bajo</b>	39	40,6%
<b>Medio</b>	46	47,9%
<b>Alto</b>	11	11,5%
<b>Total</b>	96	100 %

Fuente: Cuestionario uso de redes sociales (Dimensión 2: Falta de control) aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla.

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

En la tabla 6, se determina que del 100% de estudiantes evaluados con el Cuestionario de uso de redes sociales, referente a la dimensión falta de control que está conformada por seis preguntas, con las opciones de respuesta posibles cero nunca, uno rara vez, dos algunas veces, tres muchas veces y siempre cuatro, cuyo resultado ha mostrado un 40,6%, nivel bajo, el 11,9% un nivel alto y el 47,9% un nivel medio, que representa el dato más predominante.

**Tabla 7**

### *Uso de redes sociales: Niveles de Uso excesivo*

<b>Factores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Bajo</b>	35	36,55%
<b>Medio</b>	46	47,9%
<b>Alto</b>	15	15,6%
<b>Total</b>	96	100%

Fuente: Cuestionario Uso de Redes Sociales (Dimensión 3: Uso excesivo) aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla.

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari

En la tabla 7, se determina que del 100% de estudiantes evaluados con el Cuestionario de uso de redes sociales, referente a la dimensión uso excesivo, que está conformada por ocho preguntas, con las opciones de respuesta posibles, cero nunca, uno rara vez, dos algunas veces, tres muchas veces y siempre cuatro, cuyo resultado ha mostrado un nivel bajo con el 36,5%, nivel alto con el 15,6% y el nivel medio con el 47,9%, que representa el dato más predominante en la tabla en cuanto al uso excesivo en los adolescentes.

## **6.2. Aislamiento Social**

### **Tabla 8**

#### *Aislamiento social: Niveles de Aislamiento Social*

<b>Factores</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Bajo</b>	49	51%
<b>Medio</b>	43	44,8%
<b>Alto</b>	4	4,2%
<b>Total</b>	96	100%

Fuente: Cuestionario de Aislamiento Social y Soledad (Dimensión 2: Aislamiento social) aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla.

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari

En la tabla 8, hace referencia al nivel de aislamiento social, del Cuestionario de Aislamiento Social y Soledad, está conformada por trece preguntas, con las opciones de respuesta posibles que podría ser uno nunca, dos algunas veces, tres muchas veces y siempre cuatro, cuyo resultado ha demostrado un nivel alto de 4,2%, nivel medio de 44,8% y el nivel bajo 51%, que representa el dato más predominante en la tabla en cuanto a los niveles de aislamiento social en adolescentes.

## **6.3. Relación Entre Uso de Redes Sociales y Aislamiento Social**

### **Tabla 9**

*Uso de Redes Sociales y Aislamiento Social: Niveles de Uso de Redes Sociales y Aislamiento Social*

Niveles de uso de redes sociales	Nivel de aislamiento social			Total
	Bajo	Medio	Alto	
<b>Nunca</b>	1	0	0	1
<b>Recuento % del total</b>	1%	0%	0%	1%
<b>Rara vez</b>	23	14	0	37
<b>Recuento % del total</b>	24%	14,6%	0%	38,5%
<b>Algunas veces</b>	25	25	3	53
<b>Recuento % del total</b>	26%	26%	3,1%	55,2%
<b>Casi siempre</b>	0	3	1	4
<b>Recuento % del total</b>	0%	3,1%	1%	4,2%
<b>Siempre</b>	0	1	0	1
<b>Recuento % del total</b>	0%	1%	0%	1%
<b>Total</b>	49	43	4	96
<b>Recuento % del total</b>	51%	44,8%	4,2%	100%

Fuente: Cuestionario de uso de redes sociales y aislamiento social y soledad (Dimensión 2: Aislamiento social) aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla.

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

En la tabla 9, hace referencia a los resultados obtenidos al relacionar los datos entre uso de redes sociales y aislamiento social, evidenciándose que del 100% de adolescentes encuestados, el 55,2% correspondiente a la suma total de algunas veces (nivel medio), se observa que el 26% corresponde a un nivel bajo, el 26% a un nivel medio y el 3,1% a un nivel alto en relación al aislamiento, seguido por rara vez (nivel bajo) con el 38,5% total, en donde el 24% corresponde a un nivel bajo, el 14,6% un nivel medio y en el nivel alto se muestra el 0% en relación al aislamiento, para nunca (nivel bajo) se observa el 1%, total corresponde a un nivel bajo de aislamiento, en los niveles medio y bajo se observa el 0% en relación al aislamiento, para casi siempre (nivel alto) con el 4,2% total, se observa el 0% en relación al nivel bajo de aislamiento, el 3,1% para el nivel medio y el 1% en relación al aislamiento, para siempre (nivel alto) con el 1% total que corresponde al nivel medio en aislamiento, los niveles bajo y alto se observa un 0% de acuerdo al aislamiento social.

**Tabla 10**

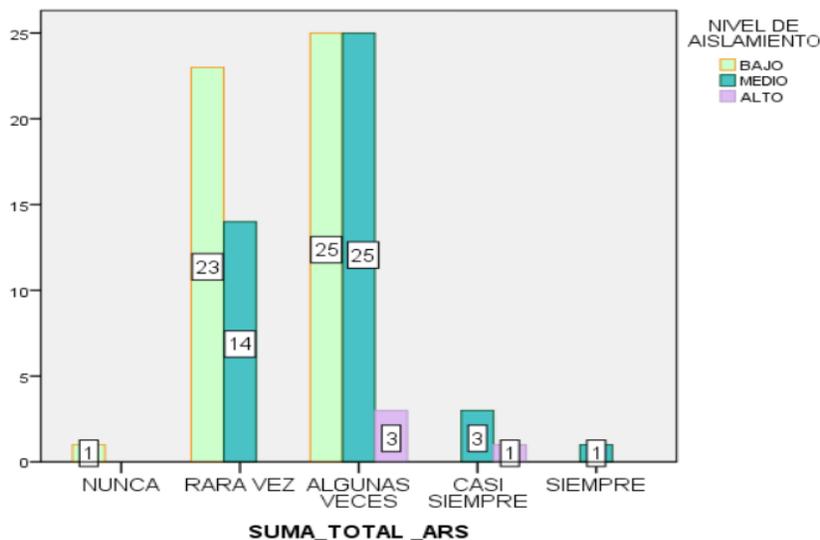
*Uso de Redes Sociales y Aislamiento social: Relación Niveles de Uso de Redes Sociales y Aislamiento Social*

<b>Rho de Spearman</b>	<b>Valor</b>	<b>Suma total ARS</b>	<b>Nivel de aislamiento social</b>
<b>Suma total ARS</b>	Coeficiente de correlación	1,000	,272
	Sig. (bilateral)		,007
	N	96	96
<b>Nivel de aislamiento social</b>	Coeficiente de correlación	,272	1,000
	Sig. (bilateral)	,007	
	N	96	96

Fuente: Uso de Redes Sociales y Aislamiento: Relación niveles de Uso de redes sociales y aislamiento social (Prueba Rho de Spearman), aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla.  
Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

**Figura 5**

*Relación Niveles de Uso de Redes Sociales y Aislamiento Social*



*Nota.* El gráfico muestra la suma total del uso de redes sociales aplicado, a los adolescentes de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla.

La relación entre los niveles de uso de redes sociales y aislamiento que se ejecutó a partir de la prueba estadística de correlación de Spearman, de acuerdo a la Tabla 10, el valor de la significación (bilateral) es de ,007 ( $,007 < ,050$ ), lo que significa que, si existe relación, mostrando

que el coeficiente de rho de Spearman es de 0,272, indica la correlación entre las dos variables al 95% de probabilidad.

**Tabla 11**

*Uso de redes sociales y aislamiento social: Niveles de obsesión y aislamiento social*

Nivel de obsesión	Nivel de aislamiento social			Total
	Bajo	Medio	Alto	
<b>Bajo</b>	24	17	2	43
<b>Recuento % del total</b>	25 %	17,7%	2,1%	44,8%
<b>Medio</b>	25	23	1	49
<b>Recuento % del total</b>	26%	24%	1%	51%
<b>Alto</b>	0	3	1	4
<b>Recuento % del total</b>	0,0%	3, 1%	1%	4,2%
<b>Total</b>	49	43	4	96
<b>Recuento % del total</b>	51%	44,8%	4,2%	100%

Fuente: Cuestionario de uso de redes sociales (Dimensión 1: Obsesión) y aislamiento social y soledad (Dimensión 2: Aislamiento social) aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla.

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari

En la tabla 11, hace referencia a los resultados obtenidos al relacionar los datos entre los niveles de obsesión y aislamiento, evidenciándose que del 100% de adolescentes encuestados, siendo el mayor porcentaje, el 51% correspondiente a la suma total del nivel medio de obsesión, se observa que el 26% corresponde a un nivel bajo, el 24% a un nivel medio y el 1% a un nivel alto en relación al aislamiento, seguido por el nivel bajo de obsesión con el 44,8% total, en donde el 25% corresponde a un nivel bajo, el 17,7% un nivel medio y el 2,1% un nivel alto en relación al aislamiento, para el nivel alto de obsesión se observa que no existe relación con el nivel bajo de aislamiento sin embargo, se evidencia el 3,1% a un nivel medio y el 1% a un nivel alto en relación al aislamiento.

**Tabla 12**

*Uso de Redes Sociales y Aislamiento: Correlación de los Niveles de Obsesión y Aislamiento*

Rho de Spearman	Valor	Nivel de obsesión	Nivel de aislamiento social
<b>Nivel de obsesión</b>	Coeficiente de correlación	1,000	,124

<b>Nivel de aislamiento social</b>	Sig. (bilateral)		,227
	N	96	96
	Coeficiente de correlación	,124	1,000
	Sig. (bilateral)	,227	
	N	96	96

Fuente: Cuestionario de uso de redes sociales (Dimensión 1: obsesión) y aislamiento social y soledad (Dimensión 2: Aislamiento social) (Rho de Spearman), aplicado a los adolescentes de la unidad educativa Marieta de Veintimilla.

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

La relación entre los niveles de obsesión y aislamiento que se ejecutó a partir de la prueba estadística de correlación de Spearman, de acuerdo a la Tabla 12, el valor de la significación (bilateral) es de ,227 ( $,227 < ,050$ ), lo que significa que, no existe correlación significativa entre las dos variables al 95% de probabilidad.

**Tabla 13**

*Uso de Redes Sociales y Aislamiento Social: Niveles de Falta de Control y Aislamiento social*

<b>Nivel de falta de control</b>	<b>Nivel de aislamiento social</b>			<b>Total</b>
	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>	
<b>Bajo</b>	20	19	0	40
<b>Recuento % del total</b>	20,8 %	19,8%	0,0%	40,6%
<b>Medio</b>	25	18	3	46
<b>Recuento % del total</b>	26%	18,8%	3,1%	47,9%
<b>Alto</b>	4	6	1	11
<b>Recuento % del total</b>	4,2%	6,3%	1%	11,5%
<b>Total</b>	49	43	4	96
<b>Recuento % del total</b>	51%	44,8%	4,2%	100%

Fuente: Cuestionario de uso de redes sociales (Dimensión 2: falta de control) y aislamiento social y soledad (Dimensión 2: Aislamiento social) aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla.

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari

En la tabla 13, hace referencia a los resultados obtenidos al relacionar los datos entre los niveles de falta de control y aislamiento, evidenciándose que del 100% de adolescentes encuestados, siendo el mayor porcentaje, el 47,6% correspondiente a la suma total del nivel medio

de falta de control, se observa que el 26% corresponde a un nivel bajo, el 18,8% a un nivel medio y el 3,1% a un nivel alto en relación al aislamiento, seguido por el nivel bajo de falta de control con el 40,6% total, en donde el 20,8% corresponde a un nivel bajo, el 19,8% un nivel medio y para el nivel alto de aislamiento no se identifica una relación importante, para el nivel alto de falta de control se observa el 11,5% total, en donde el 4,2% corresponde a un nivel bajo, el 6,3% a un nivel medio y el 1% a un nivel alto en relación al aislamiento. De acuerdo con los resultados encontrados a partir de la relación falta de control y aislamiento, se evidencia que la información es poco representativa, por consiguiente, no se encontró una correlación significativamente.

**Tabla 14**

*Uso de redes sociales y aislamiento: Correlación entre los niveles de falta de control y aislamiento*

<b>Rho de Spearman</b>	<b>Valor</b>	<b>Nivel de falta de control</b>	<b>Nivel de aislamiento social</b>
<b>Nivel de falta de control</b>	Coeficiente de correlación	1,000	,073
	Sig. (bilateral)		,481
	N	96	96
<b>Nivel de aislamiento social</b>	Coeficiente de correlación	,073	1,000
	Sig. (bilateral)	,481	
	N	96	96

Fuente: Uso de redes sociales y aislamiento Relación niveles de falta de control y aislamiento (Prueba Rho de Spearman).

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari

La relación entre los niveles de uso de falta de control y aislamiento que se ejecutó a partir de la prueba estadística de correlación de Spearman, de acuerdo a la Tabla 14, el valor de la significación (bilateral) es de ,481 ( $,481 > ,050$ ), lo que significa que, no existe una correlación, significativa entre las dos variables al 95% de probabilidad.

**Tabla 15**

*Uso de redes sociales y aislamiento social: Niveles de Uso Excesivo y Aislamiento*

Nivel de uso excesivo	Nivel de aislamiento social			Total
	Bajo	Medio	Alto	
<b>Bajo</b>	25	10	0	35
<b>Recuento % del total</b>	26%	10,4%	0,0%	36,5%
<b>Medio</b>	18	26	2	46
<b>Recuento % del total</b>	18,8%	27,1%	2,1%	47,9%
<b>Alto</b>	6	7	2	15
<b>Recuento % del total</b>	6,3%	7,3%	2,1%	15,6%
<b>Total</b>	49	43	4	96
<b>Recuento % del total</b>	51%	44,8%	4,2%	100%

Fuente: Cuestionario de uso de redes sociales (Dimensión 3: uso excesivo) y aislamiento social y soledad (Dimensión 2: Aislamiento social) aplicado a los adolescentes de la Unidad educativa Marieta de Veintimilla.  
Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari

En la tabla 15, hace referencia a los resultados obtenidos al relacionar los datos entre los niveles de uso excesivo y aislamiento, evidenciándose que del 100% de adolescentes encuestados, siendo el mayor porcentaje, el 47,9% correspondiente a la suma total del nivel medio de uso excesivo, se observa que el 18,8% corresponde a un nivel bajo, el 27,1% a un nivel medio y el 2,1% a un nivel alto en relación al aislamiento, seguido por el nivel bajo de uso excesivo con el 36,5% total, en donde el 26% corresponde a un nivel bajo, el 10,4% un nivel medio y para el nivel alto de aislamiento no se identifica una relación, para el nivel alto de uso excesivo se observa el 15,6% total, en donde el 6,3% corresponde a un nivel bajo, el 7,3% a un nivel medio y el 2,1% a un nivel alto en relación al aislamiento.

**Tabla 16**

*Uso de Redes Sociales y Aislamiento: Correlación entre los Niveles de Uso Excesivo y Aislamiento*

Rho de Spearman	Valor	Nivel de uso excesivo	Nivel de aislamiento social
<b>Nivel de uso excesivo</b>	Coeficiente de correlación	1,000	,302
	Sig. (bilateral)		,003
	N	96	96

<b>Nivel de aislamiento social</b>	Coeficiente de correlación	,302	1,000
	Sig. (bilateral)	,003	
	N	96	96

Fuente: Uso de redes sociales y aislamiento Relación niveles de uso excesivo y aislamiento (Prueba Rho de Spearman).  
Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari

La relación entre los niveles de uso excesivo y aislamiento, que se ejecutó a partir de la prueba estadística de correlación de Spearman, de acuerdo a la Tabla 16, el valor de la significación (bilateral) es de ,003 ( $,003 < ,050$ ), lo que significa que, si existe relación, mostrando que el coeficiente de rho de Spearman es de 0,302, indica que la relación entre las dos variables al 95% de probabilidad.

#### **6.4. Plan de Prevención Psicológica Ante el Uso Excesivo de Redes Sociales para Adolescentes en Relación al Aislamiento Social**

A partir de los resultados encontrados y para dar respuesta oportuna al tercer objetivo, teniendo en cuenta la innovación a nivel tecnológico continua, que ofrece cada día los nuevos escenarios virtuales, captando precisamente la atención de la población más joven, los adolescentes que han adaptado esta era tecnológica como parte de su vida sin tener en cuenta los riesgos presentes, se pretende atender a la demanda por medio de:

##### ***Presentación***

Esta propuesta de prevención tiene el enfoque integral aplicado a los adolescentes de la Unidad Educativa Marieta de Veintimilla, posee la capacidad de integrar aspectos positivos y negativos sobre el uso de las redes sociales dentro de los diferentes contextos personales, familiares y educativos, que en consecuencia atiende las repercusiones conductuales que ocasiona el uso excesivo, falta de control y obsesión por las redes sociales, delimitando la incidencia de factores de riesgos.

Necesariamente la prevención permite dar a conocer las competencias, valores, aprendizaje, estrategias, herramientas y actitudes sobre el uso de las redes sociales, que aportan al mejoramiento oportuno, mediante la integración para el correcto desarrollo biopsicosocial del adolescente.

##### ***Justificación***

Es necesario puntualizar que, al referirnos a las redes sociales como herramientas útiles y productivas, existen riesgos que están asociados a un mal uso, debido que resulta complejo establecer límites claros entre lo bueno o malo, agregando, lo atractivo y novedoso, que se ve caracterizado por la presencia de estímulos positivos que impiden identificar conductas desadaptativas, porque para los usuarios estos comportamientos de falta de control, uso excesivo u obsesión son normalizados por el desconocimiento o habituación, haciendo que cada vez se vuelvan más complejos.

Por lo necesario se optó por el diseño del programa de prevención psicológica ante el uso excesivo de redes sociales, que permita a los adolescentes, familiares y profesionales informar, capacitar y proporcionar sobre el buen uso de las redes, apoyadas por la iniciativa de promocionar estilos de vida saludable recuperando hábitos que fomente el comportamiento en relación a su desarrollo evolutivo óptimo en la adolescencia.

## **Objetivos**

### ***Objetivo principal***

Fomentar el control de conductas de riesgo ante el acceso a las redes sociales en espacios responsables.

### ***Objetivos específicos***

Proporcionar actividades alternativas de acuerdo al tiempo de ocio que permita el desarrollo óptimo del adolescente.

Ofrecer estrategias y habilidades que permita a los adolescentes abordar situaciones conflictivas.

## **Fases de intervención**

### ***Encuadre***

Para efectuar el programa primero se opta por crear un clima terapéutico adecuado que permita la confianza y participación plena de los participantes, a partir de la empatía escucha activa y retroalimentación, siendo este momento crucial y de gran importancia.

La actitud del profesional en el primer encuentro predispone a un futuro de éxito dentro de cada sesión, el captar la atención de los participantes a través de las expectativas, motivación y fiabilidad que se transmite es fundamental, haciéndoles conocer los beneficios para su salud mental.

### ***Diagnóstico***

A partir del análisis del trabajo de investigación por parte del profesional, mediante la observación, entrevista, revisión de historias clínicas, aplicación de reactivos y oportuno proceso de selección de aspectos más relevantes, que permitieron encaminar a la creación de un proyecto que atiende la problemática de conductas desadaptativas que ha influenciado en la interacción social y su repercusión en estilo de vida de los adolescentes.

### ***Planificación de sesiones***

En cada sesión se enfoca en formar a los adolescentes sobre el uso de las redes sociales mediante la transmisión detallada de ventajas y desventajas, reforzando la idea de un uso adecuado y que se encuentre ajustado a su edad, crear espacios de debate sobre los riesgos que conlleva las conductas desadaptativas y potenciar el conocimiento de habilidades de interacción, identidad y su impacto dentro del ámbito social.

El programa consta de 2 talleres, el primero con la temática “*Cuídate, no te enganches*” de 5 sesiones y el segundo con la temática “*Abriendo caminos de lo personal a lo social*” de 4 sesiones, realizadas una vez a la semana, con una duración de 60 minutos, posteriormente se complementará con tareas extra sesión y proceso de retroalimentación que consolide la información impartida.

El grupo de participantes quedó constituido por alumnos de 12 a 19 años que presentaban conductas desadaptativas por el uso de las redes sociales y su influencia en el aislamiento, es de carácter grupal donde cada sesión sea de utilidad, además de complementar con estrategias psicoterapéuticas.

### ***Intervención***

La actuación desde la prevención se encuentra establecido de acuerdo a las necesidades detectadas, donde se establezcan límites claros hacia una mirada a un desarrollo de autocontrol y autonomía personal como herramienta para erradicar a la problemática, que será detallada a continuación.

## 6.5.Taller 1

## Cuadro 1

Uso de redes sociales. ¡Cúidate, no te enganches!

ESTRUCTURA DEL PROCESO PREVENTIVO						
Sesión #1 ()						
Nombre de la actividad	Objetivos	Técnica	Procedimiento	Tiempo	Materiales utilizados	Actividades extra sesión
<b>Alianza Terapéutica</b>	Inducir al cambio que contribuya al éxito dentro de la prevención.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rapport</li> <li>✓ Empatía</li> <li>✓ Escucha Activa</li> </ul>	<p><b>Rapport.</b> Mediante el diálogo claro y preciso que permita crear un vínculo, basado en la confianza y cordialidad.</p> <p><b>Empatía.</b> Devolver al paciente lo que está percibiendo acerca de lo que se narra, a modo de hipótesis.</p> <p><b>Escucha Activa.</b> Atención plena de que el paciente emite, mucho más profundo que simplemente atender.</p>	10 minutos	Fichas Esferos Computadora Impresiones	Ninguna

<b>Psicoeducación</b>	Proporcionar a los participantes información específica acerca del uso de redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Detención de pensamientos.</li> <li>✓ Lluvia de ideas</li> </ul>	<p><b>Exposición.</b> De forma sintetizada proporcionar la información detallada sobre las ventajas y desventajas del uso de redes sociales.</p> <p><b>Detención de pensamientos automáticos,</b> que se dan en relación a el estado emocional o conducta problemática de acuerdo al uso de redes sociales.</p> <p><b>Lluvia de ideas.</b> A partir de lo expuesto los participantes identificarán las ideas principales y secundarias a partir de los riesgos presentes en la red virtual por medio de ejemplos.</p>	25 minutos	Computadora Proyector Volantes	Ninguna
-----------------------	---	---	---	------------	--------------------------------------	---------

<b>Cierre y evaluación</b>	Permitir que cada participante pueda comparar su evaluación personal con la del grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participación activa</li> <li>✓ Aplicación de encuesta breve</li> </ul>	<p><b><i>Participación activa.</i></b> Se pide a cada participante que escriba que efectos negativos ha traído su vida el uso excesivo de las redes sociales para compartirlo junto con el grupo y reflexionar.</p> <p><b><i>Aplicación de encuesta.</i></b> Aplicación rápida de 10 preguntas abiertas y cerradas.</p>	15 minutos	Esferos Computadora Impresiones	Ninguna
----------------------------	--	--	---	------------	---------------------------------------	---------

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

Cuadro 2

ESTRUCTURA DEL PROCESO PREVENTIVO						
Sesión #2 ()						
Nombre de la actividad	Objetivos	Técnica	Procedimiento	Tiempo	Materiales utilizados	Actividades extra sesión
<b>Recapitulación y revisión de tareas</b>	Indagar sobre conceptos más importantes que se dieron con anterioridad.	✓ Debate	<i>Debate.</i> Los participantes discuten de manera informal, asuntos relacionados el tema <i>Atractivo de las redes sociales</i> , todos tienen la oportunidad de manifestar sus opiniones y de debatir las contrarias.	15 minutos	Pizarra Marcadores Computadora Esferos	Ninguna
<b>Reestructuración cognitiva</b>	Descubrir y modificar aquellos patrones de pensamiento	✓ Exposición de creencias irracionales	<i>Creencias irracionales.</i> Se expondrá sobre la creencias, pensamientos irracionales y posterior se dará un papel con las más comunes, quien lo tenga deberá ejemplificarlo	25 minutos	Computadora Proyector Esferos Hojas	<i>Registro diario de pensamientos:</i> trata de un registro de experiencias, junto con los pensamientos,

	irracional y negativos.		<p>solo con mímicas, mientras los demás tratan de descifrar el mensaje.</p> <p><b>Clasificación de distorsiones</b> cognitivas por la obsesión a las redes sociales mediante la de pensamientos automáticos que permita determinar su validez. (Predicción de una situación donde los participantes deben señalar el resultado y comprobar su veracidad).</p>			emociones y conductas que las acompañan, que incluyen también los pensamientos alternativos.
<b>Cierre y retroalimentación</b>	Permitir que cada participante pueda comparar su evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participación activa</li> <li>✓ Ronda de preguntas</li> </ul>	<b>Participación activa.</b> Se pide a cada participante un ejemplo de creencia que ha vivenciado en los últimos días en cuanto al uso excesivo de las redes	15 minutos	Esferos Computadora Impresiones	Ninguna

	personal con la del grupo.		<p>sociales y que lo explique brevemente.</p> <p><b><i>Ronda de preguntas abiertas.</i></b></p> <p>Resumir lo más importante y proporcionar retroalimentación, sobre estigmas y mitos del uso de redes sociales.</p>			
--	----------------------------	--	--	--	--	--

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

Cuadro 3

ESTRUCTURA DEL PROCESO PREVENTIVO						
Sesión #3 ()						
Nombre de la actividad	Objetivos	Técnica	Procedimiento	Tiempo	Materiales utilizados	Actividades extra sesión
<b>Recapitulación y revisión de tareas</b>	Identificar sobre las expectativas hacia el cambio.	✓ Método socrático	<p><i>Método socrático.</i> Uso de preguntas abiertas y cerradas, reflexiones o hipótesis impacto dentro del ámbito familiar por las redes sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Determinar los pensamientos irracionales.</li> <li>-Indagar pensamientos alternativos que modifiquen el modo de actuar.</li> <li>-Descubrimiento pensamientos y creencias irracionales a partir del registro diario de pensamientos.</li> </ul> <p>(Actividad flechas descendentes que se ilustra en un papel una creencia hacia abajo para complementarla con</p>	20 minutos	Impresiones Computadora Esferos	Ninguna

			otra que permite profundizar sobre nuevos significados).			
<b>Regulación emocional</b>	Afrontar situaciones estresantes que conllevan a conductas de riesgo. Adquirir estilos de vida saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reconsideración emocional</li> <li>✓ Distanciamiento cognitivo</li> <li>✓ Desensibilización sistemática</li> </ul>	<p><b>Reconsideración emocional.</b> Modificar la forma en que se interpreta la situación para identificar el impacto emocional, que se efectuará a partir del semáforo de las emociones en donde se enmarque:</p> <p><b>Distanciamiento cognitivo que ha ocasionado el uso excesivo.</b> Como la toma de conciencia emocional. Identificación, comprensión y categorización del nivel emocional cuando se encuentra en la red social. Interpretación y efectos a nivel fisiológico.</p>	25 minutos	Computadora Proyector Esferos Hojas	<b>Diario de emociones.</b> Se sugiere a los participantes llevar consigo un pequeño cuaderno digital o impreso que les permita ir escribiendo diferentes etapas o factores cada vez que percibes una emoción relativamente intensa en su vida diaria.

<b>Cierre</b>	Estimular una relación positiva y reforzar actitudes enfocadas al cambio conductual.	✓ Feedback	<p><b>Lluvia de ideas.</b> Sobre las emociones que más interfieren en el uso de las redes sociales.</p> <p><b>Dramatización.</b> Por parte de los participantes quienes escogerán una emoción para representarla y actuar acorde a la situación, pensamiento y sentimiento sobre los efectos más comunes cuando abandonan las redes sociales por un período de tiempo prolongado.</p>	15 minutos	Esferos Computadora Impresiones Pizarra	Ninguna
---------------	--	------------	---	------------	--	---------

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

**Cuadro 4**

<b>ESTRUCTURA DEL PROCESO PREVENTIVO</b>						
<b>Sesión #4 ()</b>						
<b>Nombre de la actividad</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Técnica</b>	<b>Procedimiento</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Materiales utilizados</b>	<b>Actividades extra sesión</b>
<b>Prestar atención a lo sientto.</b>	Enfatizar sobre la inteligencia emocional en el desarrollo y salud de los adolescentes para el proceso de crecimiento a nivel físico como cognitivo.	✓ Categorización de emociones	Se describe brevemente las emociones, luego se procede a los adolescentes a pedirles cuál de las antes mencionadas ha percibido en su diario de emociones.	15 minutos	Impresiones Computadora Esferos Hojas	Ninguna

<p><b>Estilos saludables</b></p>	<p>Promover actitudes positivas frente a una vida equilibrada.</p>	<p>✓ El círculo ✓ Video</p>	<p><i>Exposición.</i> Sobre los beneficios de tener una vida saludable y utilización del tiempo de ocio en actividades productivas. <i>Círculo.</i> Consiste en escribir en una hoja actividades poco saludables que se ven influenciadas por el consumo masivo de las redes sociales. Presentación de un video que muestre los estilos de vida saludable. Y mencionar cual les gustaría empezar a practicar.</p>	<p>25 minutos</p>	<p>Computadora Proyector Esferos Hojas</p>	<p>Ninguna</p>
----------------------------------	--	---------------------------------	---	-------------------	--	----------------

<p><b>¿Que he aprendido hoy?</b></p>	<p>Prevenir actitudes hacia el uso de redes sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conversatorio</li> <li>✓ Mesa redonda</li> </ul>	<p>Los participantes responderán las preguntas expuestas por el terapeuta, quien culminara con unas recomendaciones básicas que motiven a la ejecución de un estilo de vida saludable.</p>	<p>20 minutos</p>	<p>Música relajante</p>	<p>Ninguna</p>
--------------------------------------	--	---	--	-------------------	-------------------------	----------------

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

Cuadro 5

ESTRUCTURA DEL PROCESO PREVENTIVO						
Sesión #5 ()						
Nombre de la actividad	Objetivos	Técnica	Procedimiento	Tiempo	Materiales utilizados	Actividades extra sesión
<b>Motivación al cambio</b>	Promover el cambio a partir de las actividades que se han propuesto	✓ Análisis FODA	<p><b>FODA.</b> Se empleará a partir de un diagrama que permita identificar:</p> <p>Los puntos débiles que hacen que interfieren para que el adolescente no pueda de dejar las redes sociales:</p> <p>las Fortalezas y las Debilidades se consideran atributos, mientras que las Oportunidades y las Amenazas son los factores</p>	20 minutos	Impresiones Computadora Esferos	Ninguna

			externos relacionados con el entorno.			
<b>Mantenimiento</b>	Entender la recaída como un proceso. Modificar las actitudes en torno a las recaídas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Autorregistro de riesgos.</li> <li>✓ Manejo de factores internos.</li> </ul>	<p><i>Autorregistro de riesgos:</i> determinar que situaciones impiden que lleven un estilo de vida saludable.</p> <p>Mitos en cuanto al fracaso dentro del proceso de cambio.</p> <p>Utilización del sentido metafórico para evaluar los riesgos a partir del apartado, la bola de nieve, se refiere a un problema que surge y al ser ignorado, se complica como el uso de las redes sociales puede empezar por un simple pasatiempo y</p>	35 minutos	Computadora Proyector Esferos Hojas	Ninguna

			<p>convertirse una dependencia que incapacite su salud.</p> <p><i>Discusión de gabinete.</i> Todo el grupo comparte experiencias y se analiza cual es la forma más efectiva de hacer frente aquella situación.</p> <p><i>Cierre y agradecimiento.</i> Por medio de un refrigerio</p>			
--	--	--	--	--	--	--

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari

## 6.6.Taller 2

### Cuadro 6

*Entrenamiento en habilidades sociales: ¡Abriendo caminos de lo personal a lo social!*

ESTRUCTURA DEL PROCESO PREVENTIVO						
Sesión #1 ()						
Nombre de la actividad	Objetivos	Técnica	Procedimiento	Tiempo	Materiales utilizados	Actividades extra sesión
<b>Alianza Terapéutica</b>	Manejar las normas básicas de convivencia dentro del proceso de desarrollo del adolescente	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rapport</li> <li>✓ Empatía</li> <li>✓ Escucha Activa</li> </ul>	<p><b>Rapport.</b> Mediante el diálogo claro y preciso que permita crear un vínculo, basado en la confianza y cordialidad. Además, presentar a los participantes del grupo y al profesional a cargo.</p> <p><b>Empatía.</b> Devolver al paciente lo que está percibiendo acerca de lo</p>	10 minutos	Impresiones Esferos Computadora	Ninguna

			que se está narrando, a modo de hipótesis y conocer sus expectativas dentro del taller <i>Escucha Activa.</i> Atención plena de lo que emiten los participantes.			
<b>Psicoeducación: Queremos darnos cuenta.</b>	Informar acerca del aislamiento social y sus repercusiones a nivel conductual	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exposición</li> <li>✓ Lluvia de ideas</li> </ul>	<i>Exposición.</i> De forma sintetizada proporcionar la información detallada que son las habilidades sociales, cuáles y como se llevan a cabo además de las consecuencias que tiene el aislamiento social.  Los cambios que se suscitan a nivel personal como interpersonal,	25 minutos	Computadora Proyector Trípticos	Ninguna

			<p>mediante una charla explicativa.</p> <p><b>Lluvia de ideas.</b> Sobre aspectos que han estado viviendo en cuanto a la falta de interacción social.</p>			
<b>Cierre y evaluación</b>	Otorgar la capacidad de vivenciar aspectos relacionados a su problema.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participación activa</li> <li>✓ Aplicación de encuesta breve</li> </ul>	<p><b>Participación activa.</b> Se pide a cada participante que escriban que efectos negativos ha traído el aislarse, luego lo compartirán junto con el grupo.</p> <p><b>Aplicación de encuesta.</b> Aplicación rápida de 5 preguntas abiertas y cerradas.</p>	15 minutos	Esferos Computadora Impresiones	Ninguna

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

Cuadro 7

ESTRUCTURA DEL PROCESO PREVENTIVO						
Sesión #2 ()						
Nombre de la actividad	Objetivos	Técnica	Procedimiento	Tiempo	Materiales utilizados	Actividades extra sesión
<b>Recapitulación y revisión de tareas</b>	Enfatizar sobre temas posteriores y responder ciertas dudas.	✓ Debate	<b>Debate.</b> Acerca de que se entiende por habilidades sociales y cuál de ellas pondrían en práctica, mediante ejemplos.	10 minutos	Pizarra Marcadores Computadora Esferos	Ninguna
<b>Desarrollo de la autoconciencia</b>	Identificar el estado emocional.	✓ Gestión emocional ✓ Empatizar	<b>Exposición dinámica.</b> Consiste que a cada emoción se le otorgará un nombre y una escala numérica de que tanto interfiere en su vida para poder establecer relaciones interpersonales. <b>Empatizar.</b> A partir de verbalizaciones se le pide que	25 minutos	Computadora Proyector Esferos Hojas	<b>Dialogando andamos.</b> Cada participante buscara una situación donde pueda emplear sus habilidades empáticas procurando ser lo

			narre situaciones en las que pueda emplear la empatía.			más respetuoso con los sentimientos y pensamientos
<b>Cierre y retroalimentación</b>	Comprobar si la información proporcionada fue internalizada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ronda de preguntas</li> <li>✓ Teatrillo de emociones</li> </ul>	<p><b>Ronda de preguntas.</b> Acerca de cómo influyen las emociones y cuales desearían modificar.</p> <p><b>Teatrillo de emociones.</b> consiste en crear un pequeño teatro donde se represente el aislamiento social que se complementara con las emociones y características que viven quienes lo padecen.</p>	20 minutos	Esferos Computadora Impresiones	Ninguna

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

Cuadro 8

ESTRUCTURA DEL PROCESO PREVENTIVO						
Sesión #3 ()						
Nombre de la actividad	Objetivos	Técnica	Procedimiento	Tiempo	Materiales utilizados	Actividades extra sesión
<b>Recapitulación y revisión de tareas</b>	Conocer la formación previa recibida acerca de las habilidades sociales y aislamiento	✓ Role Playing.	<b>Role Playing.</b> O juego de roles donde se interprete una situación común que impide que los participantes puedan integrarse al grupo de amigos, estimulando la participación, creatividad, toma decisiones y adaptación a nuevos entornos.	20 minutos	Impresiones Computadora Esferos	Ninguna
<b>Autoestima y autoconocimiento</b>	Conocer con detalle el concepto que	✓ La ventana Johari ✓ Video explicativo	<b>La ventana Johari.</b> Expresa en forma de gráfico formado por cuatro zonas diferentes área abierta (conocimiento de	25 minutos	Computadora Proyector Esferos Hojas	<b>Ventana de Johari:</b> se la realizara en casa teniendo en cuenta todo lo

	<p>tienen de sí mismos.</p> <p>Descubrir nuevos aspectos de sí mismos que antes no conocían.</p>		<p>forma libre), área oculta (solo la persona conoce), área ciega (lo que los demás ven, pero la persona no) y el área desconocida (nadie conoce), en cada una de ellas está formada por el grado de conocimiento que tenemos nosotros y el grado de conocimiento que tienen los demás. Que influye para que la persona pueda establecer relaciones interpersonales.</p> <p><b><i>Video explicativo.</i></b></p> <p>Importancia de conocerse.</p>			<p>expuesto en la sesión.</p>
--	--	--	---	--	--	-------------------------------

<b>Cierre</b>	Fomentar la colaboración, compañerismo y comunicación continua entre los distintos participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Feedback</li> <li>✓ Post-it</li> </ul>	<p>Énfasis en aspectos positivos de los participantes que les ayudan a interactuar.</p> <p>Devoluciones. Entre los participantes acerca de sus cualidades, que se empleara mediante el post-it para colocarlo sobre él.</p>	15 minutos	<p>Esferos</p> <p>Computadora</p> <p>Impresiones</p> <p>Notas</p>	Ninguna
---------------	---	---	---	------------	---	---------

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

Cuadro 9

ESTRUCTURA DEL PROCESO PREVENTIVO						
Sesión #4 ()						
Nombre de la actividad	Objetivos	Técnica	Procedimiento	Tiempo	Materiales utilizados	Actividades extra sesión
<b>Recapitulación y revisión de tareas</b>	Facilitar herramientas y habilidades básicas para establecer relaciones interpersonales.	✓ Asertividad	Distinguir los tres estilos de comunicación asertiva y cómo influyen en la autoestima al relacionarse con los demás.	20 minutos	Impresiones Computadora Esferos	Ninguna
<b>Entrenamiento en solución de problemas</b>	Facilitar el afrontamiento de situaciones de conflicto o estrés.	✓ Ensayo conductual ✓ Autoinstrucciones	<i>Ensayo conductual.</i> Donde se expondrán situaciones y cada participante deberá intervenir para actuar acorde a su conducta en plan de acción.  <i>Autoinstrucciones.</i> Consta de 5 fases en que se pedirá la a dos	25 minutos	Computadora Proyector Esferos Hojas	Ninguna

			participantes su colaboración quienes con ayuda de expositor tendrá que ir realizándola, al final el grupo mencionara que tan importante es la técnica en su vida diaria.			
<b>Cierre y Prevención</b>	Potenciar el apoyo en el proceso de afrontamiento de situaciones “problemáticas” y conflictos: escolares.	✓ Actividad de cierre	<i>Actividad de cierre.</i> Realizar una carta para un familiar, amigo o persona que creen que necesite el taller enmarcando lo aprendido y beneficioso para su vida. Refrigerio a los participantes.	15 minutos	Esferos Computadora Impresiones	Ninguna

Elaborado por: Sara Alexandra Faican Pullaguari.

### ***Seguimiento***

Con la culminación del plan de prevención, se recomienda realizar el seguimiento pertinente, que abarque la participación en talleres de forma esporádica que les permita consolidar la información y mantenimiento, para evitar o señalar la incidencia de conductas desadaptativas. Se la puede realizar a partir de estrategias de prevención, promoción o tratamiento durante el proceso psicoterapéutico, además de evaluar posibles factores de riesgo y analizar si los factores protectores están ayudando dentro del estilo de vida saludable del participante, si existen altos niveles de uso excesivo será necesario una intervención inmediata para su oportuna atención.

## 7. DISCUSIÓN

La investigación realizada, con el fin de dar respuesta a la pregunta establecida, ¿Determinar la relación entre el uso de redes sociales y aislamiento social en adolescentes? Se identificó que si existe relación significativa entre las dos variables, para corroborar los resultados obtenido se procedió a detallar de forma precisa cada dimensión, además de tomar diferentes posturas de autores que permitieron aseverar los resultados encontrados, como es el caso de la investigación que se llevó a cabo en la ciudad de Tulcán en una población adolescente, de los cuales el 78% afirma que prefiere la vida virtual que les ofrece las redes sociales en lugar de vivir la realidad, lo que ha causado preocupación entre los padres y docentes, sin embargo, se debe tener presente que la tecnología, internet y redes sociales causan gran impacto en la sociedad actual, que ha sido un medio para mejorar la comunicación y el acceso fácil a distintas operaciones del diario vivir, para que su utilización se convierta en una problemática es necesario evaluar varios factores que incidan en la práctica y conservación de conductas adictivas.

A partir de los resultados obtenidos, tenemos que los adolescentes presentan un nivel medio de obsesión, datos que, de acuerdo a estudios realizadas en una población adolescente, demuestran que el 59% presentan la necesidad por estar conectado en las redes sociales siempre, de igual forma el estudio de (Ulloa, 2016), donde se evidencia el 11,4% corresponde al nivel medio de obsesión, estaría caracterizado por fantasías y pensamientos constantes hacia las redes sociales, que dicha conducta sería guiada por el deseo continuo de estar presente en el espacio virtual, ocasionando en medida un grado de obsesión, que al mantenerse esta conducta podría influir gravemente en los jóvenes.

Respecto a los datos mencionados, señalamos que también existe una predisposición en un nivel medio de falta de control en los adolescentes, de acuerdo al uso de redes sociales, donde estudios de (Carrasco & Pinto, 2021), realizados en las ciudades de Lima con el 46,5% y Arequipa con el 36,5%, también corresponde a un nivel medio en la utilización de redes sociales. Según (Escrura & Salas, 2015), las manifestaciones frecuentes en adolescentes que presentaron niveles altos en este factor de falta de control, pueden ir desde, dificultades en su control personal para hacer uso de las redes sociales, pudiendo desencadenar una preocupación

excesiva o intentos de fracaso acerca del uso, además hay un notorio descuido por sus estudios y tareas del día.

En cuanto al uso excesivo, por las redes sociales se observa un nivel medio al igual que en las otras dos dimensiones. Una investigación similar al uso excesivo realizada en la ciudad de México, muestra que el 83% de internautas mexicanos, son usuarios de al menos cinco redes sociales, por lo que es importante distinguir, el tiempo dedicado, exhaustividad, placer y la edad, como parte importante del hábito de uso, las cuales podrían conducir desde un enganchamiento (uso no patológico) a una adicción (uso patológico) (MX-Asociación, 2020).

Por otro lado, estudios realizados por (Ramos, et. al, 2017), en la ciudad Madrid, han demostrado el 8,4% de adolescentes son los que mayor uso hacen del móvil, más de tres horas al día cuando tienen colegio y de forma ininterrumpida los fines de semana, siendo las redes sociales los sitios web más visitados.

(Andreassen, 2015, citado por, Araujo, 2015), menciona que la calificación como “adicción” es apropiada cuando no se trata ya solamente de un uso excesivo de las redes sociales, sino más bien de un conjunto de comportamientos compulsivos y descontrolados los cuales, se mantiene a pesar de las consecuencias adversas que ese comportamiento produce

Respondiendo al objetivo sobre los niveles de aislamiento social, de acuerdo a los datos de la investigación, se observa que existen niveles bajos de aislamiento en los adolescentes, el cual estaría influenciado en bajas cantidades por el uso de redes sociales. Desde una perspectiva nacional, estudios realizados en la ciudad de Ambato, de un total de 149 adolescentes encuestados el 58,2% presentaban bajos niveles de aislamiento social, de igual manera se coincide con los datos obtenidos por, (Lacunza, et. al, 2017) que a partir de su investigación encontró, que el 61,4% presentaban bajo niveles de aislamiento social en su población de estudio y que debe presentarse una serie de factores que incidan de forma directa o indirecta para que exista una predisposición a padecer niveles de aislamiento social alto en adolescentes.

Consecuentemente con los resultados obtenidos a partir de la relación entre las variables que proporcionaron información sobre la investigación, muestran que al realizar la correlación entre los niveles obsesión y aislamiento social, se demostró que los adolescentes que presentaron niveles medio de obsesión ante el aislamiento no influyen de forma significativa. En la misma línea de investigación y luego de analizar los resultados (Bolaños, 2015), concluyo

que del 100% de la población, el 88,3% que presentaron un nivel bajo en padecer aislamiento y el 65% muestran obsesión un nivel medio, lo que vendría hacer que no existe una correlación significativa entre las dos variables.

En cuanto a la relación entre los niveles medios de falta de control y aislamiento social en los adolescentes, se observó que no existe una correlación significativa entre las dos variables, debido que el nivel medio de falta de control no influye significativamente para padecer altos niveles de aislamiento. Al respecto (Domínguez & Ibáñez 2016, citado por Chimbana , 2020), concluyeron que el 40% de adolescentes presentaban bajos niveles de aislamiento, tras haber presentado ciertas características de falta de control por el uso frecuente las redes sociales, por lo que es importante comprender las interrelaciones positivas que se dan épocas tecnológicas en donde las redes sociales han favorecido, para la adquisición de habilidades, para la interacción social entre pares.

Respecto a la comparación entre los niveles de uso excesivo y aislamiento social se puede determinar que, si existe una correlación significativa debido que el nivel de significancia entre ambas variables es de  $(0,003 < 0,05)$ . Así como lo confirman (Díaz, et. al, 2019) en su estudio, que el 44,6% de los jóvenes afirman usar las redes sociales más de 6 horas diarias para actividades académicas y personales, observándose, que si existe relación significativa entre el aislamiento y solo el 9,4% de los jóvenes afirman no haber reducido el tiempo que pasan presencialmente con los amigos por estar en las redes sociales. Sin embargo, el hecho de que los adolescentes reduzcan el tiempo presencial con los amigos no significa que no se relacionen por otras vías, dado que estar en línea también implica participar y comunicarse.

Finalmente, de acuerdo al objetivo de análisis sobre los resultados obtenidos y sus relaciones, tenemos que el uso de las redes sociales, si influye, para presentar niveles medios de aislamiento, como es el caso de la dimensión tres de uso excesivo, si se observa una correlación con el nivel medio de aislamiento, a pesar de no presentar altos niveles en las otras dos dimensiones, se debe tener en cuenta características individuales, familiares y sociales que rodean el uso de las mismas.

## 8. CONCLUSIONES

En la presente investigación realizada se determinó, que la relación entre el uso de redes sociales y el aislamiento social en adolescentes de la Unidad Educativa Marieta Veintimilla, al efectuar la correlación entre estas dos variables se encontró que si existe relación significativa, debido que el uso medio de redes sociales afecta para que los adolescentes presenten niveles medios de aislamiento social, mencionando que la adolescencia es un factor predisponente para el uso de las redes sociales, que aporta un estilo de vida más rápida y eficaz, es necesario considerar ciertos factores que se encuentre relacionados e interfieren entre las dos variables, como la magnitud de la población estudiada, la cultura, el nivel socioeconómico, el estilo educativo de los padres, factores personales como el estado de ánimo, la accesibilidad a la tecnología y la conexión de una red.

Al identificar el uso de redes sociales en adolescentes a través del Cuestionario sobre uso de redes sociales (ARS), se determinó que la mayor parte de los estudiantes presentaban niveles medios de obsesión, falta de control y uso excesivo, sin duda las redes sociales tienen la capacidad de mantener a un usuario activo, sirviendo como refuerzo positivo para incrementar su práctica, lo que propicia un impacto en la conducta del adolescente y sus relaciones interpersonales, teniendo presente que las conductas disruptivas ya mencionadas pueden originarse a partir del uso de las redes sociales y dar como resultado comportamientos hostiles, como uso patológico, abuso o dependencia.

Con respecto a los niveles de aislamiento social en adolescentes, a través del Cuestionario de Aislamiento Social y Soledad, se estableció que la mayor parte de los estudiantes presentaban bajos niveles de aislamiento social, es importante enmarcar que el aislamiento es percibido como la situación de apartarse físicamente de los demás que puede ser voluntaria o impuesta, principalmente se debe tener presente que todo el mundo va evolucionando, donde no es necesario salir de casa para hablar con personas del otro lado del mundo, lo que implica una forma de interactuar.

Finalmente se diseñó un plan prevención psicoterapéutico en adolescentes que presentaron uso excesivo a las redes sociales en relación al aislamiento social, que se optó por un proceso de psicoeducación con el propósito de que sepan, integrar las nuevas tecnologías a

los ámbitos familiares, escolares y sociales, además de aprender y acercarse a elementos básicos de un uso saludable, la importancia de establecer relaciones fluidas de forma presencial, que se generen vínculos afectivos con las amistades más cercanas, sabiendo que la adolescencia está determinada por condiciones sociales, siendo necesario la interacción con sus pares, que les otorgue un desarrollo óptimo a nivel biopsicosocial.

## 9. RECOMENDACIONES

A partir de la investigación, se observó que el uso de las redes sociales está relacionado con el aislamiento social en adolescentes, sin embargo, es necesario realizar nuevas investigaciones sobre uso, abuso o dependencia al internet y redes sociales, que tienen un gran impacto en la población, siendo la más susceptible los adolescentes, además de que pueden relacionarse con otras variables por el hecho de ser una problemática global.

Incentivar a la creación de programas de formación estudiantil que estén direccionadas hacia planificación de actividades que impulsen el contacto de los adolescentes con el medio que los rodea a través de ayuda social comunitaria, convivencias, clubs, actos recreativos, talleres, etc.

Fomentar entornos educativos dentro del contexto enseñanza-aprendizaje, donde se premie el trabajo en equipo, sobre todo cuando se trata del uso del internet y la participación, donde se desarrollen habilidades sociales, relaciones interpersonales, autoestima y manejo de emociones, que les permitan interactuar de manera más presencial.

Tener en cuenta que los padres más que los profesores, deben primero informarse sobre lo que implica el fenómeno tecnológico y el impacto de las redes sociales en los adolescentes, para que pueden guiarlos hacia un uso correcto, además de estar alerta a las amenazas que se encuentran en los sitios web o también conductas desadaptativas, incluso podrían hacerse amigos de sus hijos en las redes sociales para supervisar las actividades que realizan.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

ABC. (1 de Julio de 2018). El 26% de los adolescentes madrileños consume compulsivamente. *ABC padres e hijos*. [https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-impacto-internet-salud-mental-jovenes-cuantificable-201903070215\\_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-impacto-internet-salud-mental-jovenes-cuantificable-201903070215_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

Aguilera, M. (2020). *Dimensiones de la personalidad y su relación con el abuso de las redes sociales* [ Trabajo para la obtención del Título de Psicología Clínica, Universidad del Azuay]. Repositorio digital UDA. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9852/1/15482.pdf>

Alcala, N. (25 de Julio de 2021). *¿ Cual fue el primer video que se subió a Youtube?* Graffica: <https://graffica.info/quien-creo-youtube/>

Alfredo, H. (2013). Las adicciones no estan relacionadas a sustancias. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>

Alonso, N., & Zotelo, T. (8 de Junio de 2021). Aislamiento social voluntario. *Mundo Atlas*. <https://mundoatlas.com/aislamiento-social-voluntario/>

APA, A. P. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5 ed.). Panamericana. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RPH/article/view/3023/2921>

Araujo, E. (2015). De la adicción al internet. *Psico Hered*, 10, 1-2. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RPH/article/view/3023/2921>

Asociación de Internet, M. (2020). Estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2020. *Estadística Digital*, 5-26. <https://irp-cdn.multiscreensite.com/81280eda/files/uploaded/16%20Estudio%20sobre%20los%20Ha%C%81bitos%20de%20los%20Usuarios%20de%20Internet%20en%20Me%CC%81xico%202020%20versio%CC%81n%20pu%CC%81blica.pdf>

Badia, J., Ruiz, M., Obiols, M., Oliveras, L., & Jimenez, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿Qué podemos hacer como equipos de Atención Primaria. *Elsevier*, 48(9), 604-609. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716301809>

Badía, J., Ruiz, M., Obiols, N., Oliveras, L., & Largada, E. (2016). Aislamiento social y soledad ¿ Que podemos hacer los equipos de atención primaria? *Elsevier*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716301809?via%3Dihub>

Barquero, A., & Calderón, F. (2016). Influencia de las nuevas tecnologías en el desarrollo y posibles desajustes. *Cúpula*, 30(2), 11-25. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v30n2/art02.pdf>

Barrera, A. (19 de Junio de 2019). Redes sociales la nueva adicción de los jóvenes cancanenses. *La verdad*. <https://laverdadnoticias.com/quintanaroo/Redes-sociales-la-nueva-adiccion-de-los-jovenes-cancunenses-20190619-0106.html>

Barrio, V., & Carrasco, M. (2004). *Guía de evaluación y tratamiento psicológico en el contexto clínico*. Impresa.

BBC. (13 de Febrero de 2018). ¿Cual es la edad mínima para usar las redes sociales en adolescentes? *Redes sociales España*. [https://www.abc.es/tecnologia/redes/abci-cual-edad-minima-para-usar-redes-sociales-201802132152\\_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Ftecnologia%2Fredes%2Fabci-cual-edad-minima-para-usar-redes-sociales-201802132152\\_noticia.html](https://www.abc.es/tecnologia/redes/abci-cual-edad-minima-para-usar-redes-sociales-201802132152_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Ftecnologia%2Fredes%2Fabci-cual-edad-minima-para-usar-redes-sociales-201802132152_noticia.html)

Becoña, E. (2018). Nuevas formas de adicción y patrones de consumo. *Infonova*(24), 11-20. [https://dianova.es/wp-content/uploads/2018/06/Infonova\\_34\\_web.pdf](https://dianova.es/wp-content/uploads/2018/06/Infonova_34_web.pdf)

Benítez, L., Cortéz, E., & Hernandez, C. (2016). El aislamiento social como consecuencia del uso excesivo de internet y móviles en adolescentes. *PsicoEducativa*, 2(4). <https://www.semanticscholar.org/paper/El-El-aislamiento-social-como-consecuencia-del-uso-Contado-Zambrano/0e7067a884d8b7fa3bdd74f8ecdf33458a8fa761>

Bernal, S. H. (2017). Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales. *Psicología Iztacala*, 20(3). O <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi173d.pdf>

Berrocal, E. (2014). *Las habilidades sociales. Un programa de intervención en Educación Secundaria Obligatoria [Trabajo final de master, Universidad de Granada]*. Repositorio digital. [https://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info\\_academica/trabajo\\_fin\\_de\\_master/tfmhabilidades sociales/!](https://masteres.ugr.es/psicopedagogica/pages/info_academica/trabajo_fin_de_master/tfmhabilidades sociales/)

Bolaños, M. (2015). *Estudio del impacto de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de 12 a 14 años en una unidad Educativa*. [Tesis previa para la obtención del Título de Ingeniera en Sistemas, Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil]. Repositorio institucional UPSG. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10296/1/UPS-GT001190.pdf>

Caballo, V. (2007). Entrenamiento de las habilidades sociales. En *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (Primera ed., págs. 190-197). España: Siglo.

[https://www.academia.edu/24963835/Vicente\\_E\\_Caballo\\_Manual\\_de\\_Evaluacion\\_y\\_Entrenamiento\\_de\\_Las\\_Habilidades\\_Sociales](https://www.academia.edu/24963835/Vicente_E_Caballo_Manual_de_Evaluacion_y_Entrenamiento_de_Las_Habilidades_Sociales)

Calle, M., & Muñoz, M. (2018). Hikikomori: el síndrome de aislamiento. *Asociación Española de Neuropsicología*, 18(133), 9-12. <https://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/view/17036/16906>

Calle, M., & Muñoz, M. (2018). Hikikomori: El Síndrome de aislamiento social juvenil. 38, págs. 115-129. 10.4321/S0211-57352018000100006

Candale, V. (2017). Las características de las redes sociales y las posibilidades de expresión por ellas. La comunicación de los jóvenes españoles en Facebook, Twitter e Instagram. *Universidad De Bucarest*. <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-LasCaracteristicasDeLasRedesSocialesYLasPosibilida-6319192.pdf>

Cañas, D. (2020). La influencia de las redes sociales sobre las relaciones. *Revisión sistemática*, 25-26. [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16550/1/2020\\_redes\\_sociales\\_adolescentes.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16550/1/2020_redes_sociales_adolescentes.pdf)

Carbonell, X. (2020). El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5, los retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del psicólogo*, 41(3), 211-218. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2935>

Carrasco, T., & Pinto, M. (2021). *Adicción a redes sociales en adolescentes de 3ro y 4to de secundaria Lima y Arequipa*. [Tesis presentada para obtener la Maestría en Psicología, Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio UNIFE, Lima. <https://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/788/CARRASCO>

%20RIVEROS%20TANIA%20ANGELA%20%20Y%20PINTO%20CHAVEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Chambi, G., & Villanueva, J. (2018). *Soledad, aislamiento y habilidades sociales en estudiantes de secundaria del distrito de Miraflores* [Título profesional de Psicólogos, Universidad Nacional De San Agustín]. Repositorio digital.

Chimbana, J. (2020). *Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes*. [Informe de investigación para obtener el Título de Psicóloga Clínica, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA. O <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31556/1/CHIMBANA%20VILLA%20JENNY%20ESTEFANIA.pdf>

Cortéz, N. (19 de Diciembre de 2019). Usar más tres horas al día las redes sociales esta relacionado con la depresión. *Consalud*. [https://www.consalud.es/pacientes/redes-sociales-videojuegos-depresion-internet-ayuda-curar\\_71487\\_102.html](https://www.consalud.es/pacientes/redes-sociales-videojuegos-depresion-internet-ayuda-curar_71487_102.html)

Critikian, D., & Nuñez, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación Z. *Revista de comunicación y salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>

Cruz, L. (2019). *Adicciones a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria* [ Tesis de Licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio virtual USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6895/Cruz%20Livia%20Cristina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Davalos, N. (1 de Febrero de 2021). Primicias. *En Ecuador, el 78% de los ciudadanos usan redes sociales*. <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/14-millones-ecuatorianos-usuarios-redes-sociales/>

Díaz, A., Mercader, C., & Gairin, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Redeie*, 21(7). <https://redie.uabc.mx/redie/article/view/1882/1740>

Echeburúa, E. (1999). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 91-95. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Comunicaciones Breves*, 37(4), 435-477. [https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4\\_5.pdf](https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf)

Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Piramide. [http://www.ipbscordoba.es/uploads/Documentos/2019/05092019\\_Adiccion\\_a\\_Las\\_redes\\_sociales\\_y\\_nuevas\\_tecnologias\\_en\\_ninos.pdf](http://www.ipbscordoba.es/uploads/Documentos/2019/05092019_Adiccion_a_Las_redes_sociales_y_nuevas_tecnologias_en_ninos.pdf)

Echeburúa, E., & Requesens, A. (2014). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Piramide. [http://www.ipbscordoba.es/uploads/Documentos/2019/05092019\\_Adiccion\\_a\\_Las\\_redes\\_sociales\\_y\\_nuevas\\_tecnologias\\_en\\_ninos.pdf](http://www.ipbscordoba.es/uploads/Documentos/2019/05092019_Adiccion_a_Las_redes_sociales_y_nuevas_tecnologias_en_ninos.pdf)

Escurre, M. S. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales. *Liberabit*, 20(1), 73-91. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>

Escurre, M., & Salas, E. (2015). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a las redes sociales. *Liberabit*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>

Eureklart. (2017). Vinculan las redes sociales con el sentimiento de aislamiento. *Investigación y Ciencia*. <https://www.investigacionyciencia.es/noticias/vinculan-las-redes-sociales-con-el-sentimiento-de-aislamiento-15081>

Faros, J. (3 de Marzo de 2021). *Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*. DFAROS: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>

Fernández, A. (2020). *El Role Play para optimizar la expresión oral del inglés en los estudiantes de educación secundaria de la I.E.[Trabajo de titulación profesional de: Licenciado en Educación, Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión]*. Repositorio digital UNDAC. [http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/2106/1/T026\\_70693180\\_T.pdf](http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/2106/1/T026_70693180_T.pdf)

Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6). <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2013/sam136j.pdf>

Ferre, F., Sevilla, J., Basurte, & Ignacio, B. (2016). Protocolos de intervención Patología Dual. *Edikamed*, 5-25. <https://patologiadual.es/wp-content/uploads/2019/02/8-pdual-adicciones.pdf>

Fuertes, J., & Armas, L. (2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Networks*, 85-102. file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/163-Texto%20del%20art%C3%ADculo-719-1-10-20180510%20(3).pdf

Fuertes, J., & Armas, L. (9 de 10 de 2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Revista digital*(7). <https://doi.org/10.32645/13906984.163>

García, D. (2020). *La influencia de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes.*[Trabajo de fin de grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio institucional. <https://zaguan.unizar.es/record/101935/files/TAZ-TFG-2020-1522.pdf>

Gavilanes, G. (2015). *Adaptación conductual en los adolescentes* [Trabajo de titulación para obtener Psicología Clínica, Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio digital. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>

[http://www.iabcolombia.com/wp-content/uploads/2020/07/200325\\_Todo-lo-que-debemos-saber-sobre-TiKToK.pdf](http://www.iabcolombia.com/wp-content/uploads/2020/07/200325_Todo-lo-que-debemos-saber-sobre-TiKToK.pdf)

Hera, C. (30 de marzo de 2021). *Marketing Ecommerce*. <https://marketing4ecommerce.net/historia-de-las-redes-sociales-evolucion/>

Hormaechea, E. (2017). *La adicción a las TIC e Internet en adolescentes* [ Trabajo de titulación para obtener la Licenciatura en Enfermería Universidad de Cantabria]. Repositorio digital Institucional. [https://riubu.ubu.es/bitstream/10259/219/1/Garrote\\_P%C3%A9rez\\_de\\_Alba\\_niz.pdf](https://riubu.ubu.es/bitstream/10259/219/1/Garrote_P%C3%A9rez_de_Alba_niz.pdf)

Iglesias, A. (25 de Marzo de 2018). Aislamiento social y ansiedad en adolescentes. *Ediciones Perú*. <https://puntoedu.pucp.edu.pe/noticias/adolescencia-en-cuarentena>

Iglesias, P. (2014). La importancia del feedback. *Formadora*. [www.coachingparaelexito.com](http://www.coachingparaelexito.com)

INEC, I. N. (20 de Julio de 2016). En cinco años se quintuplicaron los usuarios de teléfonos inteligentes. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/en-cinco-anos-se-quintuplicaron-los-usuarios-de-telefonos-inteligentes/>

Juste, M. (10 de enero de 2021). La pandemia dispara el uso de la redes sociales, un 27% mas que hace un año. *EXPANSION ECONOMIADIGITAL*. <https://www.expansion.com/economia-digital/innovacion/2021/02/10/6022c89de5fdea59448b459b.html>

Lacunza, A., Coronel, C., Contini, E., & Medina, S. (2017). Indicadores de soledad y aislamiento en adolescentes de dos provincias del norte de Argentina. *Cuadernos Universitarios*, 10. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/66636>

León, M., & Jiménez, C. (1998). Psicología de la Salud: Asesoramiento al personal sanitario. En *Entrenamiento en habilidades sociales para los profesionales de la salud* (págs. 89-134). Madrid. [https://www.researchgate.net/publication/257304244\\_Entrenamiento\\_en\\_habilidades\\_sociales\\_para\\_los\\_profesionales\\_de\\_la\\_salud](https://www.researchgate.net/publication/257304244_Entrenamiento_en_habilidades_sociales_para_los_profesionales_de_la_salud)

Malagón, A. (2020). *Aislamiento social*, [Tesis doctoral para obtener el grado de Doctora en Psiquiatría, Universidad Autónoma de Barcelona]. Repositorio digital UAB, Barcelona.

Marboleda, M. (22 de Febrero de 2021). *Brandec*. Estadísticas digitales Ecuador 2021 por Datareprotal: <https://www.hablemosdemarcas.com/estadisticas-digitales-ecuador-2021/>

Martinez, B., & Moreno, D. (2017). Dependencia a las redes sociales virtuales y violencia escolar en adolescentes. *INFAD Revista Psicologica*, 2(1), 105-114. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349853220011>

Matalinares, M. A. (2016). Adicción al internet y agresividad en estudiantes de secundaria de Perú. *Revista de investigacion en psicología*, 16(1), 75-93. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v16i1.3920>

Mejia, M. (2017). Aislamiento por uso excesivo de redes ocasionaría problemas de salud mental en jóvenes. *Andina Perú*. <https://andina.pe/agencia/noticia-aislamiento-uso-excesivo-redes-ocasionaria-problemas-salud-mental-jovenes-668770.aspx>

Mercado, C., Pedraza, F., & Martinez, K. (2016). SEXTING: su definicion, factores de riesgos y consecuencias. *UPV*, 10, 1-18. <https://polipapers.upv.es/index.php/reinad/article/view/3934/5465>

Mills, J. M., & Tiggemann, M. (2019). Efectos del uso de las redes sociales. *Iberoamericana*, 27, 86-92.

Molina, R. (2018). *Las redes sociales en la actualidad*. [Trabajo de fin de grado, Univerisdad de Jaen]. Repositorio digital.

[http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8247/1/Molina\\_Pardo\\_Raquel\\_TFG\\_Filologa\\_Hispanica.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8247/1/Molina_Pardo_Raquel_TFG_Filologa_Hispanica.pdf)

Mora, G. (2018). El síndrome de Hikikomori: una emergente realidad en occidente. *Interpsiquis*, 2-6. [https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-10-pon6\[1\].pdf](https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-10-pon6[1].pdf)

Moreno, T. (2021). La retroalimentación: un proceso clave para la enseñanza y la evaluación formativa. *División de ciencias de la comunicación y diseño*, 21-28. <http://www.cua.uam.mx/pdfs/conoce/libroselec/MorenoOlivos-Retroalimentacion.pdf>

MX-Asociación. (2020). Estudio sobre los hábitos de los usuarios de internet en México 2020. *Estadísticas Digitales*, 5-26. <https://irp-cdn.multiscreensite.com/81280eda/files/uploaded/16%20Estudio%20sobre%20los%20H%C81bitos%20de%20los%20Usuarios%20de%20Internet%20en%20Me%CC%81xico%202020%20versio%CC%81n%20pu%CC%81blica.pdf>

NEWS, B. (3 de Marzo de 2019). ¿Qué son los "Hikikomori", los cientos de miles de jóvenes que viven sin salir de sus cuartos? <https://www.bbc.com/mundo/vert-fut-47212332>

Oliveros, S. (2018). El impacto de las redes sociales en la salud mental y bienestar. *Grupo Doctores Oliveros*. <https://www.grupodoctoroliveros.com/el-impacto-de-las-redes-sociales-en-nuestra-salud-y-bienestar-mental/>

Oñate, M. (2014). Aislamiento y patología inherente. *Revista Aequitas*, 4, 83-166. <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-AislamientoYPatologiaInherenteParalelismoEntreElRe-4809963.pdf>

Oxman, N. (2013). Estafas informáticas a través de Internet: acerca de la imputación penal del "phishing" y el "pharming". *Derecho Valparaíso*(41). <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-68512013000200007>

Pardo, R. (2019). *El debate en reestructuración cognitiva: análisis de los mecanismos terapéuticos de cambio clínicos*[ Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio digital UAM. [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/689733/pardo\\_cebrian\\_rebeca.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/689733/pardo_cebrian_rebeca.pdf?sequence=1)

Paredes, M. (2021). *Redes sociales y conducta alimentaria de adolescentes de 13 a 19 años*. [Tesis para la obtención de licenciatura en nutrición, dietética y estética, Universidad

Catolica de Santiago de Guayaquil]. Repositorio Institucional UCSG.  
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/15958/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-441.pdf>

Partarrieu, A. (2014). Diálogo socrático en psicoterapia cognitiva. *Jordanas de investigacion en Psicologia del MERCOSUR*, 2-5.  
[https://www.academia.edu/12211530/DI%C3%81LOGO\\_SOCR%C3%81TICO\\_EN\\_PSICO\\_TERAPIA\\_COGNITIVA](https://www.academia.edu/12211530/DI%C3%81LOGO_SOCR%C3%81TICO_EN_PSICO_TERAPIA_COGNITIVA)

Pérez, N. (2020). *Aislamiento social y ansiedad en estudiantes del tercero a quinto de secundaria de una institucion educativa 2020*. [Tesis para obtener el titulo de licenciado en Psicologia, Univerisdad Autinoma de ICA]. Repositorio digital ICA.  
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/921/1/Nury%20Sarai%20Perez%20Cabrera.pdf>

Pinto, A. (2019). Prácticas de riesgo en Redes Sociales y WhatsApp por estudiantes de educación básica secundaria. *Espacios*, 40(23), 7.  
<http://www.revistaespacios.com/a19v40n23/a19v40n23p07.pdf>

Placencia, M. C. (2019). Incidencia del uso de redes sociales virtuales en las relaciones familiares. *Analysis. Claves De Pensamiento Contemporáneo*, 22, 111-114.  
<https://studiahumanitatis.eu/incidencia-redes/>

Polo, A., Carrillo, M., Rodriguez, M., Guitierrez, O., & Granados, R. (2018). Juego de roles: estrategia pedagógica. *Cultura, educación y sociedad*, 3(9), 869-876.  
<http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.9.3.2018.103>

Pomalima, R. (2017). Aislamiento por uso excesivo de redes ocasionaría problemas de salud mental en jóvenes. *Andina Peru*. <https://andina.pe/agencia/noticia-aislamiento-uso-excesivo-redes-ocasionaria-problemas-salud-mental-jovenes-668770.aspx>

Portero, G. (2015). DSM-5. Trastornos por consumo de sustancias. ¿Son problemáticos los nuevos cambios en el ámbito forense? *Cuad Med Forense*, 21(3), 69-104.  
[https://scielo.isciii.es/pdf/cmef/v21n3-4/02\\_original01.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/cmef/v21n3-4/02_original01.pdf)

Quijano, E. (15 de 1 de 2014). Redes sociales provocan problemas psicológicos. *El Universal*. <https://archivo.eluniversal.com.mx/computacion-tecno/2014/redes-sociales-provocan-desordenes-psicologicos-82679.html>

Ramos, L., Lopez, C., & Torrecillas, T. (2017). Percepción del riesgo online en jóvenes y su efecto en el comportamiento digital. *Creative Commons*. <https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=56&articulo=56-2018-07>

Rayo, A. (2014). *Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de jóvenes de 18y 24 años* [ Título de licenciatura, Univerisdad Rafael Landivar]. Repositorio digital. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rayo-Alejandra.pdf>

Reoldi, V. (2015). *Propuesta de un programa de intervención para la mejorar las habilidades sociales en adolescentes* [ Trabajo final de Master, Universidad Jaume]. Repositorio digital institucional.

Riobo, A. (2020). *Coronavirus: generando nuevo trafico en America Latina*. Moviliblog: <https://blogs.iadb.org/transporte/es/coronavirus-generando-nuevo-trafico-en-america-latina/>

Rojas, C., Henriquez, F., Núñez, E., & A., S. (2017). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Revisiones*, 39-50. [https://www.researchgate.net/publication/329844658\\_Adiccion\\_a\\_Internet\\_y\\_uso\\_de\\_redes\\_sociales\\_en\\_adolescentes\\_una\\_revision](https://www.researchgate.net/publication/329844658_Adiccion_a_Internet_y_uso_de_redes_sociales_en_adolescentes_una_revision)

Salas, E. (2014). Adicciones psicologicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura*, 28, 111-146. [http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_28\\_1\\_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf)

Sant, F. (2021). Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes. *Faros*. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>

Santiago, N. (2014). Nuevas formas de adicción y patrones de consumo. *Infonova*(34), 7-33. [https://dianova.es/wp-content/uploads/2018/06/Infonova\\_34\\_web.pdf](https://dianova.es/wp-content/uploads/2018/06/Infonova_34_web.pdf)

Santos, A. (2016). *Personas mayores en situación de aislamiento social; diseño y efectividad de un servicio de apoyo psicológico*. [Tesis de doctorado para la obtencion de Doctor, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio digital UCM. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/921/1/Nury%20Sarai%20Perez%20Cabrera.pdf>

Serrano, A. (2017). *Control cognitivo y regulación emocional en las adicciones*[ Tesis de grado, Universidad de Jaen]. Repositorio digital UJA. [https://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/6105/1/Serrano\\_Molina\\_Ana\\_TFG\\_Psicologa.pdf](https://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/6105/1/Serrano_Molina_Ana_TFG_Psicologa.pdf)

Teran, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). *Congreso de actualización Pediatría*, 3, 138-139. [https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.\\_131-142\\_ciberadicciones.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf)

Ulloa, E. (2016). *Uso de tiempo libre y adicción a las redes sociales en adolescentes de 13 a 19 años*. [Trabajo de titulación para la obtención del título de Psicólogo Clínico, Universidad del Azuay]. Repositorio institucional UDA. <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5442/1/11784.pdf>

Valencia, R., Cabero, J., & Garay, U. (2020). Influencia del género en el uso de redes sociales por el alumnado y profesorado. *Campus Virtual*, 9(1), 29-39. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/98495/influencia%20del%20genero%20en%20el%20uso%20de%20redes%20sociales%20por%20el%20alumnado%20y%20profesorado.pdf?sequence=1>

## 11. ANEXOS

### Anexo 1



Ministerio  
de **Salud Pública**



unl

Universidad  
Nacional  
de Loja



### FORMULA DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Nombre del participante:**

**Fecha:**

Estimado(a), somos estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja. Actualmente nos encontramos realizando una investigación la cual tiene como objetivo el desarrollo de nuestro trabajo de titulación.

Su representado ha sido invitado a participar de este estudio. Cuando su hijo (a) participa en una investigación tanto él o ella como usted necesitan una adecuada información para decidir sobre su cooperación en la misma. Con el fin de invitarle tanto a su hijo (a) como a usted a participar en la presente investigación y obtener su consentimiento, se le solicita leer atentamente el siguiente documento.

**A. PROPÓSITO DEL PROYECTO:** Su hijo(a) participará en una investigación de carácter académico formativo, que se realiza como tesis de graduación de la carrera de psicología clínica de la Universidad Nacional de Loja, con la misma se pretende indagar diferentes temáticas con la población de adolescentes escolarizados.

**B. PROCEDIMIENTO:** Si usted y su hijo(a) aceptan la participación en este estudio, se realizará lo siguiente: Se le solicitará a su hijo(a) completar los instrumentos del estudio: test psicológicos y cuestionarios. y posteriormente se tendrá un segundo encuentro en casos específicos para completar datos de la investigación.

**C. RIESGOS:** Se espera que la participación de su hijo(a) en este estudio no conlleve ningún riesgo para su integridad física, psicológica o moral, ni costo económico alguno. Puede significarle alguna molestia o incomodidad, en el sentido de que implica referirse a su vida privada, sin embargo, cualquier inconveniente al respecto puede expresarlo libremente y recibirá la ayuda necesaria si es requerido por su hijo(a) o si es considerado por el profesional que lo aplica.

**D. BENEFICIOS:** Como resultado de su participación en este estudio, su hijo(a) si presenta alguna sintomatología a nivel psicológico obtendrá beneficio directo, es decir recibirá atención psicológica por

parte del servicio de Psicología clínica del centro de salud de Motupe, además los resultados que surjan de la investigación beneficiarán a la institución educativa y comunidad.

**ASPECTOS A CONSIDERAR:**

- Usted puede conversar con los investigadores sobre algunas dudas que surjan al momento de ser aplicadas las encuestas. Si quisiera más información luego, puede obtenerla llamando a los siguientes números 0989626473 / 0986614135 / 0985503670 / 0999270593 / 0993405030 / 0986833665 / 0979512088 / 0999682884; en horario de 7 a.m. a 1:00 p.m. o contactarse por medio de correo electrónico: lisseth.pereira@unl.edu.ec. Su participación y la de su hijo(a) en este estudio es voluntaria. Ambos tienen el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento.
- Su participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en un documento llamado tesis, en una publicación científica o ser divulgados en una reunión científica, pero de una manera anónima. La privacidad en ningún momento se podrá ver comprometida puesto que los instrumentos son anónimos y las únicas personas con acceso a la información serán quienes realizan la investigación
- No se perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Me quedó clara la información que necesitaba decidir acerca de la participación de mi hijo (a) en esta investigación. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada.

Por lo tanto: acepto que mi hijo (a) participe voluntariamente como sujeto de proceso investigativo.

_____	_____	_____	_____	Nombre
padres o representante	cédula	firma	fecha	
_____	_____	_____	_____	Nombre
del participante	cédula	firma	fecha	

Contacto telefónico: \_\_\_\_\_

## Anexo 2

### CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Nombres y apellidos: .....Fecha:  
.....

Edad: .....Curso y paralelo: .....Género: M ( )...F ( ).....

¿Utiliza redes sociales?:..... respondió **SÍ**, indique cuál o cuáles:  
.....  
.....

#### Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

1. ¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa ( )

En las cabinas de internet ( ) En las computadoras del  
colegio ( )

A través del celular ( )

2. ¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado ( ) Una o dos veces por día ( )

Entre siete a 12 veces al día ( ) Dos o tres veces por semana ( )

Entre tres a Seis veces por día ( ) Una vez por semana ( )

3. De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos ( ) Entre 11 y 30 % ( ) Entre el 31 y 50 % ( )

Entre el 51 y 70 % ( ) Más del 70 % ( )

4. ¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?

SI ( ) NO ( )

5. ¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?:

.....  
.....

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque una (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre	<b>S</b>	Rara vez	<b>RV</b>
Casi siempre	<b>CS</b>	Nunca	<b>N</b>
Algunas veces	<b>AV</b>		

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

### Anexo 3

#### Cuestionario de aislamiento y soledad (CAS) de M.M. Casullo

Nombres y apellidos: ..... Fecha: .....

Edad: .....Curso y paralelo: .....Género: M ( )...F( )

A continuación, encontrarás una serie de frases que se refieren a tu modo de ser o actuar. Léelas con atención y señala la alternativa de respuesta que mejor te represente. Las alternativas de respuesta son:

**Nunca (escribir 1)**

**Algunas veces (escribir 2)**

**Muchas veces (escribir 3)**

**Siempre (escribir 4)**

No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. Fíjate y no dejes ninguna sin responder

Ítem	Descripción.	N	AV	MV	S
1.	Me cuesta relacionarme con los demás.				
2.	Creo que a nadie le gusta charlar conmigo.				
3.	Me siento muy solo/a.				
4.	Cuando lo necesito, siempre hay alguien que me ayuda.				
5.	Mis amigos siempre cuentan conmigo.				
6.	Cuando hay que hacer algo en grupo, intento evitarlo.				
7.	Tengo problemas con los demás.				
8.	Me gusta estar en sitios donde hay poca gente.				
9.	En mi tiempo libre estoy con familiares o amigos.				
10.	Tengo buenas relaciones con mis padres.				
11.	Tengo muy pocos amigos.				
12.	Suelo estar solo/a porque los demás no quieren estar conmigo.				
13.	Tengo con quién hablar de mis problemas.				
14.	Me gusta estar con otras personas.				
15.	La gente tiene una buena opinión sobre mí.				
16.	Me gusta estar solo/a.				
17.	Me gusta estar con mucha gente.				
18.	Me cuesta saludar a la gente.				
19.	Cuando hay mucha gente en un sitio, intento no ir.				
20.	Tengo buenos amigos.				

<b>21.</b>	Evito estar con gente.				
<b>Ítem</b>	<b>Descripción.</b>	<b>N</b>	<b>AV</b>	<b>MV</b>	<b>S</b>
<b>22.</b>	Estoy distraído/a, no me entero de lo que pasa a mí alrededor.				
<b>23.</b>	Me molesta estar con amigos.				
<b>24.</b>	Me siento acompañado/a.				
<b>25.</b>	Soy feliz.				

Anexo 4

Abstract



**FINE-TUNED ENGLISH  
LANGUAGE INSTITUTE**

*Líderes en la Enseñanza del Inglés*

Ing. María Belén Novillo Sánchez.

**ENGLISH TEACHER- FINE TUNED ENGLISH CIA LTDA.**

**CERTIFICA:**

Que el documento aquí compuesto es fiel traducción del idioma español al idioma inglés del resumen de tesis **"REDES SOCIALES Y AISLAMIENTO SOCIAL EN ADOLESCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA, PERÍODO 2021"**, autoría de **Sara Alexandra Faican Pullaguari** con número de cédula **1105897514**, estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja.

Lo certifico en honor a la verdad y autorizo a la interesada hacer uso del presente en lo que a sus intereses convenga.

Loja, 02 de marzo del 2022

Ing. María Belén Novillo Sánchez.

**ENGLISH TEACHER- FINE TUNED ENGLISH CIA LTDA.**



**FINE-TUNED ENGLISH  
LANGUAGE INSTITUTE**

*Líderes en la Enseñanza del Inglés*

Matriz - Loja: Macará 205-51 entre Rocafuerte y Miguel Riofrío - Teléfono: 072578899

Zamora: García Moreno y Pasaje 12 de Febrero - Teléfono: 072608169

Yantzaza: Jorge Mosquera y Luis Bastidas - Edificio Sindicato de Choferes - Teléfono: 072301329

**www.fte.edu.ec**

## Anexo 5

### Informe de estructura y coherencia



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad  
de la Salud  
Humana

Oficio. No. -325- C.PS.CL- FSH-UNL  
Loja, 07 de diciembre del 2021

Señorita.

Sara Alexandra Faicán Pullaguari.

**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**

Ciudad. -

De mi consideración:

Por el presente me permito hacer conocer que se adjunta la respuesta del informe de **ESTRUCTURA Y COHERENCIA** del Proyecto de Tesis denominado: **“USO DE REDES SOCIALES Y AISLAMIENTO SOCIAL EN ADOLESCENTES ESCOLARIZADOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA MARIETA DE VEINTIMILLA DE LA CIUDAD DE LOJA, PERÍODO 2021.”**, de su autoría; el mismo fue emitido por la Psic. Cl. Mayra Daniela Medina Ayala Mgs. docente responsable.

Particular que comunico a usted para los fines correspondientes.

Atentamente,



Firmado digitalmente por:  
**ANA CATALINA  
FUERTAS  
AZANZA**

**Dra. Ana Puertas Azanza Mgs  
DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA.**

C/c. Expediente Estudiantil  
Archivo