Universidad Abierta Interamericana

“*Diferencias entre los niveles de ansiedad según el tiempo de uso de redes sociales en estudiantes universitarios de la carrera de psicología, en la Universidad Abierta Interamericana”*

Bocca Mailén

Ibarra Ernestina

Licenciatura en Psicología

Faculta de Psicología y Relaciones Humanas

Septiembre 2023

Índice

Agradecimientos **2**
Resumen **3**
1 - Introducción **4**
1.2 Objetivos 7
2. Marco teórico **7**
2.1 Internet 7
2.2 Redes sociales 8
2.3 Redes sociales desde la perspectiva psicológica 10
2.4 Psicología Cognitiva 12
2.5 Ansiedad 12
2.6 Modelo cognitivo de la ansiedad 15
2.7 Ansiedad en las sociedades actuales 17
3. Estado actual de los conocimientos sobre el tema **19**
4. Marco metodológico **23**
4.1 Tipo de estudio 23
4.2 Población y muestra 24
4.3 Procedimiento 25
4.4 Técnicas e instrumentos 25
4.5 Consideraciones éticas 26
5. Resultados **27**
5.1 Prestación y análisis de los resultados 27
5.1.1 Cuestionario sobre el tiempo de uso de redes sociales: 27
5.1.2 Cuestionario de ansiedad de Beck 29
5.2 Interpretación de los resultados 30
6. Conclusión **35**
7. Referencias bibliográfica: **41**
8. Anexo y apéndices **46**
8.1 Consentimiento Informado: 46
8.2 Cuestionario: Tiempo de uso de redes sociales: 46
8.3 Gráficos - Cuestionario: Tiempo de uso de redes sociales: 47
8.4 Inventario de Ansiedad de Beck 49

Agradecimientos

Gracias a mi familia, por su comprensión y apoyo, pero sobre todo por acompañarme en cada paso, de manera incondicional.

Gracias a mis amigos, con quienes no solo comprendí el significado de la verdadera amistad, sino también por su apoyo y compañía durante estos seis años.

Gracias BTS por acompañar con tu música la realización de este trabajo.

Resumen

El tiempo de uso de las redes sociales incrementa cada año, abarcando diferentes áreas de la vida diaria. Ello trae aparejado, no solo ventajas y facilidades, sino también múltiples consecuencias, muchas de ellas en el área de la salud mental. El presente trabajo de investigación tiene como objetivo describir las diferencias entre los niveles de ansiedad según el tiempo de uso de redes sociales en estudiantes universitarios de la carrera de psicología, en la universidad abierta interamericana. Para ello se utilizó un cuestionario sobre el tiempo de uso de las redes sociales, construido específicamente para dicha investigación, y el Inventario de Ansiedad de Beck. Ambos instrumentos fueron aplicados a 42 estudiantes universitarios que conformaron la muestra. A partir de la interpretación de la información obtenida, se evidencia un aumento gradual en los niveles de ansiedad al aumentar el tiempo de uso de redes sociales. En conclusión, los resultados demuestran un incremento en los niveles de ansiedad al utilizar las redes sociales por más de cinco horas diarias, así como también una disminución de los niveles de ansiedad, solo presentando ansiedad leve, al utilizar las redes sociales por un tiempo de tres o cuatro horas al día.

Palabras claves: Ansiedad, Tiempo de uso, Redes Sociales

1 - Introducción

En las últimas décadas el internet se ha instalado profundamente en la vida de las personas, acaparando diferentes áreas de la vida diaria. Ejemplo de ello son las múltiples modificaciones en las formas de comunicarse, relacionarse, entretenerse, informarse o comprar. Todo ello puede observarse en el significativo crecimiento de las redes sociales, las cuales se han establecido como uno de los principales ámbitos de interacción social. (Dogliotti et al., 2020).

Las aplicaciones de comunicación, popularmente conocidas como redes sociales, marcaron un antes y un después. Las mismas permitieron sociabilizar de manera digital al poder crear grupos, compartir gustos y acercarnos a personas en cualquier parte del mundo. Además, es importante destacar que cada red social es percibida por los usuarios de manera diferente, mientras Facebook e Instagram son consideradas como aplicaciones dañinas para la salud mental, YouTube y Twitter son concebidas como menos influenciables. (Barrón Colin y Mejía Alvarado, 2021).

Actualmente se estima que 1 de cada 4 personas utiliza redes sociales, cifra que se duplica en sociedades desarrolladas. En relación al uso diario de las mismas, durante los últimos 10 años se ha pasado de un 35% a un 82%, aumentando su uso a un 91% en la franja etaria entre los 16 y 24 años. (Cuadra, 2019).

Aunque se manifiesta que la utilización masiva de internet simplifica la vida de las personas, también es importante considerar que trae consigo diferentes inconvenientes, como lo es el uso problemático de internet. Este hace referencia a diferentes conductas desadaptativas que interfieren en la vida cotidiana. (Rojas Jara et al., 2018).

La incorporación de internet y las nuevas tecnologías no sólo han provocado un cambio en la forma de percibir el mundo, sino que también han introducido nuevas

pautas en la forma de relacionarse. Es por ello que se han formulado diferentes planteamientos en torno a las redes sociales, por un lado, como potenciadoras de habilidades y facilitadora de relaciones sociales, así como también, la asociación de su uso con problemas de salud mental. (Rodríguez Puentes y Fernández Parra, 2014).

Diversas áreas de la salud mental se encuentran afectadas por el uso de redes sociales, estas pueden provocar trastornos depresivos, del sueño, de la imagen corporal, trastornos ansiosos, entre otros. (Cuadra, 2019).

Así mismo, es pertinente resaltar que a raíz de la pandemia de Covid-19, enfermedad que fue considerada como una amenaza para salud por la Organización Mundial de la Salud (2020), el internet se estableció como una herramienta fundamental para llevar adelante actividades de la vida diaria como lo fue el trabajo, estudiar, la interacción social, entre otras. (Botero Escobar, 2021).

Inicialmente la utilización de las redes sociales resulta placentera, sin embargo, cuando se comienzan a establecer como hábito, estas generan estados de necesidad. Dichos estados no pueden controlarse y se asocian con altos niveles de ansiedad. Al intentar reducir los mencionados niveles de ansiedad, las personas desarrollan un comportamiento adictivo. Esta relación entre necesidad y comportamiento se comienza a repetir de manera infinita, agravando el problema en mayor medida. (Blas y Mayaute, 2017).

En relación al tiempo dedicado a las diversas aplicaciones de comunicación, la frecuencia de uso de las mismas puede generar conductas desadaptativas, con futuras consecuencias en el bienestar psicológico de las personas. El frecuente uso de las mismas afecta el desarrollo de las interacciones sociales, debido a que estas posibilitan la conexión virtual, en detrimento de la interacción física, personal. Esto no solo afecta las relaciones con la familia, amigos, o pareja, sino también, la capacidad para mantener

relaciones sociales, mostrar características de asertividad, empatía o expresión corporal. (Santamaría Vasco y Vásquez Estrada, 2020).

No solo debido a la gran cantidad de adultos jóvenes que utilizan las redes sociales de manera diaria, como una de las grandes fuentes de interacción social, sino también en función de las diversas consecuencias negativas derivadas del tiempo de uso que se le dedica a cada una de ellas, es fundamental continuar investigando la relación que se establece entre el tiempo de uso y la producción de ansiedad.

Debido a que la mayoría de las investigaciones acerca del tiempo de uso de redes sociales y su relación con la ansiedad han sido realizadas con estudiantes de nivel secundario, el presente trabajo de investigación pretende llevarse a cabo en estudiantes universitarios.

Así mismo, es importante destacar que inicialmente se pretendía realizar una comparación del tiempo de uso de redes sociales, entre estudiantes universitarios, que utilizaran las redes sociales por un tiempo mayor a cinco horas diarias y aquellos estudiantes que las utilizaran menos de dos horas. Sin embargo, fue pertinente realizar un cambio de enfoque, ya que no fue representativa la cantidad de personas que utilizaban las redes sociales por un tiempo menor a dos horas diarias.

Por lo tanto, la presente investigación surge de la necesidad de conocer qué efectos produce en los niveles de ansiedad la utilización de redes sociales por un tiempo mayor a cinco horas, en comparación con personas que utilizan las redes sociales entre tres y cuatro horas al día, en estudiantes universitarios de la Licenciatura en Psicología, en la Universidad Abierta Interamericana, en la ciudad de Rosario, Argentina.

1.2 Objetivos

Objetivo general:

Describir las diferencias entre los niveles de ansiedad según el tiempo de uso de redes sociales en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología en la Universidad Abierta Interamericana.

Objetivos específicos:

Identificar los niveles de ansiedad en personas que utilizan las redes sociales más de cinco horas diarias.

Identificar los niveles de ansiedad en personas que utilizan las redes sociales entre tres y cuatro horas diarias.

Establecer relación comparativa entre el tiempo de uso de redes sociales y la producción de ansiedad.

2. Marco teórico

Como se mencionó anteriormente, la presente investigación lleva adelante una comparación entre el uso de redes sociales por un tiempo mayor a cinco horas y el tiempo de uso de las mismas por tres o cuatro horas al día, y la relación de ambos con los niveles de ansiedad. Es por ello que resulta imprescindible desarrollar especificaciones teóricas acerca del internet, las redes sociales y la ansiedad.

2.1 Internet

En 1969 el ejército de los Estados Unidos diseñó un sistema de comunicación con el fin de utilizarlo en caso de ataque enemigo. Rubio Moraga (2003) explica que lo que comenzó siendo un “sencillo” medio de comunicación, logro convertirse en uno de los fenómenos socioeconómicos por excelencia. El gobierno estadounidense creo el

proyecto “Advanced Research Project Agency Net”, este consistía en una red en la cual las computadoras conectadas a la misma disponían de distintas rutas por las que se alternaba la comunicación, en el caso de que alguna de ellas fuera destruida la comunicación permanecería. En los años setenta, desligándose del área militar, diversas empresas e instituciones comenzaron a unirse a dicha Red. Luego de varios obstáculos, en 1974, Vinton Cerf junto con Bob Kahn publicaron el “Protocolo para Intercomunicación de Redes por paquetes”, con ello diversas redes pudieron conectarse a una única red, la cual pasó a denominarse Internet. Durante la década de los 80, gracias a la conexión de un gran número de computadoras, la Red se expandió en gran medida.

En 1989 el Laboratorio Europeo de Física de Partículas se inició en el desarrollo de una especificación, con el fin de facilitar el acceso a sus bases de datos, esta fue denominada como “Protocolo de Transferencia de Hipertexto” o mejor conocida como “HTTP”. El trabajo en este protocolo suscitó la aparición de la “World Wide Web”, popularmente conocida como Internet. Gracias a los múltiples avances en la tecnología, la “WWW” fue más accesible y sencilla de utilizar. (Rubio Moraga, 2003)

2.2 Redes sociales

Van Dijck (2019), en su libro “La cultura de la conectividad”, desarrolla cómo Tim Berners Lee, al vincular la tecnología de hipertexto a la internet y con la creación de la World Wide Web, fundó las bases de un nuevo tipo de comunicación. De esta manera, tanto los blogs como los servicios de correo electrónico contribuyeron a la creación de diferentes comunidades online. Con la llegada de la web 2.0, luego del cambio de milenio, los servicios online dejaron de ofrecer canales de comunicación en red, y se transformaron en vehículos interactivos y retroalimentados. Abarcando un amplio espectro de posibilidades de conexiones online, estos nuevos servicios fueron

percibidos como una nueva infraestructura global. El autor explica que con el crecimiento y desarrollo de la web 2.0, los usuarios comenzaron a desplazar un gran número de sus actividades cotidianas a diferentes entornos online. Fue este gran desplazamiento lo que provocó que las plataformas emprendieran un camino de cambio, las cuales pasaron de ofrecer un servicio genérico a uno personalizado. De esta forma, a partir de la década de los 90, aplicaciones como Blogger, Myspace, Facebook, Twitter, y muchas otras plataformas similares comenzaron a ofrecer diversas herramientas de red que despertaron tanto viejas como nuevas tácticas de comunicación online.

Como se desarrolló anteriormente, el Internet permitió la creación un servicio web, llamado red social. Delgado et al. (2016), expone que la teoría de las redes sociales fue elaborada desde diferentes enfoques y pensamientos. Si bien en un comienzo, la definición tradicional de las redes sociales hace referencia a un conjunto delimitado de individuos, grupos, comunidades, entre otros. En la actualidad, dicho concepto se ha ido modificando como resultado de la implementación de las nuevas tecnologías, ejemplo de ello son aplicación como Facebook, Twitter, WhatsApp, entre otros sistemas de interacción social.

Herrera (2012), concluye que las redes sociales se han establecido como herramientas de comunicación dentro de la sociedad, a través de ellas las personas han logrado informar, compartir y difundir información. Esto ha generado una importante revolución en el desarrollo de la comunicación, tanto por el auge en el uso de las mencionadas herramientas, como también por el impacto que han generado en la sociedad. Diariamente aumenta el interés y curiosidad de las personas en la utilización de este tipo de instrumentos, que no solo permiten el intercambio de mensajes de manera sincrónica, anacrónica y de manera interactiva, sino que también se enmarcan dentro del alcance global, donde proponen una multifuncionalidad de opciones como la

posibilidad de enviar mensajes escritos, audios, videos, emitir comentarios, realizar consultas o recopilar información. El autor explica que son estos esquemas innovadores los que llevan a los individuos a un nuevo nivel de interacción.

En consonancia con el presente desarrollo cronológico, dicha investigación adopta además la conceptualización de Ureña et al. (2011), quienes ponen de manifiesto que una red social es un sitio en la red, el cual tiene la finalidad de permitir a los usuarios relaciones entre sí, comunicándose, compartiendo contenido y creando comunidades. En ellas, los usuarios tienen la posibilidad de crear perfiles públicos, con los cuales pueden ponerse en contacto con aquellas personas que usualmente interactúan, o tener nuevos contactos. Los autores explican que las redes sociales pueden utilizarse para el ocio, generar amistades, como medio de entretenimiento a través de publicaciones o de uso profesional.

2.3 Redes sociales desde la perspectiva psicológica

En función del concepto desarrollado de "redes sociales", es fundamental considerar la visión del mismo desde la psicología. Santamaría de la Piedra y Meana Peón (2017) argumentan que, a pesar de las ventajas y utilidades de las redes sociales, también es pertinente considerar las desventajas, ejemplo de ello es la gran alienación que provocan aplicaciones como Facebook, Twitter o Instagram. Bajo su popular función de intercomunicar, muchas veces estas encierran a las personas en sí mismas, pendientes de recibir cualquier señal de contacto. Autores como Hayez (2006), han estudiado el abuso y adicción a internet, el autor explica que la facilidad del acceso al producto, un entorno compresivo y tolerante, y determinados factores del sujeto, son tres variables que pueden favorecer dicha dependencia. (citado en Santamaría de la Piedra y Meana Peón, 2017).

Sobre la misma línea, Echeburúa y De Corral (2010), explican que frente a una dependencia los comportamientos adictivos no solo se vuelven automáticos, es decir, emocionalmente activados, sino que también hay poco control sobre el acierto o error de las decisiones. El adicto busca la gratificación inmediata, sin reparar en las consecuencias negativas a largo plazo. En este caso concreto, los autores ponen de manifiesto que el abuso de las redes sociales puede facilitar el aislamiento, bajo rendimiento, desinterés, trastornos de conducta, sedentarismo, obesidad, entre otros.

En los últimos años hubo un incremento de investigaciones y publicaciones sobre lo que se denomina "adicciones tecnológicas", similares a las adicciones a sustancias. Sin embargo, solo la quinta edición del DSM-5 ha considerado y aceptado el juego patológico como un trastorno de la misma entidad que las mencionadas adicciones a sustancias. (Carbonell y Oberts, 2015).

Desde otra perspectiva, la cual adopta la presente investigación, Fernández Sánchez (2013) propone la existencia de diversos problemas de conducta derivados de los contenidos que provee Internet. El autor reconoce la existencia de una variedad de conductas que anteriormente no se observaban en las personas, ya que no existían todos los recursos que hoy ofrece internet. Este tipo de conductas comenzaron a estudiarse desde la segunda mitad de 1990, como una posible adicción a Internet. Dentro del campo de estudio del comportamiento humano, dicha temática fue analizada desde varias ópticas, intentando comprender las denominadas "conductas anormales". Fernández Sánchez propone que antes de asignar un calificativo a las conductas anormales, derivadas del uso excesivo de las redes social, es primordial considerar los posibles trastornos que pueden resultar del desmedido uso de éstas. Es por ello que el autor concluye explicando que no existe una adicción a Internet, sino problemas de conducta derivados del acceso a la diversidad de contenidos que provee esta red.

2.4 Psicología Cognitiva

Considerando la Psicología Cognitiva como perspectiva fundamental desde la cual se posiciona la presente investigación, es preciso aportar ciertas puntualizaciones conceptuales.

Judith Beck (2015) explica que el modelo cognitivo propone que las percepciones de los eventos que rodean a las personas influyen posteriormente en sus emociones y comportamientos. Por lo tanto, los sentimientos no estarían determinados por las situaciones concretas, en cambio, lo estarían por el modo en que las personas interpretan esas situaciones. De esta manera, la autora pone de manifiesto que la situación no determina en forma directa lo que siente la persona, sino que la respuesta emocional está condicionada por la percepción de la misma.

En congruencia con lo desarrollado anteriormente por la autora J. Beck, Sarason y Sarason (2006) añaden que la perspectiva cognitiva hace hincapié en la forma en la cual las personas adquieren e interpretan la información. Ésta presta mayor atención, no solo a los pensamientos y estrategias actuales, sino también a las relaciones entre emociones, motivación y procesos cognitivos. Los autores ilustran que, a razón de considerar al individuo como un procesador de información, la perspectiva cognitiva sustenta que las personas continuamente almacenan, modifican, interpretan y comprenden la información, tanto si se genera en su interior como aquellos estímulos provenientes del ambiente, es decir, del exterior.

2.5 Ansiedad

Al mismo tiempo, es importante mencionar que la presente investigación se enfoca en el constructo psicológico denominado ansiedad, para comprender y describir si el tiempo de uso de las redes sociales se encuentra relacionado con vivencias de ansiedad.

Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) explican que la ansiedad conforma una parte de la existencia humana, es decir, todas las personas sienten un grado moderado de ansiedad. La incorporación de la misma fue tardía, comenzando a ser tratada desde 1920, la cual fue abordada desde distintas perspectivas. Los autores detallan que el termino ansiedad refiere a la combinación de diferentes manifestaciones, tanto físicas como mentales, no atribuible a un peligro real. Estas se manifiestan en forma de crisis o como un estado persistente y difuso, pudiendo llegar al pánico.

Así mismo, es importante hacer mención de la definición de ansiedad que realiza el DSM, Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales en su quinta edición (2014). Este expone que los denominados "trastornos de ansiedad" son aquellos que comparten características de miedo y ansiedad en un grado excesivo, incluyendo alteraciones conductuales. El DSM-5 pone de manifiesto que el miedo es una respuesta emocional, la cual se presenta frente a una amenaza inminente, real o imaginaria; no obstante, la ansiedad, es definida como una respuesta anticipatoria a una amenaza futura. Si bien es evidente que ambas respuestas se superponen, también es posible diferenciarlas. Aunque el miedo se encuentra asociado a accesos de activación automáticos, los cuales son necesarios para la defensa o la fuga, también pensamientos de peligro inminente o conductas de huida; por otro lado, la ansiedad esta frecuentemente asociada con la tensión muscular, la vigilancia en relación a un peligro futuro, comportamientos cautelosos o evitativos.

Desde otra perspectiva, Spielberger (1972), considera que para definir la ansiedad, se debe tener en cuenta la diferencia entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad. Por un lado, propone la ansiedad-estado, la cual define como un estado emocional inmediato, modificable en el tiempo, el cual se caracteriza por una combinación de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo,

también pensamientos molestos y preocupaciones, junto con ciertas modificaciones fisiológicas. Por otro lado, define la ansiedad-rasgo, la cual alude a las diferencias individuales de ansiedad, relativamente estables, siendo un rasgo o tendencia de la persona. El autor explica que, contrariamente a la ansiedad-estado, la ansiedad rasgo no se manifiesta en la conducta, sino que debe ser inferida por la frecuencia en la cual aumenta el estado de ansiedad. Spielberger manifiesta que aquellos sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben en mayor medida situaciones como amenazantes, y en consecuencia, estos son más propensos a sufrir ansiedad-estado con mayor intensidad. En contraste, los altos niveles de ansiedad-estado son intensamente molestos, si una persona no puede evadir el estrés que causa dicho estado, como resultado la persona comenzará a utilizar ciertas habilidades de afrontamiento como defensa a la situación amenazante. (Spielberger, 1972, citado por Ries et al., 2012)

Sin embargo, considerando el posicionamiento de la presente investigación, se torna indispensable hacer mención a los autores Beck y Clark (2012, p. 22) “cualquier teoría de la ansiedad que espere ser útil para la investigación o tratamiento de la misma debe distinguir claramente el “miedo” de la “ansiedad””.

Ambos autores definen la ansiedad como un complejo sistema de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva, ésta se activa al anticipar un suceso, el cual es juzgado como aversivo por ser considerado como un acontecimiento imprevisible, incontrolable o que podría amenazar intereses vitales de un individuo. En contraste, diferencian el miedo conceptualizándolo como un estado neurofisiológico automático primitivo de alarma, este conlleva consecuentemente a una valoración cognitiva de amenaza o peligro, el cual es considerado como inminente para la seguridad de la persona, tanto física como psíquicamente. En suma, los autores explican que el miedo se establece como el proceso nuclear de todos los trastornos de ansiedad, es decir, es un

proceso cognitivo básico que subyace a todos los procesos de ansiedad. No obstante, añaden que la ansiedad se encuentra más permanentemente asociada con las valoraciones de amenaza, por ende, el tratamiento de ansiedad se ha convertido en uno de los principales focos de atención para la salud mental. (Beck y Clark, 2012)

2.6 Modelo cognitivo de la ansiedad

En su libro "Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad" Beck y Clark (2012) explican que el modo en que piensan las personas afecta el modo en que sienten. Afirman que esta abstracción es el fundamento de la teoría cognitiva, sin embargo, muchas veces ésta no es reconocida por los individuos, no comprenden que son sus pensamientos los que afectan su estado anímico. Los autores argumentan que es a raíz de la activación fisiológica, intensa e incontrolable, vivenciada durante la ansiedad, que se torna comprensible que las personas no reconozcan sus bases cognitivas. Por lo tanto, las personas asumen que las situaciones son las responsables de su ansiedad, y no las cogniciones, es decir, las valoraciones.

El modelo cognitivo de la ansiedad se desarrolla a partir de la mencionada perspectiva de procesamiento de información, es decir, aquellas estructuras, procesos y productos implicados en la representación y transformación del significado, el cual para ello se basa en datos sensoriales provenientes del contexto externo e interno. A partir de esta conceptualización, la perturbación emocional se produce como consecuencia de un excesivo o deficitario funcionamiento del aparato cognitivo. En virtud de ello, la ansiedad es conceptualizada como el producto de un sistema de procesamiento de información, el cual interpreta una determinada situación como amenazadora. (Beck y Clark, 2012)

Es importante destacar que la perspectiva de ansiedad se encuentra enfocada en el concepto de vulnerabilidad, el cual definen como aquella percepción que tiene una

persona de sí misma, ya sea como objeto de peligro interno o externo, sobre el cual carece de control. Por lo tanto, en la ansiedad, este aumento de sensación de vulnerabilidad se hace presente en las valoraciones exageradas o sesgadas acerca de un posible daño, frente a señales que son inocuas. Esta se denomina como "valoración primaria de la amenaza", la cual provee una perspectiva errónea, sobreestimando la probabilidad de producir un daño o la gravedad del mismo. Inmediatamente, como resultado de la valoración primaria de la amenaza, tiene lugar la "revelación elaborativa secundaria". En consonancia con lo desarrollado anteriormente, las personas ansiosas no les es posible percibir las señales de seguridad en dichas situaciones de aparente amenaza, por lo que, al mismo tiempo, subestiman su propia capacidad para afrontar el peligro anticipado. De este modo, la intensidad de un estado de ansiedad es proporcional al equilibro entre la valoración primaria y la revaloración secundaria. En otras palabras, retomando conceptualizaciones desarrolladas anteriormente, el modelo cognitivo considera la ansiedad como una reacción, esta se produce ante una evaluación inapropiada y exagerada de vulnerabilidad, la cual es resultante de un defectuoso sistema de procesamiento de información que percibe como amenazante a situaciones neutrales (Beck y Clark, 2012).

Se torna indispensable realizar una diferenciación entre "Ansiedad normal" y "Ansiedad patológica". Kuaik y De la Iglesia (2019), en su revisión y delimitación conceptual de la ansiedad, explican que la denominada "ansiedad normal" es una condición humana. De acuerdo con la teoría cognitiva, la ansiedad es una respuesta compleja, la cual se activa frente a proceso de evaluación y reevaluación cognitiva. Ésta tiene una función adaptativa, cuyo propósito es guiar el comportamiento ante circunstancias anticipadas, aversivas o difíciles. Los autores manifiestan que manteniendo una intensidad moderada, la ansiedad puede impulsar y mejorar el

desempeño de la persona, movilizando al sujeto para la resolución de problemas, favoreciendo la adaptación.

Sin embargo, si esa misma respuesta es exagerada y desproporcionada, en relación con el valor objetivo de amenaza, la ansiedad se convierte en "patológica". Kuaik y De la Iglesia (2019) detallan que este tipo de ansiedad surge a raíz de una cognición disfuncional, la cual atribuye a una determinada circunstancia una valoración errónea de peligro o amenaza. Esto provoca la activación de esquemas desadaptativos, los cuales interfieren con el manejo efectivo de la situación. Cabe destacar que, como se mencionó a lo largo de la presente investigación, este tipo de ansiedad deteriora el funcionamiento social, laboral, entre otras áreas.

2.7 Ansiedad en las sociedades actuales

Debido a que la temática del presente trabajo de investigación se desarrolla en torno a temas de actualidad como las redes sociales, las cuales se encuentran en permanente evolución, resulto pertinente hacer mención y considerar para el estudio a Schlatter (2003), quien realiza una revisión sobre la ansiedad en relación con la era de la comunicación. Ante todo, Schlatter pone de manifiesto que la gran frecuencia con la cual se presentan los trastornos de ansiedad puede ser ocasionador por el estilo de vida de la sociedad actual. En primer lugar, hace mención al flujo de comunicación, ya que los modos y medios que transmiten información se han multiplicado en grandes cantidades y rápidamente en las últimas décadas. El autor explica que la ansiedad puede verse aumentada en razón del aumento de información, ya que no solo se la considera como transmisión de información, sino que además, esta es pragmática, es decir, el sujeto que envía el mensaje pretende que el receptor reaccione de una forma determinada. Schlatter pone de manifiesto que este tipo de situaciones ocasiona que los usuarios se encuentren de manera permanente en un estado de alerta y de respuesta ante

toda la información recibida, sin olvidar la gran cantidad de información que se recibe actualmente. A razón de la rapidez con la cual llega dicha información, esto causa una activación emocional, consiguientemente de una respuesta inmediata, lo que es definido como pequeños impulsos que mantienen a las personas en una "rueda" de alerta, en constante movimiento.

Por otro parte, Schlatter (2003) habla del aumento del tiempo útil, explicando que en las sociedades actuales el tiempo "útil", haciendo referencia al área laboral, se ha visto multiplicada por utilizar computadoras portátiles, tomar llamadas en cualquier momento o lugar, y realizar gestiones vía internet, sin la necesidad de movilizarse. El autor propone que si los medios mencionados fueran utilizados de esa manera, con el objetivo de aumenta en igual medida el tiempo "para mí", es decir, el tiempo personal, sería beneficioso para la persona. Sin embargo, si son utilizados para acelerar la producción, esa aceleración puede afectar en gran medida al área física y psíquica de la persona.

Otro aspecto de la sociedad considerado como un factor ansiógeno es la competitividad. Schlatter (2003) manifiesta que las sociedades actuales tienden a identificar la excelencia de una persona con el éxito o resultados que alcanza. También hace mención a la despersonalización, actualmente se considera importante que un individuo trabaje bien o sea eficaz en lo que hace, sin adentrarse a valorar como es realmente la persona o valorar cómo es su trabajo o calidad de vida.

Hacia el final, el autor explica que las sociedades actuales carecen de interioridad y contemplación. Schlatter (2003) manifiesta que hay una disminución del tiempo para pensar, ya que existen pocos momentos o espacios para ello. Como consecuencia, la menor dedicación a pensar supone una fuente de mayor ansiedad, creando así un círculo vicioso.

Finalmente, Schlatter (2003) habla acerca de la disminución de los valores y menor sentido de trascendencia, como otros factores ansiógenos. Al vivir de manera sistemática, en la inmediatez, ello provoca la valoración excesiva de los resultados, por lo tanto, cuando las situaciones no ocurren de acuerdo con lo esperado, la persona afronta ese tipo de situaciones de la peor manera. También ocurre que cuando se terminan las actividades valoradas como positivas o placenteras, la persona comienza a tensionarse esperando la próxima situación de ese tipo.

3. Estado actual de los conocimientos sobre el tema

Como se desarrolló anteriormente, en el último siglo, el número de usuarios de redes sociales se ha acrecentado a pasos agigantados. Existen diversos tipos de plataformas, cada una de ellas con diferentes características. Dentro de las más populares se encuentran aplicaciones como Facebook, Whatsapp, Instagram, Twitter, Snapchat y Tiktok. Estas aplicaciones han tomado lugar dentro de la rutina de los jóvenes y de la población en general, volviéndose imprescindibles, no solo por la posibilidad de compartir gustos, intereses o afinidades, sino porque también permiten formar parte de un grupo social. En consonancia con lo mencionado previamente, estas nuevas tecnologías han implementado diferentes métodos llamativos para socializar de manera digital, dejando atrás la comunicación presencial. Debido a su notable crecimiento, varios autores coinciden en que se debe poner mayor atención al uso excesivo de redes sociales, las cuales no solo pueden llegar a convertirse en una adicción, sino que también pueden provocar diferentes cambios en el comportamiento de las personas, ya que las mismas se convierten en una necesidad, suscitando pérdida de control sobre el tiempo de uso. (Trinidad Grados y Varillas Estupiñán, 2021).

En su estudio acerca del impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia, Arab y Díaz (2015) describen que el desarrollo de diferentes conductas

adictivas en adolescentes se encuentra aparejado con lo aparición de múltiples aplicaciones. Además, destacan que el abuso en el uso de las redes sociales se muestra directamente asociado a la depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio o una disminución de horas total de sueño. También se encuentra asociado con un amplio rango de problemas psicosociales. Sin embargo, desde otro enfoque, los autores sostienen que el internet es una oportunidad para mantener y profundizar relaciones, explorar acerca de la propia identidad, hallar apoyo a problemas de desarrollo sobre temas sensibles para uno mismo, desarrollar habilidades, ente otros.

Un aspecto fundamental que merece atención es la edad, ésta puede resultar una variable significativa al abordar el estudio acerca del tiempo de uso de redes sociales, así como también la cantidad de aplicaciones o redes a las cuales se pertenece. Así, la Fundación Orange (2009, p. 37) detalla que el acceso a internet es más elevado en aquellas personas menores de 25 años, siendo los jóvenes entre 18 y 35 años quienes se reportan como principales usuarios, con perfiles activos en al menos una red social.

De la misma manera, Fernández Sánchez (2013), en su artículo “Trastornos de conducta y redes sociales en Internet”, pone de manifiesto que las redes sociales como Facebook y Twitter, son utilizadas en mayor medida por los grupos de edad entre 12 y 34 años, siendo aun mayor entre los 12 y 24 años.

Desde de esta perspectiva, si bien son innegables los múltiples beneficios que brindan las redes sociales, también lo son los riesgos que traen aparejados la extralimitación o insensatez en el uso de las mismas. Prieto Gutiérrez y Moreno Cámara (2015) explican que, a raíz del uso de las redes sociales, la sociedad se encuentra frente a una transformación, tanto en la forma de actuar como en la de relacionarse, produciendo múltiples alteraciones en los hábitos de millones de personas. Los autores ponen de manifiesto que la gran cantidad de contenidos a los que se puede acceder por

medio de dichas aplicaciones online, inclusive “materiales negativos”, son los responsables de generar ansiedad en sus usuarios.

Otra razón por la cual las redes sociales pueden provocar ansiedad proviene del concepto desarrollado por Przybylski como “FoMO”, abreviatura resultante de “fear of missing out”, cuya traducción al español alude al “miedo de perderse algo”. El mismo refiere a la preocupación que puede experimentar una persona al saber que otros están teniendo experiencias agradables en las que uno mismo no está presente, lo cual agudiza la necesidad de estar constantemente conectado, y podría manifestarse como una forma de ansiedad. De esta manera, el “FoMO” no sólo se encuentra asociado a mayores niveles de compromiso con los medios de comunicación social, sino que también presenta una relación con el malestar psicológico. (Braña Sánchez y Moral Jiménez, 2022).

Dentro de la investigación titulada “Tiempos Modernos: Redes Sociales y Ansiedad” se confirmó que, según la percepción de los entrevistados, el uso que los adultos jóvenes le otorgan a las redes sociales genera reacciones problemáticas de ansiedad. Por un lado, la autora García Gualdrón (2016) encontró que los jóvenes, al vivenciar reacciones emocionales negativas a raíz del uso de redes sociales, presentan reacciones fisiológicas como temblores, sudoración, y aumento del pulso cardíaco, claros indicadores fisiológicos de la ansiedad. Por otro lado, también se hallan índices de ansiedad psicológica al experimentar momentos de abstención de las redes sociales y niveles altos de alerta frente a las mismas. A partir de los resultados obtenidos en la investigación, la autora destaca que, si bien las redes sociales se constituyen como una herramienta para sobrellevar emociones negativas, no obstante, éstas son la causa de diversas situaciones que provocan ansiedad.

Siguiendo esta línea de pensamiento, haciendo énfasis en el tiempo de uso de redes social, es importante hacer referencia a un estudio relacional sobre la ansiedad y depresión derivada del abuso de redes sociales, el cual hipotetizaba sobre la existencia de una correlación positiva y directa entre dichas variables. El estudio demostró que el modelo desarrollado permitió ver que existe una correlación directa entre el uso de redes sociales y la ansiedad, al igual que con la depresión. A partir de una muestra de 253 personas, Vera y López (2021) explican que, a mayor cantidad de tiempo empleado en las redes sociales, mayor es la probabilidad de padecer depresión y/o ansiedad.

Otro estudio, sobre la ansiedad y la autoestima en relación con el uso de redes sociales, evidencia a partir de una de muestra de 120 personas, que el tiempo promedio de uso de un celular es más de ocho horas diarias. La presente investigación llegó a la conclusión de que el 25% de estudiantes de secundaria es susceptible a desarrollar ciertos rasgos depresivos causados por el uso continuo de redes sociales. Sin embargo, al mismo tiempo, el mismo porcentaje puede experimentar niveles ansiógenos altos debido al constante uso, tanto del celular, como de las redes sociales. (Rodríguez Peña y Moreno Almazán, 2019).

En la investigación “Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental”, los autores explican que el uso excesivo y “descontrolado” de las redes sociales podría provocar dependencia y necesidad de aceptación, lo cual obstaculizaría el autoconocimiento y la realización de prácticas sociales saludables. Como resultado, todo ello puede generar dificultades en el aprendizaje, problemas en la interacción social y para dialogar, trastornos de ansiedad y déficit de ansiedad. Es importante mencionar que los autores destacan que el uso continuo e intensivo de las redes sociales puede generar adicción y dependencia a estas, ya que los jóvenes estudiados en dicha investigación afirman que, al utilizar las redes

sociales para interactuar virtualmente, se distancian del entorno, lo cual se refleja provocando conflictos e interfiriendo en el ámbito social, personal y educativo. (Moreira de Freitas et al., 2021).

En un estudio sobre la relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes, Rodríguez Puentes y Fernández Parra (2014), dan cuenta que los adolescentes con un "alto uso" de redes sociales, haciendo referencia a un uso mayor de tres horas diarias, revelaban un mayor nivel de problemas externalizantes, incluyendo conducta agresiva, ruptura de reglas y problemas de atención. El estudio concluye afirmando que existen una relación entre el tiempo de uso de redes sociales y determinadas problemáticas de tipo externalizantes.

Las investigaciones anteriormente mencionadas hacen referencia al uso excesivo de redes sociales o al uso problemático de estas, en relación a la producción de ansiedad, sin embargo, es importante destacar un último estudio el cual comprueba que reducir el tiempo dedicado a redes sociales puede ayudar a las personas a sentirse menos solas o deprimidas. Dicha investigación, en la cual los participantes podían utilizar las aplicaciones de comunicación sólo diez minutos al día, demostró una reducción de los síntomas de soledad y depresión, al igual los síntomas de ansiedad y aquellos derivados del síndrome "FoMO". El estudio puso de manifiesto que, si bien la idea primordial de las plataformas de comunicación es conectar personas, su uso excesivo produce que sus usuarios se sientan aún más solos. (Portas, 2020).

4. Marco metodológico

4.1 Tipo de estudio

La presente investigación es de tipo no experimental ya que, como define Hernández Sampieri (1997), la misma se lleva a cabo sin manipular deliberadamente las

variables. En el actual estudio, se observaron los fenómenos tal cual son, en su contexto natural, y posteriormente se los analizó. Así mismo, es importante destacar que en dicho estudio no se ha construido ninguna situación, sino que se ha llevado a cabo a partir de una situación ya existente, en la cual el investigador no tuvo control directo sobre las variables, no puedo manipularla ni influir en ellas porque ya sucedieron, al igual que sus efectos.

El estudio es de diseño transversal, ya que la recolección de datos se dió en un solo momento, con el propósito de describir las mencionadas variables y analizar su interrelación en un único momento.

Por añadidura, la presente investigación tiene un diseño correlacional, ya que tiene como objetivo describir la relación entre dos variables, el tiempo de uso de redes sociales y la ansiedad. Como explica Hernández Sampieri (1997), en este tipo de diseños, se mide la relación entre variables, en uno o más grupos de personas u objetos o indicadores, en un determinado momento.

4.2 Población y muestra

La población en estudio estuvo compuesta por estudiantes de la Licenciatura en Psicología, de la Universidad Abierta Interamericana, en la ciudad de Rosario, Argentina. La población comprende la totalidad de estudiantes, desde primero a quinto año.

La muestra estuvo conformada por un total de 42 estudiantes de dicha carrera, de la Universidad Abierta Interamericana. La misma fue de tipo no probabilística, ya que la elección de los elementos se realizó en función de las características de la misma, y no en función de la probabilidad (Hernández Sampieri, 1997). Asimismo, la muestra estuvo conformada por sujetos voluntarios, ya que los mismos accedieron

voluntariamente a participar del estudio. Hernández Sampieri (1997) las definió como muestras fortuitas, donde los resultados obtenidos dependen de las condiciones a las que fueron sometidos los sujetos y no a sus diferencias individuales.

4.3 Procedimiento

El proceso de recolección de datos se realizó por medio de la auto administración de un formulario de Google. Este estuvo dividido en tres áreas, en la primera de ella se estableció el consentimiento informado y la solicitud de ciertos datos como la edad y confirmación de que el encuestado efectivamente es estudiante de la Licenciatura en Psicología. Luego, éste continuó con una segunda área donde se encontraba el cuestionario sobre el tiempo de uso de redes sociales, allí se solicitaron datos acerca del tiempo y modalidad de uso de las mismas. Finalmente, en la tercer área del formulario, tuvo lugar el "Inventario de Ansiedad de Beck", donde se recabó información en torno a 21 ítems.

4.4 Técnicas e instrumentos

Para recabar información en torno a los objetivos de investigación, se utilizó en primera instancia, un cuestionario acerca del tiempo de uso de redes sociales desarrollado específicamente para la misma. Este cuestionario estuvo compuesto por diferentes ítems que tuvieron como objetivo primordial conocer si los encuestados utilizaban las redes por un tiempo mayor a cinco horas, entre tres y cuatro horas o menos de dos horas diarias. Además, indagaba acerca de ciertos datos adicionales sobre ese tiempo, como momentos del día en el cual se las utiliza o cuales son las redes sociales utilizadas en la actualidad, entre otros.

Como se desarrolló, una de las variables en estudio fue el "tiempo de uso de las redes sociales". Por un lado, esta se definió conceptualmente como la cantidad de horas empleadas en las redes sociales. Por otro lado, operacionalmente, se midió a partir de

las respuestas ofrecidas por los encuestados en el cuestionario acerca del tiempo de uso de las redes sociales. Este cuestionario evaluó principalmente tres grandes dimensiones: tiempo de uso de redes sociales, características de ese tiempo invertido en las redes y datos adicionales como tipo de aplicación más utilizada o afecciones producidas por el tiempo utilizado en las aplicaciones.

Consiguientemente se utilizó el "Inventario de Ansiedad de Beck", o popularmente conocido como "BAI". El inventario, aplicado de manera individual, se encuentra conformado por 21 ítems que tenían como objetivo evaluar la gravedad de los síntomas ansiosos. Cada ítem se puntúa desde 0 "Nada", 1 "Leve", 2 "Moderado", hasta 3 "Fuerte". (Beck et al., 1988). A partir de la suma de las diferentes puntuaciones, el intervalo normal es de 0-9, la ansiedad leve se obtiene a partir de 10-18, la ansiedad moderada es de 19-29, finalmente la ansiedad grave se ubica a partir de los 30 puntos hasta los 63 (Beck y Clark, 2012).

La variable ansiedad se definió conceptualmente como un patrón de respuesta cognitiva, afectiva, fisiológica y conductual, la cual se produce ante sucesos que se interpretan como amenazantes (Beck y Clark, 2012). Operacionalmente, la variable ansiedad estuvo definida por el puntaje obtenido a partir del "Inventario de Ansiedad de Beck". Dicho inventario evalúa las dimensiones afectivas, somáticas y cognitivas.

4.5 Consideraciones éticas

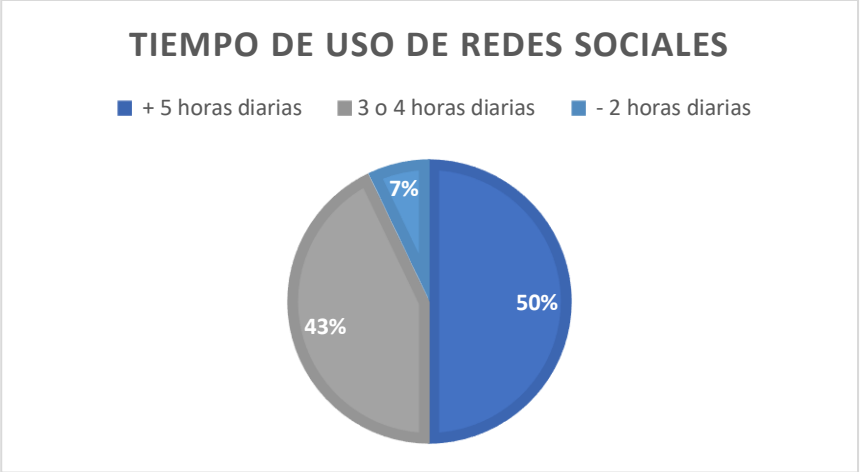
El presente estudio de investigación se llevó a cabo a partir de la obtención de información voluntaria por parte de los estudiantes universitarios, a través de la confirmación del consentimiento informado. En este se destaca que la información proporcionada en los cuestionarios no solo será totalmente anónima, sino que solo será utilizada en dicha investigación, con el fin de analizar la relación existente entre el tiempo de uso de redes sociales y los niveles de ansiedad.

5. Resultados

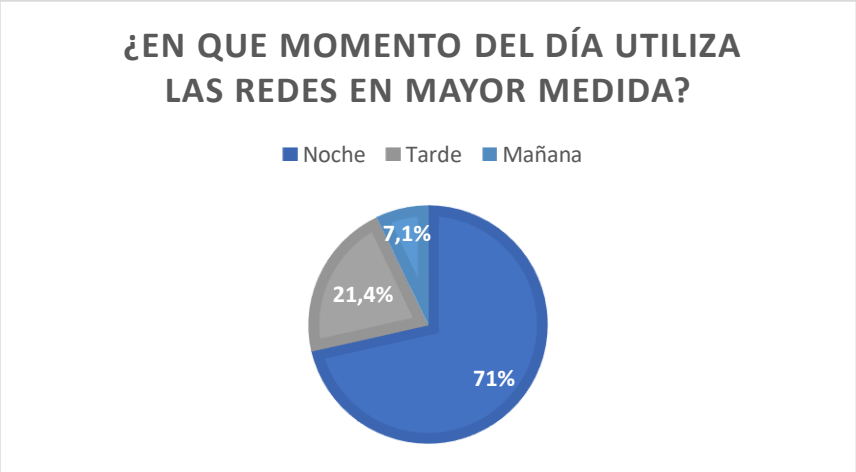
5.1 Prestación y análisis de los resultados

5.1.1 Cuestionario sobre el tiempo de uso de redes sociales:

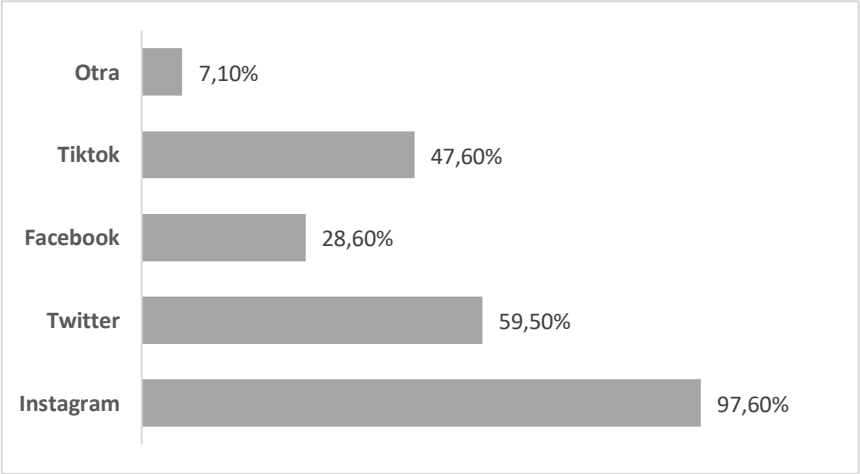
Con respecto a la principal pregunta del cuestionario, acerca de cuánto tiempo utilizan los estudiantes en las redes sociales, del total de 42 estudiantes, el 50% de ellos, es decir, 21 estudiantes, utilizaban las redes sociales por un tiempo mayor a cinco horas diarias. El 42%, 18 estudiantes, utilizaban dichas aplicaciones entre tres y cuatro horas diarias. Finalmente, solo el 7,1% hacia uso de las mismas menos de dos horas al día, lo cual corresponde a 3 personas.



En relación a la anterior pregunta, el 71% de encuestados reportó que la mayor parte del tiempo invertido en las redes sociales es por la noche. Mientras que el 21,4% respondió que las utilizan en mayor medida por la tarde. Finalmente, solo el 7,1% manifestó utilizarlas por la mañana.

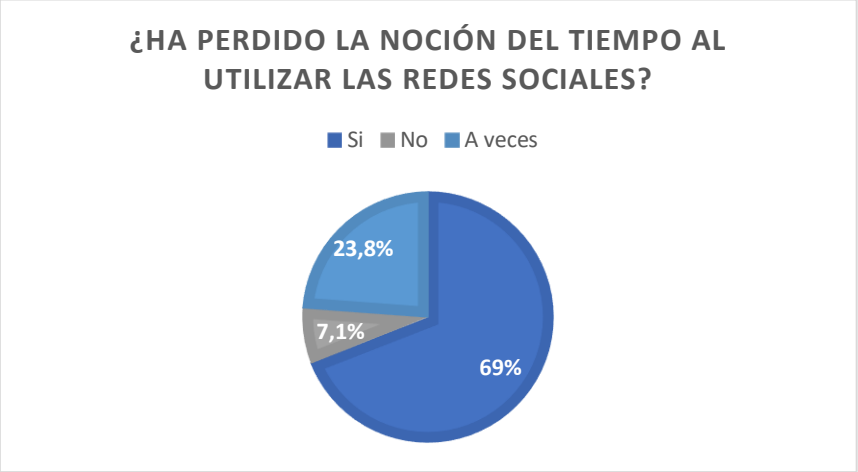


Frente al ítem sobre cuáles eran las redes sociales que se utilizaban de manera diaria, pudiendo marcar más de una opción, el 97,6 % reportaron que la aplicación más utilizada era Instagram. En segundo lugar, el 59% marcaron usar Twitter. El 47,6% marcaron utilizar Tiktok. El 28,6% de personas utilizaban Facebook, dejando en cuarto lugar a dicha red social. Finalmente, el 7,1% de encuestados manifestó utilizar otras aplicaciones como WhatsApp o aplicaciones de citas, sin embargo, estas opciones no fueron colocadas dentro de la selección ya que son aplicaciones que tienen otros fines primordiales, como la comunicación.



Con respecto al tiempo utilizado en las redes sociales, es importante destacar que el 69% reconoció perder la noción del tiempo al utilizarlas. De ellos, 16 encuestados,

utilizaban las redes sociales por más de cinco horas diarias. El 23,8% respondió que solo a veces pierden noción del tiempo al usar las aplicaciones. Solo el 7,1% manifestó no perder la noción del tiempo.



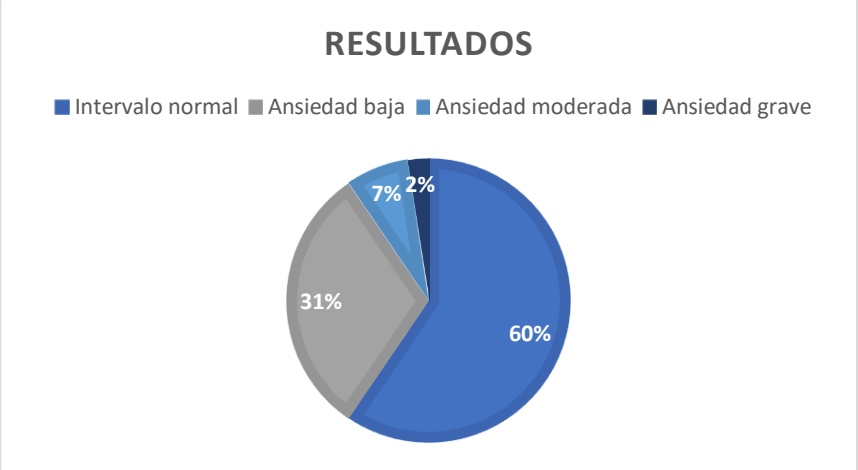
En función de las preguntas anteriores, acerca del tiempo invertido en las redes sociales y en qué momento del día se las utilizaba, se les preguntó a los encuestados si podían identificar alteraciones en aquellos momentos del día. Frente a ello, el 47,6% respondió no identificar ningún tipo de alteración, mientras que el 52,4% de los encuestados manifestó identificar ciertas alteraciones. Del 52,4%, 17 personas manifestaron presentar a alteraciones en los patrones de sueño, dificultades para conciliar el sueño, falta de sueño o insomnio.

Cabe destacar que el 92,9% de los encuestados reportó utilizar las redes sociales antes de dormir, mientras que el 7,1% respondió utilizarlas “a veces”. Ninguno de los estudiantes negó utilizar las redes sociales minutos antes de dormir.

5.1.2 Cuestionario de ansiedad de Beck

A partir de la auto administración del inventario, del total de encuestados, el 60% presentó un nivel de ansiedad dentro del “Intervalo normal” establecido por Beck. Por otro lado, a partir de las tres categorías de ansiedad, el 31% mostró un nivel de

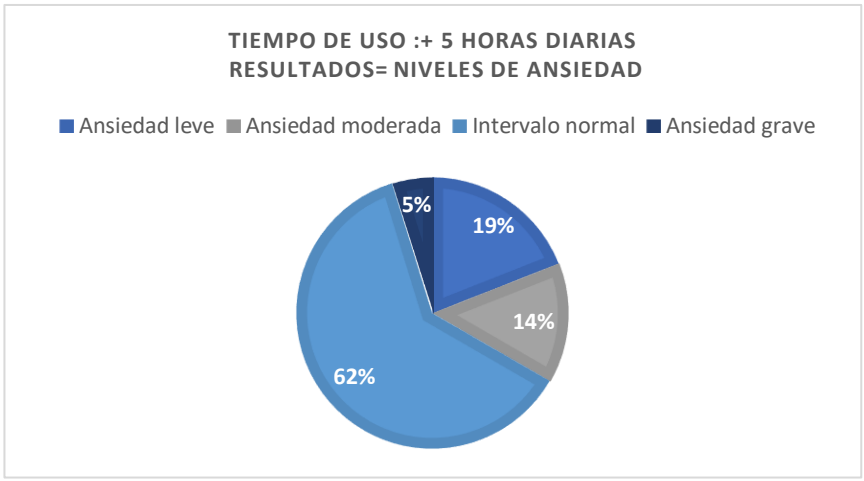
“Ansiedad leve”, el 7% obtuvo “Ansiedad moderada”, mientras que solo el 2% exhibió un nivel de “Ansiedad grave”.



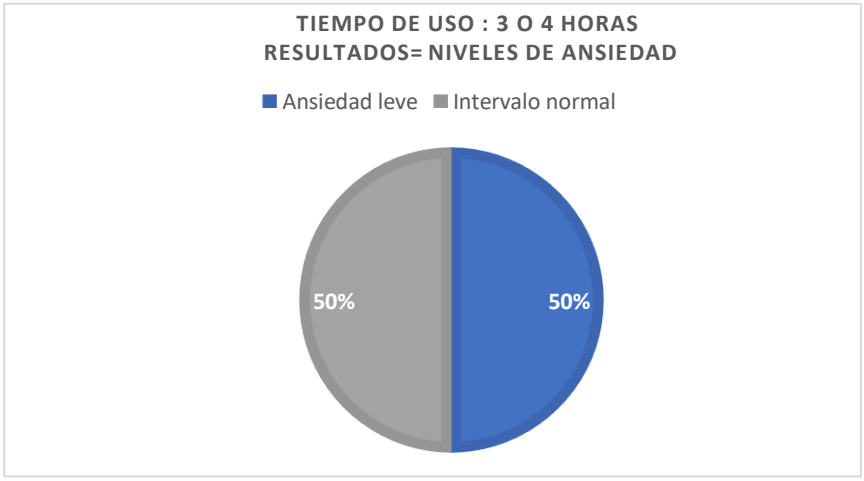
5.2 Interpretación de los resultados

En función de los objetivos que persigue el presente trabajo de investigación, es pertinente realizar una comparación entre las variables “tiempo de uso” y los “niveles de ansiedad”.

En primer lugar, considerando que el 50% de encuestados reportó utilizar las redes sociales por un tiempo mayor a cinco horas diarias, fue significativo que el 62% de ellos obtuvo un nivel de ansiedad dentro de los parámetros normales establecidos por Beck. Consiguientemente, el 19% de los estudiantes presentó un nivel de “Ansiedad leve”, el 14% exhibió “Ansiedad moderada”, y el 5% de los encuestados obtuvo un nivel de “Ansiedad grave”.



Por otro lado, del 43% de personas que manifestaron utilizar las redes sociales entre tres y cuatro horas al día, los resultados fueron análogos, ya que el 50% de los estudiantes que respondieron al inventario se encuentra dentro del "Intervalo normal", mientras que el otro 50% de encuestados reportó un nivel leve de ansiedad.



Finalmente, es pertinente destacar que del total de estudiantes que manifestaron utilizar las redes sociales por un tiempo menor a dos horas diarias, dentro de la clasificación del inventario, obtuvo puntuaciones dentro del "Intervalo normal". Sin embargo, es importante mencionar que dichas personas, al tabular sus resultados, obtuvieron puntuaciones entre cero y uno.

En contraste, es destacable la variación de los distintos niveles de ansiedad presentes en personas que utilizaban las redes sociales por más de cinco horas diarias, mientras que los estudiantes que las utilizaban por tres o cuatro horas al día solo exhibían la presencia de ansiedad leve. Es aún más representativo en el 7,1% de encuestados que hacían uso de las aplicaciones por menos de dos horas diarias, ya que no solo se encontraban dentro del intervalo normal, sino que casi no presentaron puntuaciones.

Por lo tanto, teniendo en cuenta la información brindada por los estudiantes, se podría pensar que efectivamente la utilización de las redes sociales podría resultar un factor facilitador para el desarrollo de la ansiedad. Como es posible identificar en los datos obtenidos en la investigación, se observa un aumento gradual en la aparición y desarrollo de los niveles de ansiedad. Mientras que estos no se perciben al utilizar las aplicaciones por un tiempo menor a dos horas, dichos niveles de "Ansiedad leve" comienzan a vislumbrarse al utilizar las aplicaciones entre tres y cuatro horas, y progresivamente van aumentando a medida que se utiliza las redes sociales por mayor cantidad de horas.

Con el propósito de proporcionar otros datos recabados en torno al tiempo de uso de las redes sociales y su relación con los niveles de ansiedad, es sobresaliente que aquellas personas que utilizaban dichas aplicaciones por más de cinco horas al día, y presentaban niveles leves, moderados y graves de ansiedad, utilizan al menos tres redes sociales. Sin embargo, los estudiantes que manifestaron utilizar las redes por tres o cuatros horas, reportaron en gran medida utilizar solo dos aplicaciones. Nuevamente es posible identificar un "aumento gradual", en este caso del número de aplicaciones, también identificado anteriormente en los niveles de ansiedad, en relación al tiempo de uso.

En función de los niveles de ansiedad identificados y como se ha desarrollado en el marco teórico, se interpreta que estos niveles, presentes al utilizar las redes sociales, podrían originarse como resultado de un determinado procesamiento de información, produciendo cogniciones que, como reseñan Beck y Clark (2012), son las responsables de generar los diferentes niveles de ansiedad. Desde ello, y en consonancia con los resultados obtenidos, se plantea como conjetura que dichas cogniciones surgen a partir de la exposición a las redes sociales, considerando los diversos y excesivos contenidos, resultantes del prolongado el tiempo de uso prolongado en las mismas.

Como se mencionó anteriormente, el 92,9% de los estudiantes afirmaron utilizar las redes sociales antes de conciliar el sueño. De ellos, el 51,2% utilizaban las redes sociales por más de cinco horas diarias, mientras que el 43,5% respondió utilizar las aplicaciones de tres a cuatro horas. Resulta significativo mencionar que los encuestados, pese a utilizar las redes sociales por distintos periodos de tiempo, identificaron de manera análoga alteraciones en los patrones de sueño. Por un lado, de aquellas personas que utilizaban las redes sociales por más de cinco horas, el 40% identifico alteraciones en los patrones de sueño y el 50% presentó niveles de ansiedad leve. Por otro lado, aun en mayor medida, de las personas que utilizaban las redes sociales por tres o cuatro horas, el 52.9% reportó ciertas alteraciones en los patrones de sueño, de ellos el 44,4% presentó niveles leves de ansiedad. Por lo tanto, en función de los resultados obtenidos, utilizar las redes sociales minutos antes de dormir, podría encontrarse directamente relacionado con ciertas alteraciones en los patrones de sueño y la producción o aumento de ansiedad.

Es relevante señalar que el 69% de estudiantes manifestó perder la noción del tiempo al utilizar las redes sociales, de ellos el 44,8% presentó diversos niveles de ansiedad. En relación al “tiempo de uso de redes sociales”, el porcentaje obtenido fue

similar, ya que 46,1% utilizaba las redes más de cinco horas y el 53,8% hacia uso de ellas tres o cuatros horas al día.

Asimismo, a raíz de la interpretación de los datos anteriormente citados, la vinculación entre las grandes cantidades de tiempo empleado en las redes sociales, la perdida de noción del mismo, las alteraciones en los patrones de sueño, la gran cantidad de aplicaciones utilizadas, y su relación con la ansiedad queda confirmada por lo que el autor Schlatter (2003) denomina como factores ansiógenos en las sociedades actuales. El gran flujo de información, proporcional a la cantidad de horas que se utilizaban las redes sociales, se constata como uno de los mayores elementos que aumentan los niveles de ansiedad. Esto provoca que los usuarios se encuentren permanentemente en un estado de alerta y de respuesta ante toda la información recibida. A partir del análisis de los resultados obtenidos, se puede pensar que este "estado", no solo se encuentra vinculado con el aumento exponencial, en los últimos años, de tiempo que se le dedica a las redes sociales, sino que también, con este "estado de alerta" comienza la pérdida de noción del tiempo, estrechamente vinculado con el factor ansiógeno que representa el "Fear of missing out" o "el miedo de perderse algo".

Schlatter (2003), en su libro, también hace referencia al empobrecimiento del sentido de transcendencia. En este apartado el autor explica que al valorar como placenteras ciertas situaciones, cuando estas terminan, los usuarios están esperando que ocurran nuevamente. En función de la información obtenida se podría pensar que, como propone el autor, si al momento de utilizar las redes sociales estas provocan placer en las personas, esto podría contribuir al círculo vicioso de utilizar varias aplicaciones al mismo tiempo, una a continuación de la otra, lo cual podría contribuir al aumento de tiempo de uso, hasta perder la noción del mismo, y consecuentemente, al aumento de ansiedad, ya que, al momento de no recibir ese placer, la persona comienza a

tensionarse esperando que la situación se repita, constituyéndose así como otro factor ansiógeno.

En suma, a partir de los diferentes datos obtenidos de ambos cuestionarios, no solo es posible identificar, como destaca Fernández Sánchez (2013), las múltiples modificaciones, problemas conductuales o posibles trastornos que se han originado a partir del uso desmedido de las redes sociales en la vida diaria. Sino que también, se identificó un aumento progresivo de los niveles de ansiedad, proporcional con el aumento en el tiempo de uso de las redes sociales, al igual que con la cantidad de aplicaciones utilizadas.

6. Conclusión

A partir de la lectura e investigación realizada para la confección del presente estudio, es posible reconocer cómo el auge en la utilización de diferentes aplicaciones, volviéndose indispensable para innumerables tareas de la vida cotidiana, y demandando por ello una gran cantidad de horas que aumentan cada año. Es por ello que resulta necesario continuar investigando acerca de los efectos negativos que surgen como resultado de las grandes cantidades de tiempo invertido en dichas aplicaciones, aún más, como estas repercuten en la salud mental de sus usuarios en múltiples aspectos. Como menciona Martinez Libano et al. (2022) en su estudio, el uso excesivo de redes sociales produce un alto impacto en la salud mental de sus usuarios, principalmente síntomas depresivos, problemas de regulación emocional y ansiedad, mayormente asociada a la incapacidad de desconectarse de los medios digitales.

En la presente investigación se indago de forma comparativa cómo emplear diferentes tiempos de uso en las redes sociales se relacionan con la producción de ansiedad. Cabe destacar que la investigación se realizó con estudiantes universitarios, ya

que la mayoría de las investigaciones realizadas en torno a dicha temática se han llevado a cabo con estudiantes de nivel secundario.

Para ello se establecieron tres objetivos específicos. Con respecto al primer objetivo, dentro del 50% de estudiantes que reportaron utilizar las redes sociales por más de cinco horas diarias, se identificó que el 19% de los estudiantes manifestó un nivel de “Ansiedad leve”, el 14% “Ansiedad moderada”, y el 5% obtuvo un nivel de “Ansiedad grave”. Mientras que, continuando con el segundo objetivo específico, del 43% de personas que utilizaban las redes sociales entre tres y cuatro horas al día, el 50% exhibió “Ansiedad leve”. Los resultados obtenidos coinciden con el estudio de Vera y López (2021), quienes hallaron una correlación directa entre el uso de redes sociales y la ansiedad, por lo que, utilizar las redes sociales por elevadas cantidades de tiempo, se encuentra relacionado con una mayor probabilidad de padecer ansiedad, así como también depresión. Asimismo, en sentido contrario, los resultados coinciden con la investigación anteriormente mencionada de Portas (2020), quien confirma que reducir los tiempos de uso en redes sociales provoca efectos positivos en las personas, disminuyendo no solo síntomas de ansiedad, sino también de depresión.

Finalmente, el tercer objetivo específico refiere a la relación comparativa entre ambos tiempos de uso de redes sociales y la producción de ansiedad. Resulta pertinente mencionar que las comparaciones realizadas entre los diferentes niveles de ansiedad, producidos a partir del tiempo de uso de redes sociales, no son demasiado significativas, ya que tampoco lo es la diferencia de cantidad de horas abocadas al uso redes sociales. Sin embargo, ello permitió observar un ascenso gradual de ansiedad.

Como se detalló anteriormente, al utilizar las redes sociales por un tiempo mayor a cinco horas diarias, se observó la presencia de ansiedad leve, moderada y grave,

mientras que al utilizarlas por tres o cuatro horas, solo se identificaron niveles leves. Un factor determinante fue la observación del 7,1% de personas que manifestaron utilizar las redes sociales por un tiempo menor a dos horas diarias, donde no solo se identificó un nivel de ansiedad dentro del "intervalo normal", sino que también solo presentaron puntuaciones entre cero y uno.

Todo ello conlleva a la realización del objetivo general del presente trabajo de investigación, describir las diferencias entre los niveles de ansiedad según el tiempo de uso de redes sociales en estudiantes universitarios de la carrera de psicología, en la Universidad Abierta Interamericana. A partir de la comparación de la información recabada en torno a ambas variables, se halló la presencia de diferentes niveles de ansiedad, los cuales se presentaban en un aumento gradual, conforme aumentaba el tiempo de uso de redes sociales. Mientras que en los tiempos de uso más reducidos se obtuvieron niveles leves de ansiedad, en los tiempos de usos más elevados se hallaron diversos niveles de ansiedad, desde leve hasta grave, aumentando de manera gradual. Asimismo, los resultados obtenidos concuerdan con los datos de otras investigaciones similares, ejemplo de ello es la investigación de Grados y Varillas Estupiñán (2021), donde confirman que la adicción a redes sociales presenta una relación directa y significativa con la ansiedad, considerando que en la operacionalización de la variable adicción, definen que las personas hacen uso constante de redes sociales y no logran medir su uso inadecuado.

Dicho "factor gradual" también se observó con la cantidad de aplicaciones. Los estudiantes que reportaron utilizar las redes sociales entre tres y cuatro horas utilizaban dos aplicaciones, mientras que quienes utilizaban las redes por un tiempo mayor a cinco horas utilizaba tres o más aplicaciones.

A partir del análisis e interpretación de la información obtenida a la luz de la teoría, es posible constar que el tiempo de uso en redes sociales se encuentra relacionado con la producción de ansiedad, ya que, como pone de manifiesto Beck y Clark (2012), las cogniciones que originan o incrementan los niveles de ansiedad, se desencadenan por el contenido que ofrecen las redes sociales, llegando a determinados contenidos o información a la cual no se accedería si no fuera por el excesivo tiempo dedicado a las redes sociales. Así mismo, es fundamental mencionar que allí, con la gran cantidad de información y de tiempo, también se da comienzo a la "rueda" del estado de alerta que relata Schlatter (2003) y a la búsqueda de placer permanente, que al no conseguirse, aumenta los tiempos de uso de redes sociales, intentando encontrar ese placer, constituyéndose así como otro factor ansiógeno.

Es pertinente destacar que fue necesario realizar un cambio de objetivos, ya que no se obtuvo una cantidad significativa de personas que utilizara las redes sociales por un tiempo menor a dos horas diarias, por lo cual no fue viable realizar una comparación. Esta información da cuenta de cómo las redes sociales y las nuevas tecnologías forman parte de múltiples áreas de la vida cotidiana, abarcando cada año más horas del día.

Del total de encuestados, el 60% presento niveles de ansiedad dentro de los "parámetros normales", mientras que el 40% exhibió niveles de ansiedad dentro de "parámetros patológicos". Es importante realizar dicha distinción, no solo porque es una clasificación concebida dentro de la psicología cognitiva, como desarrolla Kuaik y De la Iglesia, (2019), quienes definen a la "ansiedad normal" como funcionalmente adaptativa, en oposición a la "ansiedad patológica" funcionalmente desadaptativa. Sino que también se encuentra presente en el Inventario de Ansiedad de Beck, planteando como objetivo evaluar la gravedad de los síntomas ansiosos (Beck y Clark, 2012).

En la misma línea, al analizar los resultados obtenidos, se pudo identificar un factor emergente, las alteraciones en los patrones de sueño. Se observó que los estudiantes, en la sumatoria de horas que hacen uso de las redes sociales, en mayor medida utilizan las utilizan por la noche, antes de conciliar el sueño. Dicha información se contrastó con las múltiples personas que así mismo reportaron identificar alteraciones en los patrones de sueño y que, al mismo tiempo, presentaban ansiedad. En efecto, Mieres y Medina (2020) explican que el sueño es un indicador del estado de salud de una persona, es por ello que el déficit de sueño no solo produce somnolencia, sino que genera un estado de malestar general. Los autores ponen de manifiesto que esta carencia podría favorecer el desarrollo de trastornos, como la ansiedad y depresión. En su investigación hallaron que el 78% de los participantes de la muestra son considerados "malos dormidores", así mismo, el 76% de estudiantes obtuvieron diferentes niveles de ansiedad, desde leve a grave. Los resultados demostraron la existencia de una relación entre ambas variables, es decir, ante menor calidad de sueño, será mayor la cantidad de indicadores de ansiedad y depresión.

Acerca de las debilidades y fortalezas de la presente investigación, se identifica como debilidad que solo se consideraron los tiempos de uso de las redes sociales, y no el tipo de contenido que se consume de ellas, ya que también podría ser un factor pertinente a investigar en relación con la producción de ansiedad.

Como fortaleza, se identifica que la presente investigación realiza una distinción entre ansiedad normal y ansiedad patológica, ya que, en gran medida, las investigaciones y estudios revisados solo refieren a niveles patológicos de ansiedad, solo concibiendo a la ansiedad como "negativa", y no considerando su factor altamente adaptativo.

Para concluir, se debe destacar que las redes sociales pueden ser uno de los múltiples factores presentes en la producción de ansiedad de las personas. Es un factor al cual se debe prestar atención, ya que la cantidad de tiempo que se deposita en ellas aumenta cada año, razón principal por la cual fue necesario realizar un cambio de objetivos, ya que no había una cantidad significativa de personas que utilizaran las redes sociales por menos de dos horas. Se debe considerar que la información o contenido, siempre es posterior al acceso a las redes sociales, y por lo tanto, al tiempo dedicado a las aplicaciones. Asimismo, el perder la noción de tiempo de uso, o pasar de una aplicación a otra, es lo que lleva finalmente a un incremento en el tiempo y por lo tanto también de información. El factor común siempre es el tiempo, allí es donde se debe encontrar el enfoque, no solo de estudio, sino también la aplicación o modificacion de la conducta, con el objetivo principal de reducir los niveles de ansiedad.

Para futuras investigaciones se debería continuar investigando en relación al tipo de contenido consumido por los usuarios y su relación con la producción de ansiedad, así como también la utilización del celular y redes sociales por la noche y como ello puede relacionarse con la producción de ansiedad, ya que fue un elemento nuevo y significativo en la presente investigación.

7. Referencias bibliográfica:

American Psychiatric Association. (2014). DSM-5: Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales

Arab, E. L. y Díaz, A. G. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes, 26*(1), 7-13.

Barrón Colin, M. y Mejía Alvarado, C. A. (2021). Redes sociales y salud mental: vivencias digitales de alumnos de la FESI UNAM. *CuidArte, 10*(19), 29-42

Beck, A. T. y Clark, D. A. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad.* Editorial desclée de brouwer.

Beck, A., Epstein, N., Brown, G. y Steer, R. (1988). Un inventario para medir la ansiedad clínica: propiedades psicométricas. *Revista de psicología clínica y consultoría, 56*(6), 893- 897

Beck, J. (2015). *Terapia cognitiva: Conceptos básicos y profundización*. Editorial Gedisa.

Blas, E. S. y Mayaute, M. E. (2017). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, *3*(1), 75-90.

Botero Escobar, I. (2021). *Adicción y uso del internet en tiempos de pandemia.* [Tesis de grado, Universidad de los Andes].

Braña Sánchez, A. J. y Moral Jiménez, M.V. (2022). Nomofobia y fomo en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectado. *Health and Addictions / Salud y Drogas, 23*(1), 117- 130. doi: 10.21134/haaj.v23i1.707

Carbonell, X. y Oberts, U. (2015). Las redes sociales en línea no son adictivas. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, *33*(2), 13-19.

Cuadra, N. (2019). Redes sociales y salud mental. *Revista Atlus*, *15*.

Delgado, A. E., Escurra, L., Atalaya, M. C., Pequeña-Constantin, J. o, Cuzcano, A., Rodríguez, R. E. y Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, (019), 55-75.

Diaz Kuaik, I., & De la Iglesia, G. (2019). Ansiedad: revisión y delimitación conceptual. *Summa Psicológica UST, 16*(1), 42-50.

Dogliotti, C., González-Insua, F., Botero, C. y Delfino, G. (2020). Uso y frecuencia de conexión a internet y bienestar subjetivo en jóvenes argentinos. *Psicología Unemi*, *4*(7), 74-87.

Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, *22*(2), 91-95.

Fernández Sánchez, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, *36*(6), 521-527.

Fundación Orange. (2009). *Informe anual sobre el desarrollo de la sociedad de la información en España*. http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/orange-eespania2009-01.pdf

García Gualdrón, L. V. (2016). *Tiempos modernos: redes sociales y ansiedad*. [Tesis de grado, Universidad de la Sabana].

Giraldo Luque, S. y Fernández Rovira, C. (2020). Redes sociales y consumo digital en jóvenes universitarios: economía de la atención y oligopolios de la comunicación en el siglo XXI. *Profesional de la información*, *29*(5).

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (1997) *Metodología de la investigación*. McGRAW - HILL.

Herrera, H. H. (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Revista reflexiones*, *91*(2).

Martinez Libano, J., Gonzalez Campusano, N. y Pereira Castillo, J. I. (2022). Las redes Sociales y su influencia en la salud mental de los estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *REIDOCREA, 11*(4), 44-57.

Moreira de Freitas, R. J., Carvalho Oliveira, T. N., Lopes de Melo, J. A., do Vale e Silva, J., de Oliveira e Melo, K. C. y Fontes Fernandes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, *20*(64), 324-364.

Organización Mundial de la Salud (2020). *COVID-19: cronología de la actuación de la OMS.* https://bit.ly/3eHv3yz

Ortiz Mieres, D. y Armoa Medina, C. L. (2020). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana*, *7*(2), 45-56.

Portas, E. (25 de julio 2020). ¿Exceso o Normalidad? Tiempo de Uso de Redes Sociales en Jóvenes Mexicanos. *Difusor Ibero.* https://difusoribero.com/2020/07/25/exceso-o-normalidad-tiempo-de-uso-de-redes-sociales-en-jovenes-mexicanos/

Prieto Gutiérrez, J. J. y Moreno Cámara, A. (2015). Las redes sociales de internet, ¿una nueva adicción?. *Revista argentina de clínica psicológica*, *24*(2), 149-155.

Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. D. C. y Castillo Andrés, O. D. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, *12*(2), 9-16.

Rodríguez Peña, G. J. y Moreno Almazán, O. (2019). Ansiedad y autoestima: su relación con el uso de redes sociales en adolescentes mexicanos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, *22*(1), 367-381.

Rodríguez Puentes, A. P. y Fernández Parra, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta colombiana de psicología*, *17*(1), 131-140.

Rojas Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A. y Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Revista Española de Drogodependencias*, *43*(4), 39-54.

Rubio Moraga, A. L. (2003). Historia e Internet: aproximación al futuro de la labor investigadora. *Aportacions de la comunicació a la comprensió i construcció de la història del segle XX*, *1*, 369-395

Santamaría de la Piedra, E. y Meana, R. J. (2017). Redes sociales y fenómeno influencer. Reflexiones desde una perspectiva psicológica. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales, 75*(147), 443-469.

Santamaría Vasco, N. y Vásquez Estrada, D. S. (2020). *Frecuencia de uso de redes sociales en relación a rasgos de personalidad, ansiedad y bienestar psicológico en jóvenes universitarios de la ciudad de Medellín.* [Tesis de grado, Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria].

Sarason, I. G. y Sarason, B. R. (2006). *Psicopatología: psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada*. Pearson Educación.

Schlatter, J. (2003). *La ansiedad: un enemigo sin rostro*. España: Eunsa.

Sierra, J. C., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, *3*(1), 10-59.

Trinidad Grados, L. A. y Varillas Estupiñán, G. V. (2021). *Adicción a redes sociales y ansiedad estado–rasgo en estudiantes de secundaria del colegio privado Nikola Tesla, Huacho 2021*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo].

Ureña, A., Ferrari, A., Blanco, U. y Valdecasa, E. (2011). Las Redes Sociales en Internet. *Observatorio nacional de las telecomunicaciones y de la SI: España*.

Van Dijck, J. (2016). *La cultura de la conectividad: una historia crítica de las redes sociales*. Siglo veintiuno editores.

Vera, V. D. G., & López, C. Q. (2021). La ansiedad y la depresión derivadas del abuso de las redes sociales: un análisis relacional. *Memorias científicas del II Congreso en Salud Mental Digital. Transformando digitalmente la atención a la salud mental en Iberoamérica*, *1*, 97-102.

8. Anexo y apéndices

8.1 Consentimiento Informado:

Entiendo que la información que brinde será utilizada de manera anónima. Doy consentimiento de utilizar dicha información con el fin de realizar un estudio comparativo entre diferentes tiempos de uso de redes sociales y su relación con la producción de ansiedad, correspondiente al mencionado proyecto de finalización de carrera.
o Si, entiendo

8.2 Cuestionario: Tiempo de uso de redes sociales:

A continuación, se presentan una lista de preguntas en torno al tiempo de uso de redes sociales. Lea cada uno de los ítem atentamente y responda a ella a partir de las aplicaciones y tiempo de uso de las mismas en la última semana, incluyendo hoy.

Utiliza las redes sociales
o Si o No

¿Qué redes sociales utiliza de manera diaria? Puede seleccionar más de una opción
o Instagram o Twitter o Facebook o TikTok o Otra

En el caso de seleccionar “otra”, ¿Cuál?
Rta:

¿Cuánto tiempo utiliza las redes sociales aproximadamente?
o + de 5 horas diarias o 3 o 4 horas diarias o - de 2 horas diarias

¿En qué momento del día utiliza las redes en mayor medida?
o Mañana o Tarde o Noche

¿Utiliza las redes sociales minutos después de levantarse?
o Si o No o A veces

¿Utiliza las redes sociales antes de ir a dormir?
○ Si ○ No ○ A veces

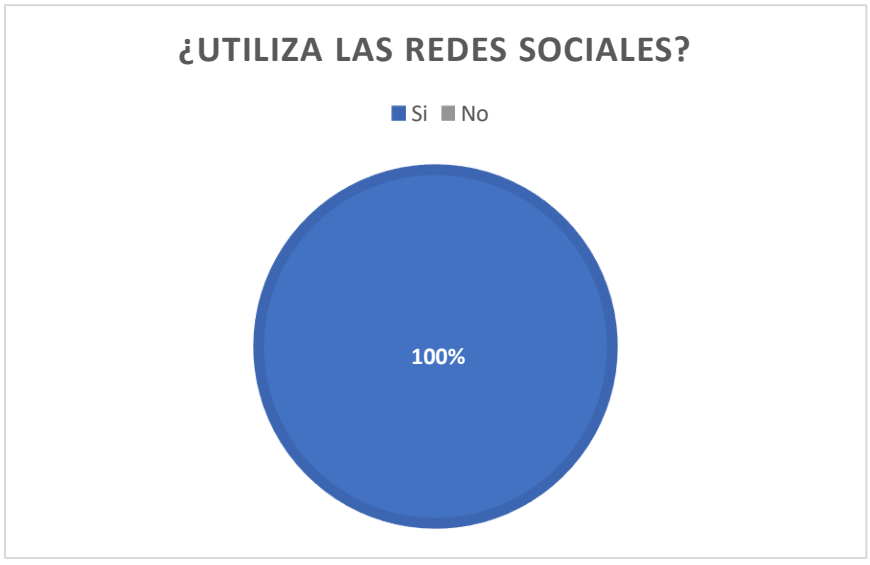
Teniendo en cuenta las respuestas anteriores, ¿puede identificar alguna alteración en las actividades de esos momentos del día? (ejemplo: alteración en los patrones del sueño, falta de apetito, nerviosismo, etc.)
○ Si ○ No

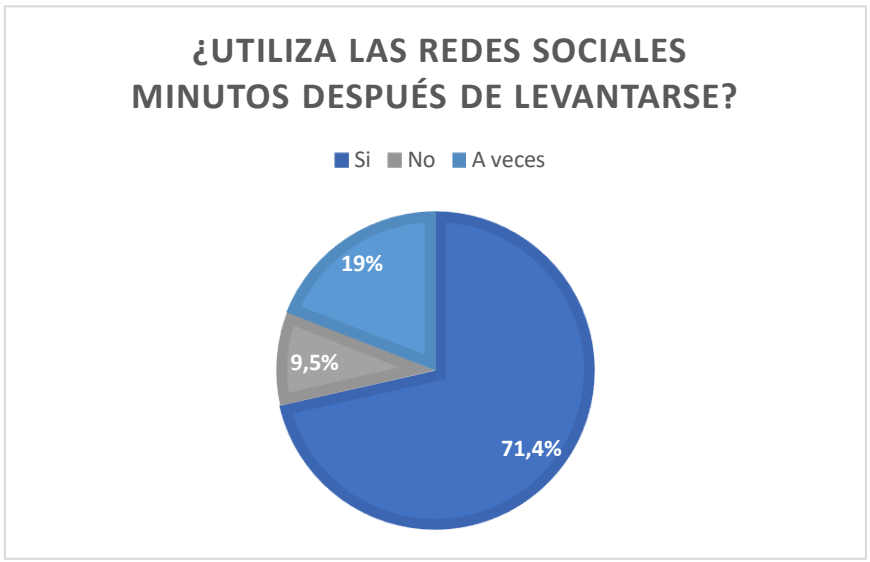
¿Cuál?
Rta:

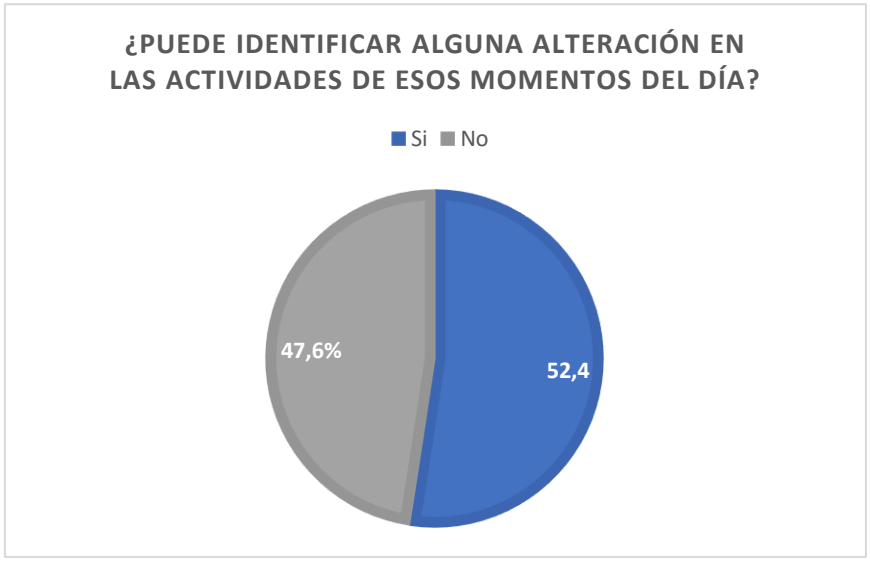
¿Ha perdido la noción del tiempo al utilizar las redes sociales?
○ Si ○ No ○ A veces

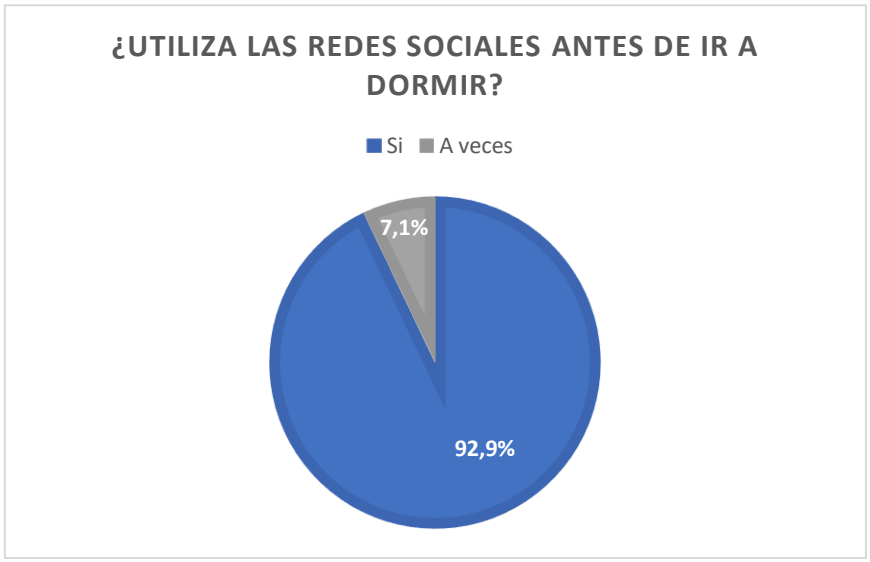
En el caso de haber respondido de manera afirmativa la pregunta anterior, ¿con que aplicación pierde la noción del tiempo?
○ Instagram ○ Twitter ○ Facebook ○ TikTok ○ Otra

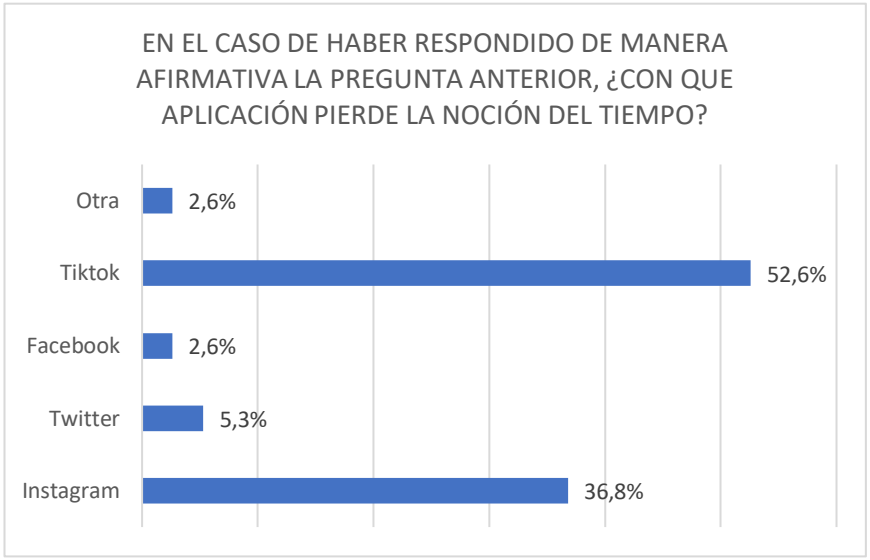
8.3 Gráficos - Cuestionario: Tiempo de uso de redes sociales:




¿UTILIZA LAS REDES SOCIALES MINUTOS DESPUÉS DE LEVANTARSE?
Si
No
A veces
19%
9,5%
71,4%


¿PUEDE IDENTIFICAR ALGUNA ALTERACIÓN EN LAS ACTIVIDADES DE ESOS MOMENTOS DEL DÍA?
Si
No
47,6%
52,4


¿UTILIZA LAS REDES SOCIALES ANTES DE IR A DORMIR?
Si
A veces
7,1%
92,9%



8.4 Inventario de Ansiedad de Beck

Lea cada uno de los ítems atentamente e indique cuanto le ha afectado en la última semana, incluyendo hoy.

	NADA	LEVE	MODERADO	FUERTE
N° 1- Torpe o entumecido				
N°2- Acalorado				
N°3-Temblor en las piernas				
N°4- Incapaz de relajarme				
N°5- Con temor a que ocurra lo peor				
N°6- Mareado o que se me va la cabeza				
N°7- Con latidos del corazón fuertes, acelerados				
N°8- Inestable				
N°9- Atemorizado o asustado				
N°10- Nervioso				
N°11- Con sensación de bloqueo				
N°12- Con temblores en las manos				
N°13- Inquieto, inseguro				
N°14- Con miedo a perder el control				
N°15- Con sensación de ahogo				
N°16- Con temor a morir				
N°17- Con miedo				
N°18- Con problemas digestivos				
N°19- Con desvanecimientos				
N°20- Con rubor facial				
N° 21- Con sudores fríos o calientes				