

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

Adicción a Redes Sociales, Ansiedad Manifiesta y sentimiento de Aislamiento/Soledad en adolescentes de una escuela privada de Florencio Varela

Alumna: Luciana Belén Romero Fernández

Título a obtener: Licenciatura en Psicología

Tutor: Lic. Gonzalo Alfredo Castiglia

Co-tutora: Lic. Paula Natalia Gerardi

JUNIO 2025

Resumen

Objetivo general: analizar y asociar la adicción a redes sociales, la ansiedad manifiesta y el sentimiento de aislamiento/soledad en adolescentes de una escuela privada de Florencio Varela. *Metodología:* se utilizó un diseño no experimental, con un muestreo no probabilístico dirigido, obteniendo una muestra de N= 150 adolescentes con edades comprendidas entre 16 y 18 años (*M*=16.97; *DT*= .839), de los cuales el 62% (N=93) eran mujeres y el 38% (N=57) eran varones. Se les administró un cuestionario de datos sociodemográficos, Escala de Ansiedad Manifiesta en niños revisada (CMASR-2), el Cuestionario de Aislamiento y Soledad (CAS) y Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Los datos fueron procesados con el software IBM-SPSS versión 26. *Resultados:* se observó que el 76% de la muestra no tenía riesgo de aislamiento/soledad (N=114) y solo un 5.3% tenía riesgo grave. En cuanto a la descripción de la ansiedad manifiesta, se observaron promedio de puntaje más altos en la dimensión inquietud, mientras que, la dimensión obsesión a las redes sociales fue la más elevada. Por último, se confirmaron las hipótesis propuestas al encontrar relaciones significativas y positivas entre la adicción a las redes sociales y el sentimiento de aislamiento/soledad; la adicción a las redes sociales y la ansiedad manifiesta y; el sentimiento de aislamiento/soledad con la ansiedad manifiesta. *Conclusión:* los hallazgos confirman que la sobreexposición a las redes sociales en los adolescentes contribuye a incrementar el aislamiento y la soledad, lo que puede derivar en un incremento de la sintomatología ansiosa.

Palabras clave: adicción a redes sociales – ansiedad manifiesta – aislamiento/soledad – adolescentes.

Abstract

General objective: to analyze and associate addiction to social networks, manifest anxiety and feelings of isolation/loneliness in adolescents from a private school in Florencio Varela. *Methodology:* a non-experimental design was used, with a non-probabilistic directed sampling, obtaining a sample of N= 150 adolescents aged between 16 and 18 years (M=16.97; SD= .839), of which 62% (N=93) were female and 38% (N=57) were male. They were administered a sociodemographic data questionnaire, Manifest Anxiety Scale in Children Revised (CMASR-2), the Isolation and Loneliness Questionnaire (CAS) and Addiction to Social Networks Questionnaire (ARS). Data were processed with IBM-SPSS version 26 software. *Results:* 76% of the sample had no risk of isolation/loneliness (N=114) and only 5.3% had severe risk. Regarding the description of manifest anxiety, higher mean scores were observed in the restlessness dimension, while the dimension obsession with social networks was the highest. Finally, the proposed hypotheses were confirmed by finding significant and positive relationships between addiction to social networks and the feeling of isolation/loneliness; addiction to social networks and manifest anxiety and; the feeling of isolation/loneliness with manifest anxiety. *Conclusion:* the findings confirm that overexposure to social networks in adolescents contributes to increase isolation and loneliness, which may lead to an increase in anxious symptomatology.

Key words: social network addiction - manifest anxiety - isolation/loneliness - adolescents.

Índice

Resumen....2
Abstract....3
Introducción....5
Pregunta de Investigación....**¡Error! Marcador no definido.**
Objetivo General....**¡Error! Marcador no definido.**
Objetivos Específicos....**¡Error! Marcador no definido.**
Hipótesis....**¡Error! Marcador no definido.**
Método....12
Diseño....12
Participantes....12
Instrumentos....12
Procedimiento....14
Análisis de Datos....15
Resultados....15
Discusión y Conclusión....19
Referencias....22
Anexos....26
Anexo I. Cuestionario Sociodemográfico....26
Anexo II. Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada....26
Anexo III. Cuestionario de Aislamiento y Soledad....28
Anexo IV. Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales....29

Introducción

En la actualidad, Argentina cuenta con una población de más de 13 millones de Niños, Niñas y Adolescentes [en adelante NNyA] (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos [INDEC], 2012). El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2016) identificó que 8 de cada 10 integrantes de esta población utilizan internet y que 6 de 10 se comunican utilizando el celular, siendo las redes sociales el principal canal de comunicación y expresión.

En base a lo detallado, la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2019) menciona el uso de las pantallas como un desafío de la época para los adultos que deben, no solo controlar el tiempo que los NNyA pasan frente a ellas, sino abordar las problemáticas que pueden surgir cuando las utilizan en exceso o se exponen a contenidos inadecuados. Se ha investigado que la sobreexposición al uso de pantallas puede conducir a problemas de salud como: obesidad a edades tempranas, déficit de sueño, trastornos de conducta, irritabilidad, decaimiento, adicciones, baja autoestima, déficit de atención, retrasos en el desarrollo y trastornos emocionales como depresión o ansiedad (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, 2023).

Reynolds y Richmond (1997) hablan de la ansiedad como un síntoma que todos los seres humanos atraviesan a lo largo de la vida, que puede presentarse en diferentes grados y originarse por diversas causas. Así como puede servir al individuo para motivarse y ponerse en acción, también puede dificultar severamente su desempeño, en el caso de los adolescentes, en el ámbito escolar. Para medir esta variable, los autores (Reynolds & Richmond, 1997) crearon la escala de ansiedad manifiesta [CMASR-2] para la evaluación en NNyA con edades comprendidas entre 6 y 19 años de edad. El desarrollo de este instrumento parte de considerar la necesidad de los jóvenes por tener logros o desempeñarse de forma

adecuada en la escuela y entre sus pares; sirve entonces para que el equipo educativo y familias puedan ayudarlos a enfrentar las presiones académicas.

Al respecto, autores como Pedrero Pérez et al. (2023) argumentan que el sentimiento de soledad se encuentra directamente asociado a la ansiedad psicológica o sus síntomas, como así también, a la depresión. Además, agregan que esta relación es más frecuente en poblaciones jóvenes y que los psicofármacos agravan el problema, con la intención de reducir los síntomas terminan por contribuir con un círculo vicioso que enfatiza la percepción de soledad del individuo. En la misma línea, Carrillo López (2022) investigó esta relación en NNyA españoles de 8 a 12 años, observando que, independientemente del sexo, un nivel más elevado de ansiedad se relaciona con una mayor percepción de soledad.

Algunas investigaciones en este país abordan la temática del comportamiento social inhibido en la infancia y adolescencia, haciendo especial hincapié en las dificultades que atraviesa esta población (Cervone et al., 2000¸ Samaniego, 2004) y teniendo en cuenta que su existencia está atravesada por la tecnología que impacta en los modos de relacionarse con el entorno y de construir la identidad, tanto en la vida real como en la virtual ([UNICEF], 2016).

Dado que el uso de las tecnologías y, específicamente, de las redes sociales, puede resultar problemático en los adolescentes, se ha desarrollado un instrumento que permita medir el uso desregulado. El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales [ARS] fue creado por Escurra-Mayaute y Salas-Blas (2014) y contempla 3 características principales: el compromiso mental con las redes sociales, pensar constantemente y fantasear con ellas, así como el afecto negativo causado por la falta de acceso a estas (obsesión); preocupación por la carencia de uso de las redes sociales y el descuido de los compromisos académicos por causa de la falta de control de impulsos que representa una manifestación clínica de la adicción (falta de control) y; las dificultades para manejar la frecuencia y duración del uso de las redes sociales (uso excesivo).

El presente trabajo se desarrolla entonces con el propósito de indagar la adicción a las redes sociales, la ansiedad manifiesta y el aislamiento/soledad en la adolescencia, buscando diseñar intervenciones que contribuyan a la protección y prevención contra las dificultades que, a posteriori, suelen derivar en cuadros clínicos (Cohen Imach et al., 2012). En líneas generales, la adolescencia va de la mano con la sociabilidad y la importancia de los vínculos con pares, aunque es común que los jóvenes en esta etapa experimenten sentimientos de soledad, tendencia a aislarse o a retraerse.

El aislamiento representa entonces uno de los síntomas clínicos de mayor significancia en el siglo XX y XXI, destacándose como problemática psicosocial (Hojat & Rick, 1989). Algunos autores describen la soledad en la adolescencia como el fracaso en la satisfacción de las necesidades de relación social e íntimas, junto con una deficiencia en el sentido de pertenencia a una estructura social que da sostén (Pretty et al., 1994).

Para Casullo (1998), el aislamiento es una tendencia producto del deseo de estar a solas, la acción de aislarse y evitar vínculos psicosociales. Dicho constructo contempla la soledad como una sensación que se produce por el deseo de mantener relaciones interpersonales cercanas junto con sentimientos de inadecuación y falta de contacto, lo que impide que se establezcan dichas relaciones efectivamente y provoca una discrepancia entre el contacto deseado y el obtenido. Esta situación puede resultar causante de experiencias sociales desagradables o sensación de fracaso en las interacciones por la insuficiencia de oportunidades para relacionarse (Cohen Imach et al., 2012; Montero & Sánchez-Sosa, 2001), al perder lazos afectivos con otras personas, la soledad aparece como una reacción afectiva y cognitiva.

Con la intención de medir esta variable, Casullo (1998) creó el Cuestionario de Aislamiento y Soledad (CAS) para la evaluación en adolescentes con edades comprendidas entre 12 y 18 años. Los fenómenos de aislamiento y soledad en la adolescencia se reconocen como problemáticas en la vinculación interpersonal, por lo que se promueve su investigación

y medición a través de instrumentos psicométricos (Casullo, 1999), resultando el CAS una herramienta idónea para tal fin.

Al respecto, un estudio con adolescentes escolarizados del norte argentino identificó que un 28% de la población tenía comportamientos de riesgo en soledad y un 25% en aislamiento. Además, un 7% presentaba mayor tendencia psicopatológica. Se concluyó que los adolescentes en riesgo de soledad tenían mayores dificultades en sus habilidades sociales, menor liderazgo y empatía, y mayor retraimiento. Asimismo, el grupo de riesgo en aislamiento presentaba menos autocontrol (Lacunza et al., 2017).

Se ha confirmado que tanto el aislamiento como la soledad mantienen relaciones con el uso de internet y las redes sociales. Según García Sanmartín (2019), a causa de sentirse rechazados o excluidos por sus pares, muchos adolescentes crean una personalidad virtual irreal que muestra un ideal de sí mismos y provoca que se aíslen cada vez más de la sociedad. La teoría científica explica que las dificultades en la autorregulación adolescente comienzan cuando se utilizan medios como las redes sociales para disminuir el aburrimiento, pasar el tiempo, sostener interacciones parasociales, buscar validación de la identidad social o evitar la soledad (Becerra Guajardo et al., 2021).

Dado que el uso de redes sociales y la soledad correlacionan positivamente en esta franja etaria, se recomienda reducir o controlar el tiempo que se pasa en redes para minimizar el riesgo, no solo de aislamiento social, sino también, de padecer disonancias cognitivas, trastornos o enfermedades (García Sanmartín, 2021) asociadas a la sobreinformación, tales como ansiedad o depresión (Paricio & Pando, 2020).

Al usar internet, se deja una huella digital que forma parte de la identidad online, y los contenidos pueden viralizarse rápidamente. Una vez que algo se publica, es difícil de borrar, ya que en la web no hay "olvido". Por eso, siempre es importante pensar antes de compartir información personal, pues puede quedar disponible de manera permanente. En este sentido, las Tecnologías de la Información y la Comunicación [TICs] son herramientas valiosas, pero

es esencial tener estrategias de protección ante riesgos como el ciberbullying, la difusión no consentida de contenido sexual y el grooming (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2020).

Dado que los jóvenes se enfrentan cada vez más a los desafíos del mundo digitalizado, la escuela comienza a desempeñar nuevos roles que involucran estas experiencias y conocimientos, dando lugar a distintas posibilidades: por un lado, puede enriquecer y mejorar las propuestas pedagógicas a través de la tecnología; por otro, brinda la oportunidad de reflexionar y generar preguntas sobre su uso y la cultura digital. Si los estudiantes viven inmersos en un entorno digital, el ámbito escolar no puede desconocer estas experiencias y prácticas sociales, sino que debe encontrar formas de integrar lo digital en la enseñanza. Cuando se implementan enfoques pedagógicos reflexivos, las tecnologías digitales pueden favorecer la colaboración entre alumnos, promover su autonomía, facilitar la resolución de problemas y estimular el pensamiento crítico en todos los niveles educativos, pero especialmente en la secundaria (Dirección General de Cultura y Educación, 2024).

En lo que respecta a las tecnologías, Oulasvirta et al. (2012) argumentaron que revisar constantemente el teléfono móvil contribuye con su potencial adictivo, lo que se vincula directamente con el uso problemático de las redes sociales. De hecho, se ha investigado que, cuando los estudiantes que pasan mayor tiempo utilizando el teléfono móvil, aumenta la dependencia de aplicaciones y se promueve el uso del teléfono incluso para simplificar actividades cotidianas (Aljomaa et al., 2016).

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Muñoz Franco et al. (2023), quienes sostienen que el uso de los dispositivos móviles y las redes sociales, tales como Instagram y Tik Tok, se ha convertido en un recurso fundamental del día a día, extendido especialmente entre adolescentes, lo que entraña consecuencias negativas en el rendimiento académico y la educación de los jóvenes. En primer lugar, tratando las horas al día dedicadas a Instagram, un 55% de la población de estudiantes españoles admite que emplean una hora o menos en esa

red social, un 36.7% pasa entre dos y tres horas y un 6.7% emplea cuatro horas o más al día. En relación con Tik Tok, el 43.4% de los encuestados confirma la utilización de dicha red social durante una hora o menos, el 43.3% entre dos o tres horas, y el 8.3% afirma que su uso oscila entre las cuatro horas o más.

En cuanto a variables sociodemográficas, se ha descubierto que las redes sociales también están socialmente influenciadas por estereotipos de género. Por ejemplo, las mujeres suelen utilizarlas con la intención de subir fotos o captar la atención de otros usuarios como un modo de compensar el sentimiento de soledad y su vinculación con la autoestima. En cambio, los varones utilizan las redes sociales para socializar a través de publicaciones sobre videojuegos online, lo que también se asocia con la soledad (González Mora et al., 2021).

Los resultados de investigaciones previas sobre la soledad y el aislamiento en NNyA no son consistentes. Por un lado, autores como Qualter y Munn (2002) en un estudio con niños y niñas (4 a 9 años) de Inglaterra, sostienen que la soledad es significativamente mayor en las mujeres. Por otro lado, Maes et al. (2015) en su investigación con adolescentes (11 a 14 años) de Bélgica proponen que los varones puntúan más alto en la escala de soledad, lo que se confirma en el estudio de Chemisquy y Oros (2020), realizado con niños/as argentinos (9 a 12 años). No obstante, el trabajo de Contini et al. (2012) resulta contrario a este último hallazgo al evaluar adolescentes de Argentina entre 10 y 16 años y no encontrar diferencias significativas entre los sexos.

Por todo lo mencionado, este trabajo pretende ser un aporte al campo de conocimiento científico de Argentina en población de adolescentes, buscando contribuir con el estudio de la temática de adicción a redes sociales, aislamiento/soledad y ansiedad manifiesta. En cuanto a su relevancia práctica, los profesionales de la psicología que desempeñen sus funciones en el ámbito clínico o escolar podrán valerse de los resultados obtenidos para diseñar estrategias de prevención y/o de abordaje. Por último, el estudio servirá a los agentes educativos del establecimiento seleccionado para identificar posibles factores de riesgo en sus estudiantes,

que contribuyan con el desarrollo de ansiedad u otros trastornos asociados que afecten el desempeño académico.

La pregunta de investigación que guía este trabajo es: ¿cómo se relacionan la adicción de redes sociales, la ansiedad manifiesta y sentimiento de aislamiento/soledad en adolescentes de una escuela privada de Florencio Varela? El objetivo general busca, entonces, analizar y asociar la adicción a redes sociales, la ansiedad manifiesta y el sentimiento de aislamiento/soledad en adolescentes de una escuela privada de Florencio Varela y se desglosa en los siguientes objetivos específicos: (a) conocer los niveles de riesgo de aislamiento/soledad en los adolescentes de la escuela seleccionada, (b) describir las variables ansiedad manifiesta y sentimiento de aislamiento/soledad junto con sus dimensiones utilizando medidas de tendencia central y de dispersión, (c) relacionar las variables de estudio adicción a redes sociales, ansiedad manifiesta y sentimiento de aislamiento/soledad junto con sus dimensiones. Por último, las hipótesis a contrastar son:

H1: existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y el sentimiento de aislamiento/soledad, es decir, aquellos adolescentes que tienden a mostrar mayor adicción a las redes mostrarán mayor sentimiento de aislamiento y soledad

H2: existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad manifiesta, es decir, aquellos adolescentes que tienden a mostrar mayor adicción a las redes sociales mostrarán mayor ansiedad manifiesta.

H3: existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre el sentimiento de aislamiento/soledad con la ansiedad manifiesta, es decir, aquellos adolescentes con mayor sentimiento de aislamiento y soledad mostrarán mayor ansiedad manifiesta.

Método

Diseño

Se realizó una investigación cuantitativa, donde se analizaron datos numéricos a partir de un diseño no experimental. En este tipo de diseños, el investigador no manipula deliberadamente las variables, sino que analiza un fenómeno que ya ha acontecido. El alcance fue correlacional porque se buscó establecer una relación entre tres variables y la secuencia de tiempo fue transversal, dado que los instrumentos fueron administrados en un único momento (Hernández Sampieri et al., 2014).

Participantes

Se implementó un muestreo no probabilístico dirigido, donde las unidades de la muestra se seleccionaron teniendo en cuenta algunos criterios propuestos por el investigador para responder a los objetivos del estudio (Hernández Sampieri et al., 2014). La muestra estuvo compuesta por 150 adolescentes que cumplían los siguientes criterios de inclusión: tener entre 16 y 18 años, estudiar en la escuela privada seleccionada. Como criterio de exclusión, no se tuvieron en cuenta los protocolos de los adolescentes que tuvieran algún diagnóstico de ansiedad o depresión y/o tomaran medicación psiquiátrica. En cuanto a las características sociodemográficas de la muestra, el 62% (N=93) eran mujeres y el 38% (N=57) eran varones. Además, los estudiantes tenían un promedio de edad de 16.97 (DT=.839; Mín.=16; Máx.=18).

Instrumentos

Cuestionario de datos sociodemográficos compuesto por preguntas sobre edad, sexo, establecimiento, si tiene algún diagnóstico de ansiedad o depresión, si toma medicación psiquiátrica.

Escala de Ansiedad Manifiesta en niños revisada [CMASR-2] (Reynolds & Richmond, 1985) en su versión revisada por Reynolds y Richmond (2012) para población mexicana. Consta de 49 ítems diseñados para evaluar el nivel y la naturaleza de la ansiedad en niños de entre 6 y 19 años de edad, los cuales se responden utilizando una escala dicotómica, donde 0=No y 1=Sí. Los ítems se distribuyen en dos escalas de validez y cuatro escalas de ansiedad. Las escalas de validez son: índice de respuestas inconsistentes [INC] y defensividad [DEF], por otra parte, las escalas de ansiedad son: ansiedad total [TOT], ansiedad fisiológica [FIS], inquietud [INQ] y ansiedad social [SOC]. Las puntuaciones para las escalas de validez se obtienen por la suma de respuestas inconsistentes en pares de ítems, mientras que, para las demás escalas se suman los puntajes asignados a cada ítem que conforma la escala. La confiabilidad del instrumento resultó aceptable obteniendo un valor alfa de 0.92 para la puntuación total y entre 0.75 y 0.86 para las escalas (Reynolds & Richmond, 2012).

Cuestionario de Aislamiento y Soledad [CAS] en su versión original de Casullo (1998) para población argentina. Consta de 25 ítems diseñados para evaluar los sentimientos de soledad y la tendencia al aislamiento, los cuales se responden utilizando una escala de 4 puntos, donde 1=nunca; 2=algunas veces; 3=muchas veces; 4=siempre. Los ítems se distribuyen en dos dimensiones: Soledad (ítems 2-3-11-12-23-4-5-9-10-13-15-24) y Tendencias al aislamiento (ítems 1-6-7-8-16-18-19-21-22-14-17-20). Algunos se computan de forma directa y otros de forma inversa (ítems 4-5-9-10-13-15-24-14-17-20-25), para cada una de las dimensiones se calcula la media aritmética y la desviación estándar. La técnica cuenta con validez de contenido, de criterio y conceptual, se calculó el coeficiente de confiabilidad mediante la técnica test-retest (r=.71) y se estudió la estructura factorial mediante el análisis varimax rotación ortogonal de los componentes (Casullo, 1998). Además, los índices de confiabilidad se calcularon en una investigación posterior con adolescentes de Necochea (Buenos Aires) obteniendo valores aceptables (Soledad= .81,

Aislamiento= .83) (Di Rico et al., 2016). Para calcular el nivel de riesgo, tanto de soledad como de aislamiento, algunos autores utilizan el percentil 75 como punto de corte: menor a P75=sin riesgo; entre P75 y P89=riesgo leve; entre P90 y P94=riesgo moderado; entre P95 y P99=riesgo grave (Lacunza et al., 2017).

*Cuestionario de Adicción a las Redes Sociale*s (ARS; Escurra-Mayaute & Salas-Blas, 2014) en su versión validada por Rosero et al. (2022) con adolescentes colombianos. El ARS es un instrumento que valora la adicción conductual a las redes sociales y responde a los criterios establecidos por la Asociación Americana de Psiquiatría [APA]. Está compuesto por 24 ítems tipo Likert con 5 opciones de respuesta (0= Nunca a 4= Siempre) que se organiza en 3 factores: (a) Obsesión por las redes sociales (10 ítems), (b) Falta de control en el uso de las redes sociales (6 ítems), (c) Uso excesivo de las redes sociales (8 ítems). La adicción a las redes consiste en la incapacidad de abstenerse o detenerse de realizar la actividad, aun conociendo las consecuencias que tal actividad pueda tener. Este tipo de comportamiento se reconoce frecuente y marcadamente en conductas relacionadas con el uso del internet, especialmente de las redes sociales. Para obtener los puntajes de cada factor se suman los puntajes asignados a cada ítem que lo conforma. La El ARS mostró un coeficiente de consistencia interna para la presente muestra con un alfa de = .94 (Rosero et al., 2022).

Procedimiento

Luego de asegurar el acceso a la muestra, se convocó a los participantes y se les invitó a colaborar de manera voluntaria con el estudio. Aquellos interesados en participar recibieron un formulario, el cual se le entregó presencialmente, donde se brindaba información sobre el propósito general de la investigación, se garantizaba el anonimato de su identidad y la confidencialidad de los datos. También se destacó que la participación era voluntaria y que tenían la libertad de retirarse en cualquier momento si así lo deseaban. Finalmente, debieron aceptar un consentimiento informado para poder responder la batería de administración.

El muestreo se llevó a cabo durante el período agosto-diciembre del año 2024 y se presentaron los instrumentos en el orden en cual fueron descriptos anteriormente.

Análisis de Datos

Los datos fueron sistematizados con el software IBM-SPSS v.26. Se llevó a cabo un contraste de hipótesis sobre la normalidad de las variables mediante un análisis de Shapiro-Wilk (recomendada para más de cien casos). A partir de los valores obtenidos, se asumió una distribución asimétrica para las variables examinadas ($p<.05$). En consecuencia, para los análisis estadísticos se decidió emplear estadísticos no paramétricos (por ejemplo, *Rho de Spearman* para correlacionar las variables).

Resultados

En la Tabla I se presenta la descripción de la variable categórica Aislamiento-Soledad y sus dimensiones teniendo en cuenta los puntajes de corte propuestos por el instrumento de medición. Para ello, se utilizaron frecuencias absolutas y porcentuales.

Tabla I.

Descriptivos de la variable Aislamiento-Soledad con frecuencias absolutas y porcentuales.

	Soledad		Aislamiento		CAS (Total)	
	N	%	N	%	N	%
Sin riesgo	113	75,3	113	75,3	114	76,0
Riesgo leve	22	14,7	23	15,3	20	13,3
Riesgo moderado	6	4,0	7	4,7	8	5,3
Riesgo grave	9	6,0	7	4,7	8	5,3

Nota. N=150.

En la Tabla II, se describen las variables numéricas Adicción a redes sociales y Ansiedad Manifiesta, con sus respectivas dimensiones, utilizando medidas de tendencia central y de dispersión.

Tabla II.

Descriptivos de las variables Adicción a redes sociales y Ansiedad Manifiesta con sus dimensiones.

Variables	*M*	*DT*	*Mín.*	*Máx.*
Obsesión	24,93	9,692	4	40
Falta de control	15,99	5,744	1	24
Uso excesivo	22,43	6,498	4	32
Redes (Total)	63,35	21,026	17	96
Defensividad	4,65	1,799	1	8
Inquietud	8,32	4,120	0	16
Ansiedad social	5,02	3,325	0	12
Ansiedad manifiesta (Total)	25,74	10,273	2	47

Nota. M=media, DT=desvío típico; Mín.=mínimo, Máx.=máximo.

En la Tabla III se presentan las correlaciones entre las variables adicción a las redes sociales, aislamiento-soledad y sus dimensiones. Se encontró una relación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales con el sentimiento de aislación y soledad, los cual se confirmó para la puntuación total de ambas escalas (r_s = *.34; Sig.* < .001), así como todas las subescalas de ambos instrumentos

Tabla III.

Correlación entre Adicción a redes sociales con Aislamiento-Soledad.

		Obsesión	Falta de Control	Uso Excesivo	Redes (Total)
Soledad	r_s	,32	,27	,24	,30
	Sig.	,000	,001	,002	,000
Aislamiento	r_s	,37	,35	,31	,36
	Sig.	,000	,000	,000	,000
CAS (Total)	r_s	,35	,29	,28	,34
	Sig.	,000	,000	,000	,000

Nota. Prueba utilizada Rho de Spearman.

En la Tabla IV se presentan las correlaciones entre las variables ansiedad manifiesta, adicción a redes sociales y sus dimensiones. Se encontró una relación positiva y estadísticamente significativa entre la ansiedad manifiesta con la adicción a redes, lo cual se confirmó para la puntuación total de ambas escalas (r_s = *.22; Sig.* < .05). En cuanto a las subescalas, solo inquietud guardó relación con todas las dimensiones de la adicción a redes. La dimensión ansiedad social mostró una tendencia a relacionarse con obsesión y falta de control, y una relación positiva y significativa, tanto con uso excesivo como con la variable total de adicción a redes sociales. Por último, defensividad no guardó relación significativa con esta variable ni sus dimensiones.

Tabla IV.

Correlación entre Ansiedad manifiesta con Adicción a redes sociales.

		Obsesión	Falta de Control	Uso Excesivo	Redes (Total)
Defensividad	r_s	,03	-,04	,01	-,08
	Sig.	,970	,603	,865	,924
Inquietud	r_s	,18	,19	,24	,20
	Sig.	,026	,021	,003	,012
Ansiedad Social	r_s	,16	,16	,18	,17
	Sig.	,052	,052	,025	,034
Ansiedad Manifiesta (Total)	r_s	,20	,20	,25	,22
	Sig.	,014	,016	,002	,007

Nota. Prueba utilizada Rho de Spearman.

En la Tabla V se presentan las correlaciones entre las variables ansiedad manifiesta, aislamiento-soledad y sus dimensiones. Se encontró una relación positiva y estadísticamente significativa entre la ansiedad manifiesta con el sentimiento de aislación y soledad, lo cual se confirmó para la puntuación total de ambas escalas (r_s = *.24; Sig.* < .01) así como todas las subescalas de ambos instrumentos.

Tabla V.

Correlación entre Ansiedad manifiesta con Aislamiento-Soledad.

		Soledad	Aislamiento	CAS (Total)
Defensividad	r_s	,27	,22	,27
	Sig.	,001	,005	,001
Inquietud	r_s	,17	,19	,18
	Sig.	,032	,015	,023
Ansiedad Social	r_s	,41	,35	,40
	Sig.	,000	,000	,000
Ansiedad Manifiesta (Total)	r_s	,24	,25	,24
	Sig.	,003	,002	,002

Nota. Prueba utilizada Rho de Spearman.

Cabe resaltar que no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en las variables estudiadas o sus dimensiones según el sexo o la edad de los participantes. Por esta razón, no se incluyeron tablas comparativas en la sección de resultados.

Discusión y Conclusión

Esta investigación tuvo como objetivo analizar y asociar la adicción a redes sociales, la ansiedad manifiesta y el sentimiento de aislamiento/soledad en adolescentes de una escuela privada de Florencio Varela. En primer lugar, se buscó conocer los niveles de riesgo de aislamiento/soledad en los adolescentes de la escuela seleccionada, observándose que los participantes en su mayoría (76%) se encontraban en una situación de ausencia de riesgo de aislamiento o soledad. Este dato, aunque no representa la totalidad de la muestra, resulta destacable porque refleja un comportamiento saludable en la adolescencia, conforme lo detallado por algunos investigadores (Cohen Imach et al., 2012; Montero & Sánchez Sosa, 2001; Pretty et al., 1994) es indicativo de la satisfacción de las necesidades sociales y de relacionamiento, la pertenencia a un grupo social que de sostén, la suficiencia de oportunidades para relacionarse y la posibilidad de experimentar situaciones sociales agradables o de percibirse exitoso en este sentido.

Al describir las variables ansiedad manifiesta y sentimiento de aislamiento/soledad junto con sus dimensiones, se encontró que la obsesión por las redes sociales obtiene el promedio de puntajes más elevados, del mismo modo, se obtiene el promedio más alto en la dimensión inquietud de la variable ansiedad manifiesta. Por un lado, la media presentada en obsesión se entiende como el afecto negativo que es provocado en los adolescentes cuando ven limitado o impedido su acceso a las redes sociales (Escurra-Mayaute & Salas-Blas, 2014). Por otro lado, la inquietud sugiere que hay sentimientos de temor, nervios o hipersensibilidad a las demandas del entorno, lo que puede indicar que el adolescente internaliza gran parte de la ansiedad que experimenta y sentirse abrumado al intentar

aliviarla. Una media alta en esta dimensión también puede ser indicativa de una necesidad del adolescente por aprender a hablar de su ansiedad con más apertura (Reynolds & Richmond, 2012).

Como primera hipótesis [H1] se planteó que existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y el sentimiento de aislamiento/soledad, es decir, aquellos adolescentes que tienden a mostrar mayor adicción a las redes mostrarán mayor sentimiento de aislamiento y soledad. Los resultados permiten confirmar este supuesto al observar que tanto las variables totales como sus dimensiones se relacionan en forma significativa y positiva entre sí. Este hallazgo resulta congruente con las investigaciones de García Sanmartín (2019) y Becerra Guajardo et al. (2021), quienes sostienen que las redes sociales contribuyen con el aislamiento de muchos jóvenes que no se sienten parte de sus grupos de pares. En este sentido, constituyen un medio para evitar la soledad, ya que les permite crear una imagen virtual de sí mismos que les ayuda a sostener interacciones parasociales, pero los aísla cada vez más de la sociedad.

La segunda hipótesis [H2] sostuvo que existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y la ansiedad manifiesta, es decir, aquellos adolescentes que tienden a mostrar mayor adicción a las redes sociales mostrarán mayor ansiedad manifiesta. Esto pudo confirmarse al encontrar que la variable total adicción a redes sociales correlacionó positivamente con la variable ansiedad manifiesta. En cuanto a las dimensiones, solo inquietud mantuvo relaciones con todas las dimensiones de adicción a redes: obsesión, falta de control y uso excesivo. Al respecto, García Sanmartín (2021) y Paricio Pando (2020) sugieren que la sobreinformación que obtienen los adolescentes en las redes sociales puede conducir a disonancias cognitivas y trastornos emocionales, entre los que se destaca la ansiedad. Incluso, el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (2023) concluyen que la sobreexposición al uso de pantallas puede contribuir a la aparición de ansiedad o depresión en los jóvenes.

En cuanto a la tercera hipótesis [H3], se encontraron hallazgos confirmatorios de una relación positiva y estadísticamente significativa entre el sentimiento de aislamiento/soledad con la ansiedad manifiesta. Esto indica que los adolescentes con mayor sentimiento de aislamiento y soledad, muestran mayor ansiedad manifiesta, lo que resulta congruente con los resultados de las investigaciones de Pedrero Pérez et al. (2023) y Carillo López (2022). En particular, la investigación de Carillo López resalta la relación entre las variables mencionadas. Lo mismo sucede en el estudio de Pedrero Pérez y colaboradores, aunque en este último, también se destaca la importancia de los psicofármacos como agravantes de la problemática.

Como limitaciones del estudio, se destaca en primer lugar, un rango limitado de edad para el estudio de la adicción a redes sociales, la ansiedad manifiesta y el sentimiento de aislamiento/soledad en población adolescente. Dado que en el presente trabajo se tomó una muestra con edades comprendidas entre 16 y 18 años, sería recomendable que en futuras investigaciones se amplíe este rango de edad a otras etapas de la adolescencia, por ejemplo, desde los 10 hasta los 19 años.

En segundo lugar, cabe resaltar que solo se tomaron muestras de una única institución privada de Florencio Varela, por lo que sugiere continuar el estudio de la temática incorporando adolescentes de otras instituciones privadas de la zona para ampliar el número muestral y ganar mayor representatividad. Incluso, también podría repetirse el estudio con estudiantes de escuelas públicas de la ciudad. Por último, si bien no se plantearon objetivos específicos que busquen establecer diferencias por sexo o por edad, se ha corroborado que en la muestra seleccionada no se hallaron diferencias significativas según estos datos sociodemográficos. Aunque este resultado no resulta llamativo, ya que otros antecedentes en Argentina llegaron a conclusiones similares (Contini et al., 2012), sí se recomienda continuar investigando la confirmación o no de diferencias entre grupos, sobre todo con muestras más amplias en edad y diversas.

En conclusión, se observa claramente los vínculos positivos entre las variables ansiedad manifiesta, aislamiento/soledad y adicción a las redes sociales en adolescentes. En este sentido, así como no debería perderse de vista que el uso de los dispositivos móviles y las redes sociales son una herramienta fundamental en las actividades cotidianas de los adolescentes (Muñoz Franco, 2023), también puede derivar en un comportamiento abusivo, que, con el tiempo, podría contribuir al desarrollo de trastornos de salud mental (García Sanmartín, 2021). Es importante destacar que el 5.3% de la muestra de esta investigación tiene riesgo grave de padecer sentimientos de aislamiento/soledad, este dato puede servir de disparador para que las autoridades educativas tomen este estudio e investiguen otros fenómenos que podrían estar ocurriendo en forma simultánea: por ejemplo, el uso excesivo del móvil en el salón, el ciberbullying, los síntomas de ansiedad, entre otros factores.

Este trabajo resulta una alerta que invita a generar mecanismos de abordaje multidimensional de la problemática, donde se tenga en cuenta aspectos pedagógicos, psicológicos y se realicen talleres con la familia y alumnos con el objeto de prevenir situaciones de mayor riesgo y generar consciencia sobre el uso racional y responsable de las tecnologías, teniendo en cuenta que una vez que se publica contenido de cualquier tipo en las redes sociales, no se borra y se puede viralizar ([UNICEF], 2020). Esta situación multiplica los riesgos potenciales que podrían acarrear a los jóvenes y sus familias, agravando sus padecimientos emocionales.

Referencias

Aguilar Salinas, T. G. (2023). Influencia de las redes sociales en la ansiedad de los adolescentes: *Una revisión sistemática*. [Tesis de posgrado en Psicología, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/111585

Aljomaa, S., Mohammad, M., Albursan, I., Bakhiet, S., & Abduljabbar, A. (2016). Smartphone addiction among university students in the light of some variables.

Computers in Human Behavior, 61, 155–164. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.041

Becerra Guajardo, J. R., López Rosales, F., & Jasso Medrano, J. L. (2021). Uso problemático de las redes sociales y teléfono móvil: impulsividad y horas de uso. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del estado de México, 10*(19), 28-46. https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/16105/11767

Carrillo-López, P. J. (2022). Percepción de salud, de soledad, de felicidad y ansiedad en tiempos Covid en escolares: El rol moderador del sexo y el apoyo del docente. *Papeles salmantinos de educación*, (26), 43-59. https://revistas.upsa.es/index.php/papeleseducacion/article/view/607/465

Casullo, M. M. (1999). La evaluación psicológica: Modelos, técnicas y contexto sociocultural. *RIDEP – Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica,* (1), 97-113. https://aidep.org/sites/default/files/articles/R07/R077.pdf

Cohen Imach, S., Caballero, S. & Mejail, S. (2012). Habilidades sociales, aislamiento y comportamiento antisocial en adolescentes en contextos de pobreza. *Acta Colombiana de Psicología, 15*(1), 11-20. https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/192

Colonio Caro, J. D. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, *11*(2), 1-18. https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759

Contini, N., Lacunza, A., & Medina, S. (2012). La percepción de soledad como factor de riesgo en la adolescencia. *Investigaciones en Psicología*, *17*(2), 29-47. https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/207558

Chemisquy, S., & Oros, L. B. (2020). El perfeccionismo desadaptativo como predictor de la soledad y del escaso apoyo social percibido en niños y niñas argentinos. *Revista Colombiana de Psicología*, *29*(2), 105-123. https://doi.org/10.15446/rcp.v29n2.78591

Di Rico, E., Paternain, N., Portillo, N. & Galarza, A. (2016). Análisis de la relación entre factores interpersonales y riesgo suicida en adolescentes de la ciudad de Necochea. *Perspectivas en Psicología, 13*(2), 95-106. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483551472018

Dirección General de Cultura y Educación. (2024). *La educación digital en las escuelas bonaerenses. Orientaciones para estudiantes de los ISFD*. Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/2024-08/La%20educación%20digital%20en%20las%20escuelas%20bonaerenses%20%20-%20DTE.pdf

Escurra-Mayaute, M., & Salas-Blas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit, 20*(1), 73-91. http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). *Guía de sensibilización sobre convivencia digital*. UNICEF. https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2020-07/Guia-digital_8-julio.pdf

García Sanmartín, P. (2019). Bullying: una puerta de entrada a la conducta antisocial adulta. *EHQUIDAD. Revista Internacional de Políticas de Bienestar y Trabajo Social,* (11), 151-202. https://doi.org/10.15257/ehquidad.2019.0006.

García Sanmartín, P. (2021). La soledad en los adolescentes y sus correlaciones con las fortalezas psicológicas y el abuso de las redes sociales. *Revista sobre la infancia y la adolescencia,* (21), 72-83. https://doi.org/10.4995/reinad.2021.14447

González Mora, A., Cardona Córdoba, A.V., Jaramillo Zapata, M., Metaute Mesa, S., & García Arboleda, S. (2021). Uso de redes sociales y su influencia a nivel emocional en adolescentes. En Corporación Universitaria Adventista (comp.), *Redes Sociales: Atrapamiento o conexión emocional* (1ra ed.), pp. 34-50. SEDUNAC.

Lacunza, A. B., Coronel, C. P., Norma, E., Contini, L. M., & Medina, S. (2017). Indicadores de soledad y aislamiento en adolescentes de dos provincias del Norte Argentino. *Cuadernos Universitarios*, (10), 1-13. https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/66636

Maes, M., Klimstra, T., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2015). Factor structure and measurement invariance of a multidimensional loneliness scale: Comparisons across gender and age. *Journal of Child and Family Studies*, *24*, 1829-1837. http://dx.doi.org/10.1007/s10826-014-9986-4

Montero, M. & Sánchez-Sosa, J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud Mental*, *24*(1), 19-27. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58212404

Muñoz Franco, R. M., Díaz López, A., & Sabariego García, J. A. (2023). Impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los adolescentes: Estudio de Instagram y TikTok. *Ciencia y Educación*, *4*(2), 12-23. https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/163/326

Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits make smartphone use more pervasive. *Personal and Ubiquitous computing*, *16*, 105-114. https://doi.org/10.1007/s00779-011-0412-2

Paricio del Castillo, R., & Pando Velasco, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, *37*(2), 30-44. https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4

Pedrero-Pérez, E. J., Haro-León, A., Sevilla-Martínez, J., & Díaz-Zubiaur, E. (2023). Soledad: asociación con salud mental en un estudio poblacional. *Psicología Conductual*, *31*(3), 463-478. https://doi.org/10.51668/bp.8323302s

Qualter, P., & Munn, P. (2002). The separateness of social and emotional loneliness in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *43*(2), 233-244. https://doi.org/10.1111/1469-7610.00016

Reynolds, C., & Richmond, B. (1997). *Escala de ansiedad manifiesta en niños (revisada). CMAS-R. Manual*. El Manual Moderno.

Rosero, A.D., Eraso, J.S., Villalobos-Galvis, F.H., & Herrera-López, M. (2022). Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, *22*(2), 29-45. https://doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a02

Anexos

Anexo I. Cuestionario Sociodemográfico

Edad: ---------- años

Sexo:

- Femenino
- Masculino
- Otro

Establecimiento educativo donde estudia: ----------

¿Tiene algún diagnóstico de ansiedad o depresión proporcionado por un profesional?

- Si
- No

¿Toma medicación psiquiátrica actualmente?

- Si
- No

Anexo II. Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños Revisada

	SI	NO
Muchas veces siento asco o nauseas		
Siento que alguien va a decirme que hago mal las cosas		
Tengo miedo que los demás se rían de mí		
Me cuesta trabajo tomar decisiones		
Me pongo nervioso/a cuando las cosas no me salen como quiero		

Parece que las cosas son más fáciles para los demás que para mí		
Todas las personas que conozco me caen bien		
Muchas veces siento que me falta el aire		
Soy muy nervioso		
Muchas veces me preocupa que algo malo me pase		
Tengo miedo que otros ni{os se rían de mí durante la clase		
Tengo demasiados dolores de cabeza		
Me preocupa no agradarle a otros		
Algunas veces me despierto asustado/a		
La gente me poner nervioso/a		
Casi todo el tiempo estoy preocupado/a		
Me siento mal si la gente se ríe de mí		
Muchas cosas me dan miedo		
Siempre soy amable		
Me enojo con facilidad		
Me preocupa lo que mis papás me van a decir		
Siento que a los demás no les gusta como hago las cosas		
Me da miedo hablar en voz alta frente a mis compañeros durante la clase		
Siempre me porto bien		
En las noches me cuesta trabajo quedarme dormido/a		
Me preocupa lo que la gente piense de mí		
Me siento solo/a aunque este acompañado/a		
En la escuela se burlan de mí		
Siempre soy bueno/a		
Es muy fácil herir mis sentimientos		
Me transpiran las manos		
Me preocupa cometer errores delante de la gente		
Siempre soy agradable con todos		
Me canso mucho		
Me preocupa lo que va a pasar		
Los demás son más felices que yo		
Me da miedo hablar en voz alta delante de un grupo		
Siempre digo la verdad		
Tengo pesadillas		
A veces me enojo		
Me preocupa que durante la clase me hagan participar		
Me siento preocupado/a cuando me voy a dormir en la noche		
Me cuesta trabajo concentrarme en mis tareas escolares		
A veces digo cosas que no debería decir		
Me preocupa que alguien me dé una paliza		
Me muevo mucho en mi asiento		
Muchas personas están en mi contra		
He dicho alguna mentira		
Me preocupa decir alguna tontería		

Anexo III. Cuestionario de Aislamiento y Soledad

	Nunca	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
Me cuesta relacionarme con los demás				
Creo que a nadie le gusta charlar conmigo				
Me siento muy solo/a				
Cuando lo necesito, hay alguien que me ayuda				
Mis amigos siempre cuentan conmigo				
Cuando hay que hacer algo en grupo, intento evitarlo				
Tengo problemas con los demás				
Me gusta estar en sitios donde hay poca gente				
En mi tiempo libre estoy con familiares o amigos				
Tengo buena relación con mis padres				
Tengo muy pocos amigos				
Suelo estar solo/a porque los demás no quieren estar conmigo				
Tengo con quien hablar de mis problemas				
Me gusta estar con otras personas				
La gente tiene una buena opinión sobre mí				
Me gusta más estar solo/a				
Me gusta estar con mucha gente				
Me cuesta saludar a la gente				
Cuando hay mucha gente en un sitio, intento no ir				
Tengo buenos amigos				
Evito estar con gente				
Estoy distraído/a, no me entero de lo que pasa a mí alrededor				
Me molestar estar con mis amigos				
Me siento acompañado/a				
Soy feliz				

Anexo IV. Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales

	Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca
Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales					
Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales					
El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más					
Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales					
No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales					
Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales					
Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales					
Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja					
Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo					
Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado					
Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales					
Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales					
Puedo descolgarme de las redes sociales por varios días					
Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales					
Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales					
Invierto mucho tiempo del día conectándome y					

desconectándome de las redes sociales					
Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales					
Estoy atento(a) a las notificaciones que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora					
Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales					
Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales					
Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales					
Mi pareja, o amigos, o familiares, me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales					
Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a)					
Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso las redes sociales					