

GRADO EN PSICOLOGÍA

Trabajo Fin de Grado

**¿CUÁL ES EL IMPACTO DE LA ANSIEDAD Y DEL RIESGO DE ADICCIÓN A LAS REDES
SOCIALES SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO? ESTUDIO CUANTITATIVO.**

Presentado por: Héctor Martínez Palanca

Diretora: Ana Póvoa

Curso: 4º

Convocatoria: Extraordinaria

Índice General

1. Marco Teórico.....	1
1.1. RRSS.....	1
1.2. Adicción a RRSS.....	2
1.3. RRSS, Ansiedad e impacto en el rendimiento académico.....	4
1.4. Riesgo de adicción en internet y rendimiento académico.....	5
1.5. Teorías.....	9
1.6. ODS.....	9
1.7. Justificación teórica.....	10
1.8. Objetivos e Hipótesis.....	11
2. Método.....	13
2.1. Diseño de estudio.....	13
2.2. Muestra.....	14
2.3. Instrumentos.....	14
2.3.1. Datos sociodemográficos.....	14
2.3.2. Cuestionario de Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado (STAI).....	15
2.3.3. Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI).....	15
2.4. Procedimiento.....	16
2.5. Análisis de datos.....	16
3. Resultados.....	17
3.1. Diferencias entre grupos.....	17
3.2. Correlaciones.....	19
3.3. Regresión logística multinomial.....	20
4. Discusión.....	21
4.1. Implicaciones prácticas y ODS.....	22
4.2. Implicaciones para la práctica clínica y futuras líneas de investigación.....	23
4.3. Limitaciones.....	24

5. Conclusiones.....	25
6. Anexos.....	26

Listado de símbolos y siglas

RRSS - Redes sociales

TA – Teoría de la Autodeterminación

ODS – Objetivos de Desarrollo Sostenible

Resumen

La ansiedad y las redes sociales son dos constructos actuales que aparecen asociados a jóvenes y estudiantes, por eso, es importante conocer si un exceso de ansiedad o un mal uso de las RRSS pueden afectar al rendimiento académico, ya que su importancia es esencial para el futuro y la vida de los estudiantes adolescentes. De modo que esta investigación cuantitativa pretende conocer si la ansiedad y la adicción a las RRSS afectan al rendimiento académico, así como si el riesgo de adicción a las RRSS afecta a la ansiedad. A través de un estudio cuantitativo con una muestra de ($n=72$) encontramos que la ansiedad es mayor en mujeres que en hombres, por otra parte, el rendimiento académico no está correlacionado con el uso problemático de las RRSS ni con los niveles de ansiedad. El modelo de regresión no es significativo, pero el único indicador que parece ser relevante en el rendimiento académico es el riesgo de adicción al uso de redes sociales, entre el grupo de alumnos con un rendimiento académico aprobado y sobresaliente.

Palabras clave: ansiedad, redes sociales, rendimiento académico, estudiantes adolescentes, estudio cuantitativo

Abstract

Anxiety and social networks are two current constructs that appear associated with young people and students, therefore, it is important to know if an excess of anxiety or a bad use of social networks can affect academic performance, since their importance is essential for the future and life of adolescent students. So in this quantitative research aims to know whether anxiety and addiction to RRSS affect academic performance, as well as whether addiction to RRSS affects anxiety. Through a quantitative study with a sample of (n=72) we found that anxiety is greater in women than in men; on the other hand, academic performance is not correlated with the problematic use of social networks or with anxiety levels. The regression model is not significant, but the only indicator that appears to be relevant to academic performance is the risk of addiction to social media use, among the group of students approved and with outstanding academic performance.

Keywords: anxiety, social networks, academic performance, adolescent students, quantitative study.

1. Marco Teórico

Las redes sociales (RRSS) facilitan la articulación pública de conexiones que pueden ser visualizadas por otros, permitiendo además a los usuarios consumir, producir e interactuar con flujos de contenido generados por ellos mismos y éstas se han integrado profundamente en la vida diaria de las personas (Foroughi et al., 2022). El uso de Internet ha aumentado en los últimos años y se está convirtiendo en un portal fundamental para la comunicación e interacción humana, accesible desde múltiples dispositivos. Las redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram han experimentado un alto crecimiento recientemente (Blasco et al., 2020). A nivel mundial, el número de usuarios activos mensuales de Instagram es de aproximadamente mil millones (Statista 2019), y más de 500 millones de usuarios disfrutan de la plataforma a diario (Omnicores 2019). Instagram es una de las redes sociales más utilizadas, especialmente entre los jóvenes adultos (Kircaburun y Griffiths 2019; Ponnusamy et al. 2020), y el 59% de los individuos que utilizan esta red tienen entre 18 y 29 años (Alhabash y Ma 2017).

1.1. RRSS

Las RRSS constituyen espacios muy favorables para resolver desde problemas académicos hasta afectivos. En términos sociológicos, nos encontramos en una modernidad líquida, lo que implica que ha terminado la etapa del "hermano mayor" a quien escuchamos y a quien imitamos (Blasco et al., 2020). Aunque otros estudios han demostrado los beneficios de usar Instagram, como pasar el tiempo, expresarse y entretenerse (Kircaburun et al., 2019), para una minoría de usuarios, esta popularidad conlleva el riesgo de desarrollar síntomas de adicción (Kuss y Griffiths, 2017).

Las RRSS producen modificaciones, positivas y negativas, en las personas y grupos que las utilizan. Ha habido cambios en la manera de comunicarse, interactuar y socializar (Subramanian, 2017). El intercambio de información mediante las redes sociales produce mejoras en la satisfacción con la vida y en reducción de ansiedad (Teo y Lee, 2016).

Actualmente, se conoce la existencia de patologías relacionadas con comportamientos adictivos en relación al uso de las RRSS. Psicólogos y psiquiatras reconocen que dicha problemática está relacionada con la adicción conductual, tolerancia, síndrome de abstinencia y dificultades interpersonales, entre otras (Al-Menayes, 2014, 2015; Kuss y Griffiths, 2017; Lopez-Fernandez et al. 2018).

Las preocupaciones sobre la influencia del uso problemático de las RRSS en el logro y rendimiento de los estudiantes están aumentando. Pasar mucho tiempo en RRSS se ha convertido en parte de las rutinas diarias de los jóvenes (Foroughi et al., 2019). Con la fácil accesibilidad de las RRSS a través de teléfonos móviles, los estudiantes pueden pasar una cantidad creciente de su tiempo diario interactuando con las RRSS, lo que puede influir en el tiempo que dedican a sus estudios (Giunchiglia et al., 2018). El uso compulsivo de Internet y

RRSS en jóvenes ahora se considera un trastorno de control de impulsos, clasificado como una adicción conductual.

Según el informe del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (2021) en los últimos años la prevalencia del uso compulsivo de Internet ha aumentado entre la población de 15 a 64 años, identificando entre los comportamientos adictivos el uso de RRSS. La ansiedad está relacionada con las emociones, y se caracteriza por la dificultad para controlar los pensamientos recurrentes, sentimientos de desgracia, inquietud, fatiga, dificultad para concentrarse, irritabilidad, trastornos del sueño, tensión muscular y presión arterial elevada (Asociación Psicológica Americana, 2020). Se encontró una relación entre ansiedad y adicción a RRSS entre adolescentes (Gholamian et al., 2017; Malak et al., 2017).

1.2. Adicción a RRSS

Dado que las RRSS atraen a miembros de la generación más joven (Kuss et al., 2013), investigaciones académicas anteriores se han centrado en las consecuencias no deseadas de la adicción a las RRSS y abordado diversas cuestiones relacionadas con el bienestar académico de los estudiantes, como el rendimiento académico (Al-Yafi et al., 2018; Andreassen, 2015; Cao et al., 2018) y la ansiedad social (Atroszko et al., 2018).

Aunque la literatura ha demostrado los impactos de los usos y gratificaciones con respecto a la adicción a las RRSS, se necesitan políticas y prácticas preventivas para controlar el crecimiento de la adicción a Instagram entre los adultos jóvenes, especialmente los estudiantes (Foroughi et al., 2022).

La teoría de usos y gratificaciones, desarrollada por Katz et al. (1974), explica cómo varios factores psicológicos y sociales influyen en las preferencias de las personas por las redes sociales y plataformas relacionadas (Ifinedo, 2016). Por ejemplo, aunque jugar o publicar fotografías puede ser la motivación para el uso de RRSS para algunas personas, sin embargo, para otras personas puede ser conocer gente nueva (Foroughi et al., 2022).

Se ha afirmado que el uso y las gratificaciones de las RRSS desempeñan un papel importante en explicar la dependencia de las personas sobre éstas (Sun et al., 2006), eso significa que las personas utilizan RRSS para satisfacer necesidades específicas. En consecuencia, satisfacer las necesidades individuales a través del uso de RRSS proporciona un fuerte incentivo para la utilización de las mismas, que para una pequeña minoría puede llevar a la adicción (Choi y Lim 2016).

Los usuarios de Instagram pueden ver y comentar en transmisiones en vivo, publicaciones recientes de otros (Kircaburun y Griffiths 2019) que pueden satisfacer las necesidades de reconocimiento, información, sociales y de entretenimiento de las personas, pero para un pequeño grupo esto puede resultar en un uso problemático de Instagram (Foroughi et al., 2022).

Los investigadores han explorado la relación entre las diferencias individuales y las redes sociales, como la capacidad cognitiva (Alloway et al., 2013),

La investigación reciente se ha centrado en el estudio extenso de la adicción a las RRSS desde una perspectiva biológica, psicológica y social, identificando como componentes básicos

la obsesión con las RRSS, la pérdida de control y el uso excesivo de estas plataformas (Griffiths, 2005; Griffiths et al., 2014, pp. 119-141; Jasso-Medrano y Lopez-Rosales, 2018; Pezoa-Jares et al., 2012). Según Echeburúa y De Corral (2010), existen algunas señales de advertencia que pueden predecir la presencia de adicción a las redes sociales, como la privación de sueño, descuidar actividades importantes como estudiar, intentar sin éxito limitar el tiempo en línea, mentir sobre el tiempo dedicado a las RRSS y un rendimiento académico deficiente. Los estudios sobre adicción a las redes sociales tienden a centrarse en el impacto en el rendimiento académico. (Núñez-Guzmán y Cisneros-Chávez, 2019; Ramón et al., 2021; Suleiman y Sani, 2020).

Las teorías han explicado por qué las personas se acostumbran a las RRSS. Ahmad (2018) teorizó que la adicción a las RRSS está relacionada con la liberación de dopamina en el cuerpo. En lo que normalmente se conoce como la explicación biomédica de la adicción, esta teoría compara las adicciones a las redes sociales con otros tipos de adicciones, como la adicción al juego, la adicción a los videojuegos, la adicción a la comida, la adicción a las drogas y sustancias, y así sucesivamente. Esto explica por qué los estudiantes pueden tener un uso problemático de las RRSS. Según Cherney (2020), a medida que las RRSS e Internet calman y relajan la mente del usuario, afectan a su cerebro. Específicamente, los niveles de dopamina en el cerebro aumentan. La dopamina es un neurotransmisor o una sustancia química en el cerebro que controla el placer en una persona. Esto hace que el usuario de RRSS desarrolle un impulso irresistible o adicción (Zhang et al., 2018). De hecho, los estudios de investigación han encontrado que es más fácil superar la adicción al alcohol o al tabaco en comparación con superar la adicción a las RRSS e Internet (Tang y Koh, 2017). En otro estudio, se reveló que el usuario promedio de RRSS pasa un promedio de 135 minutos al día (Modara et al., 2017).

Sadock y Sadock (2007) afirmaron que la adicción a las RRSS es prevalente entre los estudiantes que están compuestos mayoritariamente por adolescentes, jóvenes y adultos de mediana edad. Esto significa que, teóricamente, el nivel de adicción a las RRSS entre los adultos mayores podría ser significativamente menor. Por lo tanto, los impactos de la adicción a las RRSS son mayores para los estudiantes en comparación con otros grupos en la sociedad (Alhrahshah y Al Majali, 2023).

Con el tiempo, es posible que utilicen más las RRSS y que sus sentimientos de decepción aumenten hasta llegar al punto de volverse adictos a estas redes. El uso excesivo y el tiempo juegan un papel determinante no solo en la adicción a las RRSS, sino también en la aparición de trastornos psicológicos como la ansiedad (Blasco et al., 2020).

La adicción a las RRSS es una adicción conductual en la que se establece una interacción excesiva humano-máquina y que se caracteriza por criterios básicos de adicción, como modificación del estado de ánimo, tolerancia, síntomas de abstinencia, conflicto y recaída (Blasco et al., 2020).

Según Mamun y Griths (2019), es necesario comenzar a desarrollar estrategias de intervención en respuesta a la evidencia del uso problemático de las RRSS. Estudios de investigación recientes han estimado una prevalencia del 4% en adolescentes, mientras que en

la población joven adulta (edad media = 20.72), la prevalencia es del 39.7%. En cuanto a las variables sociodemográficas de género y edad, los datos son inconclusos ya que no hay consenso entre los estudios existentes (Mamun y Griths, 2019). Sin embargo, algunos estudios muestran que las mujeres tienen más probabilidades de ser adictas a las RRSS, un patrón que comparten con las personas más jóvenes. (Blasco et al., 2020).

1.3. RRSS, Ansiedad e impacto en el rendimiento académico

Según un estudio de Duggan (2015) sobre el uso intensivo de RRSS por parte de los estudiantes, los resultados indican que los jóvenes pasan desde 30 minutos hasta más de 2 horas en RRSS todos los días (Kalpidou et al., 2011). Dado el uso generalizado y la importancia de las RRSS (Greenhow y Askari 2015; Manca y Ranieri 2015; Rodríguez-Hoyos et al., 2015), saber cómo estas variables afectan a los estudiantes es de relevancia clara para educadores e investigadores (Doleck y Lajoie, 2018).

Las RRSS pueden proteger contra las enfermedades mentales, ya que respaldan y facilitan la interacción y conexión social, y permiten a los usuarios reflejar aspectos de su identidad y expresar emociones que pueden ser relevantes para su experiencia de vida (Seabrook et al., 2016).

Sin embargo, la ansiedad puede estar implicada en la determinación del tamaño y la estructura de la red social de un individuo, la calidad de las interacciones dentro de estas redes, y cómo el capital social puede aprovecharse o desarrollarse para proporcionar apoyo social a un individuo (Seabrook et al., 2016). La ansiedad social se ha definido como "un conjunto de esquemas negativos sobre las interacciones sociales y creencias disfuncionales en entornos sociales, como la falta de confianza en la presentación personal y estándares perfeccionistas para el rendimiento social" (Hong et al. 2019, p. 302). La ansiedad social se caracteriza por un miedo extremo a ser juzgado negativamente por otros en entornos sociales (Lin et al., 2019). Algunos estudios han demostrado que el uso de RRSS puede afectar la salud mental de los usuarios, incluida la ansiedad social (Frost y Rickwood, 2017). Labraugue (2014) y Shaw et al. (2015) encontraron que Facebook empeoraba los síntomas de ansiedad, específicamente entre los estudiantes que pasaban un tiempo excesivo en las RRSS. Además, Grieve et al., (2013) identificaron una asociación negativa entre la adicción a las RRSS y la ansiedad, mientras que Frost y Rickwood (2017) demostraron que las personas que usaban intensivamente Facebook tenían riesgo de desarrollar ansiedad.

Un estudio realizado por (Díaz-Moreno et al., 2023), muestra que las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad que los hombres. Además, relacionándolo con las RRSS, se encontró que las mujeres realizan más comparaciones sociales que los hombres, sobre todo las relacionadas con la imagen física (Bergagna & Tartaglia, 2018; Fox & Vendemia, 2016; Guimond et al., 2007; Myers & Crowther, 2009).

También se encontró que la adicción a Facebook correlaciona con ansiedad en estudiantes de secundaria (Hanprathet et al., 2015) y universitarios (Zaffar et al., 2015). Además, la ansiedad se incrementó al no tener sus teléfonos que les permitían acceder a las RRSS (Cheever et al.,

2014). Elhai et al. (2017) demostró que la depresión se relacionaba con el uso problemático de las RRSS, seguida de la ansiedad y el estrés.

En un estudio realizado por Chiri et al. (2023) obtuvieron que el 52.9% de los estudiantes tenía una ansiedad moderada, lo que indica que más de la mitad de los estudiantes tienen problemas de ansiedad en el ámbito académico, especialmente en las tareas y exámenes que realizan.

1.4. Riesgo de adicción en internet y Rendimiento académico

La adicción a las redes sociales afecta negativamente al rendimiento académico (Al-Rahmi et al, 2014; Desmal 2017). Además, otro estudio demostró que hay correlación entre la adicción a RRSS y el rendimiento académico en estudiantes universitarios (Azizi, Soroush y Khatony, 2019).

La educación secundaria obligatoria (ESO) suele ir acompañada de periodos de mucho estrés y exigencia, ya que es de vital importancia para el futuro de los estudiantes (Banks y Smyth, 2015; Pascoe et al., 2020). Este estrés puede afectar a la toma de decisiones que tienen los estudiantes a nivel académico, llegando en ocasiones a la evitación (Deb et al., 2015). Por tanto, los estudiantes posponen actividades y exámenes por miedo a no obtener la calificación que esperan o desean (Ziegler y Opdenakker, 2018). Esto deriva en problemas tanto de índole académica como personal ya que se complica la pronta realización de exámenes y actividades (Ziegler y Opdenakker, 2018). Por esto, es importante que desarrollen estrategias académicas o de trabajo que se alineen con sus objetivos y les ayuden a planificarse mejor las tareas (Teng et al., 2021).

Los estudios que examinan el uso extensivo de RRSS han mostrado que puede llevar a la degradación de los logros académicos de los estudiantes (Annamalai et al., 2019; Busalim et al., 2019). De manera similar, Kirschner y Karpinski (2010) demostraron que el tiempo dedicado a RRSS tiene una asociación positiva con prestar menos atención a los estudios, distraerse, gestionar mal el tiempo y obtener calificaciones más bajas. Consistente con estos resultados, Al-yafi et al. (2018) destacaron que el rendimiento académico de los usuarios pasivos y adictos a las RRSS fue significativamente más bajo que el de los usuarios comprometidos con sus estudios. De la misma forma, en el estudio de Baturay y Toker (2017) se expuso que el bajo rendimiento académico de los estudiantes influye negativamente en su autoestima, lo que lleva a un aumento de la desmotivación y abandono de los estudios, afectando a su vida diaria.

Stankovska et al. (2016) encontraron un nexo entre el uso de las RRSS y la soledad y una relación negativa entre el uso de las RRSS y los estudiantes con bajo rendimiento, pero no con estudiantes de alto rendimiento. Por lo tanto, el uso problemático de las RRSS podría obstaculizar a los estudiantes con bajo rendimiento que no pueden permitirse la distracción, aunque podría ayudar a los estudiantes a conectarse cuando se sienten solos, generando efectos positivos (Lemay et al., 2020).

El uso de las RRSS puede tener implicaciones para el aprendizaje y los resultados del aprendizaje de los estudiantes (Doleck et al., 2018; Junco 2012; 2015; Karpinski et al., 2013; Kirschner y Karpinski 2010; Sadowski et al., 2017; Wohn y LaRose 2014). En cuanto al rendimiento académico, aunque algunos autores afirman que es una consecuencia negativa de

la adicción a las RRSS (Cao et al., 2018), otros han demostrado que esta relación es negativa y no existe (Zhou y Leung, 2012). Por otro lado, el uso problemático de las RRSS también puede contribuir como un elemento distractor que desvía a los estudiantes de las actividades educativas, causando la pérdida irrecuperable de su tiempo (Heyam, 2014) y un rendimiento académico más bajo (Moon e Illingworth, 2005). La procrastinación académica se entiende como un comportamiento que implica retrasar intencionalmente tareas educativas, lo que conduce a consecuencias negativas como ansiedad, bajo rendimiento o una sensación de fracaso (Gil et al., 2019; Steel, 2007; Steel y Ferrari, 2013).

Asimismo, existen estudios que muestran la existencia de correlaciones significativas entre la adicción a las RRSS, los comportamientos de procrastinación académica y el rendimiento académico, indicando que el abuso de las RRSS reduce significativamente el tiempo de estudio y tiene un impacto negativo en el rendimiento académico (Azizi et al., 2019; Suleiman y Sani, 2020). Sin embargo, otras investigaciones (Prada-Núñez et al., 2020; Prieto et al., 2013) consideran que las RRSS son un recurso didáctico potencial.

Uno de los grupos de población que se ha visto significativamente afectado por las RRSS son los estudiantes. Mientras que algunos estudiantes han estado utilizando las RRSS con fines académicos, como el aprendizaje electrónico, otros lo usan simplemente con fines de entretenimiento. De cualquier manera, los efectos de las RRSS se sienten significativamente en su rendimiento académico (Kwok et al., 2021). Esto ha sido demostrado por numerosos estudios de investigación que buscan identificar la verdadera naturaleza de la relación entre las RRSS y el rendimiento académico de los estudiantes (Alhrahshah y Al Majali, 2023).

Los estudios han encontrado que la adicción a las RRSS conduce a una puntuación más baja en el promedio de calificaciones de los estudiantes. Según un estudio de Al-Yafi et al. (2018) sobre estudiantes de Qatar, los estudiantes que fueron encontrados adictos a las RRSS obtuvieron una puntuación más baja en su promedio de calificaciones en comparación con aquellos estudiantes que no eran adictos. El estudio de Al Yafi et al. reveló que no hay una correlación lineal entre el rendimiento académico de los participantes y las RRSS. Sin embargo, después de dividir a los participantes en tres grupos: bajo uso (usuarios pasivos), uso normal (usuarios comprometidos) y alto uso (usuarios adictos), este estudio reveló que el grupo de uso normal (usuarios comprometidos) tenía un mejor rendimiento en comparación con el grupo de bajo uso y los usuarios adictos (Alhrahshah y Al Majali, 2023).

Además, no hubo diferencia estadísticamente significativa entre el grupo de bajo uso y los usuarios adictos (Al-Yafi et al., 2018). Como tal, este estudio concluye que el uso de RRSS por parte de los estudiantes debe limitarse a un uso normal o comprometido de las redes sociales. Esto significa que el uso adictivo de las RRSS, así como el uso pasivo o de bajo uso, pueden llevar a un bajo rendimiento académico (Alhrahshah y Al Majali, 2023).

En otro estudio realizado entre estudiantes de medicina de la India por Kumar et al. (2018), se reveló que la adicción de los estudiantes a las RRSS e internet tenía efectos adversos en su rendimiento académico y en sus condiciones de salud mental. Como tal, este estudio recomendó asesoramiento mental para las personas en riesgo (Alhrahshah & Al Majali, 2023).

Kim et al., (2017) también realizaron un estudio sobre el rendimiento académico de los estudiantes basado en su propósito de uso de RRSS entre los estudiantes coreanos. El estudio reveló que los estudiantes que tenían un mayor uso de las RRSS con fines generales y no académicos obtuvieron un rendimiento académico más bajo en comparación con los estudiantes que tenían un menor uso de las RRSS con fines generales y no académicos. Como tal, el estudio concluye que el uso de RRSS entre los estudiantes debe limitarse a fines académicos y no a razones generales y no académicas (Alhrahshah y Al Majali, 2023).

Upadhayay y Guragain (2017) encontraron que hay una correlación negativa entre la adicción a las RRSS y la concentración en el aula y el rendimiento académico de los estudiantes. Este estudio descubrió que los estudiantes que son adictos a las RRSS tienen un rendimiento académico deficiente, así como bajos niveles de atención o concentración en el aula (Alhrahshah y Al Majali, 2023).

Los estudios también han revelado que la adicción de los estudiantes a las RRSS está estadísticamente relacionada con su rendimiento académico, así como con su bienestar social y físico. En un estudio de Ndubuaku et al. (2020), se descubrió que los estudiantes en Nigeria tenían diferentes niveles de uso de RRSS. Un número significativo de estudiantes de posgrado señaló que el uso de RRSS afectaba significativamente su concentración en su trabajo de investigación y actividades (Alhrahshah y Al Majali, 2023).

En un estudio de Sumen y Evgin (2021) se encontró que un gran número de estudiantes en un entorno educativo están adictos a las RRSS. En dicho estudio, se establece que la adicción a las RRSS impacta negativamente en el rendimiento de los estudiantes en entornos de aula. El trabajo de investigación tiene en cuenta dos razones que pueden estar contribuyendo al bajo rendimiento académico entre los estudiantes adictos a las RRSS. Una de las razones es que los estudiantes adictos a las RRSS suelen tener baja calidad de sueño. Esto contribuye a la inestabilidad mental hasta cierto punto, lo que resulta en un rendimiento deficiente. La otra razón es que los estudiantes adictos a las RRSS tienen problemas psicológicos a menudo. Esto contribuye a la inestabilidad mental, lo que resulta en la falta de compostura académica y, finalmente en un rendimiento deficiente (Sumen y Evgin, 2021, citado por Alhrahshah y Al Majali, 2023).

Hou et al. (2020) también respaldan la correlación entre la adicción a las RRSS, la salud psicológica y el rendimiento de los estudiantes. Este estudio establece que la adicción a las redes sociales contribuye positivamente a la ansiedad, el estrés y la depresión, lo que afecta negativamente al rendimiento a largo plazo. Además, Habes et al. (2019) descubrió que hay una correlación estadísticamente significativa entre el rendimiento académico de los estudiantes y su nivel de uso de RRSS.

Tanrikulu & Mouratidis (2023) descubrieron en su estudio que los estudiantes de mayor edad tendieron a reportar calificaciones más bajas y más incidentes en clase debido a un mal uso de RRSS, en comparación con sus compañeros más jóvenes.

Abu-Shanab y Al-Tarawneh (2015) encontraron que hay una correlación significativa entre el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria y su uso de RRSS. Al utilizar el

promedio de calificaciones de los estudiantes de secundaria, el estudio analizó la influencia del uso de RRSS en el rendimiento de los estudiantes. Con respecto al tiempo total dedicado a Facebook e Internet, este estudio descubrió que había una interrelación negativa entre el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria y el tiempo total que el estudiante pasaba en Facebook e Internet. El estudio concluye que la cantidad de tiempo que los estudiantes pasan en Facebook debe controlarse para mejorar su rendimiento académico en la escuela secundaria (Alhrahshah y Al Majali, 2023).

Hartney (2020) teoriza el concepto de adicción conductual. Esta es una percepción conductual de la adicción, que puede explicar la adicción a las RRSS entre los estudiantes. La explicación de la teoría del comportamiento sugiere que un usuario de RRSS utiliza Internet o las RRSS con el fin de obtener recompensas como entretenimiento o para escapar de la realidad (Salem et al., 2016). La perspectiva conductual ve la adicción a las RRSS como un tipo de trastorno, específicamente el trastorno del control de impulsos. También se puede llamar uso conductual de Internet (Laconi et al., 2014). En este trastorno, el usuario de RRSS siente una presión incontrolable de participar en RRSS sin importar las consecuencias adversas para el bienestar psicológico, emocional o físico del usuario (Kuss et al., 2014). En otras palabras, la adicción a las RRSS se convierte en un comportamiento adictivo en el que el usuario siente una compulsión de participar, a pesar de las posibles consecuencias negativas que puedan acompañar al comportamiento. En este caso, las consecuencias negativas para los estudiantes podrían ser la pérdida de tiempo, lo que contribuye al bajo rendimiento académico. Además, la adicción también puede llevar a síntomas de abstinencia, ansiedad o depresión (Hartney, 2020). Como tal, la adicción a las RRSS está estrechamente relacionada con el bajo rendimiento académico (Alhrahshah y Al Majali, 2023).

Hawi y Samaha (2017) teorizaron que el aumento del uso de las RRSS lleva a una baja autoestima, que está positivamente correlacionada con el rendimiento académico. Según Hawi y Samaha (2016, citado por Alhrahshah y Al Majali, 2023), las personas adictas a las RRSS interactúan menos con sus amigos, familiares y la sociedad en general. Además, dejan de lado sus estudios, ejercicios físicos o actividades extracurriculares en la escuela (Stockdale y Coyne, 2018, citado en Alhrahshah y Al Majali, 2023). Las personas adictas a las RRSS también pueden carecer de suficiente descanso, lo que interfiere con su sueño (Bijari et al., 2013). En consecuencia, esto podría tener efectos adversos significativos en su concentración en la escuela, lo que afecta su aprendizaje. Gabre y Kumar (2012) también teorizaron que pasar demasiado tiempo en las RRSS puede tener impactos negativos en la condición de salud mental de un individuo. Específicamente, la adicción a las RRSS puede causar ansiedad, estrés emocional o depresión (Bajini et al., 2018, citado en Alhrahshah y Al Majali, 2023). Como resultado de una mala gestión del tiempo debido al tiempo dedicado a las RRSS, los estudiantes comienzan a sentir los impactos directos en sus estudios (Alhrahshah y Al Majali, 2023).

1.5. Teorías

La explicación de la teoría cognitiva sostiene que la adicción de los estudiantes a Internet y a las RRSS se debe principalmente a cogniciones defectuosas (Alavi y Jannatifard, 2012). En otras palabras, la adicción a las RRSS es una forma de cognición alterada (Gould, 2015). Las regiones del cerebro asociadas con la adicción se superponen sustancialmente con las regiones del cerebro asociadas con funciones cognitivas como la memoria, el razonamiento y el aprendizaje. Esto explica por qué los estudiantes que son adictos a las RRSS tienen un rendimiento académico deficiente: simplemente porque las áreas asociadas con el aprendizaje en la escuela se superponen sustancialmente con las áreas asociadas con la adicción (Gould, 2015). En consecuencia, su rendimiento académico se vuelve deficiente. Según Malak (2017), la terapia cognitivo-conductual (TCC) es la intervención más apropiada para la adicción a las redes sociales, ya que corrige las cogniciones de las personas. Como tal, se recomienda que los estudiantes adictos a las redes sociales busquen ayuda profesional si quieren mejorar su rendimiento académico (Alhrahshah y Al Majali, 2023).

La Teoría de la psicología dinámica también explica las causas de la adicción a las RRSS entre los estudiantes se deben a choques mentales en la infancia o deficiencias psicológicas, estado psicosocial e incluso rasgos de personalidad (Azizi et al., 2019). Esta teoría se centra en cómo los eventos, sentimientos, condiciones o pensamientos pasados de un estudiante determinan su nivel actual de comportamientos adictivos (Roblyer et al., 2011). Como tal, el tratamiento para estudiantes adictos a las RRSS debería incluir este enfoque para la adicción (Roblyer et al., 2011). Se ha considerado como uno de los enfoques exitosos para la adicción a las RRSS (Alhrahshah y Al Majali, 2023).

La Teoría de la Autodeterminación (TA) es una perspectiva motivacional integradora, que combina determinantes cognitivos, sociales y afectivos del comportamiento volitivo. Según la TA entendemos las motivaciones de los individuos para las redes sociales como resultado de tres necesidades principales de autonomía, competencia y relación (Lemay et al., 2020). La investigación de la TA sobre el rendimiento académico demuestra la importancia de la motivación intrínseca para el éxito académico (Taylor et al., 2014).

1.6. ODS

La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas es un plan compartido para la paz, la prosperidad, las personas y el planeta (Naciones Unidas, 2015). Aunque los ODS no son legalmente vinculantes, el amplio apoyo global y el atractivo local para la acción significa que serán un gran influenciador en gobiernos, empresas y organizaciones durante la próxima década (Red de Soluciones para el Desarrollo Sostenible Australia/Pacífico, 2017).

Teniendo en cuenta la labor de las ODS en la sociedad, éstas pueden relacionarse con mi trabajo, en especial la ODS 3 “Buena salud” y ODS 4 “Educación de calidad” ya que en mi investigación se analiza la ansiedad y el riesgo de adicción uso problemático a las redes sociales, vinculado con la buena salud y el rendimiento académico, relacionado con la educación de calidad. Además, considero que son dos pilares fundamentales en las personas para que se

avance individualmente y colectivamente como sociedad, ya que necesitamos salud para ser productivos y crecer en nuestro día a día y necesitamos una educación que nos permita conocer y obtener los conocimientos necesarios.

1.7. Justificación Teórica

Los estudios realizados han permitido conocer la importancia de la prevención a la adicción a las RRSS. Se ha comprobado que la prevalencia de uso problemático de RRSS está aumentando en la población joven-adulta con un impacto negativo en el rendimiento académico Mamun y Griths (2019). Además, sabemos que la ansiedad influye negativamente en el rendimiento académico (Chiri et al., 2023).

Según la investigación la ansiedad y la adicción a las RRSS afectan al rendimiento académico, por tanto, la presente investigación busca conocer si los resultados de la literatura se pueden corroborar en una población de alumnos de la provincia de Valencia. El estudio del impacto de la ansiedad y del riesgo de adicción del uso de las redes sociales en el rendimiento académico tiene un impacto significativo tanto en los profesionales de la educación como en los profesionales de la salud mental.

Los educadores pueden desarrollar programas y estrategias de enseñanza que consideren los efectos de la ansiedad y el uso de RRSS. Esto podría incluir técnicas de manejo del estrés, mindfulness, y formación sobre el uso saludable de la tecnología.

En cuanto a las políticas y protocolos, los administradores escolares y los responsables de políticas educativas pueden abordar estos factores, como la regulación del uso de dispositivos en el aula y la integración de apoyo psicológico en el entorno educativo.

Además, los profesores pueden recibir formación sobre cómo identificar y apoyar a estudiantes que puedan estar sufriendo de ansiedad o uso problemático de las RRSS, mejorando su capacidad para manejar estas situaciones en el aula. De modo que, al comprender mejor las barreras que enfrentan los estudiantes, los educadores pueden implementar medidas que ayuden a mejorar el rendimiento académico, ajustando métodos de enseñanza y evaluaciones según las necesidades de los estudiantes.

En cuanto a los profesionales de la salud mental, pueden desarrollar programas de tratamiento que aborden específicamente los problemas relacionados con la ansiedad y el uso de RRSS, proporcionando herramientas para manejar estas influencias de manera efectiva. También pueden trabajar en la prevención, desarrollando talleres y sesiones informativas para estudiantes y padres sobre el manejo de la ansiedad y el uso saludable de la tecnología.

Con una mayor comprensión de cómo estas variables afectan el rendimiento académico, pueden mejorar sus métodos de evaluación y diagnóstico, identificando más rápidamente a los estudiantes que necesitan apoyo. Además, la investigación en esta área puede fomentar una mayor colaboración entre profesionales de la educación y la salud mental, desarrollando estrategias integradas para apoyar el bienestar de los estudiantes en todos los aspectos de su vida.

Con esto, se pretende conseguir, por un lado, un apoyo integral al estudiante, pues una comprensión profunda de estas influencias permite un enfoque más holístico y coordinado en el apoyo al alumno, abarcando tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico y, por otro lado, una mejor calidad de vida, ya que, al abordar los problemas de ansiedad y el uso problemático de redes sociales, se mejora la calidad de vida de los estudiantes, ayudándoles a desarrollar habilidades para manejar el estrés y utilizar la tecnología de manera beneficiosa.

Por eso conocer la influencia de las variables en relación con la salud mental (ansiedad) y uso problemático de las RRSS es relevante para la mejora de la salud mental, ya que la ansiedad es una condición que puede tener un impacto significativo en la vida de los estudiantes, afectando su concentración, memoria y capacidad para aprender. Comprender cómo la ansiedad se relaciona con el uso de las RRSS permite identificar estrategias para reducir su impacto negativo, promoviendo un entorno académico más saludable, el desarrollo de hábitos saludables, ya que el uso excesivo de las RRSS puede llevar a una disminución del tiempo dedicado al estudio y a la práctica de hábitos saludables. Estudiar esta relación ayuda a desarrollar programas educativos que enseñen a los estudiantes a gestionar mejor su tiempo y a utilizar las RRSS de manera productiva. Por otro lado, el rendimiento académico es un indicador clave del éxito educativo. Identificar los factores que afectan negativamente el rendimiento académico, como la ansiedad y el uso de RRSS, permite a las instituciones educativas implementar medidas que mejoren las condiciones de aprendizaje y, por ende, los resultados académicos. Además, el bienestar integral de los estudiantes, que incluye su salud mental, emocional y física, es fundamental para su desarrollo y éxito a largo plazo. Estudiar estas influencias fomenta una visión holística de la educación, donde el bienestar del estudiante es tan importante como sus logros académicos.

En resumen, estudiar cómo la ansiedad y el uso de las RRSS influyen en el rendimiento académico es esencial para crear un entorno educativo que promueva el bienestar y el éxito de los estudiantes. Al comprender y abordar estos factores, se pueden implementar estrategias efectivas que beneficien tanto el desarrollo personal como académico de los estudiantes, preparando así a las futuras generaciones para enfrentar los desafíos del mundo moderno.

La literatura se enfoca en conocer el rendimiento académico como un todo y estudiar diferentes variables pero no está claro si se puede predecir el rendimiento académico por el uso de RRSS o por ansiedad. Así, decidí investigar sobre si la ansiedad y el uso problemático de las RRSS afectan al rendimiento académico debido a que no está excesivamente estudiado y me parece un tema interesante para abordar. Además, considero que tanto la ansiedad como las adicciones son relevantes, más aún a día de hoy donde ambos trastornos están muy presentes en la sociedad, así como el uso de las RRSS en los adolescentes.

1.8. Objetivos e Hipótesis

El objetivo general de esta investigación es conocer si la ansiedad y la adicción a las redes sociales influyen en el rendimiento académico. Los objetivos específicos son:

1. Analizar si hay diferencias entre grupos en cuanto al sexo cuanto a la ansiedad (rasgo y estado) y las variables de riesgo de adicción a las redes sociales y riesgo de adicción al uso de móvil;
2. Analizar si hay diferencias entre grupos de edad cuanto a la ansiedad (rasgo y estado) y las variables de riesgo de adicción a las redes sociales y riesgo de adicción al uso de móvil;
3. Analizar si hay diferencias entre grupos según el rendimiento académico cuanto a la ansiedad (rasgo y estado) y las variables de riesgo de adicción a las redes sociales y riesgo de adicción al uso de móvil;
4. Verificar si la ansiedad (estado y rasgo) se correlacionan negativamente con el riesgo de adicción (redes sociales y uso móvil):
5. Verificar si la ansiedad (estado y rasgo) y el riesgo de adicción a las redes sociales y uso móvil son variables predictoras para el rendimiento académico;

Así las hipótesis de esta investigación son:

H1 Las mujeres sienten más ansiedad rasgo y ansiedad estado que los hombres. Esta hipótesis se fundamenta con la literatura ya que Un estudio realizado por (Díaz-Moreno et al., 2023), muestra que las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad que los hombres.

H2: Las mujeres son más adictas al uso de las redes sociales y al uso del móvil que los hombres. Esta hipótesis se desarrolló con base en la literatura ya que se ha encontrado que algunos estudios muestran que las mujeres tienen más posibilidades de ser adictas a las RRSS (Blasco et al., 2020).

H3: Los estudiantes en el grupo de 16-17 años sienten más ansiedad (estado y rasgo) y tienen mayor riesgo de adicción a las redes sociales y uso móvil que los estudiantes en más jóvenes (entre los 12 y 13 años y entre los 14 y 15 años). Según la literatura, en un estudio realizado por Tanrikulu & Mouratidis (2023) los estudiantes de mayor edad tendieron a reportar calificaciones más bajas y más incidentes en clase debido a un mal uso de RRSS, en comparación con sus compañeros más jóvenes. No hay información sobre si hay diferencias en los niveles de ansiedad según los diferentes grupos de edad, pero según la revisión bibliográfica hecha en el marco teórico sabemos que estas variables tienen un impacto sobre la población juvenil y por eso es de interés analizar si hay grupos de riesgo según la edad.

H4: Los estudiantes con calificaciones entre 5 y 6 (aprobados) sienten más ansiedad (estado y rasgo) y tienen mayor riesgo de adicción a las redes sociales y uso móvil que los estudiantes notables (con calificaciones entre 7 y 8) y sobresalientes (con calificaciones 9-10).

Según la literatura, esta hipótesis se cumple en lo que a uso problemático de las RRSS se refiere, pero no en cuanto a la ansiedad, ya que, Al-yafi et al. (2018) destacaron que el rendimiento académico de los usuarios pasivos y adictos a las RRSS fue significativamente más bajo que el de los usuarios comprometidos con sus estudios.

H5: El bajo rendimiento académico está correlacionado negativamente con mayores niveles de ansiedad (estado y rasgo) y el riesgo de adicción (a las redes sociales y uso móvil). Esta hipótesis se respalda en el marco teórico ya que Hou et al. (2020) respaldan la correlación entre la adicción a las RRSS, la salud psicológica y el rendimiento de los estudiantes. Este estudio establece que la adicción a las redes sociales contribuye positivamente a la ansiedad, el estrés y la depresión, lo que afecta negativamente al rendimiento a largo plazo.

H6: La ansiedad (estado y rasgo) y el riesgo de adicción a las redes sociales y uso del móvil son predictores del rendimiento académico. Esta hipótesis se basa en la literatura ya que el uso excesivo de las RRSS está relacionado con la degradación del rendimiento académico en estudiantes (Annamalai et al., 2019; Busalim et al., 2019).

2. Método

2.1 Diseño de estudio

El estudio se realizó durante el mes de enero de 2024. La investigación trata de un estudio cuantitativo transversal (se recolectan los datos en un único momento) en el cual se pretende conocer si la ansiedad y el uso problemático de las RRSS influyen en el rendimiento académico. La elección de este diseño se basa en conocer cómo afectan las variables de ansiedad y riesgo de RRSS en los estudiantes después del primer periodo de evaluación. Además, teniendo en cuenta la información que nos presta la literatura científica, es importante conocer si los resultados de una muestra de un colegio de Valencia corroboran dicha información.

En cuanto a la variable dependiente es el rendimiento académico y las variables independientes son la adicción a las redes sociales y la ansiedad.

2.2. Muestra

La muestra de este estudio está formada por estudiantes adolescentes de 12 a 17 años ($m = 14.1$, $DE = 1.39$). La muestra tiene un total de 72 participantes, de los cuales 33 son hombres (45.83%) y 39 son mujeres (54.17%) en un colegio en la provincia de Valencia. 6 estudiantes son de bachillerato y 66 de la ESO, 60 participantes son de un pueblo y 12 viven en Valencia, 7 participantes han repetido algún curso y la mayoría 65 de los estudiantes no. No hay ningún suspenso en esta muestra, y los alumnos se dividieron en 3 grupos (aprobados con calificaciones entre 5 y 6, notables calificaciones entre 7 y 8 y por fin sobresalientes entre 9 y 10). Así nuestra muestra tiene 29 aprobados (40.3%), 33 notables (45.8%) y 10 sobresalientes (13.8%), como se comprueba en la tabla 1.

Tabla 1

Frecuencias de nota media en esta evaluación o evaluación del curso anterior

Nota media en esta evaluación o evaluación del curso anterior	Frecuencias	% del Total	% Acumulado
5-6	29	40.3 %	40.3 %
7-8	33	45.8 %	86.1 %
9-10	10	13.9 %	100.0 %

2.3 Instrumentos

En este apartado se describen los instrumentos utilizados y se presenta el alfa de cronbach como medida de la fiabilidad de los instrumentos utilizados (Tabla 2).

2.3.1. Datos sociodemográficos

Se construye una encuesta con 4 preguntas sobre datos sociodemográficos de la muestra con el objetivo de conocer o caracterizar los participantes del estudio. Las preguntas que hicimos estaban relacionadas con la edad, sexo, localidad, repetición de curso y nota media de su curso pasado. Estos datos pueden comprobarse en el Anexo 3.

2.3.2. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

El STAI contiene distintas escalas de autoevaluación que miden Ansiedad Estado (A/E) y Ansiedad Rasgo (A/R), versión original de Spielberger, Gorsuch y Lushene, adaptado para España por Buela-Casal, Guillén-Riquelme y Seisdedos Cubero en 2011. La A/E se entiende como una condición emocional transitoria del cuerpo humano caracterizada por sentimientos subjetivos de tensión y aprensión, además de por una hiperactividad del sistema nervioso autónomo con posibilidad de variación en tiempo e intensidad (Buela-Casal et al., 2011).

La A/R indica una propensión ansiosa por la que las personas discrepan en su forma de percibir las situaciones como peligrosas o amenazantes y, en consecuencia, su A/E (Buela-Casal et al., 2011). Los elementos de STAI son suficientemente discriminadores poseen una buena consistencia interna .94 en A/E y .89 en A/R (Buela-Casal et al., 2011). En mi estudio el alfa de Cronbach para la muestra es de .88 para A/E y .87 para A/R lo que indica buena fiabilidad del instrumento.

2.3.3. Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI)

La escala consta de 29 ítems que evalúan el riesgo de adicción a internet integrando cuatro dimensiones: síntomas-adicción, uso-social, rasgos frikis y nomofobia (uso del móvil). La dimensión “síntomas-adicción” está compuesta de nueve ítems los cuales miden conductas de adicción a sustancias no tóxicas; la dimensión “uso-social” contiene 8 ítems y evalúa comportamientos usuales de la socialización virtual entre los jóvenes; la dimensión “rasgos-frikis” está compuesto por 6 ítems que engloba aspectos como unirse a grupos de interés específico, jugar a juegos virtuales, tener encuentros sexuales...; y, por último, la dimensión “nomofobia” consta de 6 ítems que analizan la ansiedad y control en la utilización del uso del móvil (Peris et al., 2018).

En esta investigación, utilizaremos las subescalas nomofobia y uso social, más adelante denominadas como riesgo de adicción al uso del móvil y riesgo de adicción a redes sociales, ya que tenemos como objetivo conocer el comportamiento de riesgo de adicción en el uso de las redes sociales, así como el acceso al teléfono móvil, por ser un acceso rápido y de uso frecuente por parte de la población.

Se analizó la estructura de la escala, su fiabilidad y validez. Los resultados confirmaron la consistencia interna de la escala (alfa de Cronbach = .90). Las correlaciones test-retest en los ítems de la escala total oscilaron entre $r = .76$ y $r = .88$, confirmando la estabilidad temporal de la prueba (Peris et al., 2018). En mi estudio el alfa de Cronbach para la muestra es de .67 para la subescala ERA-RSI uso social y .63 para ERA-RSI uso del móvil lo que indica que la fiabilidad del instrumento no es deseable pero es aceptable.

Tabla 2.

Análisis de Fiabilidad

Escala	Media	DE	Alfa de cronbach
Ansiedad Estado	2.20	0.48	0.88
Ansiedad Rasgo	2.19	0.51	0.87
Riesgo adicciones al uso redes sociales	2.55	0.52	0.67
Riesgo adicciones al uso del móvil	2.18	0.51	0.63

2.4. Procedimiento

Se trata de un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que el investigador principal tenía el contacto de un instituto de la provincia de Valencia que después de conocer el estudio se ha puesto de acuerdo en colaborar y pasar el cuestionario a los alumnos.

Tras la aprobación del centro (véase Anexo 1), se comentó que el estudio iba dirigido a estudiantes de 13 a 17 años. Al tratarse de personas menores de edad, se elaboró un consentimiento informado para los padres o tutores legales de los alumnos (véase Anexo 2). Después, se realizó un cuestionario formado por cuestiones de carácter sociodemográfico y preguntas de los cuestionarios STAI y ERA-RSI (véase Anexo 3) y, tras la realización del cuestionario, se elaboró la solicitud para el Comité de Ética de la Universidad Europea (véase Anexo 4) con el objetivo de que se aprobara el cuestionario. Tras la aprobación del mismo por parte del comité, se les pasó el cuestionario a los alumnos que tenían el consentimiento de los padres.

2.5. Análisis de datos

Se utilizó el programa Jamovi (2024) para analizar los datos obtenidos de las encuestas, así como para obtener sus representaciones gráficas. Se realizó un análisis descriptivo con gráficos para los datos sociodemográficos (presentado en apartado 2.2 Muestra). Posteriormente, se comprobó la fiabilidad de los instrumentos utilizados mediante el estadístico Alfa de Cronbach. Según DeVellis (2012), los valores del Alfa de Cronbach: $< .60$ son inaceptables, $< .65$ son indeseables, $< .70$ son mínimamente aceptables, $< .80$ son respetables y $\geq .80$ son muy buenos (presentado en apartado 2.3. Instrumentos).

Además, se utilizaron los análisis T para comprobar las hipótesis 1 y 2 conocer las diferencias entre grupos con variable categorial sexo, tras la comprobación de los supuestos de homogeneidad u homocedasticidad con la F de Levene y de normalidad con Shapiro-Wilk. Por otro lado, se utilizó el ANOVA para comprobar las hipótesis 3 y 4 con la finalidad de establecer diferencias entre los grupos con variables de 3 categorías y una variable continua (grupo de edad y rendimiento académico con respecto a la nota media del curso) y las variables continuas (ansiedad estado y rasgo, riesgo de adicción a las redes sociales y uso móvil), tras la comprobación de los supuestos de homogeneidad u homocedasticidad con la F de Levene y de normalidad con Shapiro-Wilk.

Por otro lado, se utilizó una Matriz de correlación para comprobar la hipótesis 5 y verificar la hay una relación entre el rendimiento académico y las variables continuas (A/R, A/E, Uso social y Uso del internet móvil).

Por último, se realizó una regresión logística multinominal para justificar la hipótesis 6 por permitir realizar predicciones sobre el rendimiento académico basado en la ansiedad estado y rasgo y el riesgo de adicción a las redes sociales y el riesgo de adicción uso móvil.

3. Resultados

3.1. Diferencias entre grupos

Utilizamos esta estadística para conocer las diferencias que hay dependiendo del sexo, si han repetido algún curso y el rendimiento académico en relación con las variables Ansiedad Estado, Ansiedad Rasgo, Riesgo de adicción al uso de RRSS y Riesgo de adicción al uso del móvil. (Tabla 3 y 4).

Con respecto a los supuestos, los resultados indican una homogeneidad no estadísticamente significativa en la muestra ($p > .05$), es decir, se cumple el supuesto de homogeneidad u homocedasticidad de la varianza, excepto para variable Ansiedad rasgo por lo tanto para esta variable se utiliza la prueba T-welch y para las demás T-student. Por otro lado, la distribución de la muestra es normal, por el supuesto de normalidad ($p > .05$).

Tabla 3

Diferencias entre grupos en cuanto al sexo y las variables

	Estadístico	gl	p	Diferencia de medias	EE de la diferencia	Tamaño del Efecto
Ansiedad Estado	-3.669	70.0	< .001	-7.704	2.100	-0.8679

Ansiedad Rasgo	-4.61 ^(a)	70.0	< .001	-9.608	2.135	-1.0645
Riesgo adicciones a las redes sociales	-1.660	70.0	0.101	-1.401	0.844	-0.3925
Riesgo adicciones uso del móvil	-0.297	70.0	0.767	-0.214	0.722	-0.0702

^(a) valor t-welch

Tabla 4

Diferencias entre grupos en cuanto al sexo

	Grupo	N	Media	Mediana	DE	EE
Ansiedad Estado	Hombre	33	39.8	40.0	7.16	1.247
	Mujer	39	47.5	48.0	10.10	1.617
Ansiedad Rasgo	Hombre	33	38.5	38.0	7.52	1.309
	Mujer	39	48.2	46.0	10.12	1.621
Riesgo adicciones a las redes	Hombre	33	17.1	18.0	3.82	0.664
	Mujer	39	18.5	18.0	3.35	0.536
Riesgo adicciones uso del móvil	Hombre	33	12.9	13.0	2.60	0.452
	Mujer	39	13.2	13.0	3.39	0.543

Según las tablas 3 y 4 existen diferencias entre hombres y mujeres en las variables Ansiedad estado y Ansiedad Rasgo ya que $p < .05$. En cuanto a la ansiedad estado, el nivel medio de ansiedad de los hombres es de 39.8 (DE = 7.16), mientras que el de las mujeres es de 47,5 (DE

= 10,1). La prueba t para muestras independientes mostró una diferencia de -7,7% entre los sexos ($t(70) = -3,67$, $p < .01$, $d = -.868$), lo que indica que las mujeres tienen más ansiedad que los hombres.

En cuanto a la ansiedad rasgo, el nivel medio de ansiedad en hombres es de 38.5 (DE= 7.52) y el de las mujeres es de 48.2 (DE=10.1). La prueba t para muestras independientes mostró una diferencia de -9.61% entre los sexos ($t(70) = -3,67$, $p < .001$, $d = -1.06$), lo que indica que las mujeres tienen más ansiedad que los hombres.

Además, el tamaño del efecto de las variables con diferencias significativas es grande, lo que indica que la diferencia entre hombres y mujeres en términos de ansiedad estado y rasgo es significativa.

Por otro lado, en cuanto a las variables categoriales con tres categorías edad (grupo de 12 a 13 años; 14 a 15 años y grupo de 16 a 17 años) y rendimiento académico (grupo aprobado con calificación de 5 a 6; grupo notable 7 a 8 y grupo sobresaliente 9 a 10) los supuestos, indican una homogeneidad no estadísticamente significativa en la muestra ($p > .05$), es decir, se cumple el supuesto de homogeneidad u homocedasticidad de la varianza.

Los resultados del ANOVA indican que no hay diferencias entre los grupos de edad con las variables continuas (ansiedad estado, ansiedad rasgo, riesgo de adicción al uso de las RRSS y riesgo de adicción al uso móvil ya que $p > .05$), así como no se encontró diferencias entre el rendimiento académico con las variables continuas (ansiedad estado, ansiedad rasgo, riesgo de adicción al uso de las RRSS y riesgo de adicción al uso móvil ($p > .05$)).

3.2. Correlaciones

Puesto que los datos siguen una distribución normal, utilizamos el coeficiente de Pearson como indicador ($p > .05$), pero la variable rendimiento académico presentó una distribución no normal ($p < .05$) por lo cual nos centramos en coeficiente de Spearman solo para esta variable.

La siguiente matriz de correlaciones (Tabla 5) señala que existe correlación positiva entre el riesgo del uso de RRSS y la ansiedad estado (R de Pearson = .29) y la ansiedad rasgo (R de Pearson= .28). Además, el riesgo de adicción del uso móvil está correlacionado positivamente con ansiedad rasgo (R de Pearson = .258) y riesgo del uso de RRSS (R de Pearson = .262).

Tabla 5

Correlaciones de las variables

	1	2	3	4	5
1. Redimiento académico	—				
2. Ansiedad estado	-0.020	—			
3. Ansiedad rasgo	-0.033	0.810***	—		
4. Riesgo adicciones al uso redes sociales	-0.179	0.293*	0.282*	—	
5. Riesgo adicciones al uso del móvil	0.048	0.212	0.258*	0.262*	—

3.3. Regresión logística multinomial

Tras comprobar el modelo, podemos comprobar que las variables independientes en este modelo no son significativas para predecir el rendimiento académico ($p = .521$).

Sin embargo, con los resultados del coeficiente del modelo podemos decir que el único indicador (según la tabla 8) es el riesgo de adicción al uso de las RRSS, donde por cada unidad que aumenta el riesgo de adicción a las RRSS desciende el rendimiento académico en una media de .05 unidades entre el grupo de alumnos con un rendimiento académico aprobado (notas entre 5 y 6) y el grupo alumnos con un rendimiento académico sobresaliente (notas entre 9 y 10).

Tabla 7.

Medidas de Ajuste del Modelo

Prueba Global del Modelo						
Modelo	Desviación	AIC	R^2_N	χ^2	gl	p
1	137	157	0.0669	7.14	8	0.521

Tabla 8.

Coeficientes del Modelo – Rendimiento académico

Rendimiento académico	Predictor	Estimador	EE	Z	p	Razón de odds
2 - 1	Constante	0.70615	1.7486	0.4038	0.686	2.026
	Ansiedad estado	-0.00133	0.0462	-0.0288	0.977	0.999
	Ansiedad Rasgo	-0.00890	0.0444	-0.2007	0.841	0.991

	Riesgo adicciones al uso de redes sociales	-0.06229	0.0800	-0.7787	0.436	0.940
	Riesgo adicciones al uso movil	0.07681	0.0913	0.8409	0.400	1.080
3 - 1	Constante	1.39969	2.4709	0.5665	0.571	4.054
	Ansiedad estado	-0.02046	0.0703	-0.2912	0.771	0.980
	Ansiedad Rasgo	0.04710	0.0641	0.7343	0.463	1.048
	Riesgo adicciones al uso de redes sociales	-0.27997	0.1243	-2.2520	0.024	0.756
	Riesgo adicciones al uso movil	0.08640	0.1386	0.6234	0.533	1.090

4. Discusión

La presente investigación tenía como objetivo conocer si la ansiedad y el uso problemático de las RRSS afectan al rendimiento académico.

En cuanto a la primera hipótesis (H1), podemos afirmar, teniendo en cuenta los resultados obtenidos, que las mujeres tienen niveles más elevados y estadísticamente significativos de ansiedad que los hombres, lo que nos permite comprobar la primera hipótesis.

Estos hallazgos son coherentes con la literatura existente. Algunos estudios afirman que las mujeres tienen más probabilidades de ser adictas a las RRSS que los hombres (Blasco et al., 2020). Labraugue (2014), Shaw et al. (2015) y Frost y Rickwood (2017) demostraron que pasar un tiempo excesivo en las RRSS empeoraba los síntomas de ansiedad. Se encontró que la adicción a Facebook correlaciona con ansiedad en estudiantes de secundaria (Hanprathet et al., 2015) y universitarios (Zaffar et al., 2015).

En el estudio realizado por (Díaz-Moreno et al., 2023), se demostró que las mujeres presentan mayores niveles de ansiedad que los hombres. Además, relacionándolo con las RRSS, se encontró que las mujeres realizan más comparaciones sociales que los hombres, sobre todo las relacionadas con la imagen física (Bergagna & Tartaglia, 2018; Fox & Vendemia, 2016). En un estudio realizado por (Chiri et al., 2023) obtuvieron que el 52.9% de los estudiantes tenía una ansiedad moderada, lo que indica que más de la mitad de los estudiantes tienen problemas de ansiedad en el ámbito académico, especialmente en las tareas y exámenes que realizan.

En cuanto a la hipótesis 2, la hipótesis está refutada dado que las diferencias entre hombres y mujeres en cuanto al riesgo de adicción de uso de las RRSS y los móviles no son significativas. Ya que algunos estudios muestran que las mujeres tienen más probabilidades de ser adictas a las RRSS, un patrón que comparten con las personas más jóvenes. (Blasco et al., 2020), Sin embargo, podemos destacar la importancia de seguir estudiando esta variable.

Con respecto a la tercera hipótesis (Los estudiantes en el grupo de 16-17 años sienten más ansiedad (estado y rasgo) y tienen mayor riesgo de adicción a las RRSS y uso móvil que los estudiantes en más jóvenes (entre los 12 y 13 años y entre los 14 y 15 años) y cuanto a cuarta hipótesis (H4) (Los estudiantes con calificaciones entre 5 y 6 (aprobados) sienten más ansiedad

(estado y rasgo) y tienen mayor riesgo de adicción a las RRSS y uso móvil que los estudiantes notables (con calificaciones entre 7 y 8) y sobresalientes (con calificaciones 9-10) las mismas están refutadas según dos datos obtenidos. Para la H3 Y H4 no se dispone de datos sobre posibles diferencias en los niveles de ansiedad entre distintos grupos etarios. Sin embargo, sabemos que estas variables afectan a la población juvenil (Al-yafi et al., 2018). Con respecto a la literatura, el rendimiento académico de los usuarios pasivos y adictos a las RRSS fue significativamente más bajo que el de los usuarios comprometidos con sus estudios (Al-yafi et al., 2018)

En cuanto a la quinta hipótesis (H5) en mi estudio está refutada una vez que el rendimiento académico no está correlacionado con el uso problemático de las RRSS ni con los niveles de ansiedad. La literatura, en cambio, nos muestra que el rendimiento académico correlaciona negativamente con el uso problemático de RRSS (Annamalai et al., 2019; Azizi et al., 2019; Busalim et al., 2019) y con la ansiedad (Chiri et al., 2023). Sin embargo, a siguiente verificamos una correlación positiva entre el riesgo de adicciones al uso de redes sociales y con la ansiedad estado y ansiedad rasgo. Y el riesgo de adicción del uso móvil está correlacionado positivamente con ansiedad rasgo y riesgo del uso de RRSS.

Respecto a la última hipótesis, en mi estudio está refutada. Según los resultados de la regresión realizada el modelo no es significativo. No obstante, el único indicador que parece ser significativo es el riesgo de adicción al uso de las RRSS, donde el aumento del riesgo de adicción a las RRSS desciende el rendimiento académico entre el grupo de alumnos con un rendimiento académico aprobado y el grupo alumnos con un rendimiento académico sobresaliente. Teniendo en cuenta la información que nos ofrece la literatura, se demostró que la adicción de los estudiantes a las RRSS e internet tenía efectos adversos en su rendimiento académico y en sus condiciones de salud mental (Kumar et al., 2018). Además, se descubrió que el uso excesivo de las RRSS está relacionado con la degradación del rendimiento académico en estudiantes (Annamalai et al., 2019; Busalim et al., 2019).

4.1. Limitaciones

Este estudio tiene limitaciones que deben tenerse en cuenta al interpretar los datos. Por un lado, deberemos considerar que la selección de los participantes se basa únicamente en un instituto y la edad y la localidad pueden ser limitaciones notables por ser homogéneo. Si el estudio tuviese un rango más amplio en estas dos variables habría sido más consistente y amplio. Además, se trata de un estudio transversal y, por lo tanto, recogimos los datos en un único momento (enero), lo que, debido al periodo posterior a las vacaciones, puede haber influido en los resultados. Otra limitación muy destacable sin duda es que el ERA-RSI tiene baja fiabilidad para la muestra de este estudio, por lo tanto, los resultados obtenidos no tendrán tanta validez. Relacionado con esto, es importante tener en cuenta que en la muestra no tenemos ningún alumno con asignaturas suspendidas, por lo que no hay datos significativos en cuanto al

rendimiento académico. Además el modelo de la regresión no es significativo, por lo que sería importante estudiar otras variables.

4.2. Implicaciones prácticas y ODS

Decidí investigar sobre estos constructos ya que considero que faltan estudios que aporten información sobre estas variables de manera conjunta que, como menciono anteriormente, es importante que se disponga de información sobre esto para que todos puedan tener acceso a una educación eficaz y preventiva al estar informados sobre los posibles peligros de la ansiedad y del uso indebido de las RRSS. Los resultados sugieren, por tanto, que es importante trabajar y prevenir la ansiedad y moderar el uso de las RRSS, ya que las mujeres presentan niveles de ansiedad más elevados y verificamos correlaciones positivas entre las variables ERA-RSI y Ansiedad Estado y Rasgo. Además, la literatura confirma que la ansiedad y el uso problemático de las RRSS afectan al rendimiento académico de los estudiantes.

La ansiedad puede manifestarse de diversas formas en los estudiantes, desde preocupaciones sobre el rendimiento académico, hasta miedo al juicio social. El uso excesivo de las RRSS puede exacerbar estos sentimientos al fomentar la comparación social constante, la adicción a la validación externa y la interrupción de hábitos de estudio y sueño. Como resultado, los adolescentes pueden experimentar dificultades para concentrarse en el trabajo escolar, disminución de la autoestima y mayor estrés. Entender cómo la ansiedad y el uso de las redes sociales afectan el rendimiento académico puede ayudar a desarrollar estrategias de intervención efectivas. Esto podría incluir programas educativos sobre el manejo de la ansiedad y el uso saludable de las RRSS, así como la promoción de un entorno escolar que fomente la inclusión, la autoaceptación y la resiliencia emocional.

En última instancia, comprender y abordar el impacto de la ansiedad y el uso de las RRSS en el rendimiento académico es fundamental para garantizar que los estudiantes puedan alcanzar su máximo potencial tanto en el ámbito educativo como en su bienestar emocional.

Respecto a los ODS considero que también están muy relacionadas con mi estudio ya que dos de los ODS buscan salud y bienestar (ODS 3) y una educación de calidad (ODS 4). Considero que este estudio está ampliamente relacionado con ambas, ya que el control de la ansiedad y el buen uso de las RRSS son sinónimo de una buena salud y bienestar y propician una educación de calidad.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en el estudio y la información obtenida en la literatura, la labor de las ODS cobra mucho más peso en la actualidad, como comentaba anteriormente en el apartado de las ODS correspondiente al marco teórico, en especial la ODS 3 y 4 ya que están estrechamente vinculadas con los temas principales de mi estudio, por un lado, ansiedad y uso problemático de RRSS (ODS 3 “Buena salud”) y, por otro lado, rendimiento académico (ODS 4 “Educación de calidad”) con el objetivo de prestar más atención a las

necesidades referentes a la Buena salud de los estudiantes y la garantía de una educación de calidad.

La ansiedad y el uso de RRSS afectan directamente la salud mental y el bienestar de los estudiantes. La ODS 3 subraya la importancia de asegurar una vida saludable y promover el bienestar para todas las edades. En este contexto, es fundamental reconocer que la salud mental es tan crucial como la salud física. Los estudiantes que sufren de ansiedad pueden experimentar una variedad de síntomas que afectan su capacidad para concentrarse, aprender y rendir académicamente. Además, el uso excesivo y adictivo de las RRSS puede exacerbar estos problemas, creando un ciclo negativo de estrés y distracción.

El ODS 4 busca garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos. La ansiedad y el uso problemático de las RRSS son barreras significativas para lograr este objetivo. Cuando los estudiantes están ansiosos o distraídos por las RRSS, su capacidad para participar plenamente en el proceso educativo se ve comprometida. Esto no solo afecta su rendimiento académico, sino que también disminuye su participación en actividades escolares y su capacidad para aprovechar las oportunidades de aprendizaje.

La conexión entre el rendimiento académico, la ansiedad y el uso de RRSS resalta la necesidad de un enfoque holístico en la educación y la salud. Al trabajar hacia los ODS 3 y ODS 4, es imperativo que las políticas y prácticas educativas no solo se centren en la transmisión de conocimientos, sino también en la promoción de la salud mental y el bienestar de los estudiantes. Al crear entornos educativos que apoyen tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico, se pueden hacer avances significativos hacia la realización de estos objetivos de desarrollo sostenible, asegurando un futuro más saludable y equitativo para todos los estudiantes.

4.3. Futuras líneas de investigación

Considero que esta investigación es importante para la práctica clínica ya que la adicción a las RRSS y la ansiedad están muy presentes en la actualidad, especialmente en la vida de los jóvenes, y por eso es un tema que se debería investigar más profundamente y con más asiduidad, pero teniendo en cuenta las limitaciones, en estudios futuros será importante considerar abarcar un rango más amplio en las variables de edad y localidad para obtener así una muestra mucho más significativa.

Además, conocer estudios longitudinales permitirá comprender mejor la relación entre el rendimiento académico, la ansiedad y la adicción a las RRSS.

En definitiva, las futuras líneas de investigación sobre el riesgo de adicción en distintas edades nos permiten aclarar más las intervenciones realizadas. Además, como el modelo de regresión no explica de forma significativa el bajo rendimiento académico en el futuro, es necesario estudiar otras variables como la ansiedad social o constructos más específicos de bienestar individual para explicar el bajo rendimiento académico.

Incluso sería importante utilizar otras medidas para evaluar el uso problemático de las RRSS una vez que en esta muestra el instrumento presentó limitaciones.

5. Conclusión

La investigación del impacto de la ansiedad y del riesgo de adicción uso de las RRSS en el rendimiento académico de estudiantes adolescentes es crucial en la actualidad. En la era digital, donde las RRSS son omnipresentes y la ansiedad entre los jóvenes está en aumento, entender cómo estas dos variables se entrelazan es esencial para promover la salud mental y el éxito educativo de esta población.

La presente investigación puede proporcionar información valiosa para padres, educadores y profesionales de la salud mental, permitiéndoles identificar señales de alerta temprana y brindar el apoyo necesario a los adolescentes en riesgo.

6. Referencias

- Abu-Shanab, E. y Al-Tarawneh, A. (2015). The Influence of Social Networks on High School Students' Performance. *International Journal of Web-Based Learning and Teaching Technologies*, 10(2), 49-59. <http://dx.doi.org/10.4018/IJWLTT.2015040104>
- Alhrahshah, R. y Al Majali, S. (2023). Relationship between Social Networking Addiction and Academic Performance in Students of University. *International Journal of Instruction*, 16(2), 783–802. <https://doi.org/10.29333/iji.2023.16241a>
- Ahmad, I. (2018). Why Are We Addicted to Social Media? *Social Media Week*. <https://socialmediaweek.org>
- Alavi, S. y Jannatifard, F. (2012). Internet addiction Definitions, Dimentions, Diagnosi. *International Journal of Preventive Medicine*, 8(5), 142-158. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3278877/>
- Alhabash, S. y Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students? *Social Media+ Society*, 3(1), 1–13.
- Alloway, T., Horton, J., Alloway, R. y Dawson, C. (2013). Social networking sites and cognitive abilities: Do they make you smarter?. *Computers & Education*, 63, 10–16. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.10.030>.
- Al-Menayes, J. (2014). The Relationship Between Mobile Social Media Use and Academic Performance in University Students. *New Media and Mass Communication* 25(2), 23–29.
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric Properties and Validation of the Arabic Social Media Addiction Scale. *Journal of Addiction*, 1-6. doi:10.1155/2015/291743.
- Al-Rahmi, W., Shahizan Othman, M., & Alhaji Musa, M. (2014). The Improvement of Students' Academic Performance by Using Social Media through Collaborative Learning in Malaysian Higher Education. *Asian Social Science*, 10(8). <https://doi.org/10.5539/ass.v10n8p210>
- Al-Yafi, K., El-Masri, M. y Tsai, R. (2018). The effects of using social network sites on academic performance: The case of Qatar. *Journal of Enterprise Information Management*, 31(3), 446–462. <https://doi.org/10.1108/JEIM-08-2017-0118>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Annamalai, N., Foroughi, B., Iranmanesh, M. y Buathong, S. (2019). *Needs and Facebook addiction: How important are psychological well-being and performance-approach goals?* (pp. 1–12). *Current Psychology*: In Press.

- American Psychological Association (APA). (2020). Guía de consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5. In *American Psychiatric Publishing* (Vol. 9, Issue 5). <https://doi.org/10.1001/archneurpsyc.1923.02190230091015>
- Atroszko, P. A., Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Pallesen, S. y Andreassen, C. S. (2018). Facebook addiction among Polish undergraduate students: Validity of measurement and relationship with personality and well-being. *Computers in Human Behavior*, 85, 329–338.
- Azizi, S. M., Soroush, A. y Khatony, A. (2019). The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: A cross-sectional study. *BMC psychology*, 7(1), 1–8. <https://bit.ly/3qx1eVs>
- Banks, J. y Smyth, E. (2015). 'Your whole life depends on it': academic stress and high stakes testing in Ireland. *J. Youth Stud* 18, 598–616. doi: 10.1080/13676261.2014.992317
- Baturay, M. H. y Toker, S. (2017). Self-esteem shapes the impact of GPA and general health on Facebook addiction: A mediation analysis. *Social Science Computer Review*, 35(5), 555–575.
- Bergagna, E., & Tartaglia, S. (2018). Self-esteem, social comparison, and Facebook use. *Europe's Journal of Psychology*, 14(4), 831-845. <https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1592>
- Blasco, R. L., Cosculluela, C. L., & Robres, A. Q. (2020). Social network addiction and its impact on anxiety level among university students. *Sustainability (Switzerland)*, 12(13). <https://doi.org/10.3390/su12135397>
- Bijari, B., Javadinia, A., Erfanian, M., Abedini, M. y Abassi, A. (2013). The impact of virtual social networks on students 'academic achievement in Birjand University of Medical Sciences in East Iran. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 83(7), 103-106. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.020>
- Buela-Casal, G., Alejandro, G.-R. y Seisdedos, N. (2011). *STAI Cuestionario de ansiedad Estado-Rasgo*.
- Busalim, A. H., Masrom, M. y Zakaria, W. N. B. W. (2019). The impact of Facebook addiction and self-esteem on students 'academic performance: A multi-group analysis. *Computers & Education*, 142, 103651.
- Cao, X., Masood, A., Luqman, A. y Ali, A. (2018). Excessive use of mobile social networking sites and poor academic performance: Antecedents and consequences from stressor-strain-outcome perspective. *Computers in Human Behavior*, 85, 163–174.

- Cheever, Nancy A, Larry D Rosen, L Mark Carrier y Amber Chavez. (2014). "Out of Sight Is Not Out of Mind: The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use on Anxiety Levels among Low, Moderate and High Users." *Computers in Human Behavior* 37: 290–297. doi:10.1016/j.chb.2014.05.002.
- Cherney, K. (2020). What is Social Media Addiction? *Healthline*, 4(3), 13-19. <https://www.healthline.com/health/social-media-addiction>
- Chiri, P. C., Ponce, J. E., Aroquipa, Y., & Sucari, R. (2023). *ACTITUD, MOTIVACIÓN Y ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO*.
- Choi, S. B. y Lim, M. S. (2016). Effects of social and technology overload on psychological well-being in young south Korean adults: The mediatory role of social network service addiction. *Computers in Human Behavior*, 61, 245–254.
- Deb, S., Strodl, E., and Sun, H. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *Int. J. Psychol. Behav. Sci.* 5, 26–34. doi: 10.5923/j.ijpbs.20150501.04
- Desmal, Abdulla Jaafar. (2017). "The Impact of Using Social Media and Internet on Academic Performance Case Study Bahrain Universities." *ICST Transactions on Scalable Information Systems* 4 (13): 152748. doi:10.4108/eai.28-6-2017.152748.
- DeVellis, RF. (2012). Scale development: Theory and applications. (3rd ed.). *Thousand Oaks: Sage Publications*.
- Díaz-Moreno, A., Bonilla, I., & Chamarro, A. (2023). Negative Social Comparison: The influence of Anxiety, Emotion Regulation and Problematic Social Media Use. *Ansiedad y Estrés*, 29(3), 181–186. <https://doi.org/10.5093/ANYES2023A22>
- Doleck, T. y Lajoie, S. (2018). Social networking and academic performance: A review. *Education and Information Technologies*, 23(1), 435–465. <https://doi.org/10.1007/s10639-017-9612-3>
- Doleck, T., Bazelais, P. y Lemay, D. J. (2018). Social networking and academic performance: A generalized structured component approach. *Journal of Educational Computing Research*, 56(7), 1129–1148. <https://doi.org/10.1177/0735633117738281>
- Duggan, M. (2015). The demographics of social media users. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. Retrieved 21 September 2016, from <http://www.pewinternet.org/2015/08/19/the-demographics-of-socialmedia-users/>
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91–95. <https://bit.ly/3x6IBKd>.

- Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M. y Salamzadeh, Y. (2022). Associations Between Instagram Addiction, Academic Performance, Social Anxiety, Depression, and Life Satisfaction Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(4), 2221–2242. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00510-5>
- Foroughi, B., Iranmanesh, M., Nikbin, D. y Hyun, S. S. (2019). Are depression and social anxiety the missing link between Facebook addiction and life satisfaction? The interactive effect of needs and self-regulation. *Telematics and Informatics*, 43, 101247.
- Fox, J., & Vendemia, M. A. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593-600. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0248>
- Frost, R. L. y Rickwood, D. J. (2017). A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 76, 576–600.
- Gabre, H. y Kumar, G. (2012). The effects of perceived stress and Facebook on accounting students 'academic performance. *Accounting and Finance Research*, 2(1), 87-91. <https://doi.org/10.5430/afr.v1n2p87>
- Gholamian, Batool, Shahnazi H. y Hassanzadeh A. (2017). “The Prevalence of Internet Addiction and its Association with Depression, Anxiety, and Stress, among High-School Students.” *International Journal of Pediatrics* 5 (4): 4763–4770.
- Gil, J., De Besa, M. R., & Garzón-Umerenkova, A. (2019). ¿Por qué procrastina el alumnado universitario? Análisis de motivos y caracterización del alumnado con diferentes tipos de motivaciones. *Revista de Investigación Educativa*, 38, 183–200. <https://doi.org/10.6018/rie.344781>
- Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E. y Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 82, 177–185.
- Gould, T.J. (2015). Addiction and Cognition. *Addiction Science & Clinical Practice*, 5(2), 4-14. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3120118/>
- Greenhow, C. y Askari, E. (2015). Learning and teaching with social network sites: A decade of research in K-12 related education. Education and Information Technologies. *Advance online publication*. doi:10.1007/s10639-015-9446-9.
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G. A. y Marrington, J. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 29(3), 604–609.

- Griffiths, M. (2005). A 'components 'model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. y Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Guimond, S., Branscombe, N. R., Brunot, S., Buunk, A. P., Chatard, A., Désert, M., Garcia, D. M., Haque, S., Martinot, D., & Yzerbyt, V. (2007). Culture, gender, and the self: Variations and impact of social comparison processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1118-1134. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1118>
- Hanprathet, Nitt, Mereerat Manwong, Jiraporn Khumsri, Rungmanee Yingyeun and Muthita Phanasathit. (2015). "Facebook Addiction and Its Relationship with Mental Health among Thai High School Students." *Journal of the Medical Association of Thailand* 98 (Suppl 3): S81–S90.
- Hartney, E. (2020). An Overview of Behavioral Addiction. *VeryWell*, 3(2), 26-34. <https://www.verywellmind.com/addictive-behaviors-4157291>
- Hawi, N.S. and Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177%2F0894439316660340>
- Heyam, A. (2014). The influence of social networks on students 'performance. *Journal of Emerging Trends in Computing and Information Sciences*, 5(3), 200–205. <https://bit.ly/3qGJs28>.
- Hong, W., Liu, R.-D., Oei, T.-P., Zhen, R., Jiang, S., & Sheng, X. (2019). The mediating and moderating roles of social anxiety and relatedness need satisfaction on the relationship between shyness and problematic mobile phone use among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 93, 301–308.
- Ifinedo, P. (2016). Applying uses and gratifications theory and social influence processes to understand students 'pervasive adoption of social networking sites: Perspectives from the Americas. *International Journal of Information Management*, 36(2), 192–206.
- Jasso-Medrano, J. L. and Lopez-Rosales, F. (2018). Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Computers in Human Behavior*, 87, 183–191. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.05.003>
- Junco, R. (2012). The relationship between frequency of Facebook use, participation in Facebook activities, and student engagement. *Computers & Education*, 58(1), 162–171.

<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.08.004>.

- Junco, R. (2015). Student class standing, Facebook use, and academic performance. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 18–29. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.11.001>.
- Kalpidou, M., Costin, D. y Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 14(4), 183–189. doi:10.1089/cyber.2010.0061.
- Katz, E., Blumer, J. y Gurevith, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (pp. 19–32). London: Sage.
- Kim, Na Ri, Samuel Suk-Hyun Hwang, Jung-Seok Choi, Dai- Jin Kim, Zsolt Demetrovics, Orsolya Király, Katalin Nagygyörgy, et al. 2016. “Characteristics and Psychiatric Symptoms of Internet Gaming Disorder among Adults Using Self-Reported DSM-5 Criteria.” *Psychiatry Investigation* 13: 58–66.
- Kircaburun, K. y Griffiths, M. D. (2019). Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 909–921.
- Kirschner, P. A. y Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1237–1245.
- Kumar, S., Amit, K., Bhumika, B., Siddharth, K., Anjali, G. y Mohammad, I. (2018). Relationship of Internet Addiction with Depression and Academic Performance in Indian Dental Students. *Clujul Medical*, 91(3), 300-319. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6082606/>
- Kuss, J.D., Griffiths, M.D., Karila, L. y Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(5), 4026-4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D. and van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996
- Kuss, D y Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Kwok, C., Leung, P. Y., Poon, K. Y. and Fung, X. C. (2021). The effects of internet gaming and social media use on physical activity, sleep, quality of life, and academic performance among university students in Hong Kong: A preliminary study. *Asian Journal of Social Health*

and Behavior, 4(1), 36. https://doi.org/10.4103/shb.shb_81_20

- Labrague, L. J. (2014). Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health Science Journal*, 8(1), 80–89.
- Laconi, S., Rodgers, R.F. and Chabrol, H. (2014). The measurement of internet addiction: a critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 41(8), 190-202. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.09.026>
- Lemay, D. J., Bazalais, P. and Doleck, T. (2020). Patterns of social networking use and academic performance: Examining the link between quality and frequency of social networking use and academic performance among college-level students. *Education and Information Technologies*, 25(3), 2261–2273. <https://doi.org/10.1007/s10639-019-10065-7>
- Lin, W.-S., Chen, H.-R., Lee, T. S.-H. y Feng, J. Y. (2019). Role of social anxiety on high engagement and addictive behavior in the context of social networking sites. *Data Technologies and Applications*, 53(2), 156–170.
- Lopez-Fernandez, O., Männikkö N., Kääriäinen M., D Griffiths M., Kuss D. (2018). “Mobile Gaming and Problematic Smartphone Use: A Comparative Study Between Belgium and Finland.” *Journal of Behavioral Addictions* 7 (1): 88–99. doi:10.1556/2006.6.2017.080.
- Malak, M.Z. (2017). Internet Addiction and Cognitive Behavioral Therapy. *Intechopen journal*, 5(3), 141-150. <https://dx.doi.org/10.5772/intechopen.71277>
- Malak, Malakeh, Khalifeh A., Shuhaiber A., (2017). “Prevalence of Internet Addiction and Associated Risk Factors in Jordanian School Students.” *Computers in Human Behavior* 70: 556–563.
- Mamun, M.A.A.; Griffiths, M.D. (2019). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry Res.* 271, 628–633. [CrossRef]
- Manca, S., & Ranieri, M. (2015). Implications of social network sites for teaching and learning. Where we are and where we want to go. *Education and Information Technologies. Advance online publication.* doi:10.1007/s10639-015-9429-x.
- Modara, F., Jalal, N., Nader, M., Fatemeh M., Narges, A., Kourosh S. y Mostafa, T. (2017). Prevalence of internet addiction in Iran: A systematic review and meta-analysis. *Addiction & Health*, 9(4), 243-256. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6294487/>
- Moon, S. M. y Illingworth, A. J. (2005). Exploring the dynamic nature of procrastination: A latent growth curve analysis of academic procrastination. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 297–309. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.04.009>

- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683-698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Naciones Unidas. (2015). *Resolución aprobada por la Asamblea General el 25 de septiembre de 2015*. Obtenido de Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible 70/1: http://unctad.org/meetings/es/SessionalDocuments/ares70d1_es.pdf
- Ndubuaku, V., Inin, V., Ufodiama, C.N. y Ishaku,P.A. (2020). Effect of Social Networking Technology Addiction on Academic Performance of University Students in Nigeria. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(5), 2277-2289. <https://doi.org/10.35940/ijrte.D8393.018520>
- Núñez-Guzmán, R. y Cisneros-Chávez, B. C. (2019). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Estudiantes Universitarios. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*, 15, 114–120. <https://bit.ly/3bDWK90>.
- Omnicores. (2019). Instagram by the numbers (2019): Stats, demographics & fun facts. Retrieved March 3, 2021, from: <https://www.omnicoreagency.com/instagram-statistics/>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., and Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int. J. Adolesc. Youth* 25, 104–112. doi: 10.1080/02673843.2019.1596823
- Peris, M., Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: Fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30–36. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>
- Pezoa-Jares, R. E., Espinoza-Luna, I. L., y Vasquez-Medina, J. A. (2012). Internet addiction: A review. *Journal of J Addiction Research & Therapy*, 6(2). <https://doi.org/10.4172/2155-6105.S6-004>
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B., y Hyun, S. S. (2020). Drivers and outcomes of Instagram addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in Human Behavior*, 107, 106294.
- Prada-Núñez, R., Hernandez-Suárez, C. A. y Maldonado-Estevez, E. A. (2020). Diagnóstico del potencial de las redes sociales como recurso didáctico en el proceso de enseñanza en época de aislamiento social. *Revista; Espacios*, 41(42), 260–268. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p22>
- Prieto, M. D. M. M., Barreiro, M. S. F. y Manso, M. J. A. (2013). La importancia de las redes sociales en el ámbito educativo. *EA, Escuela abierta: Revista de Investigación Educativa*, 16, 91–104. <https://bit.ly/2TmW9TA>.

- Ramón, C., Peinado, P., y Rodríguez, M. E. (2021). Relación entre la tecno-procrastinación y el rendimiento académico: Un estudio de caso. *Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, 10, 23–42. <https://doi.org/10.6018/riite.449161>
- Roblyer, M.D., McDaniel, M., Webb, M., Herman, J. y Witty, J.V. (2011). Findings on Facebook in higher education: A comparison of college faculty and student uses and perceptions of social networking sites. *Internet and Higher Education*, 13(3), 134-140. <http://dx.doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.03.002>
- Rodríguez-Hoyos, C., Haya, I. y Fernández-Díaz, E. (2015). Research on SNS and education: The state of the art and its challenges. *Australasian Journal of Educational Technology*, 31(1), 100–111.
- Sadowski, C., Padiaditis, M. y Townsend, R. (2017). University students 'perceptions of social networking sites (SNSs) in their educational experiences at a regional Australian university. *Australasian Journal of Educational Technology*, 33(5), 77–90. <https://doi.org/10.14742/ajet.2927>.
- Salem, A.A.M., Almenaye, N.S. y Andreassen, C.S. (2016). A psychometric evaluation of Bergen Facebook addiction scale (BFAS) of university students. *International Journal of Psychology and Behavior Sciences*, 6(5), 199-205. <http://dx.doi.org/10.5923/j.ijpbs.20160605.01>
- Seabrook, E. M., Kern, M. L. y Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), 1–19. <https://doi.org/10.2196/mental.5842>
- Stankovska, G., Angelkovska, S. y Grncarovska, S. P. (2016). Social Networks Use, Loneliness and Academic Performance among University Students. In annual international conference of the Bulgarian comparative education society (14th, Sofia, Bulgaria, Jun 14-17, 2016) (p. 7).
- Statista. (2019). Number of monthly active Instagram users from January 2013 to June 2018. Retrieved April 3, 2019, from <https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinator's characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Steel, P., & Ferrari, J. R. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinator's characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>

- Subramanian, Kalpathy Ramaiyer. (2017). "Influence of Social Media in Interpersonal Communication." *International Journal of Scientific Progress and Research* 109 (38): 70–75.
- Suleiman, M. M. and Sani, S. (2020). Social networks as integral of ICT: A predictor of academic procrastination. *KIU Interdisciplinary Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 229–241. <https://bit.ly/3A7qkyu>.
- Sun, T., Zhong, B. and Zhang, J. (2006). Uses and gratifications of Chinese online gamers. *China Media Research*, 2(2), 58–63.
- Tang, CS-k and Koh, Y.Y.W. (2017). Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and effective disorder. *Asian Journal of Psychiatry*, 25(3), 175-178. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2016.10.027>. Epub 2016 Nov 3
- Taylor, G., Jungert, T., Mageau, G. A., Schattke, K., Dedic, H., Rosenfield, S. and Koestner, R. (2014). A selfdetermination theory approach to predicting school achievement over time: The unique role of intrinsic motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 39(4), 342–358. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.08.002>
- Tanrikulu, G., & Mouratidis, A. (2023). Life aspirations, school engagement, social anxiety, social media use and fear of missing out among adolescents. *Current Psychology*, 42(32), 28689–28699. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03917-y>
- Teng, M. F., Qin, C. and Wang, C. (2021). Validation of metacognitive academic writing strategies and the predictive effects on academic writing performance in a foreign language context. *Metacogn. Learn.*, 167–190. doi: 10.1007/s11409-021-09278-4
- Teo, Winston and Chei Sian Lee. (2016). Sharing Brings Happiness?: Effects of Sharing in Social Media Among Adult Users. International Conference on Asia-Pacific Digital Libraries (ICADL) 2016, Tsukuba, Japan. 07 Dec 2016 – 09 Dec 2016. *Lecture Notes in Computer Science: Digital Libraries: Knowledge, Information, and Data in an Open Access Society ICADL 2016*. Springer Verlag. 10075: 351–365. Dec 2016.
- Upadhyay, N. and Guragain, S. (2017). Internet Use and Its Addiction Level in Medical students. *Advances in Medical Education and Practice*, 8(5), 641-658. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S142199>
- Wohn, D. and LaRose, R. (2014). Effects of loneliness and differential usage of Facebook on college adjustment of first-year students. *Computers & Education*, 76, 158–167 <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2014.03.018>.
- Zaffar, Maham, Mahmood, S., Saleem M. and Ezarina Zakaria. (2015). "Facebook Addiction: Relation with Depression, Anxiety, Loneliness and Academic Performance of Pakistani Students." *Science International (Lahore)* 27 (3): 2469–2475.

- Zhang, M.W., Lim, R.B., Lee, C. and Ho, R.C. (2018). Prevalence of Internet addiction in medical students: A meta-analytic study. *Academic Psychiatry*, 42(1), 88-93. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0794-1>. Epub 2017 Aug 28.
- Zhou, S. X. and Leung, L. (2012). Gratification, loneliness, leisure boredom, and self-esteem as predictors of SNS-game addiction and usage pattern among Chinese college students. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*, 2(4), 34–48. <https://bit.ly/3xqaOfz>
- Ziegler, N. and Opdenakker, M. C. (2018). The development of academic procrastination in first-year secondary education students: the link with metacognitive self-regulation, self-efficacy, and effort regulation. *Learn. Individ. Differ.* 64, 71–82. doi: 10.1016/j.lindif.2018.04.009

7. ANEXOS

ANEXO 1

Autorización para la Realización de Estudio

Nos dirigimos a usted para informarle sobre un estudio de investigación que se va a realizar en la Universidad Europea de Valencia, en el cual se le invita a colaborar. Este documento tiene por objeto que usted reciba la información correcta y necesaria para evaluar si quiere o no colaborar con el estudio. A continuación, le explicaremos de forma detallada todos los objetivos y si usted tiene alguna duda tras leer las siguientes aclaraciones, nosotros estaremos a su disposición para aclararle las posibles dudas.

Resumen del estudio

Debido a la ansiedad que experimentan los adolescentes en relación con las exigencias de los últimos años de enseñanza obligatoria, al enfrentarse al bachillerato y a la selectividad, teniendo en cuenta que actualmente la mayoría de las interacciones con los pares se realizan mediante redes sociales, este estudio pretende conocer si la adicción a las redes sociales influye en la ansiedad y el rendimiento académico, también permitirá conocer más información relevante sobre la relación entre las tres variables seleccionadas. Para esto, se ha elaborado una encuesta a partir de diferentes cuestionarios científicamente validados y cuestiones sociodemográficas para medir la ansiedad, la adicción a las redes sociales y el rendimiento académico.

¿Cuál es el motivo de este estudio?

Conocer si existe correlación entre el rendimiento académico y la ansiedad, comprobando si influye también la adicción a las redes sociales, así como conocer los porcentajes de ambas variables en dicha influencia.

Solicitud

Soy Héctor Martínez y me dirijo a ustedes para solicitar la autorización que me permita llevar a cabo un estudio en su centro. Este estudio se llevará a cabo de manera ética y profesional, siguiendo todos los protocolos necesarios.

Es posible que usted no obtenga ningún beneficio directo por participar en el estudio. No obstante, se prevé que la información que se obtenga pueda beneficiarle a usted y en un futuro y pueda contribuir a realizar un cambio de pensamiento en el profesional a la hora de conocer los datos y la información que le proporciona dicho estudio. Al finalizar la investigación podrá ser informado, si lo desea, sobre los principales resultados y conclusiones generales del estudio. El estudio no supone ningún riesgo para su salud ya que para la toma adicional de los registros necesarios no se incurre en ninguna acción nociva ni perniciosa.

Gracias por su colaboración,



Firma del Director del Centro



Firma del Investigador

ANEXO 2



Héctor Martínez

Universidad Europea de Valencia, Facultad de Ciencias de la Salud

HOJA DE INFORMACIÓN (representante legal)

Título del estudio: *Cual es el impacto de la ansiedad y de las redes sociales sobre el rendimiento académico: estudio cuantitativo*

Promotor: *Universidad Europea de Valencia*

Investigador: *Héctor Martínez*

Centro: *Universidad Europea de Valencia.*

Nos dirigimos a usted para informarle sobre un estudio de investigación que se va a realizar en la Universidad Europea de Valencia, en el cual se le invita a participar a su hijo. Este documento tiene por objeto que usted reciba la información correcta y necesaria para evaluar si quiere o no participar en el estudio. A continuación, le explicaremos de forma detallada todos los objetivos, beneficios y posibles riesgos del estudio. Si usted tiene alguna duda tras leer las siguientes aclaraciones, nosotros estaremos a su disposición para aclararle las posibles dudas. Finalmente, usted puede consultar su participación con las personas que considere oportuno.

¿Cuál es el motivo de este estudio? *Conocer si existe correlación entre el rendimiento académico y la ansiedad, comprobando si influye también la adicción a las redes sociales, así como conocer los porcentajes de ambas variables en dicha influencia.*

Resumen del estudio: *Debido a la ansiedad que experimentan los adolescentes en relación con las exigencias de los últimos años de enseñanza obligatoria, al enfrentarse al bachillerato y a la selectividad, teniendo en cuenta que actualmente la mayoría de las interacciones con los pares se realizan mediante redes sociales, este estudio pretende conocer si la adicción a las redes sociales influye en la ansiedad y el rendimiento académico, también permitirá conocer más información relevante sobre la relación entre las tres variables seleccionadas. Para esto, se ha elaborado una encuesta a partir de diferentes cuestionarios científicamente validados y cuestiones sociodemográficas para medir la ansiedad, la adicción a las redes sociales y el rendimiento académico.*

Parricipación voluntaria y retirada del estudio: *La participación en este estudio es voluntaria, por lo que puede decidir no participar. En caso de que decida participar, puede retirar su consentimiento en cualquier momento. En caso de que usted decidiera abandonar el estudio, puede hacerlo permitiendo el uso de los datos obtenidos hasta ese momento para la finalidad del estudio, o si fuera su voluntad, todos los registros y datos serán borrados de los ficheros informáticos.*

¿Quién puede participar? *El estudio se realizará en voluntarios de 12 a 17 años de edad. El reclutamiento de los participantes será a través de institutos y colegios mayores de la localidad de Valencia que aprobaran el estudio.*

¿En qué consiste el estudio y mi participación? *Una vez los participantes y sus tutores legales hayan firmado el consentimiento de participación en el estudio, se le proporcionará un link o un folio en el cual se encontrarán las preguntas que debe contestar para rellenar el cuestionario.*

¿Cuáles son los posibles beneficios y riesgos derivados de mi participación? *Es posible que usted no obtenga ningún beneficio directo por participar en el estudio. No obstante, se prevé que la información que se obtenga pueda beneficiarle a usted y en un futuro a otros pacientes y pueda contribuir a realizar un cambio de pensamiento en el profesional a la hora de conocer los datos y la información que le proporciona dicho estudio. Al finalizar la investigación podrá ser informado, si lo desea, sobre los principales resultados y conclusiones generales del estudio. El estudio no supone ningún riesgo para su salud ya que para la toma adicional de los registros necesarios no se incurre en ninguna acción nociva ni perniciosa.*

¿Quién tiene acceso a mis datos personales y como se protegen? *El tratamiento, la comunicación y la cesión de los datos de carácter personal de todos los sujetos participantes se ajustará a lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. De acuerdo a lo que establece la legislación mencionada, usted puede ejercer los derechos de acceso, modificación, oposición y cancelación de datos, para lo cual deberá dirigirse a los investigadores del estudio.*

Los datos recogidos para el estudio estarán identificados mediante un código y solo los investigadores del estudio/colaboradores podrán relacionar dichos datos con usted. Por lo tanto, su identidad no será revelada a persona alguna. Sólo se transmitirán a terceros y a otros países los datos recogidos para el estudio que en ningún caso contendrán información que le pueda identificar directamente, como nombre y apellidos, iniciales, dirección, número de la seguridad social, etc. En el caso de que se produzca esta cesión, será para los mismos fines del estudio descrito y garantizando la confidencialidad como mínimo con el nivel de protección de la legislación vigente en nuestro país. El acceso a su información personal quedará restringido a los investigadores del estudio/colaboradores y al Comité Ético.

¿Recibiré algún tipo de compensación económica? *No se prevé ningún tipo de compensación económica durante el estudio. Si bien, su participación en el estudio no le supondrá ningún gasto.*

¿Quién financia esta investigación? *El promotor del estudio es el responsable de gestionar la financiación del mismo. Para la realización del estudio, el promotor del mismo ha firmado un contrato con el centro donde se va a realizar.*

Otra información relevante: *Si usted decide retirar el consentimiento para participar en este estudio, ningún dato nuevo será añadido a la base de datos y puede exigir la destrucción de sus datos y/o de todos los registros identificables, previamente retenidos, para evitar la realización de otros análisis. También debe saber que puede ser excluido del estudio si los investigadores del estudio lo consideran oportuno, ya sea por motivos de seguridad, por cualquier acontecimiento adverso que se produzca o porque consideren que no está cumpliendo con los procedimientos establecidos. En*

cualquiera de los casos, usted recibirá una explicación adecuada del motivo que ha ocasionado su retirada del estudio.

Calidad científica y requerimientos éticos del estudio: Este estudio ha sido sometido a aprobación por el Comité de Ética de la Universidad Europea de Madrid, Valencia y Canarias, que vela por la calidad científica de los proyectos de investigación que se llevan a cabo en el centro. Cuando la investigación se hace con personas, este Comité vela por el cumplimiento de lo establecido en la Declaración de Helsinki.

Preguntas: Llegando este momento le damos la oportunidad de que, si no lo ha hecho antes, haga las preguntas que considere oportunas. El equipo investigador le responderá lo mejor que sea posible.

Investigador del estudio: Si tiene alguna duda sobre el estudio o le gustaría comentar algún aspecto de esta información, por favor no deje de preguntar (hectorrmartinez17@gmail.com). En caso de que una vez leída esta información y aclaradas las dudas decida participar en el estudio, deberá firmar su consentimiento informado. Este estudio ha sido aprobado por el Comité Ético de Investigación de la Universidad Europea de Madrid, Valencia y Canarias.

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

D./D^a. _____, de _____ años, representante legal de D./D^a. _____, de _____ años.

He recibido una explicación satisfactoria sobre el procedimiento del estudio, su finalidad, riesgos, beneficios y alternativas. He quedado satisfecho/a con la información recibida, la he comprendido, se me han respondido todas mis dudas y comprendo que mi participación es voluntaria.

Presto mi consentimiento para el procedimiento propuesto y conozco mi derecho a retirarlo cuando lo desee, con la única obligación de informar sobre mi decisión al médico responsable del estudio.

En Valencia, a día _____ de _____ de _____.

Firma del investigador

Firma del representante legal del participante

HOJA DE INFORMACIÓN (participantes)

Título del estudio: *Cual es el impacto de la ansiedad y de las redes sociales sobre el rendimiento académico: estudio cuantitativo*

Promotor: *Universidad Europea de Valencia*

Investigadores: *Ana Póvoa Quaresma y Héctor Martínez*

Centro: *Universidad Europea de Valencia.*

Nos dirigimos a usted para informarle sobre un estudio de investigación que se va a realizar en la Universidad Europea de Valencia, en el cual se le invita a participar. Este documento tiene por objeto que usted reciba la información correcta y necesaria para evaluar si quiere o no participar en el estudio. A continuación, le explicaremos de forma detallada todos los objetivos, beneficios y posibles riesgos del estudio. Si usted tiene alguna duda tras leer las siguientes aclaraciones, nosotros estaremos a su disposición para aclararle las posibles dudas. Finalmente, usted puede consultar su participación con las personas que considere oportuno.

¿Cuál es el motivo de este estudio? *Conocer si existe correlación entre el rendimiento académico y la ansiedad, comprobando si influye también la adicción a las redes sociales, así como conocer los porcentajes de ambas variables en dicha influencia.*

Resumen del estudio: *Debido a la ansiedad que experimentan los adolescentes en relación con las exigencias de los últimos años de enseñanza obligatoria, al enfrentarse al bachillerato y a la selectividad, teniendo en cuenta que actualmente la mayoría de las interacciones con los pares se realizan mediante redes sociales, este estudio pretende conocer si la adicción a las redes sociales influye en la ansiedad y el rendimiento académico, también permitirá conocer más información relevante sobre la relación entre las tres variables seleccionadas. Para esto, se ha elaborado una encuesta a partir de diferentes cuestionarios científicamente validados y cuestiones sociodemográficas para medir la ansiedad, la adicción a las redes sociales y el rendimiento académico.*

Participación voluntaria y retirada del estudio: *La participación en este estudio es voluntaria, por lo que puede decidir no participar. En caso de que decida participar, puede retirar su consentimiento en cualquier momento. En caso de que usted decidiera abandonar el estudio, puede hacerlo permitiendo el uso de los datos obtenidos hasta ese momento para la finalidad del estudio, o si fuera su voluntad, todos los registros y datos serán borrados de los ficheros informáticos.*

¿Quién puede participar? *El estudio se realizará en voluntarios de 12 a 17 años de edad. El reclutamiento de los participantes será a través de institutos y colegios mayores de la localidad de Valencia que aprobaran el estudio.*

¿En qué consiste el estudio y mi participación? *Una vez los participantes y sus tutores legales hayan firmado el consentimiento de participación en el estudio, se le proporcionará un link o un folio en el cual se encontrarán las preguntas que debe contestar para rellenar el cuestionario.*

¿Cuáles son los posibles beneficios y riesgos derivados de mi participación? *Es posible que usted no obtenga ningún beneficio directo por participar en el estudio. No obstante, se prevé que la información que se obtenga pueda beneficiarle a usted y en un futuro a otros pacientes y pueda contribuir a realizar un cambio de pensamiento en el profesional a la hora de conocer los datos y la información que le proporciona dicho estudio. Al finalizar la investigación podrá ser informado, si lo desea, sobre los principales resultados y conclusiones generales del estudio. El estudio no supone ningún riesgo para su salud ya que para la toma adicional de los registros necesarios no se incurre en ninguna acción nociva ni perniciosa.*

¿Quién tiene acceso a mis datos personales y como se protegen? *El tratamiento, la comunicación y la cesión de los datos de carácter personal de todos los sujetos participantes se ajustará a lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2018 de 5 de diciembre de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. De acuerdo a lo que establece la legislación mencionada, usted puede ejercer los derechos de acceso, modificación, oposición y cancelación de datos, para lo cual deberá dirigirse a los investigadores del estudio.*

Los datos recogidos para el estudio estarán identificados mediante un código y solo los investigadores del estudio/colaboradores podrán relacionar dichos datos con usted. Por lo tanto, su identidad no será revelada a persona alguna. Sólo se transmitirán a terceros y a otros países los datos recogidos para el estudio que en ningún caso contendrán información que le pueda identificar directamente, como nombre y apellidos, iniciales, dirección, número de la seguridad social, etc. En el caso de que se produzca esta cesión, será para los mismos fines del estudio descrito y garantizando la confidencialidad como mínimo con el nivel de protección de la legislación vigente en nuestro país. El acceso a su información personal quedará restringido a los investigadores del estudio/colaboradores y al Comité Ético.

¿Recibiré algún tipo de compensación económica? *No se prevé ningún tipo de compensación económica durante el estudio. Si bien, su participación en el estudio no le supondrá ningún gasto.*

¿Quién financia esta investigación? *El promotor del estudio es el responsable de gestionar la financiación del mismo. Para la realización del estudio, el promotor del mismo ha firmado un contrato con el centro donde se va a realizar.*

Otra información relevante: *Si usted decide retirar el consentimiento para participar en este estudio, ningún dato nuevo será añadido a la base de datos y puede exigir la destrucción de sus datos y/o de todos los registros identificables, previamente retenidos, para evitar la realización de otros análisis. También debe saber que puede ser excluido del estudio si los investigadores del estudio lo consideran oportuno, ya sea por motivos de seguridad, por cualquier acontecimiento adverso que se produzca o porque consideren que no está cumpliendo con los procedimientos establecidos. En*

cualquiera de los casos, usted recibirá una explicación adecuada del motivo que ha ocasionado su retirada del estudio.

Calidad científica y requerimientos éticos del estudio: Este estudio ha sido sometido a aprobación por el Comité de Ética de la Universidad Europea de Madrid, Valencia y Canarias, que vela por la calidad científica de los proyectos de investigación que se llevan a cabo en el centro. Cuando la investigación se hace con personas, este Comité vela por el cumplimiento de lo establecido en la Declaración de Helsinki.

Preguntas: Llegando este momento le damos la oportunidad de que, si no lo ha hecho antes, haga las preguntas que considere oportunas. El equipo investigador le responderá lo mejor que sea posible.

Investigador del estudio: Si tiene alguna duda sobre el estudio o le gustaría comentar algún aspecto de esta información, por favor no deje de preguntar (hectormartinez17@gmail.com). En caso de que una vez leída esta información y aclaradas las dudas decida participar en el estudio, deberá firmar su consentimiento informado. Este estudio ha sido aprobado por el Comité Ético de Investigación de la Universidad Europea de Madrid, Valencia y Canarias.

CONSENTIMIENTO INFORMADO:

D./D^a. _____, de _____ años.

He recibido una explicación satisfactoria sobre el procedimiento del estudio, su finalidad, riesgos, beneficios y alternativas. He quedado satisfecho/a con la información recibida, la he comprendido, se me han respondido todas mis dudas y comprendo que mi participación es voluntaria.

Presto mi consentimiento para el procedimiento propuesto y conozco mi derecho a retirarlo cuando lo desee, con la única obligación de informar sobre mi decisión al médico responsable del estudio.

En Valencia, a día _____ de _____ de _____.

Firma del investigador

Firma del participante

ANEXO 3



Datos sociodemográficos y encuestas

Edad: _____

Sexo:

- Hombre
- Mujer

Localidad:

- Valencia
- Pueblo

Escolaridad:

- ESO
- Bachillerato

Algún curso repetido:

- Sí
- No

Nota media en esta evaluación/evaluación del curso anterior:

- <5
- 5-7
- 8-10

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo, en este momento.

No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	0 (Casi nunca)	1 (A veces)	2 (A menudo)	3 (Casi siempre)
1. Me siento calmado				
2. Me siento seguro				
3. Estoy tenso				
4. Estoy contrariado				
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)				
6. Me siento alterado				
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras.				
8. Me siento descansado				
9. Me siento angustiado				
10. Me siento confortable				
11. Tengo confianza en mí mismo				
12. Me siento nervioso				
13. Estoy desasosegado				
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)				
15. Estoy relajado				
16. Me siento satisfecho				
17. Estoy preocupado				
18. Me siento aturdido y sobreexcitado				
19. Me siento alegre				
20. En este momento no me siento bien				
21. Me siento bien				
22. Me canso rápidamente				
23. Siento ganas de llorar				
24. Me gustaría ser tan feliz como otros				
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto				
26. Me siento descansado				
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas				

29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30. Soy feliz				
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente				
32. Me falta confianza en mí mismo				
33. Me siento seguro				
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades				
35. Me siento triste (melancólico)				
36. Estoy satisfecho				
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia				
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos				
39. Soy una persona estable				
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado				

Lea cada frase y señale la puntuación de 1 a 4 sobre el uso de las redes sociales y internet. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

USO SOCIAL	1 (Nunca o nada)	2 (Alguna vez o poco)	3 (Bastantes veces o bastante)	4 (Siempre o mucho)
1. Consulto los perfiles de mis amigos				
2. Utilizo el chat de las redes sociales				
3. Subo fotografías y/o vídeos				
4. Comentamos las fotografías entre amigos				
5. Encuentro amigos antiguos				

USO SOCIAL	1 (<100)	2 (100-1000)	3 (1000-3000)	4 (>3000)
6. Cantidad de fotografías que he publicado en las redes sociales				

USO SOCIAL	1 (Nunca o nada)	2 (Alguna vez o poco)	3 (Bastantes veces o bastante)	4 (Siempre o mucho)
7. Hacer nuevos amigos				

USO DEL INTERNET MÓVIL	1 (Nunca o nada)	2 (Alguna vez o poco)	3 (Bastantes veces o bastante)	4 (Siempre o mucho)
1. Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien.				
2. Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en las redes sociales o internet				
3. Si no me responden inmediatamente a los mensajes siento ansiedad				
4. Me pongo furiosos si me quitan el móvil				
5. Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje				
6. Me inquieto si nadie me habla cuando estoy conectado				

ANEXO 4



Comisión de Investigación

Villaviciosa de Odón, 5 de diciembre de 2023

Estimado/a investigador/a,

La Comisión de Investigación de la Escuela de Doctorado e Investigación, una vez revisada la documentación e información, remitida por el investigador responsable con fecha 28 de julio de 2023, relativa al proyecto abajo indicado, autoriza su desarrollo en la Universidad Europea.

Título del proyecto:	Cual es el impacto de la ansiedad y de las redes sociales sobre el rendimiento académico: estudio cuantitativo
Tipo de proyecto:	TFG
Investigador/a responsable:	POVOA QUARESMA TAVARES- ANA FILIPA
Código CI:	2023-406
Código OTRI:	Sin especificar
Código Departamento:	Sin especificar
Dictamen:	APROBADO

Atentamente,

Fdo. Óscar García López

Director de la Escuela de Doctorado e Investigación

ci@universidadeuropea.es