

INTRODUCCIÓN

Actualmente tener un teléfono móvil, conectado a la red, es lo más habitual; la mayoría cuenta con ello, sin distinción de origen o procedencia, sexo, clase social, ni edad. Sin duda, es el nuevo compañero de vida de las personas del siglo XXI. No hay duda de que ha aportado numerosos beneficios, así lo afirma Armas (2014) Sin embargo, así como se obtienen beneficios, las redes sociales trajeron consigo una serie de desventajas, problemas o cambios en el individuo que hace uso de las mismas.

Hoy las grandes urbes son conscientes de un nuevo problema de salud mental y social que cada vez es más frecuente entre la población. Las dependencias psicológicas o adicciones sin sustancias (a las tecnologías, al teléfono móvil, a los juegos de azar, a los videojuegos, a Internet, etc.) se han convertido en problemas que afectan las relaciones sociales e interpersonales, familiares, afectivas; el trabajo, el rendimiento en la escuela y entre otras. (Miguel Ecurra y Edwin Salas, 2014, p.74).

La adicción a las redes sociales puede alterar la conducta de los adolescentes, ya que durante esta etapa se producen los mayores cambios en el ser humano, lo que influye directamente en su estilo de vida, hábitos, entre ellos sensibilidad social, relaciones sociales, aislamiento social, ansiedad social, timidez y así también en el liderazgo del individuo se pueden ver afectados a causa de adicción por las redes sociales.

Hoy por hoy, uno de los problemas en la interacción social y cambios de conducta en los adolescentes, es debido al uso exagerado de dispositivos y el acceso a las redes sociales, lo cual lo lleva a convertirse en una adicción que involucra cambios negativos en la conducta y el comportamiento dentro de un entorno social, como toda adicción lo genera en la persona.

En este sentido, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo principal “Determinar la tendencia de la conducta social en los estudiantes de sexto grado de secundaria que presentan adicción al uso de redes sociales en las unidades educativas de Tarija durante la gestión 2025”.

Para el cumplimiento del objetivo y una mejor comprensión de la estructura de la investigación, se presenta la siguiente descripción de los capítulos del trabajo:

En el primer capítulo se describe el “Planteamiento del problema y justificación” del estudio.

En el segundo capítulo, se presenta el “Diseño teórico” que contiene la pregunta problema, los objetivos, hipótesis y la operacionalización de variables del trabajo de investigación.

En el tercer capítulo, se desarrolla el “Marco teórico” que sustenta la investigación mediante la revisión bibliográfica sobre la adicción al uso de redes sociales y la conducta social, que abarca varios aspectos como la consideración con los demás, autocontrol en las relaciones sociales, retraimiento social, ansiedad social/timidez, liderazgo y sinceridad como posibles conductas de los jóvenes que cursan sexto grado de secundaria.

El capítulo cuatro, contiene la metodología del trabajo de investigación, específicamente (área, tipo, población, metodología, instrumentos, procedimiento y cronograma).

En el capítulo cinco, se presenta el “análisis e interpretación de los resultados” mediante tablas y gráficos, los cuales fueron sometidos al análisis y tabulación del programa SPSS y Excel.

Por último, en el capítulo seis, se presentan las “Conclusiones y Recomendaciones” de la presente investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN

DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

La comunicación vía internet es una de las formas de interacción más usual actualmente sobre todo entre jóvenes y adolescentes. Rubio (2019), en un artículo con un sugerente título “La generación muda: los jóvenes que apenas llaman por teléfono”, indica que el 96,80% de las personas entre 14 y 24 años prefieren usar las aplicaciones de mensajería para comunicarse con familiares y amigos, más que el teléfono, y utilizan a diario diferentes aplicaciones de las redes sociales. Este hecho ha llevado a algunos a hablar de que tal abuso puede ser un problema de salud pública (Malak, 2017).

Al mismo tiempo, surgieron otros diversos tipos de dificultades con relación a la tecnología como la adicción al uso de las redes sociales, mediante el excesivo uso del internet, entre otros problemas psicosociales que afectan de manera directa en la conducta del ser humano y que en la actualidad es un problema psicosocial en los adolescentes.

Si bien las redes sociales facilitaron la comunicación, en la actualidad se ha convertido en una adicción. Según Davis (2001), menciona que podría considerarse adicción cuando el individuo busca “conectarse al ordenador nada más llegar a casa, meterse en Internet, nada más levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, configuran el perfil de un adicto a Internet. Más que el número de horas conectado a la red, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana. (p,16).

Por otro lado, entre una de las señales de alarmas que muestra la adicción a redes sociales, es el “Aislarse socialmente, evitando contactos que no sean dentro de la red o perdiendo las ganas de interactuar cara a cara”. (Echeburúa, 2010, p.93)

Entendiendo así por adicción a redes sociales, como un factor presente en la actualidad y que se considera de gran problemática cuando modifica la conducta del individuo de manera negativa, en donde las consecuencias se presentan cuando el

adolescente adopta una conducta social aislada, busca consideración con los demás, es tímido en público y le genera ansiedad el estar conviviendo con demás personas o el simple hecho de sentirse incomodo es un sistema de alarma para quienes se preocupan por ellos (padres de familia) ya que esa ahí en donde se podría ver que como tal la adicción ha generado cambios en su conducta social que no favorecen en su cotidiano vivir.

A nivel internacional, según las últimas actualizaciones sobre las estadísticas mundiales de adicción a las redes sociales para el 2024, aproximadamente 4.800 millones de personas en todo el mundo utilizaban plataformas de redes sociales, y se estima que 210 millones de personas (aproximadamente entre el 4% y el 5%) sufrían adicción a las redes sociales. Este problema es especialmente pronunciado entre los jóvenes, ya que el 54% de los adolescentes reconoce que les resulta difícil dejar las redes sociales. En Estados Unidos, alrededor del 30% de los usuarios de redes sociales se autoidentifican como adictos; esta cifra asciende al 78% en el grupo de 18 a 24 años. En promedio, los estadounidenses pasan 2 horas y 24 minutos al día en redes sociales, lo que demuestra una importante interacción entre los usuarios. Se estima que aproximadamente 210 millones de personas en todo el mundo luchan contra la adicción a las redes sociales e Internet, según una investigación de la Universidad de Michigan, (Ralph Moller, 2024, p.6)

Los efectos psicológicos de la dependencia de las redes sociales son preocupantes. Aproximadamente el 40% de los usuarios reportan sentir ansiedad al no poder acceder a sus perfiles. Esta ansiedad se correlaciona con síntomas de depresión y aislamiento, lo que resalta las consecuencias para la salud mental de una interacción excesiva. Muchos usuarios jóvenes, especialmente aquellos de entre 16 y 24 años, pasan alrededor de 139 minutos al día en estas plataformas, lo que puede tener efectos perjudiciales en su bienestar mental y social. La omnipresencia de las redes sociales en la vida diaria alerta sobre el creciente problema social de la adicción y sus riesgos asociados en general. (Mastermind, 2025)

Los adolescentes se encuentran entre los grupos más afectados por la adicción a las redes sociales. La prevalencia del uso de redes sociales en este grupo de edad es alarmante, ya que muchos adolescentes reportan una participación intensa. Según un estudio del Pew Research Center, al 54% de los adolescentes estadounidenses les resulta algo difícil abandonar las redes sociales. Esta cifra se eleva al 58 % en el caso de las adolescentes, lo que indica una fuerte dependencia de estas plataformas.

El panorama global de las redes sociales está a punto de experimentar una expansión significativa. Actualmente, aproximadamente 4.800 millones de personas son usuarios activos de redes sociales en todo el mundo. Se prevé que esta cifra aumentará excesivamente, y se estima que casi seis mil millones de personas interactuarán con ellas a diario para 2027. Este crecimiento pone de manifiesto el amplio alcance e influencia de las redes sociales en todo el mundo (Ralph Moller, 2024)

El aumento constante en el número de usuarios significa una dependencia cada vez mayor de las plataformas de redes sociales para la interacción personal, lo que hace que las estadísticas de adicción a las redes sociales sean aún más relevantes para comprender sus impactos y consecuencias en la conducta de la humanidad en general.

A nivel nacional, según datos de la AGETIC Y UNFRA, en su reciente investigación refiere que en promedio más de la mitad de las y los jóvenes (56%) accede a las redes diariamente, y las redes más utilizadas en Bolivia, son, facebook con un (97%) y whatsapp un 92% ambas posibilitan la comunicación fluida, incluyendo llamadas (2019)

Por otro lado, en una investigación realizada por Alejandra Paredes, en adolescentes de la ciudad de La Paz muestra los resultados totales sobre el nivel de adicción a redes sociales: “Un porcentaje significativo de la muestra se encuentra en la categoría de adicción moderada, seguido de grupo que se encuentra en la categoría de adicción grave, esto es preocupante de sobremanera ya que solo una minoría de la muestra presenta una adicción leve. Por último, la edad que presenta en su mayoría

adicción moderada es de 17 y 16 años, por lo que en esta investigación estas edades se consideran de mayor riesgo en el uso 43 Redes Sociales de Internet y Depresión excesivo de redes sociales. Dentro de esta categoría de adicción moderada se encuentran mayoritariamente los adolescentes del género masculino, contrariamente a la categoría de adicción grave donde ambos géneros presentan los mismos porcentajes equivalentemente” (2016, p.43)

Así también, estudios realizados en la ciudad de Sucre por María Vargas, muestran resultados de una investigación la cual busca determinar componentes que hacen al acceso cotidiano de conexión y conductas adictivas expuestas a las redes sociales virtuales, es decir, analizando dos variables presentes en estudiantes de secundaria de unidades educativas de la ciudad de Sucre que cursaban de cuarto a sexto de secundaria. Estudio descriptivo transversal, donde las unidades de observación fueron un total de 536 estudiantes pertenecientes a cuatro Unidades Educativas, dos Fiscales y dos Privadas, grupos conformados entre 340 hombres y 196 mujeres, con una edad fluctuante entre los 14 a 19 años representando el 99.8 % y solo un estudiante de 23 años. La evaluación de las variables en estudio: hábitos de acceso a las redes sociales virtuales (RSV) consideró para la recolección de datos de la variable adicción a redes sociales virtuales, se recurrió: a un cuestionario validado, presentado por Escurra Mayaute & Salas Blas, destinado a valorar Adicción a las Redes Sociales (ARS).

Los resultados generales, en relación con hábitos de acceso reflejaron que el 100% de los estudiantes ingresan a internet y tiene una cuenta de red social virtual, preferentemente el WhatsApp seguida por Facebook, de la misma forma se aprecia el uso y aplicación que hacen los maestros para comunicarse con sus estudiantes esta entre el 82 al 90 % en el proceso de enseñanza. En relación con la variable adicción valorado por un cuestionario (ARS) y validado, según la escala Likert, se observó una tendencia de nivel poco con el 42.5 %, seguido por bastante con un 39.7 % que muestra la necesidad de considerar como una problemática para los estudiantes y solamente el 5.6 %, presenta un alto grado de adicción. Considerando los resultados promedio en

una escala (1 a 4) de cada factor expresan predominancia de falta de control con una puntuación de 2.5892, seguido por el uso excesivo 2.4894 aproximadamente y en menor grado la obsesión, haciendo un análisis global hay cierta tendencia de convertir las RSV en una adicción, por la falta de control personal o concientización. (2021, p.4)

También así, se encuentra en la investigación de Mamani Ximena los siguientes datos estadísticos respecto al uso excesivo de redes sociales: “Con respecto a los factores de adicción de las redes sociales como tercer factor se tiene “uso excesivo de las redes sociales” del total de la muestra, conformada por 40 estudiantes se puede notar que en el nivel “leve” se tiene a 5 estudiantes que representa un 12.5% de la muestra. En el nivel “moderada” tenemos 20 estudiantes y esto corresponde a un 50% del total de la muestra, y en el nivel “grave” tenemos a 15 estudiantes que representan un 37.5% de la muestra”. (2018, p.61)

Estos estudios muestran la importancia que se debe dar a esta problemática de impacto social respecto a la adicción a las redes sociales y sus consecuencias con respecto a la vida social, su conducta y el como se desenvuelve en el diario vivir, así como se menciona en una investigación realizada por Mamani Ximena “El uso de las redes sociales, es un tipo de actividad que puede llegar a alterar estados emocionales, perturbando a las personas cuando son interrumpidas en la actividad, enfrentando problemas consigo mismo o con las personas que le rodean, llegando incluso a dejar de atender responsabilidades asumidas. Asimismo, se observa que este tipo de dependencia va reduciendo la interacción social fuera de las redes sociales. Este tipo de comunicación influye, no solo en la forma de socialización, sino que va generando en el individuo limitaciones o alteraciones en su persona”. (2018, p.16)

Haciendo una revisión de estos datos estadísticos se considera que, en Bolivia, así como en el mundo entero se muestra presencia de adicción al uso de redes sociales trayendo como consecuencias el cambio de la conducta en los adolescentes, por lo que es uno de los problemas más presentes en la actualidad.

A nivel regional, en la ciudad de Tarija, al igual que en otros contextos sociales, se ha visto un fuerte crecimiento del uso de redes sociales, en donde se observa que trajo consigo, herramientas positivas como así también negativas. Es por ello, que el avance de la tecnología está siendo cada vez de mayor impacto en la conducta de los adolescentes, donde se observa que la adicción a redes sociales provoca un “aislamiento social en los adolescentes y cambios de conducta tales como el estar encerrados con el celular, poco interés por relacionarse cara a cara con el mundo exterior” (Padres de familia del Colegio Nacional San Luis, 2025).

Por otro lado, se mencionaba también que la conducta del adolescente no es la misma con la conducta de los adolescentes de años pasados, padres de familia del Colegio Nacional San Luis hacen referencia a su juventud destacando que en ellos existía bastante socialización, liderazgo para organizar campeonatos u otros eventos, como así también su comportamiento solía ser colaborativo y amigable, lo cual en la actualidad se va disminuyendo en sus hijos.

En un estudio realizado por Vásquez (2020), de la Universidad Privada Domingo Savio sobre el uso de las redes sociales en la ciudad de Tarija se encontró que el 98% de los encuestados utiliza las redes sociales regularmente, de los cuales, el 62,6% de los encuestados señalan que pasan entre 2 a 6 horas diarias en las redes sociales, detectándose como uno de los principales problemas la adicción y uso excesivo de las redes sociales, estafas, engaños, mala conducta, ciberbullying, bullying cibernético o acoso por redes sociales. A través de estos datos se revela el gran impacto que tienen las redes sociales en los jóvenes de la ciudad de Tarija hasta el año 2020, avanzando unos años más, se encuentra lo siguiente:

La autora Ramos Melina (2022), mediante una investigación sobre adicción a redes sociales en la ciudad de Tarija, demuestra que: “El 95,2 % de adolescentes de 16 años presentan un nivel moderado de adicción. Estos estudiantes se encuentran en la edad en donde tienen la necesidad de experimentar nuevas vivencias, una mayor deseabilidad social, presión por amoldarse a un grupo para formar su identidad, lo que

les hace mucho más susceptibles a agentes externos que quieran influir en su conducta, sin embargo, al presentar un nivel de adicción moderado demuestran que existe un grado de capacidad para poder regular y controlar su uso de manera consciente, pero si bien se encuentran en este nivel no quedan descartados como posibles adictos a largo plazo en caso de perder el control y volverse dependientes de dicha conducta automatizada. Así también, el 4,8 % de los mismos presentan un nivel alto, lo cual muestra que el sujeto depende de lo que pase dentro de ese mundo ficticio que el mismo adolescente crea como una manera de evasión del mundo real”.

Así también, en la misma investigación, se encuentra que el 93,4 % de los estudiantes de 17 años, presentan un nivel de adicción moderado. Al estar en una etapa cambiante y en pleno desarrollo de su identidad, estos adolescentes pueden volverse dependientes de lo que las redes ofrecen como ser la aprobación y la deseabilidad social, desarrollando una adicción. Y, por otro lado, el 6,6 % de adolescentes de la misma edad se encuentran en un nivel alto de adicción a redes sociales. Esto demuestra que, si bien no todos los adolescentes que hacen uso de las redes sociales desarrollarán una conducta adictiva a estos medios, hay un porcentaje que, si lo hace, ya que en esta edad sus vidas están llenas de turbulencias y las redes sociales son un mundo irreal en donde ellos pueden ser lo que deseen y mostrarse al mundo como lo imaginen para poder obtener aprobación social (p.71)

En conclusión, la adicción a las redes sociales representa una problemática creciente que afecta de manera directa la conducta social de los adolescentes, evidenciándose en comportamientos de aislamiento, disminución de la comunicación cara a cara y alteraciones en la conducta. Los estudios revisados, tanto a nivel internacional, nacional como regional, muestran un incremento alarmante en el uso excesivo de las redes y en los niveles de dependencia que estas generan. Esta situación plantea la necesidad de analizar con mayor profundidad dicha adicción y las consecuencias que tiene sobre la socialización, conducta y el bienestar psicológico de los jóvenes. Por ello, la presente investigación busca determinar el nivel de adicción al uso de las redes sociales y el nivel de conducta social que presentan los estudiantes de

sexto curso de secundaria de unidades educativas de la ciudad de Tarija en la gestión 2025, con el fin de aportar información que contribuya a generar estrategias de prevención y orientación dirigidas a los adolescentes y sus familias.

1.2 Justificación

El uso intensivo de las redes sociales se ha convertido en una parte esencial de la vida de los adolescentes, transformando profundamente su manera de interactuar con el entorno y de construir su identidad social. En la actualidad, muchos jóvenes presentan cambios significativos en su conducta social a raíz del uso excesivo de estas plataformas, tales como aislamiento, disminución de la comunicación cara a cara y preferencia por interacciones virtuales. Estos comportamientos son particularmente relevantes en la adolescencia, etapa en la que se consolidan habilidades de socialización y vínculos interpersonales fundamentales para el desarrollo. Tal como plantea Echeburúa (2010), uno de los signos tempranos de la adicción a redes sociales es precisamente el aislamiento social y la reducción de las interacciones presenciales

(p. 93), lo que evidencia la necesidad de profundizar en esta relación.

A pesar de que la tecnología ha facilitado la comunicación, la evidencia muestra que su uso puede convertirse en una conducta adictiva cuando interfiere con la vida cotidiana. Davis (2001) señala que la adicción se manifiesta cuando el individuo pierde el control sobre el uso, llegando a relegar actividades como estudiar, dormir o convivir con la familia (p. 16). Estas manifestaciones, cada vez más frecuentes en adolescentes, alertan sobre los posibles efectos que la adicción puede generar en su conducta social, especialmente en entornos donde los jóvenes dependen de la validación digital para relacionarse o sentirse integrados.

En el contexto boliviano y regional, también se observa un incremento en el uso excesivo de estas plataformas. Datos recientes muestran que más de la mitad de los jóvenes accede diariamente a redes sociales (AGETIC, 2019), y estudios desarrollados en diferentes ciudades del país reportan niveles moderados y altos de adicción en

adolescentes, lo que convierte esta problemática en un punto de interés para la psicología y la educación.

En Tarija, padres de familia y docentes a través de reuniones, han manifestado preocupación por la disminución del contacto interpersonal, el encierro prolongado con el celular y la pérdida de habilidades sociales básicas en los adolescentes, señalando que su conducta actual difiere significativamente de generaciones anteriores, prefiriendo el aislamiento social.

En este sentido, la presente investigación busca determinar el nivel de adicción a redes sociales y el nivel de las dimensiones de conducta social de los estudiantes, considerando que estos cambios pueden afectar su bienestar emocional, su adaptación en su entorno familiar, escolar y la capacidad para desenvolverse adecuadamente en diferentes contextos. Comprender esta relación permitirá generar información útil para la elaboración de estrategias de prevención e intervención dirigidas a estudiantes, familias y profesionales.

Asimismo, esta investigación adquiere especial relevancia al centrarse en la realidad de los adolescentes de Tarija, donde los datos estadísticos reportados en estudios previos confirman de manera clara la presencia creciente de conductas asociadas a la adicción a redes sociales y sus efectos en la interacción social. A nivel regional, Vásquez (2020) evidenció que el 98% de los jóvenes tarijeños utiliza redes sociales de forma regular y que entre los principales problemas derivados de este uso se encuentran la adicción, el uso excesivo y comportamientos que afectan la convivencia cotidiana. Estos hallazgos permiten afirmar con seguridad que la problemática está presente en el contexto tarijeño y que requiere un análisis más profundo para comprender cómo incide específicamente en la conducta social de los adolescentes.

Es así que, la presente investigación pretende, determinar el nivel de adicción al uso de las redes sociales y el nivel de conducta social que presentan los estudiantes

de sexto curso de secundaria de unidades educativas de la ciudad de Tarija en la gestión 2025.

De esta manera, la investigación cuenta con un aporte social, ya que esta investigación es de gran relevancia, debido a que aborda un problema actual que afecta a una generación en formación. Al identificar los patrones de conducta asociados a la adicción a las redes sociales, se podrá generar conciencia en la comunidad educativa y en las familias sobre los riesgos de un uso desmedido de estas plataformas. Además, este estudio contribuirá al desarrollo de políticas y acciones que fomenten una sociedad más equilibrada, donde las redes sociales sean herramientas que potencien las relaciones interpersonales en lugar de limitar su desarrollo.

Así también, presenta un aporte teórico, ya que este estudio permitirá profundizar en los conocimientos existentes sobre los efectos del uso excesivo de redes sociales en una población adolescente, una etapa crucial en el desarrollo social. Además, contribuirá a la construcción de nuevas teorías respecto a la psicología, conducta social y el impacto de las redes sociales en el comportamiento humano, para referencia en investigaciones futuras.

Desde el punto de vista práctico, esta investigación ofrece información precisa que permite identificar señales de riesgo asociadas a la adicción a las redes sociales y sus efectos en la conducta social de los adolescentes. Contar con datos específicos del contexto tarijeño facilita que las unidades educativas, los equipos de orientación y las familias desarrollen acciones preventivas ajustadas a las necesidades reales de los estudiantes. Los resultados sirven de base para el diseño de talleres de formación, guías de acompañamiento y estrategias de regulación del uso de redes sociales orientadas a fortalecer la interacción presencial, promover la comunicación asertiva y estimular la participación en actividades grupales.

En este sentido, existe la necesidad de investigar y determinar el nivel de adicción al uso de las redes sociales y el nivel de conducta social que presentan los

estudiantes, considerando que estos cambios pueden afectar su bienestar emocional, su adaptación escolar y su capacidad para desenvolverse adecuadamente en diferentes contextos.

Comprender estas variables permitirá generar información útil para la elaboración de estrategias de prevención e intervención dirigidas a estudiantes, familias y profesionales, con el propósito de promover un uso saludable de las tecnologías y fortalecer las habilidades sociales en esta etapa del desarrollo.

Asimismo, este estudio aporta una perspectiva contextualizada sobre un fenómeno que continúa creciendo y que influye de manera directa en el comportamiento social de los jóvenes. Al enfocarse en adolescentes de Tarija, contribuye a una comprensión más cercana de la problemática y ofrece evidencia relevante para futuras acciones educativas, psicológicas y comunitarias.

CAPÍTULO II

DISEÑO TEÓRICO

2.1 Pregunta Problema

¿Cuál es la tendencia de la conducta social en los estudiantes de sexto grado de secundaria que presentan adicción al uso de redes sociales en las unidades educativas de Tarija durante la gestión 2025?

2.2 Objetivos

2.2.1 Objetivo General

Determinar la tendencia de la conducta social en los estudiantes de sexto grado de secundaria que presentan adicción al uso de redes sociales en las unidades educativas de Tarija durante la gestión 2025.

2.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar las dimensiones que presenta la adicción al uso de redes sociales en los estudiantes de sexto curso de secundaria de las unidades educativas de Tarija.
- Identificar el nivel de adicción al uso de redes sociales en los estudiantes de sexto curso de secundaria de las unidades educativas de Tarija.
- Describir las características de la conducta social de los estudiantes que presentan adicción al uso de redes sociales.

2.3 Hipótesis

- Las dimensiones de adicción al uso de las redes sociales presentan niveles predominantes entre medio y alto, evidenciando patrones de obsesión, falta de control personal y uso excesivo en los estudiantes evaluados.
- Los estudiantes de sexto curso de secundaria de la ciudad de Tarija presentan un alto nivel de adicción al uso de las redes sociales.

- Las características de la conducta social en los estudiantes evidencian niveles altos en la tendencia al retraimiento y en la ansiedad o timidez en situaciones sociales, mientras que el autocontrol en las relaciones sociales se sitúa en un nivel medio.

2.4 Operacionalización de Variables

Tabla 1
Operacionalización de Variables

Variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Escala
Adicción a redes sociales	La adicción a las redes sociales, según Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas, autores del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), se define como un patrón de comportamiento caracterizado por una dependencia psicológica hacia las plataformas digitales, que interfiere significativamente	Obsesión por las redes sociales (2,3,5,6,7,13,15,19,22,23) Falta de control personal en el uso de las redes sociales (4,11,12,14,20,24) Uso excesivo de	Compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes. Preocupación por la falta de control interrupcion en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios. Dificultades para controlar el uso de las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo, uso indicado el hecho de no poder	Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS) de Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas (2014) Escala de tipo Likert Siempre Casi siempre A veces Rara vez Nunca GENERAL BAJO

Conducta Social	comprender y respetar las normas sociales, establecer relaciones positivas con los demás y manejar adecuadamente las emociones en contextos sociales.	(8. 9. 28, 35, 42, 52, 63, 69, 72, 25, 30, 31, 37, 47) Ansiedad social/timidez (1, 18, 19, 38, 39, 43, 48, 54, 55, 57, 62, 33)	de los demás, hasta llegar, en el extremo, a un claro aislamiento. Se detectan distintas manifestaciones de ansiedad (miedo, nerviosismo) unidas a reacciones de timidez (apocamiento, vergüenza) en las relaciones sociales.	
-----------------	---	---	--	--

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

En el presente marco teórico se desarrollan los conceptos y enfoques fundamentales que permiten comprender la relación entre la adicción a las redes sociales y la conducta social en los adolescentes. En primer lugar, se aborda la adicción a las redes sociales desde una perspectiva psicológica, revisando sus definiciones, características, criterios diagnósticos y factores que favorecen el uso problemático de estas plataformas. Seguidamente, se examinan los componentes centrales de la conducta social, incluyendo los seis tipos de conductas que pueden mostrar en la etapa de la adolescencia.

Asimismo, se analizan los principales modelos teóricos que explican cómo el uso excesivo de redes sociales puede influir en el comportamiento social, considerando procesos como el retraimiento social y entre otro tipo de conductas. De esta manera, el marco teórico organiza y articula los elementos conceptuales y antecedentes que sustentan el análisis de la problemática en el contexto tarijeño.

3.1 Definición de redes sociales

“Las redes sociales son lugares en Internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos”, afirma Celaya (2008). En resumen, una red social es utilizada para comunicarse y compartir con demás personas, sin embargo, existen diferentes criterios para definir lo que es una red social.

Por su parte para Dans E (2010), menciona que, las redes sociales facilitan en gran medida esta interacción, pueden clasificarse en redes sociales personales, que agrupan a un conjunto de contactos y amigos con intereses en común, y redes sociales profesionales, redes que se centran más en la creación de contactos profesionales afines a cada usuario.

Así también, dicho autor afirma que, las redes sociales facilitan la interacción entre las personas, pero veamos la siguiente afirmación:

Actualmente, el exceso de tiempo en las redes sociales perjudica directamente el comportamiento, abriéndole paso a la baja autoestima, apariencias, comparaciones, mentiras, ciber engaños y en especial al hecho de darle menos valor a la privacidad y adoptar comportamientos y pensamientos que no son propios de sí mismo sino de una moda constante en la cual la mayor parte de los usuarios quieren estar, dejando a un lado la verdadera esencia del individuo (Andreassen, 2018). Un tema muy importante que se menciona, es los efectos de las redes sociales, si bien son aportes para la sociedad, así también tiene una serie de desventajas y entre la más importante, altera la conducta del individuo.

Otras investigaciones aseguran que, las redes sociales son aquellos espacios y medios virtuales donde las personas pueden crear su propio perfil para diferentes actividades como hablar con amigos, familiares, compartir contenido de cualquier tipo, además una de las principales funciones de estas redes, es de conocer nuevas personas de diferentes partes del mundo. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011, p. 20).

Así también, las redes sociales son más populares entre los adolescentes y jóvenes quienes las utilizan como medios de entretenimiento e interacción entre sus amigos, pero en sí la conducta adictiva a las redes sociales puede ser presentada a cualquier tipo de edad debido a su llamativo contenido y por las funciones que ofrece a sus usuarios. Echeburúa (2012) señala que las redes sociales cubren necesidades psicológicas básicas de los adolescentes: hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados a los amigos. (p.23)

3.2 Adicción a redes sociales

Una definición de adicción a redes sociales, podría considerar una excesiva preocupación e impulsos incontrolados por acceder y permanecer en las redes sociales, un aislamiento de su entorno habitual y ciertos trastornos de tipo cognitivo y emocional (Andreassen & Pallesen, 2014; Escurra & Salas, 2014; Granados, 2020, p.5).

Por otro lado, mediante una investigación realizada por, Echeburúa Enrique, afirma que, estar enganchado a Internet puede actuar como una droga estimulante que produce cambios fisiológicos en el cerebro que implican el aumento de la dopamina y de otros neurotransmisores vinculados al circuito del placer.

El uso de estos dispositivos sirve para alterar nuestro estado de ánimo y la conciencia y, por tanto, puede producir un subidón similar al generado por la cocaína. Para algunas personas, el abuso de Internet es tal que su privación puede causarles síntomas de abstinencia, como, por ejemplo, un humor depresivo, irritabilidad, inquietud psicomotriz, deterioro en la concentración y trastornos del sueño. Llegados a este punto, los jóvenes sienten una necesidad imperiosa de engancharse a la Red a costa de lo que sea. Los principales factores que parecen fomentar las cualidades adictivas de Internet son los siguientes: la facilidad de acceso, la disponibilidad (la Red está siempre disponible y sin demora de la gratificación), la falta de límites (no hay principio ni fin), la experiencia de la distorsión del tiempo mientras se está conectado (lo cual produce una sensación de disociación y una alteración de la conciencia).

Una muestra de ciberadicción es cuando el niño deja de verse con sus amigos y se instala frente a la pantalla con sus videojuegos, el adolescente presta más atención al iPhone que a su novia o el joven no rinde en los estudios porque revisa compulsivamente su correo electrónico. En todos estos casos hay una clara interferencia negativa en la vida cotidiana de las personas afectadas. Como ocurre en las adicciones químicas a las drogas o al alcohol, las personas adictas a una determinada conducta (en este caso la conexión a las redes sociales) experimentan dependencia y pérdida de control, es decir, muestran una real imposibilidad de poner freno por sí mismas a los excesos cometidos, a pesar de acarrearles consecuencias negativas para su salud y bienestar. (2012, p.51)

3.3 Concepto de adicción

Sussman y Sussman (2011) ofrece una exhaustiva revisión de trabajos publicados de los que se extrae una definición del concepto de adicción que puede aplicarse tanto a sustancias como a comportamientos. Deducen que toda adicción conlleva los siguientes síntomas o indicadores:

- Capacidad para ‘engancharse’ en conductas de las que se derivan consecuencias reforzantes.
- Excesiva preocupación por el consumo, o conductas de las que se desprende un refuerzo positivo.
- Tolerancia o nivel de saciedad temporal.
- Pérdida de control, en donde la frecuencia de la conducta se incrementa haciéndose cada vez más automática.
- Dificultad en detener o evitar dicha conducta, a pesar de la existencia de importantes consecuencias negativas.

Se considera también a la Real Academia Española de la Lengua, se puede ver que ofrece un abanico algo más amplio del término de adicción, en cuanto que lo define como el ‘hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos’. Al incluir el juego patológico, deja la puerta abierta a las adicciones comportamentales o sociales de las que se habla más adelante. En cualquier caso, y teniendo en cuenta estas definiciones, son los conceptos de tolerancia, dependencia (entendida como pérdida de control), abstinencia, así como las consecuencias negativas para la propia salud o situación personal o social, los ejes a la hora de conceptualizar una adicción. Gutiérrez José, (2014, p.2)

Tras revisar una investigación sobre adicciones, Ovejero Anastasio, refiere que las adicciones, sean del tipo que sean, son, como todo lo humano, fenómenos sumamente complejos que implican simultáneamente a todas las esferas de quien las sufre (cognitivas, emocionales, sociales, etc.), de tal forma que ninguna teoría puede,

por sí sola, dar completa cuenta de ellas. Necesitaríamos un abordaje abiertamente interdisciplinar, porque las adicciones son muchas cosas a la vez, pero quizás más que ninguna otra sean fenómenos esencialmente psicosociales. Más en concreto, la estrecha relación existente entre las adicciones, de cualquier clase que sean, tanto físicas (por ejemplo, el alcoholismo, el tabaquismo o la dependencia a cualquier otra sustancia química) como psicológicas y sociales (por ejemplo, la sumisión ciega a cualquier modalidad de secta), y un concepto tan central para entender al individuo y su conducta como es la identidad. Se tratará, pues, de explicar el comportamiento adictivo como la búsqueda de una nueva identidad. De ahí que, en el ámbito de las adicciones, las personas y los grupos de riesgo sean precisamente aquellas personas y aquellos grupos con problemas de identidad: adolescentes, marginados sociales, grupos con problemas de integración social, etc. (2001, p.199)

Por otra parte, cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud (Echeburúa y Corral, 1994; P.3)

Según Ibáñez Angela, plantea dos conceptos en relación a las adicciones y los menciona de la siguiente manera:

Las adicciones son trastornos psiquiátricos crónicos, que representan un serio problema de salud pública a nivel mundial. Estos trastornos tienen una elevada prevalencia y efectos negativos tanto individuales, como familiares y a nivel social, con un alto coste sanitario.

También se podría decir que las adicciones son enfermedades complejas desde el punto de vista fisiopatológico, derivado en gran parte de la complicada estructura y funcionamiento del órgano que les da origen, y que ha llevado a algunos autores a considerar el cerebro humano como “la máquina electroquímica más compleja del universo”. (2008, p.2-3)

3.4 Niveles de adicción a redes sociales

Los autores Miguel Ecurra y Edwin Salas Blas (2014) hacen mención de tres niveles de adicción a las redes sociales, se describirán a continuación:

- **Nivel bajo de adicción:** No se presenta conductas de dependencia a las redes sociales.
- **Nivel medio de adicción:** No existe, de manera predominante, los criterios para diagnosticar una adicción como tal.
- **Nivel alto de adicción:** Se cumple con los requisitos para establecer una adicción. La persona genera una tolerancia y requiere aumentar las horas de conexión para poder encontrar satisfacción.

3.5 Teorías de la adicción

3.5.1 Teoría del refuerzo operante

La comprensión de la adicción a las redes sociales puede abordarse desde diversas perspectivas psicológicas, entre ellas la teoría del refuerzo operante y la teoría de la autodeterminación, ambas ampliamente utilizadas para explicar conductas repetitivas y patrones de uso compulsivo. Desde la teoría del refuerzo operante, propuesta inicialmente por Skinner (1953), se plantea que las conductas tienden a mantenerse o incrementarse cuando reciben reforzadores inmediatos. En el contexto de las plataformas digitales, estos reforzadores se presentan en forma de notificaciones, “me gusta”, comentarios o mensajes, los cuales actúan como recompensas sociales que generan sensaciones momentáneas de placer y reconocimiento. De acuerdo con Kuss

y Griffiths (2017), este sistema de refuerzo intermitente —similar al que opera en conductas como el juego patológico— impulsa a los usuarios a revisar constantemente sus redes sociales, creando ciclos de habitualmente difíciles de interrumpir. En adolescentes, estos reforzadores adquieren mayor relevancia, ya que se encuentran en una etapa en la que la aprobación social y la pertenencia al grupo son necesidades centrales para su desarrollo socioemocional.

3.5.2 Teoría de la autodeterminación

Por otro lado, la teoría de la autodeterminación, formulada por Deci y Ryan (2000), ofrece una explicación complementaria al señalar que las personas buscan satisfacer tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación social. Las redes sociales proporcionan medios inmediatos para aparentar o experimentar la satisfacción de estas necesidades; por ejemplo, los adolescentes pueden percibir autonomía al gestionar sus perfiles, sentir competencia cuando reciben reconocimiento en forma de interacciones positivas y experimentar conexión social a través de la comunicación constante con sus pares. Sin embargo, esta satisfacción es frecuentemente superficial, lo que puede llevar a un uso repetitivo en busca de mayor validación externa. Ryan y Deci (2017) destacan que, cuando las necesidades psicológicas básicas no se ven suficientemente satisfechas en la vida offline, existe un mayor riesgo de que los individuos recurran al entorno digital para compensarlas, aumentando la probabilidad de desarrollar un patrón de uso compulsivo. En este sentido, la adicción a las redes sociales puede entenderse como el resultado de un sistema de recompensas altamente eficaz, junto con la búsqueda de satisfacción psicológica que no siempre encuentra respuesta en los espacios cotidianos del adolescente. Ambas teorías contribuyen a explicar por qué estas plataformas tienen un potencial adictivo tan elevado y por qué los adolescentes, en particular, constituyen un grupo especialmente vulnerable a sus efectos.

3.6 Tipos de redes sociales y características

Según su estructura, función y uso, para Kaplan y Haenlein (2010), las redes sociales forman parte de los medios sociales y se diferencian por el grado de autopresentación y la intensidad de interacción social que permiten. Bajo este enfoque, se identifican redes sociales de (relación, entretenimiento, profesionales, multimedia y microblogging).

En primer lugar, las redes sociales de relación, como Facebook o Instagram, se caracterizan por facilitar la creación de perfiles, la construcción de una identidad digital y el establecimiento de conexiones con amigos, familiares o conocidos. Según Boyd y Ellison (2007), estas plataformas permiten “articular una red de contactos y navegar a través de sus conexiones” (p. 211), siendo las más utilizadas por adolescentes debido a su énfasis en la interacción social.

Un segundo tipo corresponde a las redes sociales de entretenimiento, entre ellas TikTok o Twitch, cuyo rasgo principal es la difusión de contenido audiovisual corto o en directo. Kaplan y Haenlein (2010) señalan que estas redes priorizan la creatividad, la inmediatez y la viralización del contenido, aspectos que explican su popularidad. Se centran en formatos dinámicos y en algoritmos que muestran material altamente personalizado.

Las redes sociales profesionales, como LinkedIn, están orientadas a establecer vínculos laborales, compartir logros académicos o profesionales y facilitar oportunidades de empleo. Para Serrano-Cobos (2016), este tipo de redes se define por la formalidad del contenido y la búsqueda de capital social profesional.

Otro grupo importante lo constituyen las redes de multimedia y contenido, entre ellas YouTube y Pinterest, que tienen como objetivo central la publicación y organización de material audiovisual o gráfico. De acuerdo con Scolari (2012), estas plataformas funcionan como repositorios de contenido y fomentan una interacción más centrada en el consumo que en la comunicación directa.

Finalmente, las redes de microblogging, como X (antes Twitter), se caracterizan por mensajes breves, alta velocidad de difusión y un fuerte componente informativo. Java (2007) explican que este tipo de redes integra funciones de conversación, difusión de noticias y seguimiento de temas de interés, por lo que se convierten en espacios de discusión pública.

3.7 Causas y consecuencias de la adicción a las redes sociales

Asimismo, se postula que las RS influyen en la construcción de la identidad de los adolescentes y jóvenes (Arab & Díaz, 2015), ellas son reguladoras de sus estados de ánimo, sobre todo de sus sentimientos de soledad y de las situaciones de estrés (Leung, 2007). Por otro lado, Watters et al. (2013) mencionan que cuando una persona se siente incompetente a nivel social, tiene mayor preferencia por la conexión en línea; probablemente, es más sencillo estar conectado que estar relacionado, porque, en las redes sociales no se necesita utilizar las habilidades blandas e implica poco esfuerzo para entablar vínculos persona-persona (Bauman, 2011).

Por otro lado, para Dans E (2010), las redes sociales facilitan la interacción entre las personas, pero veamos la siguiente afirmación:

Actualmente, el exceso de tiempo en las redes sociales perjudica directamente el comportamiento, abriéndole paso a la baja autoestima, apariencias, comparaciones, mentiras, ciber engaños y en especial al hecho de darle menos valor a la privacidad y adoptar comportamientos y pensamientos que no son propios de sí mismo sino de una moda constante en la cual la mayor parte de los usuarios quieren estar, dejando a un lado la verdadera esencia del individuo (Andreassen, 2018). Un tema muy importante que se menciona, es los efectos de las redes sociales, si bien son aportes para la sociedad, así también tiene una serie de desventajas y entre la más importante, altera la conducta del individuo.

3.8 Factores de la adicción a las redes sociales

Escurra y Salas (2014) sostienen que este constructo posee tres factores:

1) Obsesión por las redes sociales, relacionado con pensar y fantasear constantemente sobre lo que sucede en las redes sociales.

2) Falta de control personal, vinculado a la carencia de control en el uso de las redes sociales y el posterior descuido de las actividades cotidianas.

3) Uso excesivo de las redes sociales, que alude a la incapacidad para terminar o disminuir el tiempo de uso de estas aplicaciones.

A continuación, se exponen los conceptos de cada uno de los factores:

3.8.1 Obsesión por las redes sociales

La obsesión por las redes sociales está relacionada con un compromiso mental que implica el constante empleo y uso desmedido de las redes sociales, el pensar y el estar pendiente de ellas en cualquier momento del día, que lleva al individuo a conectarse las 24 horas y trae consigo síntomas vinculados con la ansiedad y preocupación por la falta de acceso a estas, además de afectar su relación con el entorno más cercano. Escurra y Salas (2014)

Por otro lado, en un artículo publicado por José García Lozano, se menciona que las obsesiones son pensamientos reiterados y repetitivos reconocidos como propios por el sujeto y que son objeto de resistencia por generar displacer, salvo por el alivio de la ansiedad que suponen. Las obsesiones más habituales son pensamientos de contaminación, dudas, necesidad de orden, e ideas acerca de impulsos agresivos, irreverentes o sexuales. Las obsesiones son egodistónicas, es decir, incompatibles y rechazadas por el sujeto según el concepto que tiene de sí mismo (en cuanto a sus ideas, actos, o valores, es decir, en cuanto a lo que cree ser y espera de sí).

Tomando en cuenta a los autores, podría considerarse la obsesión como un factor de riesgo para quien lo adopta en su conducta, por ende, si el individuo presenta obsesión por las redes sociales es probable que pueda contraer conductas negativas e impulsivas poco aptas para la convivencia social.

3.8.2 Falta de control personal

La falta de control personal se basa en la ausencia de control del individuo para destinar tiempo a las redes sociales dejando de lado las tareas y estudios porque su capacidad de discriminación se ve reducida y solo responde a los estímulos que actúan como recompensa dentro de estos espacios. Ecurra y Salas (2014)

La teoría de apego de Bowlby, y más recientemente la teoría cognitivo conductual propuesta por Chorpita y Barlow, sugieren que experiencias tempranas de falta de control crean una vulnerabilidad psicológica que predispone a la persona hacia experimentar estados crónicos de afecto negativo y psicopatología (Barlow, 2000; Bowlby, 1969, 1973; Chorpita, 2001; Chorpita y Barlow, 1998; Han, Weisz y Weiss, 2001).

Entonces, se podría considerar que la falta de control de un individuo a temprana edad, podría crear vulnerabilidad psicológica en él y en su comportamiento, más aún cuando se trata del control personal.

3.8.3 Uso excesivo de las redes sociales

Asimismo, el uso excesivo de las redes sociales hace que la persona tenga dificultad para controlar la frecuencia y tiempo de las redes sociales, así como el no poder controlarse cuando lo usa ni ser capaz de minimizar la cantidad del uso de ellas porque el tiempo invertido es desproporcional para el entretenimiento y si esto continua, conduce a un déficit en la toma de decisiones al momento de organizar o dejar el uso de las redes. Ecurra y Salas (2014).

El uso excesivo o la adicción a las redes sociales, provoca toda una serie de cambios en el comportamiento de las personas y muy especialmente en el de los niños/adolescentes/jóvenes. Su utilización ininterrumpida, impacta negativamente en el desarrollo normal de la vida cotidiana del adolescente; descuidando las actividades académicas, laborales y/o domésticas por estar más tiempo en el mundo ‘virtual’ que en el ‘real’ (Díaz-Vicario, Mercader, & Gairín, 2019).

3.9 Medición de la adicción a las redes sociales

Existen varios instrumentos para medir la adicción a las redes sociales, entre los más comunes se encuentran la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS), que evalúa la adicción con seis ítems, y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), con 24 ítems que evalúan obsesión, falta de control y uso excesivo. Otras escalas son la Escala de Trastorno de las Redes Sociales (SMD) de 9 ítems, basada en los criterios del DSM-5, y la escala de tendencias adictivas hacia las redes sociales de Young, con 20 ítems.

Para la presente investigación se utilizó la **Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS)**, de los autores Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas fue elaborada en Lima, en el año 2014.

Evalúa la adicción a redes sociales en adolescentes y jóvenes con estudios universitarios, para fines de diagnóstico de adicciones a las redes sociales, análisis clínicos y educativos o para investigación.

Su administración puede ser individual o grupal.

Su estructura interna consta de 3 subescalas, las cuales son:

* **El I Factor**, denominado obsesión por las redes sociales conceptualmente está relacionado al compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, la ansiedad y la preocupación causada por la falta de acceso a las redes (Ecurra y Salas, 2014). Ítems (10): 2,3,5, 6, 7,13, 15, 19,22, 23.

* **El II Factor**, denominado falta de control personal en el uso de las redes sociales está relacionado a la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales; con el consiguiente descuido de las tareas y los estudios. (Escurra y Salas, 2014). Ítems (6): 4, 11, 12,14, 20,24.

* **El III Factor**, denominado uso excesivo de las redes sociales se refiere a las dificultades para controlar el uso las redes sociales, indicando el exceso en el tiempo uso, indicando el hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso de las redes. (Escurra y Salas, 2014). Items (8): 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21.

La **calificación** se obtiene un puntaje total (24 ítems) en cinco opciones de respuesta: Nunca, Raras veces, a veces, casi siempre y siempre, otorgándole una puntuación a cada alternativa de 0, 1, 2, 3 y 4 respectivamente.

El ítem 13 de la escala se califica de manera inversa. S (0), CS (1), AV (2), RV (3), N (4)

3.10 Conducta social

La Conducta Social es el conjunto de comportamientos que son orientados al entorno social y a la vez, actos compartidos con los sujetos basados en una observación, además, actuaciones y comportamientos de un individuo en situaciones diversas (Fernández, 2015).

Por otro lado, Silva y Martorell (1993) refieren que la conducta social está conformada por comportamientos dirigidos hacia la sociedad, las cuales están basadas en la sensibilidad social y el bienestar emocional (como se citó en Apaza y Torres, 2018).

Hill menciona que la conducta social es el conjunto de manifestaciones comportamentales que aparecen en el individuo acorde a la edad, asimismo, que son

referenciadas por enseñanzas familiares y del medio que rodea al sujeto, las cuales, son importantes desarrollarlas para afianzar otro tipo de habilidades (2006).

A su vez, Zamudio (2009) define a la conducta social como el grupo de factores que el individuo desarrolla en la interacción social en función de factores como la actitud, edad, contexto familiar, académico y entorno cultural.

A sí mismo, Lacunza, Caballero y Contini (2013), catalogan a la conducta social como una serie de patrones conductuales que son forjados como habilidades básicas en las relaciones interpersonales y grupales y, además, dichas habilidades desarrolladas en el ámbito social interfieren en el desempeño sociocognitivo del individuo.

3.11 Concepto de conducta

“Por comportamiento se entiende como el conjunto de acciones que los organismos ejercen sobre el medio exterior para modificar algunos de sus estados o para alterar su propia situación con relación a aquel” (Piaget, 1977, p.7). De esta manera, el concepto de comportamiento remite a toda acción que genere una transformación del medio externo o de las capacidades del individuo en su relación con el mismo. Además, el comportamiento de los organismos está sometido -como todo en ellos- a transformaciones con el paso del tiempo, es decir, a procesos de desarrollo. En este sentido, Piaget explica que “el comportamiento, que en un principio sólo consiste en conductas sensorio motrices (percepciones y movimientos combinados), llega luego a formar interiorizaciones representativas, como en el caso de la inteligencia humana donde las acciones se prolongan en operaciones mentales” (Piaget, 1977, p.7). Así, pueden postularse aspectos externos e internos del comportamiento, pero se entiende que éste implica siempre una acción total del organismo como unidad en relación con el medio y en función de objetivos determinados.

En otras investigaciones, la conducta es una actividad refleja aprendida sobre la base de unos pocos reflejos congénitos o incondicionados. Comparte Watson con

sus antecesores la idea mecanicista del hombre: “El hombre es una máquina orgánica montada y lista para funcionar” (Watson, 1961, p. 251). Es una máquina que funciona según los reflejos condicionados. Nada de lo que hace el hombre lo hace por causas de tipo constitucional ni por razones de tipo personal. Son las condiciones de vida, las asociaciones contingentes de estímulo-respuesta las que hacen a cada hombre comportarse de una u otra manera (Watson, 1961). La frecuencia de conductas de “ira”, “miedo” y “amor” (tres emociones básicas) dependen, no de la persona como agente interno y autónomo, sino de la historia del condicionamiento de cada uno.

3.12 Tipos de conductas y sus características

Los tipos de conducta social son los siguientes; conducta prosocial: esta se muestra entre los individuos de interacción con una expresión altruista, es decir, de ayuda con la finalidad de favorecer a los miembros que lo rodean, esta conducta es transmitida principalmente por el contexto familiar (Garaigordobil, 2014); conducta asocial: es si la persona no cumple con las normas de convivencia y tiene la característica de poseer mínima comunicación con la comunidad; conducta parasocial: esta se presenta si el individuo no acepta los valores predeterminados por la sociedad, pero tampoco los ataca o los destruye, es decir, se muestra en una posición diferente al del conglomerado social; conducta antisocial: el individuo suele infringir las normas de convivencia, por lo general se muestran con alta impulsividad, bajo autocontrol y reacciona con agresividad hacia los demás, pues estas son caracterizaciones de las personas que actúan de manera antisocial (Carrasco & Gonzales, 2006; Sanabria & Uribe, 2009).

Silva y Martorell (2018) mencionan cinco dimensiones que permiten encontrar un perfil de conducta social en adolescentes, más, el ítem de la sinceridad que ayuda para dar mayor confiabilidad. Es así que, se las agrupa en dos categorías que son las facilitadoras e inhibidoras:

Facilitadoras: Las conductas sociales que son facilitadoras se caracterizan por fomentar el desarrollo adecuado para interactuar de manera asertiva, y consolidar interacciones sociales con su contexto; como primera dimensión está:

Consideración con los demás (Co): esta se encarga de identificar la intranquilidad por los demás, principalmente por los que han sido rechazados en alguna ocasión, de manera que, Martorell (1984) manifiesta “La consideración positiva hacia las demás personas, entra en un rango de sensibilidad, por lo tanto, existe la preocupación por las personas que tienen alguna dificultad para socializar dentro de un grupo” (p. 97). Por lo tanto, esta dimensión se asemeja a la empatía que se inculca desde etapas tempranas de la vida, la cual, produce una respuesta emocional hacia el otro sujeto, y guía en la forma de comportarse con los demás (Porcar, 2016). De manera similar que la Co, presenta una limitación durante la adolescencia y esto se debe a la influencia que tiene la crianza por parte de los padres (Durán, 2018).

Autocontrol en las relaciones sociales (Ac): es una esfera que refleja obediencia a las reglas sociales, las cuales, son las que aportan a la convivencia con el entorno que rodea al sujeto, mientras que, el polo negativo se refiere a las conductas agresivas, impositivas e indisciplina, relacionadas a las conductas antisociales (Arévalo & Vera, 2015). Contreras (2018) menciona que, el autocontrol es una característica que refleja fortaleza para mantener una adecuada interacción social, pues si se controla pensamientos, también, se controla las emociones, es así como tener un equilibrio en el manejo de situaciones interpersonales es una habilidad, que se desarrolla mediante estímulos de observación en etapas tempranas de la vida. Según Serrano y García, durante la adolescencia existe un desbalance emocional, que el mismo sujeto es capaz de manejarlo pues, el autocontrol se desarrolla por medio del aprendizaje (2010).

Liderazgo (Li), en el adolescente se desarrolla características como ascendencia en el medio social, popularidad, iniciativa y, además, también, es una guía para conocer la autoconfianza y desarrollo de capacidades en el individuo (Salazar, 2012). Esto conduce a la acción del bien común por parte del líder, por ende, el adolescente

principalmente potencia esta habilidad a través de la observación en el ámbito académico, debido que en este entorno social tiene la capacidad de guiar a un grupo (Sánchez, 2010).

Inhibidoras: Limitan el desarrollo de la conducta social en los adolescentes, una de ellas es:

Retraimiento Social (Re), en la que los individuos no se adaptan a las normas y medios del contexto y tienden a no participar de esta interacción, es decir, están en la sociedad, pero no pertenecen a ella (Guedeney, 2015). Por consiguiente, se menciona que el Re, es una forma en la que los individuos, suelen evadir la interacción, y como resultado se evidencia la exclusión social, considerada como una característica idiosincrásica que, limita las relaciones interpersonales (Proaño, 2016). En los adolescentes esta característica es un modo de protección, en la que se refleja baja autoestima, crianza autoritaria, entre otros (Maestre, 2008) aspectos que condicionan el desempeño de habilidades sociales y por ende la conducta del sujeto.

La dimensión de Ansiedad social/ timidez (At), persiste en adolescentes principalmente y se manifiesta a través de miedo, temor, nerviosismo, vergüenza, entre otras características, éstas se presentan en situaciones sociales, e interacción con otros sujetos (Olego, 2017)

3.13 Teorías de la conducta

3.13.1 Teoría Conductual de Pávlov

Los orígenes de la teoría conductual del aprendizaje se encuentran en los estudios de Pávlov (1927) con animales. Estos experimentos permitieron descubrir muchos principios del aprendizaje, principios de la relación entre estímulos y respuestas, que más tarde fueron útiles para modificar el comportamiento humano. Esta corriente considera a la psicología como una ciencia que predice y controla la conducta

lo cual implica excluir los estados y eventos mentales como objeto de estudio de la psicología

3.13.2 Principios del conductismo

Los principios fundamentales a que se adhieren las teorías conductuales pueden resumirse de la siguiente forma:

- a) La conducta está regida por leyes y sujeta a las variables ambientales.
- b) La conducta es un fenómeno observable e identificable.
- c) Las conductas mal adaptativas son adquiridas a través del aprendizaje y pueden ser modificadas por los principios del aprendizaje.
- d) Las metas conductuales han de ser específicas, discretas e individualizadas.
- e) La teoría conductual se focaliza en el aquí y el ahora.

3.13.3 Causas de la conducta social

Entre las múltiples causas de la conducta social, se alojan desde algunas teorías, la primera enfatiza a Bandura con el aprendizaje social que a través de la observación de modelos en su contexto, se produce una imitación de la conducta; mientras que la teoría del rol social coloca al individuo como miembro que funciona en el grupo ligado al rol y la maduración este se transforma con el contacto de las demás personas y, por último, la socialización como identificación que se considera que, el individuo mantiene el deseo de parecerse o ser similar a los otros, como fuente primaria un modelo a seguir los padres (Rivera, 2012)

Según Coon (2010), las principales causas de la conducta social son:

Normas sociales: son aquellas reglas que norman el comportamiento del individuo, por lo general se refiere a la conducta correcta que tiene el sujeto en una

determinada situación, además, hacen que los comportamientos entre sujetos sean conocidos, según el contexto.

Roles sociales: son patrones de conducta que la sociedad atribuyen al sujeto en distintas situaciones, que asume si el individuo integra una estructura como, por ejemplo, en la familia, trabajo, colegio entre otros. A su vez, Trianes y Jiménez (2009) agrega que los roles sociales con el tiempo cambian, y con la cultura son moldeados, es así como, los roles sociales son influencia directa sobre la conducta individual, por lo que, son tomados erróneamente como características de las personas (Torres, 2018).

Otra de las causas de la conducta social es la formación de impresiones: que son el conjunto de características superficiales que se tiene de la otra persona con la que se interactúa, con esta información se elabora un esquema que se asocia a creencias o expectativas sobre algo o alguien, se relaciona con experiencias previas. A partir de esto se elabora expectativas respecto a los demás y, también, conductas manifiestas, lo que supone la existencia de ciertos rasgos (Salazar, 2012).

La afiliación y comparación social: es una necesidad que tiene el sujeto para encajar los intentos por proyectar una imagen favorable ante sus relaciones interpersonales, es decir, la afiliación y comparación social, moderan tensiones desagradables en el contexto. Es por esto, que el individuo busca satisfacer estas necesidades, que son pensamientos o necesidades de otros individuos, por lo que, las comparaciones que se realiza el sujeto son fuente de autoconocimiento, porque, estas ayudan a que el individuo busque sus pares idóneos, los cuales, motiven al sujeto a juntarse o distanciarse de estas personas que provocan un sentimiento de bienestar o malestar, se obtiene como resultado, una conducta en la esfera social (Naranjo, 2009).

A continuación, las actitudes: son estados psicológicos orientados hacia las relaciones interpersonales en los adolescentes, de manera efectiva y adaptada (Jiménez & López, 2014). Existe diferencia entre las actitudes explícitas que son las que el individuo está consciente y evalúa los actos, comportamientos y las decisiones,

mientras que, las actitudes implícitas son 10 las que, el individuo no es consciente e influye sobre los actos, comportamientos, decisiones sin darse cuenta, y evalúa de manera indirecta las situaciones del contexto (Trianes, Muñoz & Jiménez (2009).

El Prejuicio y discriminación: viene a ser una actitud, con características de ser una opinión desfavorable y rígida dirigido a un o varias personas, compaginado con la discriminación que es una conducta, se caracteriza por limitar o negar oportunidades y estima social a través de actos indignantes hacia el individuo o grupo social (Coon, 2010).

3.13.4 Conductas negativas que presentan los estudiantes con adicción a redes sociales

Los jóvenes estudiantes que presentan adicción a las redes sociales se ven afectados negativamente en distintas áreas de la vida, estos aspectos de la vida como son salud, higiene, rendimiento académico, familiar y otros; son estudiados por diversos autores; Chalco et al. (2016), señala que la persona adicta a redes presenta la falta de autocontrol, este se centra en los beneficios inmediatos sin tener en cuenta las consecuencias negativas e inclusive pueden presentar descuidos en salud y falta de higiene personal.

Las redes sociales han sido consideradas por los distintos factores ya vistos como un avance en la sociedad, sin embargo, también ha traído consecuencias en la conducta de las cuales se argumentarán en esta investigación.

3.14 Influencia de redes sociales en la conducta del adolescente

Todo lo anterior, genera una problemática social debido al uso excesivo de estas herramientas tecnológicas, específicamente las redes sociales. Cabe anotar que dentro de los problemas que se presentan en la mayoría de los jóvenes, se basan en el manejo del desarrollo psicosocial y/o deportivo, artístico, etc., afectando su desenvolvimiento en la sociedad, como también el potencial y las habilidades intrínsecas de cada uno de

ellos. Si bien, algunos autores sostienen que estos nuevos métodos corresponden a la construcción de relaciones sociales, y que facilita la comunicación con personas, no solamente a nivel nacional sino también a largas distancias (Bernete, 2010), también es válido afirmar que el uso constante de las redes sociales significa la formación de ciudadanos superficiales, fácilmente engañables y con ausencia o débil identidad, ya que el uso masivo de las redes sociales ha establecido una posibilidad de escape e inmersión en un mundo individual en el que la persona construye principios del pensamiento basados en la información consumida desde la internet.

Desde otra perspectiva, podría afirmarse que la facilidad de intercambio de información que permiten las redes sociales, puede significar un aislamiento de los jóvenes frente a los espacios de reuniones con amigos, unidad familiar e incluso la facilidad con la que contaba una persona de entablar una conversación cara a cara, por ello se resalta la importancia de que exista un control parental desde los núcleos familiares a fin de darle un uso adecuado a este tipo de herramientas que por una parte contribuye al desarrollo y avance, pero así también por otro lado, afecta en la conducta del individuo, haciendo de él, dependiente de las redes sociales y alejándolo de su contexto social.

3.15 Factores de la conducta social

Para la investigación presente, se trabaja con los siguientes factores que menciona la autora, Silva y Martorelli (1993) refieren que su modelo cuenta con cinco componentes (como se citó en Apaza y Torres, 2018):

3.15.1 Consideración con los demás.

- Implica mostrarse sensible y mostrar preocupación por la otra persona, en especial por aquellos que están experimentando con conflictos y por aquellos que son ignorados.
- Implica la comprensión y la tolerancia de las opiniones de los demás.

Autocontrol de las relaciones sociales.

- Permite conocer dos aspectos en especial: el aspecto positivo, que consiste en el obedecimiento de las normas y de los principios que permiten la convivencia entre las personas; y en el lado negativo, se pueden observar comportamientos violentos, de rebeldía y falta de disciplina.

- Nos muestra si la persona cuenta con el repertorio conductual apropiado o inapropiado ante situaciones sociales.

3.15.2 Retraimiento social.

- Consiste en el apartamiento social de los demás, hasta llegar al aislamiento.
- Se caracterizan por internalizar conductas, por interactuar de forma limitada con los demás, suelen ser dejados de lado o rechazados, y se les considera como personas tranquilas y tímidas.

3.15.3 Ansiedad social y timidez.

- Implica las repuestas de timidez y ansiedad frente a intercambios sociales.
- Surge de manera más precisa en situaciones de interacción personal, en situaciones de evaluación.
- Asimismo, se puede observar que estas personas cuentan con las siguientes características: estados afectivos negativos, falta de asertividad, excesiva resistencia, pobre auto proyección, y dificultad para comunicarse.

3.15.4 Liderazgo.

- Se caracteriza por la presencia de iniciativa, seguridad y por la vocación de servicio a los demás.
- Estas personas suelen mostrarse como buenos compañeros, debido a que refuerzan a sus compañeros, saben escuchar, mantienen una buena comunicación, cuentan con un buen ánimo, y se interesan por los demás.

3.16 Medición de la conducta social

Los instrumentos para medir la conducta social incluyen cuestionarios de autoinforme, como el Inventario de Asertividad de Rathus (RAS) y la Escala de Habilidades Sociales (EHS), que evalúan habilidades específicas. Otros métodos abarcan pruebas sociométricas para analizar interacciones en grupos y el Sistema de Evaluación de la Conducta de Niños y Adolescentes (BASC-3), que utiliza información de padres, maestros y autoinformes para evaluar fortalezas y debilidades conductuales. También existen instrumentos más específicos como la Batería de Socialización (BAS) y la Escala de Evaluación de la Conducta Social (SRS) para neuropsiquiatría.

Los instrumentos para medir la conducta social incluyen cuestionarios de autoinforme, como el Inventario de Asertividad de Rathus (RAS) y la Escala de Habilidades Sociales (EHS), que evalúan habilidades específicas. Otros métodos abarcan pruebas sociométricas para analizar interacciones en grupos y el Sistema de Evaluación de la Conducta de Niños y Adolescentes (BASC-3), que utiliza información de padres, maestros y autoinformes para evaluar fortalezas y debilidades conductuales. También existen instrumentos más específicos como la Batería de Socialización (BAS) y la Escala de Evaluación de la Conducta Social (SRS) para neuropsiquiatría.

Para la presente investigación se utilizó el instrumento **Bas-3** completa un conjunto de instrumentos de la batería de socialización, que indaga en este caso, la percepción que los propios sujetos (niños mayores y adolescentes) tienen de su conducta social. Así pues, se llena un vacío que existe en la exploración de los aspectos relacionados a la conducta social, escasamente recogidos por otros instrumentos.

Es de gran utilidad para el Psicólogo escolar, clínico, trabajadores sociales, los orientadores y tutores, así como para los propios padres de familia adecuadamente asesorados; quienes podrán encontrar en ella, un instrumento que permita auscultar la conducta social de los adolescentes, así como de otros sujetos dentro de las edades para las que está diseñada.

Es sabido que los cuestionarios tienen limitaciones; una de las más claras, es la tendencia del sujeto a contestar por lo que cree que se está esperando de él, más que por lo que realmente corresponde a su manera de ser o pensar; por tanto, puede de alguna manera falsear la interpretación que se den a los resultados. Para controlar en lo posible esa tendencia, se intercalan con ítems que evalúan sinceridad, no conformidad con las normas sociales, desconocimiento y/o desacatamiento de las normas sociales para los puntajes bajos. Esta escala es similar a la escala L de los esposos Eysenk, pero en el sentido inverso en los puntajes.

Las áreas que evalúa el instrumento son las siguientes dimensiones de la conducta social: Consideración con los demás, Autocontrol en las relaciones sociales (con un polo negativo de conducta antisocial especialmente de tipo agresivo), Retraimiento social; Ansiedad social/ Timidez y Liderazgo. Contiene también una escala de Sinceridad.

CAPITULO IV

DISEÑO METODOLÓGICO

4.1 Área en la cual pertenece la investigación

Se enmarca en el área de la psicología social, ya que pretende analizar la conducta social de los estudiantes que cursan el sexto curso de secundaria con adicción a las redes sociales. “La psicología social es comprender cómo y por qué los individuos se comportan, piensan y sienten como lo hacen, en situaciones que involucran a otras personas”. Barón & Byrne (1994, p.9)

4.2 Tipificación de la investigación

La investigación tiene las siguientes características:

- **Según su propósito**, el presente estudio se tipifica como una investigación básica o teórica, debido a su principal objetivo la cual es brindar información en base a conceptos teóricos con el fin de aportar nueva información en relación a las conductas sociales que presentan los jóvenes con adicción al uso de redes sociales que cursan el último año escolar en la ciudad de Cercado - Tarija.
- **Según el resultado**, la presente investigación es de tipo descriptivo. Es descriptiva porque pretende hacer una caracterización de las variables a trabajar, permitiendo identificar sus niveles, manifestaciones y particularidades dentro de la población estudiada. Este tipo de investigación facilita describir de manera detallada cómo se comportan las variables, sin manipularlas, con el objetivo de comprender su presencia, intensidad y relación con el contexto específico analizado.
- **Según el enfoque de investigación.** – Esta se tipifica como un estudio cuantitativo ya que se pretende medir las variables de objeto de estudio, para lo cual se utilizaron la estadística descriptiva, la que nos permite analizar y procesar la información en tablas y gráficos, ayudando así a la tabulación de la información y a la obtención de resultados exactos.

- **Según el tiempo de estudio.** – La investigación es de tipo transversal, ya que se realiza el análisis de datos en un momento específico. Los datos de la presente investigación se recopilan en un solo momento para el análisis e interpretación de los resultados en relación a las variables seleccionadas, sin realizar intervenciones o seguimiento en un prolongado tiempo.

4.3 Población y muestra

4.3.1 Población

La población objetivo del presente estudio estuvo conformada por 3924 estudiantes del sexto curso del nivel secundario pertenecientes a las 181 unidades educativas del municipio de Tarija, durante la gestión 2025. Esta población constituye el universo potencial donde se pretendió determinar la tendencia de la conducta social en los estudiantes de sexto grado de secundaria y la adicción al uso de redes sociales.

Sin embargo, debido a la amplitud del universo y a limitaciones logísticas y administrativas (recursos disponibles, tiempos de ejecución y procesos de autorización institucional), se delimitó una población accesible compuesta por cuatro unidades educativas, seleccionadas de forma intencional. La selección se realizó bajo criterios de representatividad, procurando incluir establecimientos que reflejen las principales características del universo. En tal sentido, se consideraron los siguientes criterios de inclusión:

1. **Ubicación geográfica:** se incluyeron unidades educativas tanto del área central y periférica de la Ciudad de Tarija
2. **Tamaño institucional:** se procuró abarcar unidades educativas con diferente número de estudiantes, con el fin de capturar posibles variaciones en las dinámicas de uso de redes sociales.
3. **Disponibilidad y autorización:** se seleccionaron aquellas instituciones que otorgaron los permisos correspondientes y mostraron disposición para participar en el estudio.

De este modo, la muestra quedó conformada por cuatro unidades educativas representativas de la diversidad del contexto educativo local. La selección se enmarca en un muestreo intencional de tipo probabilístico, con el objetivo de acceder a escenarios diferenciados que permitan comprender los patrones de uso de redes sociales y las conductas disruptivas o problemáticas.

Si bien esta estrategia de muestreo no permite realizar inferencias estadísticas generalizables al total de las 181 unidades educativas, ofrece un marco adecuado para identificar tendencias, generar hipótesis explicativas y establecer una caracterización preliminar de la problemática, sirviendo como base para futuras investigaciones con muestras probabilísticas de mayor alcance.

4.3.2 Muestra

La principal limitación metodológica del presente estudio radica en el tamaño y naturaleza de la muestra. Al haberse trabajado únicamente con cuatro unidades educativas de un universo compuesto por 181, la posibilidad de generalizar los resultados al conjunto total es restringida. No obstante, **la selección intencional y razonada** de las instituciones permitió incluir diversidad en cuanto a ubicación geográfica y tamaño, lo cual contribuye a obtener una **visión amplia y comparativa** de los fenómenos analizados.

Asimismo, se reconoce que la selección de las unidades educativas estuvo condicionada por factores externos, como la disponibilidad institucional y los tiempos de recolección de datos, lo que podría introducir sesgos de selección. Sin embargo, los criterios aplicados buscan mitigar dichos sesgos al incorporar variabilidad estructural relevante del universo. Además de haber determinado el tamaño de la muestra a partir de la siguiente fórmula, con un nivel de significancia del 95% y un margen de error del 5%.

Formula de muestreo simple:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{(N - 1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)} =$$

Donde:

N: Tamaño de la población

Z: Valor crítico de la distribución normal para el nivel de confianza del 95% ($Z = 1.96$)

p: Proporción esperada de éxito (si no se conoce se asume $p=0.5$ para maximizar el tamaño de la muestra).

e: Margen de error deseado ($5\%=0.05$)

A continuación, se desarrolla la fórmula muestral:

Para determinar el tamaño de la muestra se aplicó la fórmula de muestreo para proporciones con corrección para población finita:

$$n = (N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)) / ((N - 1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1 - p))$$

Sustituyendo los valores utilizados ($N = 3924$, $Z = 1.96$, $p = 0.50$, $e = 0.05$), se tiene:

$$n = (3924 \cdot 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)) / ((3924 - 1) \cdot 0.05^2 + 1.96^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5))$$

Desarrollando paso a paso en la misma línea:

$$n = (3924 \cdot 3.8416 \cdot 0.25) / (3923 \cdot 0.0025 + 3.8416 \cdot 0.25)$$

$$n = (3924 \cdot 0.9604) / (9.8075 + 0.9604)$$

$$n = 3768.6096 / 10.7679$$

$$n = 349.986 \approx 350 \text{ estudiantes}$$

Teniendo como resultado para una población de 3924 estudiantes, con un nivel de confianza del 95% y un margen de error del 5%, el tamaño de la muestra calculado es 349.986.

Redondeando se tiene como muestra significativa **350 estudiantes**

A continuación, se presenta el cuadro de distribución del tamaño muestral por unidades educativas:

MUESTRA = 350 ESTUDIANTES

COLEGIOS	NÚMERO DE ESTUDIANTES
Eulogio Ruiz	60
Juan Pablo II	69
Nacional San Luis	165
Narciso Campero II	70
TOTAL	364

***Fuente:** Elaboración propia*

La selección de estratos (colegios) se realizará de manera intensional tomando en cuenta los siguientes criterios:

- Colegios de las distintas zonas de la ciudad para así tener una muestra que represente a toda la ciudad de Cercado-Tarija
- Colegios que cuenten con alumnos en secundaria
- Colegios que permitan el ingreso y autorización de la participación de los estudiantes en la investigación.

4.4 Métodos, técnicas e instrumentos

4.4.1 Métodos de investigación

Método teórico: Los métodos teóricos posibilitan procesar los resultados obtenidos mediante el uso de los métodos empíricos, sistematizarlos, analizarlos, explicarlos, descubrir qué tienen en común, para llegar a conclusiones confiables que permitan resolver el problema (Ortiz, 2012; Zoya & Roggero, 2015; Rodríguez, 2017).

En la presente investigación se ha utilizado el método teórico para la elaboración del marco teórico, definiciones, clasificaciones e interpretación de resultados.

Método empírico: El método empírico que se basó en la experiencia y la observación de la realidad para obtener conocimiento.

A través del método empírico, se recopilaron datos a través de la observación, la experiencia o el uso de instrumentos científicos.

En la presente investigación se realizó la recolección de datos a partir de la evaluación con uso de dos instrumentos: ARS y BAS-3.

Método estadístico: En la presente investigación se utilizó el método estadístico para el procesamiento de la información en donde se utilizó un programa estadístico como el EXCEL y el SPSS, así también se utiliza este método en el cálculo de población.

Según el proceso de recolección de datos: Para la presente investigación se ha utilizado test psicológicos estandarizados ya que son instrumentos que han sido sometidos a criterios de validez y confiabilidad, cumple con todos los criterios que permiten poder hacer una revisión psicométrica.

4.4.2 Técnicas

Según el tipo de prueba empleado:

Cuestionario: En la investigación se utilizarán cuestionarios que se encuentran baremados y formados por una serie de ítems para identificar el nivel de adicción a redes sociales y el tipo de conducta social.

4.4.3 Instrumentos

Los instrumentos que fueron utilizados para la presente investigación fueron los siguientes, como se detalla a continuación en su ficha técnica:

FICHA TÉCNICA:

4.4.3.1 Cuestionario de adicción a redes sociales - ARS

Autores

Basteiro. (2006) Oviedo – España

Adaptación

Escurra y Salas (2014) Lima- Perú

Objetivo

Medir el nivel de dependencia a las redes sociales, a través de sus factores: 1) obsesión por las redes sociales, 2) falta de control personal y 3) uso excesivo de las redes sociales.

Edad

Dirigido a varones, mujeres adolescentes y jóvenes de entre 13 y 25 años de edad.

Tiempo

Entre 10 a 15 minutos.

Versión y año

2014

Técnica

Cuestionario

Historia de la creación y baremos

Información obtenida de la tesis de MARGARITA ISABEL GRIMALDO GARCÍA, 2019.

En el año 2014, Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas crearon el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), los criterios estuvieron basados en las adicciones a sustancias por el DSM-IV-TR (American Psychiatric Association – APA, 2008); lo cual sustituyeron por redes sociales, para ello los criterios identificados 52 se basaron en las experiencias de los dispositivos de adicción a internet y a redes sociales. El instrumento consta de 24 reactivos siendo aplicados de formado individual o colectiva con una duración de 10 a 20 minutos, para la valoración de estos ítems se tomaron en cuenta la escala de tipo Likert siendo el sistema de calificación de “nunca” hasta “siempre” (0-4). Así también, está conformada por 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).

Validez

Para determinar la efectividad del instrumento, Ecurra y Salas (2014) efectuaron primero: “un análisis descriptivo de los ítems, para lo cual se verificó la media, desviación estándar, asimetría y curtosis de cada ítem” (p. 27). Luego de aplicar

los estándares establecidos, se descartan los reactivos 8, 9, 21, 23, 25, 27 y 30 porque sus valores no se encuentran dentro del intervalo ± 2 , lo que indica que su inclusión será en la configuración del instrumento. El análisis de multicolinealidad entre ítems nos hace notar que en todos los casos la correlación entre ítems es menor que $r = 0,90$, por lo que no es necesario eliminar más ítems. El análisis de validez de contenido por criterio de jueces dieron resultados que coincidieron respecto al contenido del instrumento, además hubo adecuadas evidencias de validez de constructo, según el modelo de la teoría clásica de los test mediante el análisis factorial confirmatorio, la adecuación KMO consiguió un valor de .95, el cual es considerado muy elevado, así mismo la prueba de esfericidad de Bartlett obtuvo resultados adecuados para el cuestionario $X^2 (276) = 4313.8, p < .001$ (Escurra y Salas, 2014).

Confiabilidad

Se realizó a través del Alfa de Cronbach, obteniéndose en los tres factores:

- Obsesión por las Redes Sociales ($\alpha = 0.91$)
- Falta de Control Personal ($\alpha = 0.88$)
- Uso Excesivo de las Redes Sociales ($\alpha = 0.92$)
- Puntaje total, $\alpha = 0.95$.

Materiales.

- Hoja de cuestionario, manual, bolígrafo o lápiz.
- Tipo y tiempo de aplicación promedio.
- Aproximada de 10 minutos.

4.4.3.2 BAS-3 “Batería de socialización”

Autores

F. Silva Moreno y María del Carmen Martorell Pallás

Objetivo

Cuestionario que evalúa las siguientes dimensiones de la conducta social: Consideración con los demás, Autocontrol en las relaciones sociales (con un polo negativo de conducta antisocial especialmente de tipo agresivo), Retraimiento social; Ansiedad social/ Timidez y Liderazgo. Contiene también una escala de Sinceridad.

Edad

Para sujetos entre 11 a 19 años aproximadamente

Tiempo

Sin tiempo límite, pero se considera un promedio aproximado de 10 a 15 minutos.

Versión y año

Ediciones TEA, Madrid, 1987

Técnica

Cuestionario

Historia de la creación y baremos

Información obtenida por Ana Betina Lacunza, Silvina Valeria Caballero, Evangelina Norma Continil, 2012.

La BAS surge en la década del ochenta con antecedentes conceptuales y metodológicos bien definidos. Desde lo conceptual, sus autores realizaron revisiones de publicaciones y aportes teóricos, como la teoría bifactorial de Kohn (1977) (Martorell, 1997). Este autor, basándose en estudios sistemáticos previos, planteó dos factores bien identificados del constructo socialización: retraimiento y agresividad - conducta antisocial, los que desde un análisis psicopatológico representan dos núcleos

problemáticos: problemas de conducta (agresividad antisocial) y problemas de personalidad (retraimiento o inhibición). Actualmente, estas dimensiones, desde la psicopatología infanto-juvenil, se denominan "externalización e internalización" (Achenbach, 1992, 1995). Este último factor propuesto por Achenbach y Edelbrock (1978) posee gran similitud con los postulados por Kohn (1977) respecto a que los problemas de personalidad (inseguridad, retraimiento, timidez) se ubicarían en el polo de internalización, mientras que los problemas de conducta (desobediencia, conducta disruptiva, agresión, hiperactividad) lo harían en la dimensión en el polo de externalidad.

Desde lo metodológico pueden mencionarse los estudios de los autores Silva Moreno y Martorell Pallás con la Escala de Adaptación y Hábitos Sociales (AHS-1) y la Escala de Trastornos de Conducta (ETC-1) (Silva y López de Silva, 1979), como también las Escalas de Socialización Escolar de Aspectos Facilitadores (ESE-1) e Inhibidores (ESE-2) (Silva, Martorell y Pelechano, 1981). La ESE-1 incluye cuatro factores positivos de la socialización: colaboración, respeto y responsabilidad, popularidad y liderazgo como actitud diferencial positiva entre actividades escolares y extraescolares. Por su parte, la ESE-2 evalúa hiperactividad y agresividad e inseguridad y retraimiento.

Validez

Arévalo (2003) adaptó el instrumento en una muestra de dos mil quinientos sesenta y seis alumnos de Trujillo; estos alumnos se caracterizaron ser adolescentes de los diferentes grados de secundaria, de centros educativos particulares y nacionales. Para obtener la validez, se relacionaron los puntajes alcanzados en las pruebas psicológicas de los adolescentes con los comentarios de conducta brindada por los docentes; también se relacionaron los hallazgos alcanzados por el BAS-3 y los puntajes encontrados en el instrumento enfocado al análisis de Clima Social Escolar (Arévalo, 2003), obteniéndose índices aceptables. Se determinó la confiabilidad dividiendo las escalas de la prueba en dos mitades y correlacionando los resultados. Se alcanzaron

índices de confiabilidad adecuados. Los valores de evidencias de validez del instrumento se encuentran entre .76 y .88 y de la confiabilidad se ubican en .70 y .84 respectivamente.

Confiabilidad

- Confiabilidad para la escala de conducta social según Kuder Richardson
- Dimensiones KR
- “Consideración con los demás” .72
- “Autocontrol en las relaciones sociales” .72
- “Retraimiento social” .71
- “Ansiedad social/Timidez” .70
- “Liderazgo” .74
- “Sinceridad” .73
- Los valores alcanzados son mayores a .70 y muestran que ningún ítem debe ser retirado, manteniéndose los 75 ítems.

Materiales.

- Manual, ejemplar de la prueba, prueba, lápiz o lapicera
- Tipo y tiempo de aplicación promedio.
- Aproximada de 15 a 20 minutos.

A continuación, se presenta la siguiente tabla, de manera sintética, se detalla los instrumentos utilizados:

Tabla 2
Síntesis instrumentos

VARIABLES	MÉTODOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Adicción a las redes sociales	Test psicológico estandarizado	Cuestionario	CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES (ARS)
Conducta social	Test psicológico estandarizado	Cuestionario	BATERÍA DE SOCIALIZACIÓN (AUTOEVALUACIÓN (BAS-3))

Fuente: *Elaboración propia*

4.5 Procedimiento

A continuación, se presenta las diferentes fases del proceso de investigación:

4.5.1 Revisión bibliográfica y contacto con la institución y personas vinculadas al estudio

Esta fase consistió básicamente en la investigación, recopilación y actualización bibliográfica respecto a la temática.

Esta fase consistió en una investigación exhaustiva de diversas fuentes bibliográficas actualizadas, como libros, artículos científicos, tesis previas y documentos institucionales, con el objetivo de fundamentar teóricamente la problemática planteada. Además, se estableció contacto con autoridades educativas, docentes y responsables de los colegios seleccionados, con el fin de presentar el proyecto, solicitar las autorizaciones necesarias y recabar información contextual sobre la población de estudio. Este acercamiento permitió conocer el entorno educativo y social en el que se desarrollaría la investigación.

4.5.2 Selección de los instrumentos

Al igual que la revisión bibliográfica la selección de instrumentos es fundamental para la investigación que se realizó.

Para obtener información válida y confiable, se procedió a la selección rigurosa de los instrumentos de recolección de datos, entre ellos, cuestionarios estandarizados que miden el nivel de adicción a las redes sociales y otro que evalúan diferentes aspectos de la conducta social. Estos instrumentos fueron escogidos por su adecuada validación psicométrica en contextos similares, lo que garantiza la calidad de los datos que se recogerán.

4.5.3 Selección de la Muestra

Se procedió a la selección de cada una de las unidades de estudio utilizando la fórmula estándar de muestreo para poblaciones grandes.

La muestra fue seleccionada a partir de una población total de estudiantes de sexto de secundaria de colegios de la ciudad de Tarija. Se aplicó la fórmula estándar para poblaciones grandes, considerando un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%. Se definieron criterios de inclusión y exclusión para delimitar de manera precisa a los participantes, asegurando representatividad y evitando sesgos.

4.5.4 Recojo de la información

En esta etapa se procedió a aplicar los diferentes instrumentos seleccionados. El procedimiento para la aplicación de las escalas fue de manera individual.

Una vez seleccionada la muestra y los instrumentos, se procedió a la fase de aplicación. Esta se realizó en coordinación con las instituciones educativas, respetando los protocolos éticos. La aplicación de los instrumentos fue individual y confidencial, en un ambiente controlado que permitiera la concentración y sinceridad de los participantes. Se brindaron las instrucciones necesarias para asegurar la comprensión adecuada de cada ítem del cuestionario.

4.5.5 Procesamiento y análisis de la información

En esta fase se realizó la corrección e interpretación de las pruebas psicológicas (cuestionario) con sus resultados correspondientes.

En esta etapa, los datos recolectados fueron organizados y sometidos a un proceso de codificación y tabulación. Se utilizó un software estadístico (Excel y SPSS) para realizar los análisis cuantitativos correspondientes. Se aplicaron técnicas estadísticas descriptivas, según los objetivos planteados. Además, se interpretaron los

resultados en función de los indicadores definidos para cada variable, permitiendo establecer relaciones y contrastar la hipótesis de investigación.

4.5.6 Redacción del informe final

Al momento de concluir la investigación se procedió a la redacción del informe final donde se expuso los resultados obtenidos y sus respectivos cálculos estadísticos de la investigación.

Con los resultados analizados, se procedió a la redacción del informe final de investigación. También se incorporaron gráficos y tablas que facilitaron la comprensión de los hallazgos. Finalmente, el informe se estructuró siguiendo las normas académicas y metodológicas exigidas por la Universidad Autónoma “Juan Misael Saracho”.

4.6 Cronograma

Tabla 3
Cronograma

ACTIVIDAD	GESTIÓN 2023									GESTIÓN 2025									
	M	A	M	J	J	A	S	O	N	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Revisión Bibliográfica					X	X	X												
Selección de los instrumentos						X	X			X									
Selección de la Muestra							X	X											
Recojo de la información											X	X							

Procesamiento y análisis de la información													X	X	X	X			
Redacción del informe final																		X	X
Presentación del informe																			X

Fuente: *Elaboración propia*

CAPÍTULO V ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este apartado, se presentan los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos de evaluación de esta investigación, entre ellos se tiene:

Cuestionario de adicción a redes sociales de Ecurras y Salas y el Cuestionario BAS-3 “Batería de Socialización” de F. Silva Moreno y María del Carmen Martorell Pallás

Para un claro entendimiento, la información fue organizada en una serie de cuadros y gráficos, los cuales reflejan valores frecuenciales y porcentuales, de los que deriva un análisis cuantitativo y cualitativo.

En cuanto al orden en el que se presentan los resultados son inicialmente por los datos sociodemográficos y posteriormente bajo el orden cronológico de los objetivos específicos de la presente investigación.

5.1 Datos sociodemográficos

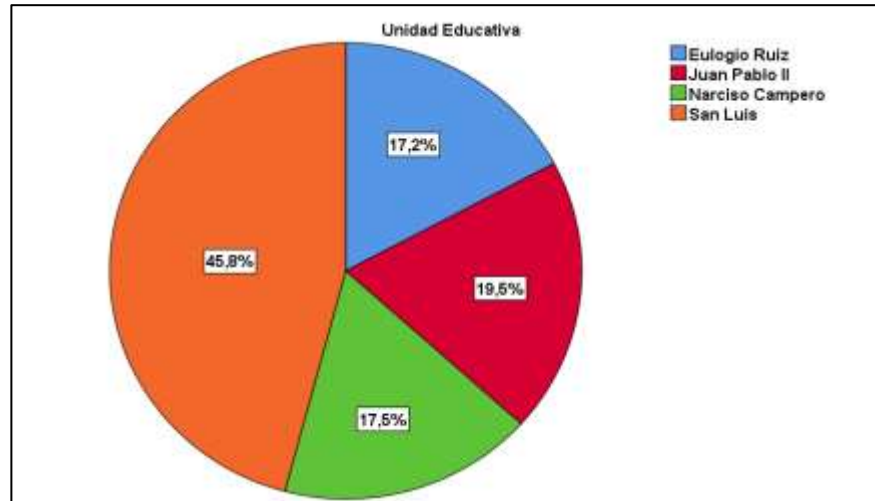
A continuación, se presentan los datos sociodemográficos de la población de esta investigación:

Tabla 4
Datos de las Unidades Educativas

Unidad Educativa	Frecuencia	Porcentaje
Juan pablo II	68	19,5
Eulogio Ruiz	60	17,2
San Luis	160	45,8
Narciso Campero	61	17,5
Total	349	100

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1
Unidad Educativa



Fuente: *Elaboración propia*

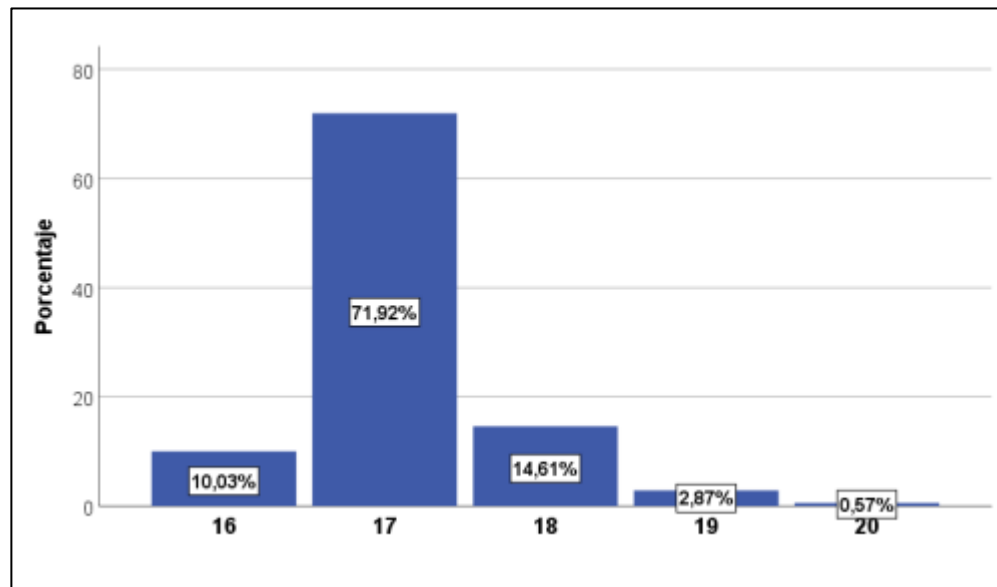
El 45,8% de los estudiantes pertenece al colegio San Luis, seguido por Juan Pablo II con 19,5%, Narciso Campero con 17,5% y Eulogio Ruiz con 17,2%. Esta distribución muestra una mayor representación del colegio San Luis, lo que puede influir en la media general del estudio según las características propias de ese entorno educativo.

Tabla 5
Datos de Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
16	35	10,0
17	251	71,9
18	51	14,6
19	10	2,9
20	2	,6
Total	349	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2
Edad



Fuente: Elaboración propia

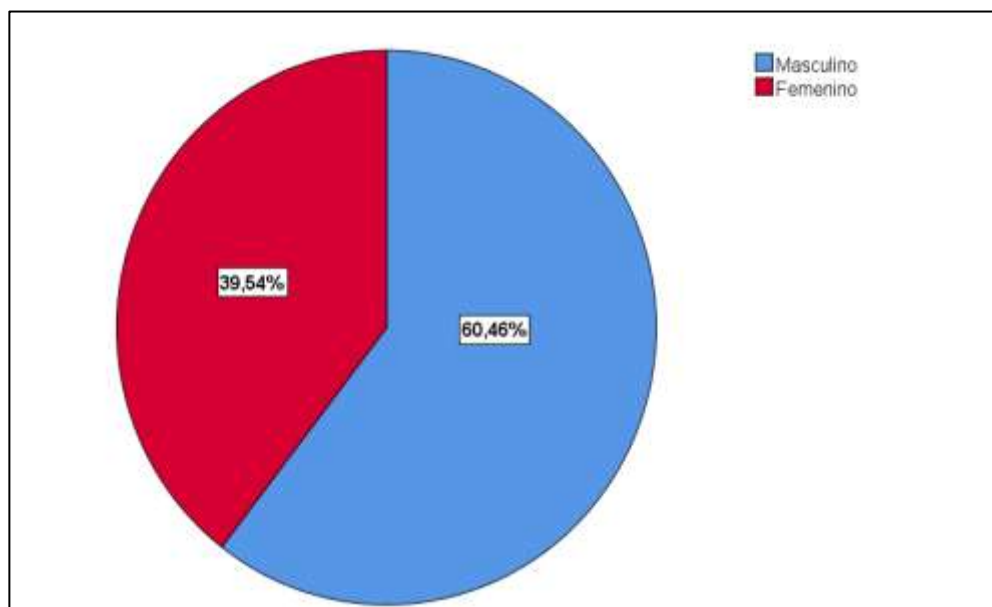
El 71,8% de los estudiantes tiene 17 años, seguido por un 14,7% con 18 años y un 10,1% con 16 años. Esta concentración indica que la mayoría se encuentra en la adolescencia tardía, una etapa donde se consolidan rasgos de identidad, relaciones sociales y mayor exposición a las redes sociales, lo que influye directamente en su conducta social (Escurrea y Salas, 2014).

Tabla 6
Datos de Género

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Masculino	211	60,5	60,3
Femenino	138	39,5	39,7
Total	349	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3
Género



Fuente: Elaboración propia

El 60,3% de los estudiantes son varones y el 39,7% mujeres. Esta diferencia porcentual muestra una mayor participación masculina en la muestra, lo que podría influir en los niveles de uso y adicción a redes sociales, considerando que estudios previos mencionan que los varones tienden a presentar mayor falta de control personal y uso excesivo en comparación con las mujeres (Escurrea y Salas, 2014; Silva y Martorell, 1993).

5.2 Primer objetivo específico

“Identificar las dimensiones que presenta la adicción al uso de redes sociales en los estudiantes de sexto curso de secundaria de las unidades educativas de Tarija”

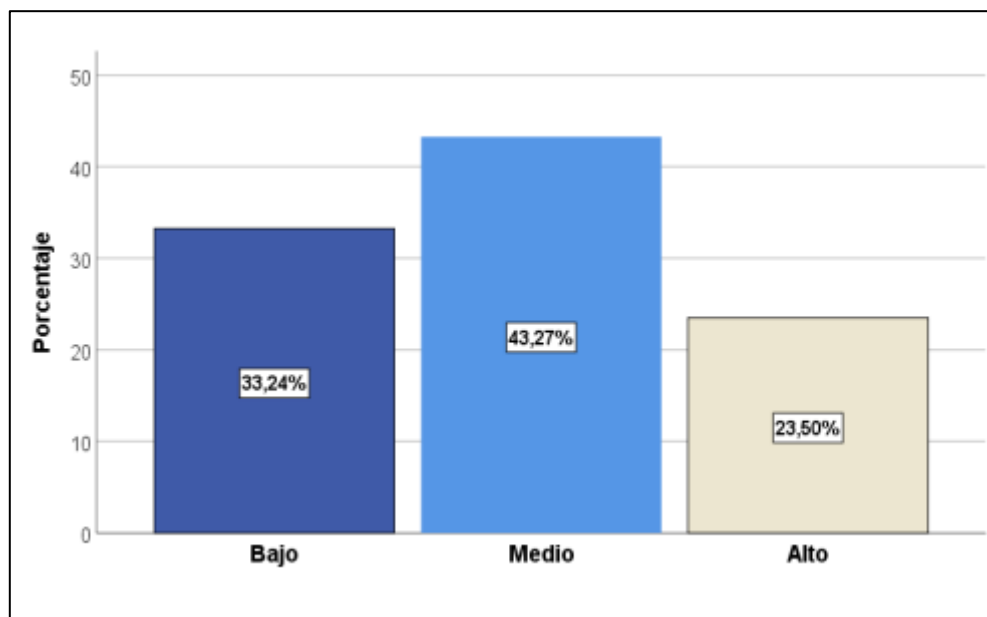
Tabla 7

Dimensión 1 Obsesión por las redes sociales

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	116	33,2
Medio	151	43,3
Alto	82	23,5
Total	349	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4
Dimensión 1 Obsesión por las redes sociales



Fuente: *Elaboración propia*

El Cuadro 9, que refiere al Factor 1: Obsesión por las redes sociales, muestra una distribución que evidencia un fenómeno profundamente marcado en la población estudiantil, donde el 33,2% presenta un nivel bajo, el 43,3% un nivel medio y el 23,5% presenta un nivel alto de obsesión, lo cual permite comprender la presencia de un patrón que se sostiene entre un uso problemático moderado y uno claramente preocupante; este comportamiento se explica, desde la teoría del aprendizaje social y del condicionamiento conductual, por la exposición continua a estímulos digitales de refuerzo inmediato, como notificaciones, reacciones y mensajes que fortalecen la conducta de conexión frecuente, pues tal como señalan Ecurra y Salas (2014), la interacción constante con plataformas virtuales puede generar pensamientos recurrentes, fantasías persistentes y una necesidad progresiva de contacto digital que interfieren con el bienestar cotidiano.

Así, el grupo mayoritario ubicado en el **nivel medio** con un porcentaje del 43,3%, representa a estudiantes que probablemente experimentan la sensación de necesitar consultar redes varias veces al día, aún cuando no exista un motivo concreto, además de la presencia de pensamientos intrusivos asociados al contenido digital, lo cual es consistente con la explicación cognitiva propuesta por Piaget (1977), quien señala que las personas, al repetir una conducta durante un periodo prolongado, incorporan dicha conducta dentro de sus estructuras mentales, convirtiéndola en un hábito que opera casi de forma automática; esto significa que el uso de redes deja de ser una acción voluntaria y pasa a convertirse en parte del funcionamiento cotidiano, afectando la concentración, la regulación emocional y la priorización de actividades.

El 23,5% que se ubica en un **nivel alto** de obsesión representa un grupo particularmente vulnerable, ya que este porcentaje sugiere que casi uno de cada cuatro estudiantes no solo siente el deseo repetitivo de revisar las redes sociales, sino que lo hace acompañado de ansiedad, irritabilidad, inquietud o estados de tensión cuando no se encuentra conectado, lo cual se vincula estrechamente con la teoría del bienestar emocional expuesta por Silva y Martorell (1993), quienes sostienen que el equilibrio emocional depende del adecuado manejo de estímulos internos y externos, y cuando las redes sociales ocupan un lugar central como fuente de validación, entretenimiento y contacto interpersonal, la ausencia temporal de esas plataformas puede generar un vacío emocional difícil de manejar; por tanto, este grupo constituye un segmento crítico que podría estar experimentando afectaciones más severas en su conducta social, como retraimiento, dependencia emocional del entorno digital o incluso dificultades en la interacción cara a cara.

Por otro lado, el 33,2% que presenta un **nivel bajo** de obsesión refleja un grupo que, aunque utiliza redes sociales, mantiene aún control sobre su conducta digital, logrando diferenciar entre momentos de conexión y actividades presenciales, lo cual permite inferir la presencia de factores protectores como mayor autocontrol, mejores habilidades sociales presenciales, entornos familiares con límites más claros o una integración más saludable entre experiencias físicas y digitales; sin embargo, incluso

este grupo no se encuentra exento de riesgos, ya que el contexto general —un entorno escolar donde más del 66% presenta obsesión media o alta— puede ejercer presión social y normalizar comportamientos de sobre conexión.

En conjunto, estos resultados demuestran que la obsesión por las redes sociales no es un fenómeno aislado ni marginal, sino un patrón generalizado que se encuentra presente en todos los niveles de intensidad, lo cual respalda la afirmación de que el uso de redes, cuando se vuelve repetitivo, puede transformar la forma en que el estudiante piensa, siente y se relaciona con los demás, afectando gradualmente su conducta social, su adaptación escolar, su capacidad de autorregulación y su equilibrio psicológico; además, el contraste entre el 33,2% en nivel bajo y el 66,8% que se distribuye entre niveles medio y alto indica que la población estudiada se encuentra inclinada hacia una tendencia creciente de dependencia emocional digital, lo cual puede repercutir posteriormente en dificultades en la comunicación presencial, disminución del autocontrol, impulsividad y un patrón de búsqueda compulsiva de interacción digital que, con el tiempo, podría consolidarse como un indicador de adicción más severo.

En resumen, el Cuadro 9 permite afirmar que la obsesión por las redes sociales está presente en una magnitud significativa dentro de la muestra, que la mayoría se encuentra en un **nivel de riesgo medio** que podría escalar y que una proporción considerable ya presenta signos de dependencia que repercute en la parte emocional y social, tomando en cuenta que el 43,3% presenta un nivel medio de obsesión y el 23,5% un nivel alto, lo que evidencia que casi uno de cada cuatro estudiantes fantasea o piensa constantemente en redes sociales, lo cual puede interferir con su adaptación cotidiana (Escurra y Salas, 2014)

Teniendo así un primer hallazgo fundamental para comprender cómo esta variable se integra posteriormente con las dimensiones de control personal, uso excesivo y conducta social analizadas en los cuadros posteriores.

Tabla 8

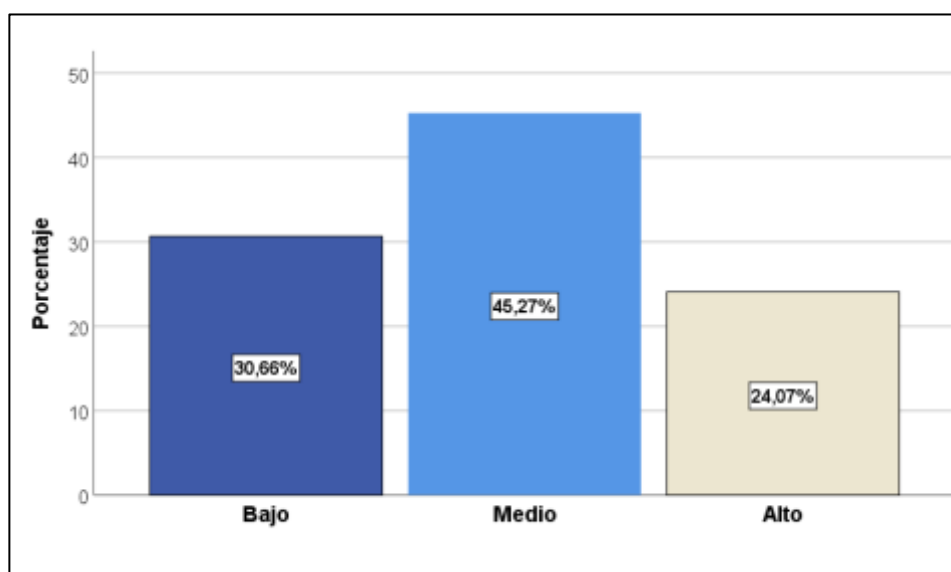
Dimensión 2 Falta de control personal en el uso de las redes sociales

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	107	30,7
Medio	158	45,3
Alto	84	24,1
Total	349	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5

Dimensión 2 Falta de control personal en el uso de las redes sociales



Fuente: Elaboración propia

El Cuadro 10, que refiere al Factor 2: Falta de control personal en el uso de las redes sociales, muestra una distribución que evidencia un fenómeno profundamente marcado en la población estudiantil, **en el nivel medio**, correspondiente al 45,3% de estudiantes, constituye el grupo predominante y revela que casi la mitad de la población evaluada presenta una falta de control moderada, lo cual representa un hallazgo central

para comprender la conducta digital de los estudiantes. Este nivel medio indica que los estudiantes ya muestran dificultades para autorregular su uso, pero sin llegar aún a los niveles disruptivos que caracterizan una adicción severa. Sin embargo, como advierten Escurra y Salas (2014), la falta de control personal es un signo temprano del deterioro progresivo del autocontrol, el cual se relaciona directamente con el descuido de actividades académicas, rutinas personales y responsabilidades sociales.

Asimismo, la adolescencia es una etapa donde la búsqueda de identidad, la comparación social y la necesidad de pertenencia son más intensas (Naranjo, 2009). Las redes sociales funcionan como espacios donde los jóvenes buscan validación constante mediante likes, comentarios, y contactos virtuales, lo cual incrementa la probabilidad de permanecer conectados más allá de lo planificado. Esto lleva a que muchos adolescentes no perciban inicialmente la pérdida de control como un problema, sino como parte de su dinámica cotidiana. Por ello, un nivel medio no significa ausencia de riesgo; más bien evidencia que existe un patrón de uso que puede escalar con facilidad hacia niveles altos si no hay intervención.

Según Echeburúa (2012), el adolescente suele utilizar las redes para cubrir necesidades psicológicas —visibilidad, pertenencia, entretenimiento y comunicación constante— lo que incrementa la dificultad para reducir voluntariamente el tiempo de conexión. Bajo esta perspectiva, el nivel medio encontrado en la investigación, se explica no solo por el exceso de estímulos digitales, sino por el significado emocional que las redes tienen en la vida actual del adolescente. Esto coincide con Davis (2001), quien señala que la motivación psicológica y el impacto emocional de la conectividad son más determinantes que el tiempo de uso en sí mismo.

A nivel institucional, un nivel medio predominante implica que gran parte del estudiantado convive con una autorregulación debilitada, que puede afectar su rendimiento académico, sus hábitos de sueño, su vida familiar y su capacidad de mantener relaciones sociales presenciales. Challco (2016) indican que esta falta de

autocontrol puede derivar en descuidos progresivos y hábitos de riesgo, especialmente cuando el adolescente privilegia la gratificación inmediata sobre sus responsabilidades.

En síntesis, el nivel medio —por ser el más frecuente— constituye un indicador crítico, pues muestra que la mayoría de los estudiantes se encuentran en un punto intermedio donde aún es posible intervenir, pero donde ya existen señales claras de deterioro del autocontrol, tomando así estos resultados como una situación de alerta.

Por otro lado, el 24,1% de estudiantes que se ubican en el **nivel alto** evidencia una pérdida de control significativa, propia de un patrón adictivo en desarrollo. Este grupo es el más vulnerable, ya que presenta una incapacidad marcada para limitar su tiempo en redes sociales, aun cuando existen consecuencias negativas directas. Esto coincide con la definición de adicción planteada por Sussman y Sussman (2011), quienes afirman que la pérdida de control es uno de los criterios esenciales que distinguen la adicción de un simple hábito.

Los estudiantes con nivel alto suelen mostrar conductas como revisar constantemente el teléfono, sentirse ansiosos cuando no pueden conectarse y alterar su ritmo de sueño para seguir navegando. Además, Ecurra y Salas (2014) indican que quienes se encuentran en este nivel suelen descuidar tareas académicas, desconectarse de actividades familiares y presentar irritabilidad cuando se les limita el acceso. Por tanto, presentar un nivel alto de adicción y falta de control personal se muestra como una gran problemática en los estudiantes y en su conducta cambiante.

Desde la psicología social, la teoría del autocontrol de Silva y Martorell (1993) explica que los adolescentes con bajo dominio de impulsos y débil regulación emocional son más propensos a caer en patrones de conducta adictiva. El adolescente que no controla sus deseos inmediatos y busca la gratificación rápida tiene más probabilidades de presentar comportamientos repetitivos y compulsivos. Por ello, el nivel alto representa no solo un problema digital, sino una señal de vulnerabilidad emocional y social.

Este grupo requiere especial atención porque es el que más rápido puede derivar a comportamientos de riesgo, incluyendo retraimiento social, ansiedad, estrés y dificultades académicas. Además, la adicción afecta directamente la conducta social, llevando a que los estudiantes presenten timidez, inseguridad y dificultades para relacionarse cara a cara (Echeburúa, 2010; Fernández, 2015). Por lo tanto, este 24,1% debe ser considerado el grupo prioritario para programas de intervención educativa, psicológica y familiar.

Por último, el 30,7% de los estudiantes se encuentra en el **nivel bajo**, lo que indica que tres de cada diez sí mantienen un manejo adecuado del tiempo y del uso de redes sociales. Estos estudiantes muestran un mayor equilibrio entre sus actividades digitales y sus responsabilidades personales, académicas y sociales. Desde la teoría de la conducta social, Silva y Martorell señalan que los adolescentes con mayor autocontrol tienden a respetar normas, planificar mejor su tiempo y mantener relaciones interpersonales más estables.

Este grupo suele tener una relación más funcional con las redes sociales: las utiliza como herramienta de comunicación, entretenimiento moderado o búsqueda de información, sin permitir que interfiera gravemente en su vida diaria. Esto coincide con lo que explica Echeburúa (2012), quien señala que no todo uso intenso implica adicción; lo que distingue a los usuarios saludables es la capacidad de desconectarse sin experimentar ansiedad, irritabilidad o compulsión.

Además, es probable que este grupo cuente con factores protectores como apoyo familiar, hábitos académicos sólidos, autocontrol emocional o intereses extracurriculares que reducen la dependencia digital (Garaigordobil, 2014). También puede influir la participación en actividades sociales presenciales, lo cual compensa la necesidad de conexión virtual.

Sin embargo, es importante aclarar que un nivel bajo no garantiza ausencia total de riesgo. Los adolescentes son un grupo vulnerable por naturaleza debido a los

cambios sociales y emocionales característicos de esta etapa. Por ello, aunque este grupo maneje adecuadamente su uso, no debe descartarse la importancia de promover estrategias de regulación digital preventiva.

Tabla 9

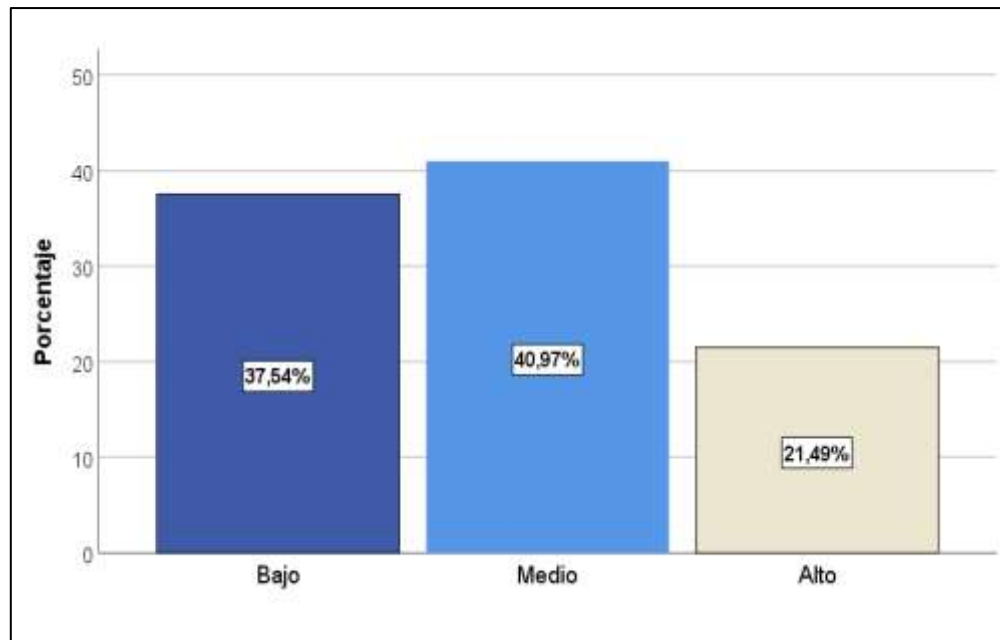
Dimensión 3, uso excesivo de las redes sociales

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	131	37,5
Medio	143	41,0
Alto	75	21,5
Total	349	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6

Dimensión 3, uso excesivo de las redes sociales



Fuente: Elaboración propia

El **nivel medio** de uso excesivo, que alcanza al 41,0% de los estudiantes, representa el grupo predominante en este factor y revela que una parte importante de la población escolar utiliza las redes sociales con una frecuencia que ya compromete significativamente su tiempo, pero sin alcanzar todavía los niveles de compulsión que caracterizan a la adicción severa. Según Escurra y Salas (2014), el uso excesivo es uno de los componentes estructurales del desarrollo de la adicción, pues indica que la actividad comienza a ocupar un tiempo desproporcionado dentro de la vida cotidiana. Esto significa que, si bien estos estudiantes todavía mantienen cierto control, ya exhiben patrones de incremento del tiempo de conexión, revisiones constantes del celular y tendencia a prolongar más de lo planificado su navegación en redes.

Desde la perspectiva del desarrollo adolescente, Naranjo (2009) señala que esta etapa está marcada por la intensidad emocional, la búsqueda de novedad y la necesidad de interacción constante. Las redes sociales ofrecen un espacio para satisfacer estas necesidades, lo que explica por qué un porcentaje tan alto de estudiantes cae en esta categoría. No es solo diversión: las redes funcionan como espacios de socialización, construcción de identidad y exploración emocional. Por ello, los estudiantes permanecen conectados durante largos periodos, muchas veces sin un propósito específico, sino por el simple hecho de “estar disponibles” para su grupo social, lo cual se convierte en un patrón de ocio repetitivo.

Este uso intensivo también se relaciona con la teoría cognitivo-conductual de Davis (2001), quien indica que el uso excesivo se desarrolla como una estrategia para regular estados de ánimo negativos, como ansiedad, aburrimiento o soledad.

Los estudiantes con mayor uso tienden a refugiarse en las redes sociales cuando encuentran dificultades en su entorno académico o familiar, lo que incrementa el tiempo que pasan conectados y disminuye su exposición a experiencias sociales reales. Este tipo de compensación emocional es propio del nivel medio, pues los estudiantes aún no presentan consecuencias graves, pero ya utilizan las redes como mecanismo de escape a su realidad social.

El estudiante que se encuentra en nivel medio de adicción y falta de control personal, siente la necesidad de revisar sus redes continuamente, aunque esté realizando otras tareas, lo que interrumpe su concentración y afecta su desempeño académico. De hecho, Challco (2016) afirman que el uso intensivo afecta la atención, la memoria inmediata y la productividad escolar, aspecto negativo que podría dejar de consecuencia las redes sociales.

Por otro lado, desde el plano social, el uso excesivo del nivel medio se relaciona con una sobreexposición a interacciones digitales que no siempre son saludables. Fernández (2015) señala que muchas interacciones en redes pueden generar comparación constante, inseguridades y expectativas irreales, elementos que llevan al estudiante a entrar repetidamente a las plataformas para monitorear su presencia social. Esto hace que el tiempo de conexión aumente cada día más. En esta categoría se ubican estudiantes que revisan sus redes al despertar, antes de dormir, durante clases o mientras realizan tareas, creando una interferencia notable en su rutina, lo cual afecta en su salud mental.

En síntesis, el nivel medio representa un patrón de uso intensivo que ya está generando impactos en la vida académica, emocional y social del adolescente. Este grupo es crucial de abordar, pues todavía se encuentra en una fase recuperable antes de evolucionar hacia niveles altos de adicción.

El 37,5% de la población presenta un **nivel bajo** de uso excesivo, lo que indica que más de un tercio de los estudiantes mantiene una relación más equilibrada con las redes sociales. Según Echeburúa y Requesens (2012), el uso saludable implica que las redes se utilicen como herramienta de comunicación, entretenimiento moderado o acceso a información, sin desplazar actividades esenciales como el estudio, el descanso o la convivencia familiar.

Los estudiantes en nivel bajo poseen mayor autonomía emocional y presentan mejores niveles de autocontrol. Silva y Martorell (1993) explican que el autocontrol en

la adolescencia se manifiesta como la capacidad para posponer gratificaciones y regular impulsos, cualidades que estos estudiantes ponen en práctica al implementar límites naturales a su uso digital. Estos estudiantes pueden desconectarse voluntariamente, priorizar tareas, organizar su tiempo y participar en actividades presenciales sin experimentar ansiedad por no estar conectados.

Este grupo suele contar con factores protectores como apoyo familiar, hábitos académicos consolidados, actividades extracurriculares o redes sociales presenciales más sólidas. De acuerdo con Garaigordobil (2014), los adolescentes que participan frecuentemente en actividades deportivas, artísticas o comunitarias tienden a depender menos de las plataformas digitales como fuente principal de interacción social.

Cabe resaltar que un nivel bajo no implica necesariamente un uso mínimo, sino un uso moderado y funcional. Como mencionan Andreassen y Pallesen (2014), la clave no es cuánto tiempo se usa la red, sino cómo influye en el funcionamiento cotidiano. Estos estudiantes no muestran interferencia significativa en su rendimiento académico, no presentan interrupciones frecuentes por notificaciones y no priorizan la conexión digital por encima de actividades necesarias.

Sin embargo, aunque este nivel es el más saludable, no está exento de riesgo, especialmente considerando que la adolescencia es una etapa vulnerable a cambios emocionales como la presión grupal, el estrés escolar o los conflictos familiares, pueden convertir rápidamente un uso moderado en uso excesivo. Por ello, incluso este grupo debe ser considerado en las estrategias preventivas de la unidad educativa.

Finalmente, el 21,5% de estudiantes ubicados en el **nivel alto** representa el grupo de mayor riesgo, pues su uso excesivo ya es persistente, compulsivo y difícil de interrumpir. Según Ecurra y Salas (2014), este nivel suele acompañarse de patrones de desconexión voluntaria casi nula, revisiones constantes del celular y dedicación de horas prolongadas a las redes sociales, incluso sacrificando actividades esenciales como dormir, estudiar o convivir con la familia.

Este grupo muestra características claras de dependencia psicológica. Echeburúa (2010) explica que el uso excesivo se convierte en problemático cuando la conexión deja de ser una elección y pasa a ser una necesidad psicológica. Los estudiantes del nivel alto frecuentemente recurren a las redes como escape emocional o como fuente de gratificación inmediata, además, estos usuarios buscan regular emociones negativas mediante la exposición prolongada a actividades digitales, tomándolas como un refugio.

Este alto nivel puede generar problemas sociales y emocionales como ansiedad, irritabilidad, pérdida del sueño, disminución del rendimiento académico o aislamiento familiar.

Fernández (2015) señala que el adolescente que invierte muchas horas en redes tiende a evitar situaciones presenciales, lo que deteriora sus habilidades sociales y afecta su conducta dentro del aula, disminuyendo la interacción cara a cara con su entorno.

Desde la teoría de la adicción, Sussman y Sussman (2011) sostienen que el uso excesivo de carácter adictivo lleva a un ciclo donde el adolescente se conecta más para mitigar los efectos negativos que él mismo genera (cansancio, estrés, ansiedad), perpetuando así la conducta. Por ello, los estudiantes en nivel alto requieren intervención inmediata para evitar un avance del problema.

5.3 Segundo objetivo específico

“Identificar el nivel de adicción al uso de las redes sociales en los estudiantes de sexto curso de secundaria de las unidades educativas de Tarija”

Tabla 10

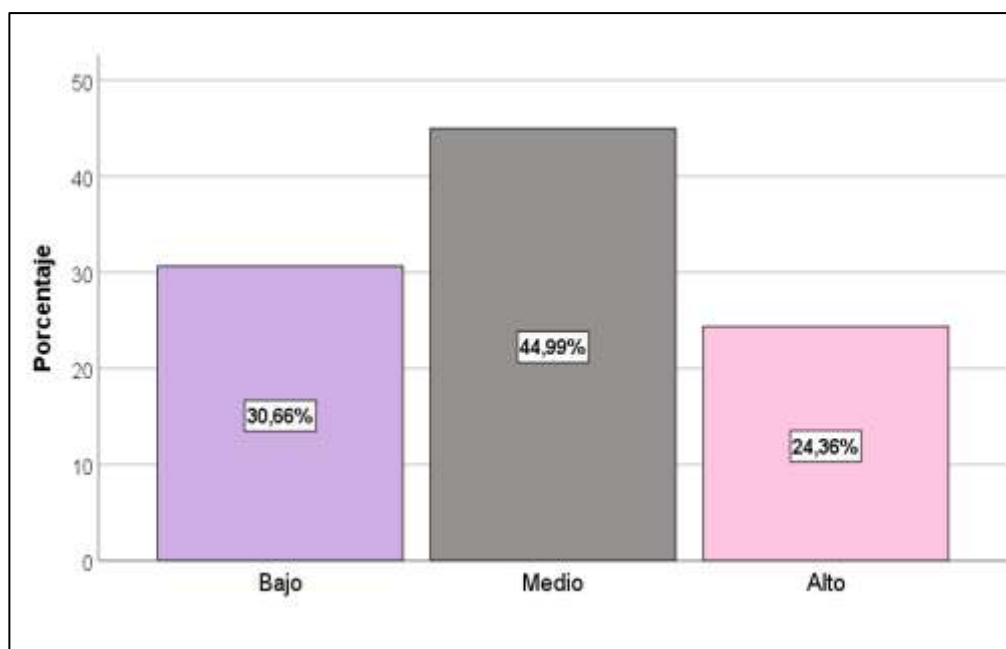
Puntaje total de adicción a redes sociales

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	107	30,7
Medio	157	45,0
Alto	85	24,4
Total	349	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 7

Puntaje total de adicción a redes sociales



Fuente: Elaboración propia

En el presente cuadro 12, se presente el nivel de adicción general, en donde sus resultados revelan si existe alto, medio o bajo nivel de adicción a las redes sociales.

La mayor cantidad de estudiantes se presentan en el **nivel medio**, que representa el 45,0% del total de estudiantes, constituye el grupo predominante en el puntaje global de adicción a redes sociales. Este resultado revela que casi la mitad de la población escolar se encuentra en un punto intermedio donde ya existen señales claras de dependencia, aunque aún no se ha consolidado una adicción severa.

No obstante, como advierten Ecurra y Salas (2014) en la validación del ARS, los niveles medios no son “neutros”, sino que indican la presencia simultánea de obsesión, falta de control y uso excesivo, aunque en grados moderados, lo cual puede evolucionar rápidamente hacia niveles altos si no existe intervención.

El adolescente en nivel medio suele presentar preocupación constante por revisar sus redes, necesidad de mantenerse conectado, distracción frecuente y episodios de pérdida de control ocasional. Echeburúa (2012) explica que en esta fase intermedia la persona aún mantiene cierta funcionalidad, pero ya desarrolla patrones de dependencia emocional y cognitiva que la hacen más vulnerable al uso compulsivo. Esto se manifiesta en conductas como revisar el teléfono durante clases, sentir ansiedad cuando no hay conexión disponible o prolongar el tiempo de uso más de lo previsto.

Desde la perspectiva psicológica, Davis (2001) sostiene que una adicción tecnológica suele emerger como un mecanismo de regulación emocional inadecuado. El nivel medio refleja justamente esta condición: el estudiante recurre a las redes para aliviar emociones negativas —aburrimiento, estrés, inseguridad, conflictos familiares— o para aumentar sensaciones positivas —entretenimiento, reconocimiento social, pertenencia—. Este patrón, descrito también por Sussman y Sussman (2011) como parte del ciclo adictivo, incrementa la probabilidad de reforzar la conducta y consolidar la dependencia.

Socialmente, este nivel también es relevante porque la adolescencia es un periodo en el que las relaciones digitales se vuelven centrales. Naranjo (2009) señala que el adolescente busca aprobación, identidad y reconocimiento, elementos que las redes sociales amplifican de forma inmediata. Por ello, quienes se ubican en el nivel medio suelen valorar las interacciones virtuales casi al mismo nivel que las relaciones presenciales, lo que puede interferir con la calidad de sus vínculos reales. Fernández (2015) destaca que el uso intensivo genera comparación social constante, afectando la autoestima y reforzando la necesidad de conectarse repetidamente.

A nivel académico, afecta la concentración, produce distracción y reduce el rendimiento escolar, pues los estudiantes alternan constantemente entre tareas académicas y el uso de redes. Chalco (2016) afirman que este patrón fragmenta la atención, reduce la comprensión lectora y afecta la memoria inmediata. Esto coincide con la presencia significativa del nivel medio, ya que estos estudiantes no han perdido totalmente el control, pero ya experimentan un deterioro cognitivo funcional asociado a la multitarea digital.

Finalmente, desde el contexto educativo y familiar, el predominio del nivel medio indica que los estudiantes se encuentran en una etapa en la cual es posible intervenir con estrategias preventivas para evitar que pasen al nivel alto.

El 24,4% de estudiantes ubicados en el **nivel alto** representa un porcentaje considerable, indicando que aproximadamente uno de cada cuatro estudiantes presenta un conjunto de síntomas que ya corresponden a una adicción a redes sociales.

Escurra y Salas (2014) definen el nivel alto como aquel donde la persona experimenta obsesión, compulsión, pérdida de control significativa y uso prolongado que afecta áreas esenciales de su vida. En este grupo, los comportamientos dejan de ser voluntarios y se vuelven casi automáticos, repitiéndose incluso cuando existen consecuencias negativas claras.

Echeburúa (2010) señala que la adicción digital en niveles altos comparte características con otras adicciones sin sustancia, como la incapacidad para detener la conducta, el incremento gradual del tiempo de uso, el deterioro emocional, el descuido académico y los problemas sociales. Estos estudiantes suelen presentar interferencias notorias en su vida cotidiana: problemas de sueño, retraimiento social, dificultad para concentrarse, ansiedad al desconectarse, irritabilidad y desmotivación hacia actividades presenciales. Estos síntomas coinciden con el patrón descrito también por Davis (2001), quien afirma que la adicción tecnológica se configura como una dependencia psicológica que impacta el bienestar integral de la persona.

Este grupo también presenta un uso compulsivo vinculado a procesos neuropsicológicos. Según la literatura citada en tu tesis (Echeburúa, 2012), la liberación de dopamina generada por la interacción digital provoca refuerzo positivo inmediato, lo cual incrementa la probabilidad de repetir la conducta adictiva. Las notificaciones, interacciones rápidas y recompensas sociales hacen que el estudiante busque constantemente la gratificación inmediata, sustituyendo gradualmente experiencias sociales reales por las virtuales.

Desde la perspectiva de la conducta social, Silva y Martorell explican que los adolescentes con niveles altos de adicción pueden mostrar disminución del autocontrol, retraimiento, ansiedad social o conflictos interpersonales, ya que el uso excesivo dificulta la construcción de habilidades sociales presenciales. Esto se relaciona con los hallazgos encontrados en las Tablas 13, 14 y 15, donde algunos estudiantes muestran problemas en autocontrol, retraimiento o timidez, los cuales están estrechamente asociados con niveles altos de adicción.

A nivel educativo, este grupo representa el principal foco de atención institucional porque su rendimiento académico está comprometido. La adicción tecnológica produce deterioro en la memoria operativa, en la capacidad de concentración y en el cumplimiento de responsabilidades escolares. Además, estos

estudiantes suelen presentar rechazo a actividades que no involucren pantallas y pueden experimentar irritabilidad o frustración cuando se les restringe el acceso a ellas.

De último tenemos que el 30,7% de estudiantes se encuentra en un **nivel bajo**, que constituye un grupo significativo que demuestra un manejo adecuado y equilibrado del uso de redes sociales. Este nivel indica que estos estudiantes utilizan las plataformas digitales como herramientas funcionales para comunicarse, informarse o entretenerse, sin que ello afecte de manera negativa su rendimiento escolar, su salud emocional o su interacción social presencial.

Escurra y Salas (2014) explican que los usuarios en nivel bajo presentan un conjunto mínimo de síntomas en obsesión, falta de control y uso excesivo. Esto implica que la relación con la tecnología se mantiene bajo control y no existe interferencia significativa en actividades esenciales. A nivel psicológico, estos estudiantes poseen mayor autocontrol, mejor regulación emocional y una relación más madura con la digitalidad. Silva y Martorell (1993) destacan que los estudiantes con buen autocontrol tienden a equilibrar mejor sus intereses, posponer gratificaciones y organizar su tiempo de manera más eficiente.

Asimismo, este nivel bajo podría explicarse por factores protectores como el apoyo familiar, rutinas académicas estables, participación en actividades extracurriculares y relaciones sociales presenciales sólidas.

No obstante, aunque este nivel representa el grupo menos vulnerable, no debe interpretarse como ausencia total de riesgo. Como señala Echeburúa (2012), la adicción tecnológica puede desarrollarse progresivamente si existen cambios emocionales, estrés académico o presión social. Por ello, incluso los estudiantes en nivel bajo deben participar en estrategias preventivas que fortalezcan su capacidad de autorregulación digital.

5.4 Tercer objetivo específico

Para el cumplimiento del tercer objetivo específico, “**Describir las características de la conducta social de los estudiantes que presentan adicción al uso de redes sociales**”, se hizo uso del instrumento BAS-3 “Batería de Socialización” de F. Silva Moreno y María del Carmen Martorell Pallás.

Así mismo dicho instrumento busca generar resultados por dimensiones, contribuyendo a la presente investigación para caracterizar el tipo de conducta que predomina en los estudiantes.

Tabla 11

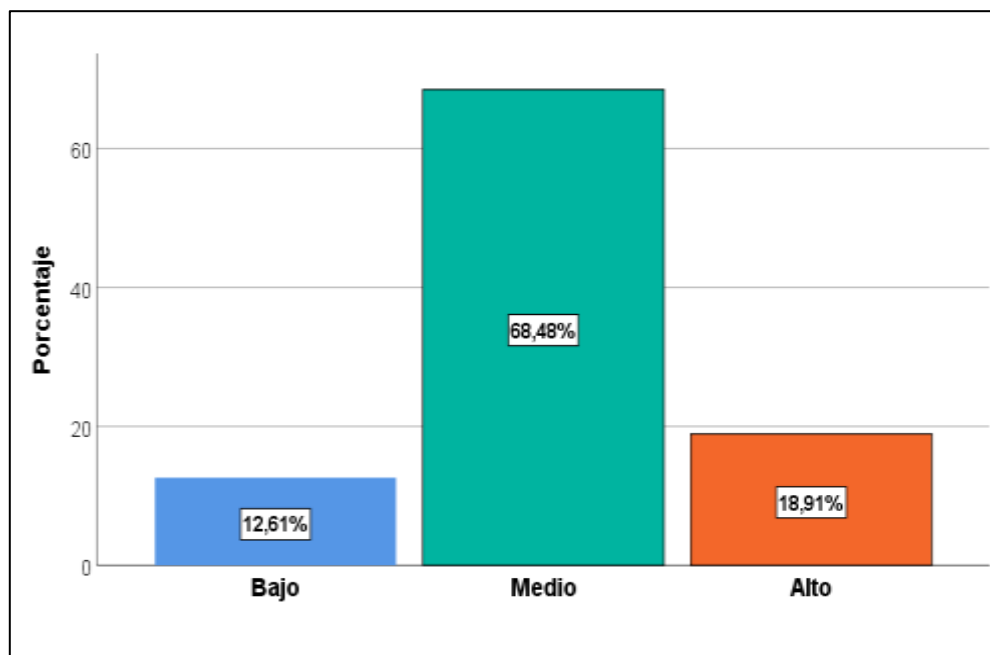
Dimensión: Autocontrol en las relaciones sociales (Ac)

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	44	12,6
Medio	239	68,5
Alto	66	18,9
Total	349	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 8

Dimensión: Autocontrol en las relaciones sociales (Ac)



Fuente: Elaboración propia

En el cuadro 13, la mayor ponderación se encuentra en el **nivel medio**, que comprende al 68,5% de los estudiantes, es con diferencia el grupo mayoritario, lo cual indica que la mayoría de los estudiantes posee un autocontrol social moderado, pero no totalmente consolidado. Esto significa que estos estudiantes logran en cierta medida regular sus emociones e impulsos en contextos sociales, pero presentan dificultades en determinadas situaciones, especialmente aquellas que exigen regulación emocional sostenida, resolución de conflictos o control de impulsos ante provocaciones.

Según Silva y Martorell (1993), el autocontrol en las relaciones sociales implica la habilidad de respetar normas, mantener la calma en interacciones sociales, como también, respuestas impulsivas y tomar decisiones equilibradas en situaciones interpersonales. El hecho de que la mayoría se sitúe en un nivel medio sugiere que estos

estudiantes poseen las bases del autocontrol, pero aún están en proceso de desarrollo, lo cual es esperado en esta etapa de formación personal.

Desde la perspectiva del desarrollo evolutivo, Naranjo (2009) sostiene que la adolescencia es un período de reorganización emocional donde los jóvenes atraviesan fuertes fluctuaciones afectivas y una mayor reactividad emocional. Esta intensidad emocional puede explicar por qué, aunque muchos adolescentes logran comportarse adecuadamente en la mayoría de situaciones sociales, todavía presentan episodios de impulsividad, irritabilidad o dificultad para autorregularse cuando se sienten presionados o evaluados. El nivel medio refleja justamente esta ambivalencia: capacidad parcial, pero no plena, para controlar impulsos.

Por otro lado, la influencia de las redes sociales en la conducta cotidiana también puede afectar este nivel, el uso intensivo de redes puede generar irritabilidad, ansiedad y dispersión emocional, factores que interfieren con el autocontrol interpersonal. Davis (2001) plantea que los entornos digitales reducen la capacidad de tolerancia a la frustración y favorecen respuestas inmediatas, pues el adolescente se acostumbra a obtener gratificación rápida. Esto puede trasladarse a la interacción presencial, dificultando que algunos estudiantes mantengan la calma en discusiones o situaciones de conflicto.

Además, el nivel medio también puede explicarse por el entorno escolar y familiar, ya que muchos estudiantes enfrentan dinámicas familiares complejas o ambientes escolares con altos niveles de presión social, lo que altera su capacidad para regular emociones y conductas. Fernández (2015) afirma que las habilidades sociales se aprenden y fortalecen mediante la práctica continua; cuando el adolescente sustituye la interacción presencial por la virtual, pierde oportunidad de ejercitar la regulación emocional en situaciones reales.

En síntesis, el nivel medio indica que la mayoría de los estudiantes posee habilidades sociales básicas de autocontrol, pero no plenamente desarrolladas. Este

grupo constituye un punto crítico para la intervención educativa, ya que se trata de estudiantes con potencial de mejorar sustancialmente si reciben entrenamiento adecuado en habilidades sociales, manejo emocional y estrategias para la resolución de conflictos.

El 18,9% de los estudiantes que se sitúa en el **nivel alto** de autocontrol social representa un segmento importante que demuestra un desarrollo sólido de habilidades de autorregulación emocional e interpersonal. Este grupo posee la capacidad de mantener la calma en discusiones, controlar impulsos, actuar con responsabilidad en interacciones sociales y adaptarse con madurez a diferentes contextos.

Silva y Martorell (1993) describen el autocontrol social como un recurso crucial para la convivencia, la toma de decisiones y la resolución de conflictos sin recurrir a conductas agresivas o desadaptativas. Los estudiantes con nivel alto muestran autoconsciencia, capacidad para anticipar consecuencias y habilidades para gestionar tensiones interpersonales. Esto se refleja en conductas como evitar discusiones innecesarias, no reaccionar impulsivamente ante provocaciones y mantener relaciones sociales más estables.

Este grupo probablemente se beneficia de factores protectores personales y ambientales. Asimismo, el apoyo familiar, la comunicación asertiva en casa y la participación en entornos educativos positivos actúan como elementos que fortalecen la salud mental de los estudiantes.

Además, los estudiantes con mayor autocontrol presentan menor vulnerabilidad a problemas emocionales, menos ansiedad social y menor necesidad de refugiarse en las redes sociales como mecanismo de escape (Echeburúa, 2012). Esto implica que estos estudiantes mantienen relaciones más saludables tanto en el ámbito digital como en el presencial, y son menos susceptibles a desarrollar conductas compulsivas en el uso de redes.

Este nivel también es importante porque representa un modelo positivo dentro del grupo. Según Fernández (2015), los estudiantes con autocontrol elevado pueden influir en sus pares, ya que suelen mostrar liderazgo, empatía y habilidades de mediación en conflictos. Desde la perspectiva educativa, este grupo puede incluirse en actividades de mentoría o tutoría entre pares, contribuyendo a fortalecer las dinámicas positivas dentro del aula.

El 12,6% de los estudiantes presenta un **nivel bajo** de autocontrol en las relaciones sociales, lo que indica dificultades significativas para regular impulsos, gestionar emociones y responder adecuadamente en interacciones con otros. Este grupo es el más vulnerable y requiere atención prioritaria debido a los riesgos asociados tanto a nivel emocional como social y académico.

Silva y Martorell (1993) señalan que un bajo autocontrol suele manifestarse en comportamientos impulsivos, discusiones frecuentes, dificultad para aceptar normas, reacciones exacerbadas ante críticas y problemas para mantenerse calmado ante situaciones conflictivas. Estos estudiantes pueden mostrar irritabilidad, baja tolerancia a la frustración o tendencia a actuar sin pensar, lo cual afecta sus relaciones con compañeros, docentes y familiares.

Además, este nivel puede incidir en el rendimiento académico, donde la falta de autocontrol se asocia con dificultades de concentración, desorganización, incumplimiento de tareas y mayor propensión a distracciones, especialmente digitales. Estos estudiantes suelen abandonar las tareas al menor estímulo externo o pueden preferir actividades de gratificación inmediata, como el uso de redes, en lugar de actividades académicas.

En el plano social, estos estudiantes son más propensos a conflictos, aislamiento o malentendidos, lo cual puede afectar su seguridad emocional y su integración dentro del grupo. Fernández (2015) menciona que el bajo autocontrol puede llevar a

problemas de convivencia escolar, bullying, respuestas agresivas o evitativas, y mayor vulnerabilidad frente a presiones del entorno.

Tabla 12

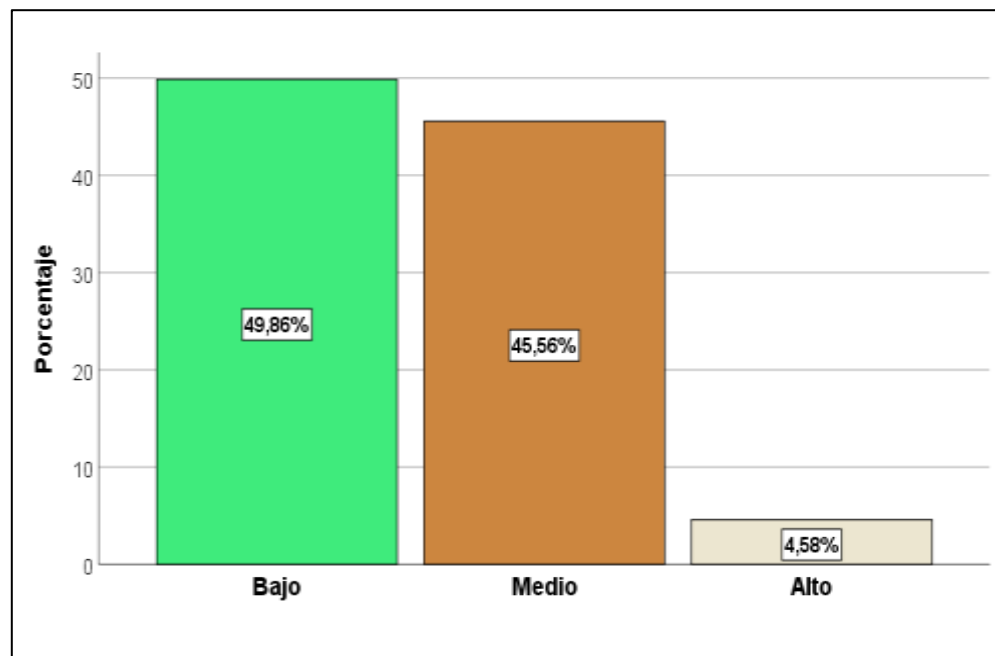
Dimensión: Retraimiento social (Re)

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	174	49,9
Medio	159	45,6
Alto	16	4,6
Total	349	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 9 Dimensión: Retraimiento social (Re)

Dimensión: Retraimiento social (Re)



Fuente: Elaboración propia

El análisis de retraimiento social presenta un mayor porcentaje en nivel bajo, que representa el 49,9% de los estudiantes, constituye el grupo predominante en el factor de retraimiento social, lo cual indica que la mitad de los estudiantes evaluados no presenta tendencia significativa al aislamiento. Este resultado es profundamente relevante, ya que señala que la mayoría de los estudiantes mantiene un nivel adecuado de interacción social, relaciones presenciales funcionales y un grado aceptable de seguridad emocional para desenvolverse en su entorno.

De acuerdo con Silva y Martorell (1993), el retraimiento social implica conductas de evitación, timidez extrema, inseguridad interpersonal y resistencia a participar en situaciones sociales. El hecho de que casi la mitad de los estudiantes se ubique en un nivel bajo significa que estos estudiantes muestran comportamientos opuestos: mantienen contactos sociales frecuentes, participan en actividades grupales, conversan con sus compañeros y no rehúyen de las interacciones cotidianas. Este perfil indica una socialización saludable y efectiva.

Desde la perspectiva del desarrollo adolescente, Naranjo (2009) explica que la socialización es un aspecto esencial en esta etapa, ya que los jóvenes construyen identidad, establecen amistades significativas y aprenden habilidades comunicativas fundamentales. Por ello, el predominio del nivel bajo sugiere que una gran mayoría de los estudiantes está alcanzando adecuadamente las tareas evolutivas propias de la adolescencia, lo cual es un indicador positivo de ajuste socioemocional.

Este nivel también podría mostrar que estos estudiantes poseen habilidades sociales como asertividad, confianza interpersonal y capacidad para iniciar o mantener conversaciones. Fernández (2015) afirma que los estudiantes con baja tendencia al retraimiento suelen mostrar mayor competencia social, lo cual les permite interactuar sin temor o ansiedad. Asimismo, su comunicación suele ser más fluida, equilibrada y espontánea, favoreciendo su integración en el aula.

Otro factor relevante es el rol del entorno familiar. Los estudiantes con familias que fomentan la comunicación, la convivencia y el apoyo emocional suelen presentar menor retraimiento social. Estas dinámicas protectoras fortalecen la autoestima y la seguridad interpersonal, evitando que los jóvenes desarrollen patrones de aislamiento.

En síntesis, el predominio del nivel bajo en retraimiento social muestra que gran parte de los estudiantes posee un desarrollo social saludable, participa activamente en su entorno y no manifiesta dificultades importantes para relacionarse. Este hallazgo representa un factor protector frente a otras áreas, como la adicción a redes o la ansiedad social.

El uso de redes sociales también juega un papel interesante en este nivel. Aunque las redes pueden generar aislamiento en algunos casos, también pueden funcionar como puentes de socialización, reforzando conexiones presenciales y facilitando la comunicación cotidiana. Esto puede explicar por qué muchos estudiantes no se retraen socialmente a pesar del uso activo de plataformas digitales, sin embargo, lo que alarma en estos resultados, es que el otro aproximado a 50% se encuentra entre un nivel de retraimiento social medio y alto, lo cual muestra preocupación, a continuación, se detallan los porcentajes:

El 45,6% de los estudiantes se encuentra en el **nivel medio** de retraimiento social, lo cual constituye un hallazgo altamente significativo y preocupante dentro de los resultados del estudio. Este porcentaje —casi la mitad de la población escolar— revela que existe una tendencia marcada a la reserva, la evitación parcial de situaciones sociales, la inseguridad interpersonal y la disminución de la participación en interacciones presenciales. Aunque este nivel no representa retraimiento severo, sí constituye una problemática latente, ya que implica que una proporción muy elevada de adolescentes está mostrando señales de aislamiento incipiente, las cuales pueden evolucionar hacia patrones más graves si no se interviene oportunamente.

Silva y Martorell (1993) describen que el retraimiento social en niveles moderados se manifiesta mediante conductas como el evitar hablar en grupos, no participar espontáneamente, mostrar incomodidad ante conversaciones directas, adoptar posturas defensivas o tímidas y presentar dificultades para integrarse a dinámicas sociales. Estos comportamientos pueden pasar desapercibidos dentro del aula, sin embargo, sus implicaciones son profundas, ya que afectan la vida emocional, el rendimiento académico y las relaciones sociales del adolescente.

Desde el plano psicológico, Fernández (2015) enfatiza que el retraimiento social —incluso en niveles medios— puede ser un predictor de ansiedad social, autoestima deteriorada, inhibición y dificultades en la identidad personal, especialmente en la adolescencia, etapa en la que la interacción social cumple un papel clave en la construcción de la personalidad. El hecho de que casi la mitad del grupo presente estas características indica la existencia de una población adolescente que, aunque funcional, se encuentra vulnerable a desarrollar problemáticas emocionales más severas, como ansiedad, depresión o fobia social, si la tendencia al retraimiento se intensifica.

Este porcentaje también es preocupante porque limita el desarrollo de habilidades sociales esenciales. Los adolescentes que participan menos en interacciones presenciales reciben menor retroalimentación social, practican menos el asertividad, tienen menos oportunidades de expresar emociones de forma adaptativa y tienden a desarrollar menor competencia interpersonal. Esto afecta sus relaciones a largo plazo, su capacidad para resolver conflictos, su tolerancia a la frustración y su habilidad para establecer vínculos saludables.

Además, el uso excesivo de redes sociales puede potenciar este retraimiento moderado. Davis (2001) explica que muchos adolescentes se refugian en el mundo digital cuando presentan inseguridades sociales, lo que genera una dependencia afectiva hacia las interacciones virtuales. El estudiante que se retrae moderadamente tiende a sustituir interacciones presenciales por comunicación digital, ya que esta

última le exige menor exposición emocional. Como plantean Echeburúa y Requesens (2012), lo digital ofrece control, anonimato y reducción del riesgo social, lo cual fortalece la evitación del contacto cara a cara, profundizando el retraimiento.

Desde la perspectiva académica, este nivel medio también constituye un riesgo importante, ya que los estudiantes con retraimiento tienden a participar menos en actividades grupales, evitan exposiciones orales y reducen su participación en clase, lo cual afecta directamente la adquisición de habilidades cognitivas sociales como el debate, la argumentación, la escucha activa y la colaboración. Esto implica que casi la mitad del curso podría estar aprendiendo con menor interacción, lo cual limita la calidad del aprendizaje.

Asimismo, el retraimiento social moderado afecta la convivencia escolar. Fernández (2015) indica que los adolescentes retraídos tienden a interpretaciones negativas de las interacciones, lo cual puede convertirlos en blanco de burlas, invisibilizarlos dentro del grupo o llevarlos a dificultades de adaptación escolar. Este grupo, por el tamaño que representa, implica un riesgo colectivo, ya que afecta la cohesión social dentro del aula.

Finalmente, aunque no se trata de retraimiento severo, que casi la mitad de los estudiantes se encuentre en este nivel indica que existe una problemática silenciosa, que puede pasar desapercibida justamente porque estos adolescentes no generan conflictos manifiestos. Sin embargo, son vulnerables emocionalmente, están expuestos a aislamiento progresivo y podrían desarrollar patrones ansiosos si no se atienden sus necesidades socioemocionales.

Por otro lado, el 4,6% de estudiantes se encuentran con un **nivel alto**, que representa un grupo pequeño, pero de alta relevancia, ya que indica la presencia de retraimiento social, caracterizado por evitación persistente, dificultad extrema para interactuar, ansiedad intensa en situaciones sociales y tendencia al aislamiento. Estos estudiantes suelen limitar al mínimo sus relaciones sociales presenciales, lo que afecta

su bienestar emocional, su rendimiento académico y su integración dentro del entorno educativo.

Silva y Martorell (1993) explican que el retraimiento severo se asocia con comportamientos evitativos, miedo al juicio social, inhibición emocional y dificultades para expresar pensamientos o necesidades. Este grupo puede experimentar incomodidad ante cualquier interacción, incluso con compañeros o docentes cercanos. La falta de interacción puede generar soledad, incompreensión y baja autoestima, creando un círculo de aislamiento difícil de romper.

Desde la perspectiva psicológica, este nivel puede estar relacionado con ansiedad social, muchos adolescentes que se retraen severamente experimentan temor intenso a equivocarse, ser juzgados o recibir burlas. Esto los lleva a evitar constantemente situaciones de exposición social.

El uso de redes puede ser un factor que agrava o encubre este retraimiento, muchos adolescentes con retraimiento se refugian en el mundo digital porque este les permite comunicarse sin exponerse. Sin embargo, esto reduce aún más sus habilidades sociales reales, reforzando el aislamiento. Echeburúa (2012) afirma que estas conductas pueden convertirse en un círculo vicioso: menos contacto presencial → más uso digital → mayor retraimiento.

A nivel educativo, este grupo es especialmente vulnerable y pueden evitar participar en actividades grupales, no pedir ayuda cuando la necesitan, retirarse de la interacción o mostrar conductas silenciosas que pasan desapercibidas para el docente. Esto puede afectar severamente su aprendizaje, bienestar emocional y la relación social con su entorno.

Tabla 13

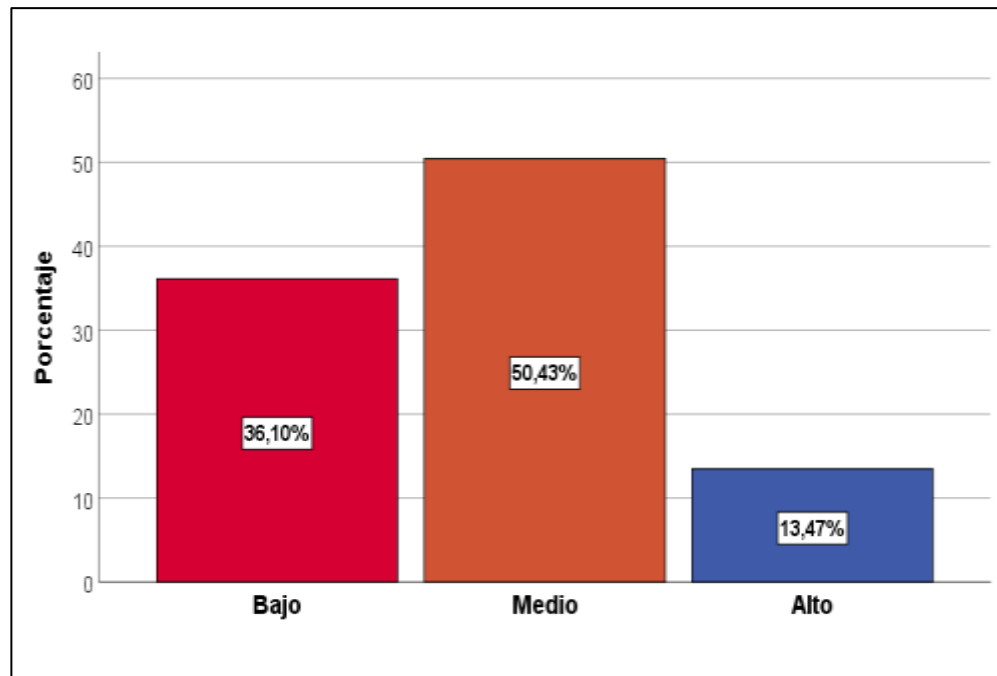
Dimensión: Ansiedad social/timidez (At)

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	126	36,1
Medio	176	50,4
Alto	47	13,5
Total	349	100,0

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 10

Dimensión: Ansiedad social/timidez (At)



Fuente: Elaboración propia

En el cuadro 15, se encuentra una mayor cantidad de estudiantes en el **nivel medio** de ansiedad social/timidez, que representa al 50,4% de los estudiantes, constituye el grupo mayoritario y revela una problemática relevante en el ámbito socioemocional. Que la mitad de los adolescentes presente un nivel moderado de ansiedad social indica que están experimentando inseguridades en situaciones donde deben interactuar con los demás, especialmente en entornos donde sienten evaluación, exposición o riesgo de juicio social. Este hallazgo es significativo porque la adolescencia es una etapa en la que el contacto social, la aprobación del grupo y la participación activa son fundamentales para la formación de la identidad.

De acuerdo con Silva y Martorell (1993), este nivel medio implica fluctuaciones entre conductas de confianza y conductas de timidez, lo cual se manifiesta en estudiantes que pueden relacionarse con otros, pero que también muestran preocupación, nerviosismo o inhibición en determinadas situaciones sociales, especialmente cuando se sienten observados. Es decir, estos adolescentes poseen habilidades sociales básicas, pero su seguridad emocional está comprometida, y esto repercute en cómo se desenvuelven en el contexto escolar.

Fernández (2015) señala que la ansiedad social en adolescentes surge como consecuencia de la autoconciencia exagerada, la comparación constante y el temor a la crítica, fenómenos que se intensifican con el uso de redes sociales.

Por otro lado, las plataformas digitales generan expectativas sociales irreales y presiones por mantener una imagen pública permanente. Estas presiones pueden influir en la aparición de timidez en la vida presencial, ya que los adolescentes comparan su comportamiento y apariencia con los contenidos filtrados y editados que ven en redes, lo cual alimenta la inseguridad.

El adolescente con ansiedad moderada tiende a refugiarse en la interacción digital porque esta le permite mayor control: puede editar mensajes, evitar situaciones incómodas y regular el tiempo de respuesta. Este estilo de comunicación evita la

ansiedad a corto plazo, pero refuerza a largo plazo la timidez presencial, pues disminuye las oportunidades de practicar habilidades sociales reales y enfrentar situaciones sociales que le permitan desarrollar seguridad.

Así también, los resultados muestran que más del 50% se encuentran con ansiedad social/timidez, lo cual puede afectar significativamente el rendimiento académico, ya que los estudiantes evitan participar en clase, preguntar dudas, realizar exposiciones o interactuar con el docente y se considera que este retraimiento académico repercute en el aprendizaje, ya que limita la retroalimentación y las oportunidades de integración en actividades colaborativas.

A nivel emocional, la ansiedad social de nivel medio puede derivar en sentimientos de insuficiencia, vergüenza o malestar, especialmente cuando el estudiante no entiende por qué experimenta nerviosismo en situaciones cotidianas. Según Echeburúa (2012), la timidez moderada puede progresar hacia ansiedad severa si no se atiende, especialmente si el adolescente se ve expuesto a burlas, rechazo o presiones sociales.

Este nivel es especialmente delicado porque, al representar a la mitad del grupo, puede alterar la dinámica social del aula, generando grupos poco participativos, ambientes silenciosos o interacciones limitadas. Esto afecta la cohesión grupal, la convivencia y el clima escolar.

El 36,1% de los adolescentes que se ubica en el **nivel bajo** de ansiedad social representa un grupo significativo que muestra seguridad interpersonal, autoconfianza y adecuada competencia social. Estos estudiantes pueden relacionarse con fluidez, participar activamente en clase, integrarse en actividades grupales y enfrentar situaciones de exposición sin experimentar ansiedad debilitante. Se menciona que este nivel implica un funcionamiento social adaptativo, con habilidades suficientes para interactuar con diversos grupos y manejar adecuadamente la comunicación.

Este grupo puede beneficiarse de factores protectores, como ambientes familiares de apoyo, experiencias sociales positivas, adecuada autoestima y un desarrollo emocional equilibrado.

Aunque este nivel representa un perfil saludable, no debe asumirse como un sector libre de riesgo, ya que la adolescencia es un periodo vulnerable a fluctuaciones emocionales. Cambios en el entorno escolar, conflictividad social, comparaciones digitales o estrés académico pueden afectar temporalmente la seguridad interpersonal de estos estudiantes. Sin embargo, cuentan con mayores recursos personales para manejar estas dificultades.

Este grupo es clave también como factor positivo dentro del aula, pues su seguridad interpersonal contribuye a la cohesión social, al ambiente colaborativo y a la participación grupal.

Por último, el 13,5% de estudiantes que presenta un **nivel alto** de ansiedad social constituye un grupo especialmente vulnerable que requiere atención prioritaria. Este nivel indica que los adolescentes experimentan miedo intenso a la interacción social, temor a la evaluación negativa, nerviosismo marcado en situaciones grupales, evasión de actividades presenciales y malestar significativo cuando deben exponerse frente a otros.

Fernández (2015) explica que la ansiedad social interfiere de manera significativa en la vida cotidiana, generando comportamientos como evitar exposiciones, no participar en clase, aislarse en actividades grupales, limitar el contacto visual, hablar en voz baja y experimentar síntomas fisiológicos como temblores, sudoración o aumento del ritmo cardíaco. Estos estudiantes pueden vivir las interacciones sociales como amenazas y no como oportunidades, lo cual afecta su desarrollo emocional.

Desde el plano psicológico, la ansiedad social está estrechamente relacionada con baja autoestima, inseguridad intensa y sensación constante de vulnerabilidad. Esto

puede derivar en procesos de retraimiento social, tal como se aprecia en la Tabla 14, y también en el uso compulsivo de redes como vía de escape. Davis (2001) indica que los adolescentes con ansiedad elevada pueden optar por comunicarse exclusivamente mediante redes sociales, evitando situaciones presenciales que les generan angustia. Esta solución momentánea refuerza el problema a largo plazo, ya que reduce el contacto real y mantiene la inseguridad interpersonal.

A nivel académico, el impacto es especialmente fuerte. Los estudiantes del nivel alto suelen evitar exposiciones, presentaciones, preguntas en clase y actividades grupales, lo que afecta directamente su aprendizaje y desempeño, además, suelen pasar desapercibidos por su tendencia al silencio, pero el costo emocional de participar es tan alto que evitan hacerlo a toda costa, incluso cuando entienden que afecta sus notas.

En el plano social, estos estudiantes pueden ser más susceptibles a dinámicas negativas como exclusión, incomprensión o burlas, ya que su timidez extrema puede ser percibida por el grupo como falta de interés o distancia. Esto puede reforzar los sentimientos de soledad y aislamiento emocional.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Los resultados del presente estudio permiten concluir que la población estudiantil evaluada presenta niveles elevados de adicción al uso de redes sociales, así como dificultades en diversas dimensiones de la conducta social. Estos hallazgos describen de manera precisa el comportamiento y las características de los estudiantes respecto a ambas variables, cumpliendo con el objetivo general de la investigación, cuyo propósito fue determinar la tendencia de la conducta social en los estudiantes de sexto grado de secundaria que presentan adicción al uso de redes sociales en las unidades educativas de Tarija durante la gestión 2025.

Primer objetivo: Identificar las dimensiones que presenta la adicción al uso de redes sociales en los estudiantes de sexto curso de secundaria de las unidades educativas de Tarija.

Respecto a las dimensiones de adicción al uso de las redes sociales, se identificó que la mayoría de estudiantes se encuentra en niveles medios y altos. En la dimensión de obsesión por las redes sociales, un número importante de adolescentes piensa con frecuencia en las plataformas, permanece atento al contenido y siente la necesidad constante de mantenerse conectado. En varios casos, esta forma de uso se refleja en la sustitución de actividades presenciales por interacción virtual, así como en cierta inquietud o malestar cuando no pueden acceder a las plataformas.

En la dimensión de falta de control personal, una proporción considerable de estudiantes presenta dificultad para regular el tiempo y la frecuencia de uso. Esto se evidencia en la tendencia a postergar responsabilidades escolares, distraerse con facilidad durante actividades importantes y permanecer conectados aun cuando reconocen que deberían detenerse. El nivel medio predominante muestra un grupo que ya presenta señales de uso desorganizado, aunque no necesariamente extremo.

En cuanto al uso excesivo, más del 60% de la población dedica períodos prolongados al uso de redes sociales. Este patrón se observa en prácticas como revisar constantemente el teléfono, permanecer conectado durante varias horas seguidas, interrumpir horas de descanso y disminuir el tiempo de convivencia familiar. La repetición de estos hábitos muestra una tendencia clara hacia un uso intensivo y cotidiano dentro de la muestra estudiada.

Segundo objetivo: Identificar el nivel de adicción al uso de redes sociales en los estudiantes de sexto curso de secundaria de las unidades educativas de Tarija.

El nivel general de adicción al uso de las redes sociales se encuentra predominantemente en niveles medios y altos. Esto indica que un grupo significativo de estudiantes presenta dependencia psicológica hacia las redes sociales, integrando su uso en la vida diaria de manera frecuente y constante.

Estos niveles no solo reflejan un uso frecuente e integrado a su rutina diaria, sino que también evidencian la presencia de patrones que pueden derivar en diversas consecuencias negativas para su desarrollo personal, académico y social.

La presencia de niveles medios y altos de adicción indica que muchos estudiantes están atravesando una etapa en la que las redes sociales influyen directamente en sus decisiones, estados de ánimo y prioridades diarias. Este tipo de uso puede favorecer hábitos poco saludables, como la búsqueda constante de validación o el aislamiento social buscando acogerse en las redes sociales, es decir, la sustitución de vínculos presenciales por interacciones virtuales.

Tercer objetivo: Describir las características de la conducta social de los estudiantes que presentan adicción al uso de redes sociales.

En relación con las características de la conducta social, los hallazgos muestran que la mayoría de estudiantes presenta niveles medios en autocontrol en las relaciones sociales, indicando que poseen recursos básicos para regular impulsos y emociones,

pero aún enfrentan dificultades para mantener la calma en situaciones de tensión, responder adecuadamente ante conflictos o gestionar de manera equilibrada sus reacciones.

Respecto al retraimiento social, cerca de la mitad de los estudiantes presenta niveles medios y un grupo menor niveles altos. Esto describe a estudiantes que muestran dificultad para integrarse en grupos, expresarse con seguridad o participar activamente en actividades colectivas. En el contexto escolar, este retraimiento se refleja en menor participación, interacción limitada y menor presencia en actividades grupales.

En cuanto a la ansiedad social o timidez, más del 60% de los estudiantes se ubica en niveles medios o altos. Esto describe un grupo que experimenta incomodidad al interactuar, temor a la exposición, nerviosismo en situaciones grupales o inseguridad para pedir ayuda, lo cual puede influir en la participación en clase, la comunicación con sus compañeros y el desenvolvimiento en actividades que requieren interacción.

En conjunto, los tres objetivos permiten caracterizar a los estudiantes como un grupo que presenta niveles importantes de uso excesivo de redes sociales y dificultades en distintas áreas de la conducta social. La prevalencia de niveles medios en varias dimensiones revela una población que podría no manifestar problemas severos de manera inmediata, pero que sí muestra señales de vulnerabilidad que requieren atención. Estos resultados permiten comprender mejor la realidad digital y socioemocional de los adolescentes evaluados y resaltan la necesidad de promover estrategias de acompañamiento, fortalecimiento socioemocional y uso equilibrado de la tecnología dentro del entorno educativo.

6.2 Recomendaciones

A continuación, se presentan las recomendaciones basadas en los hallazgos de la investigación, comenzando por la institución y abarcando otros sectores relevantes:

Para las unidades educativas

1. Se recomienda desarrollar programas institucionales permanentes que aborden específicamente el uso equilibrado de redes sociales, el manejo del tiempo digital y la regulación emocional, debido a que los estudiantes mostraron dificultades en estas áreas.
2. Se sugiere implementar psicólogos educativos y espacios de formación socioemocional que fortalezcan el autocontrol, la tolerancia a la frustración y la gestión de conflictos, ya que la mayoría presentó solo niveles medios de autocontrol interpersonal.
3. Se plantea promover actividades grupales, dinámicas participativas y proyectos colaborativos que incrementen la integración y disminuyan el retraimiento social identificado en un porcentaje considerable de estudiantes.

Para los futuros investigadores

4. Se recomienda ampliar investigaciones sobre el tema, que permitan observar si los niveles de obsesión, falta de control y ansiedad social se mantienen, disminuyen o aumentan con el tiempo. Esta sugerencia surge porque los resultados mostraron valores predominantes en niveles medios cuya evolución no puede determinarse con el diseño actual.

Para la carrera de Psicología

5. Se recomienda fortalecer la formación académica en temas relacionados con el uso digital, hábitos tecnológicos y comportamiento socioemocional, puesto que

los datos evidencian que estas problemáticas están presentes en los adolescentes y requieren abordajes actualizados.

6. Se sugiere incorporar prácticas y proyectos de intervención escolar donde los estudiantes de Psicología puedan aplicar técnicas de regulación emocional, acompañamiento socioeducativo y prevención del uso excesivo de redes.

Para la sociedad en general

7. Se recomienda difundir información clara y basada en evidencia sobre los efectos del uso intensivo de redes sociales, considerando que los niveles medios y altos de ansiedad social y retraimiento son frecuentes y pueden pasar desapercibidos.
8. Se sugiere promover espacios comunitarios y actividades presenciales que incentiven la interacción social y la convivencia, como respuesta a los niveles de retraimiento y ansiedad social observados en los estudiantes.

Para los padres de familia

11. Se recomienda fortalecer la supervisión del uso tecnológico, estableciendo límites claros y horarios definidos, debido a que una proporción considerable de estudiantes mostró falta de control y uso prolongado de redes.
12. Se propone fomentar el diálogo cotidiano, el acompañamiento emocional y la participación en actividades presenciales, como forma de contrarrestar el retraimiento y la ansiedad social identificados en los resultados.

Para los estudiantes

13. Se recomienda desarrollar hábitos de organización personal y autocontrol digital, ya que los resultados mostraron dificultades en la regulación del tiempo de uso.

14. Se sugiere participar activamente en actividades grupales, deportivas, culturales o artísticas para reducir los niveles de retraimiento y fortalecer la seguridad interpersonal.
15. Se propone buscar apoyo docente o profesional cuando se experimenten dificultades para manejar la ansiedad social, la timidez o el uso impulsivo de redes, considerando que gran parte del grupo obtuvo niveles medios y altos en estas áreas.