REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología

Adicción a las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de educación secundaria

Tesis presentada por la Bachiller:

Dueñas Chura, Adriana Anaid

ORCID: 0009-0003-8845-3687

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesora:

Mgter. Gómez Cornejo Bazán, Rosaluz Yanet

ORCID: 0000-0003-0271-5213

Arequipa - Perú

2025

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 04 de Septiembre del 2025

Dictamen: 014717-C-EPSIC-2025

Visto el borrador del expediente 014717, presentado por:

2020822142 - **DUEÑAS CHURA ADRIANA ANAID**

Titulado:

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES, INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Titulo Profesional/Titulo de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

29457820 - **MARTINEZ CARPIO HECTOR EMILIO**
DICTAMINADOR

43439922 - **PERLACIOS CRUZ CARLOS EDUARDO**
DICTAMINADOR

F0000012 - **NUEZ TRUJILLO AARON**
DICTAMINADOR

Adicción a las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de educación secundaria

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%	6%	9%	12%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	3%
2	Submitted to Universidad Privada Antenor Orrego 2025 Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	1%
6	pirhua.udep.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
8	Rosendo Berengüí, M. Ángeles Castejón, M. Soledad Torregrosa. "Body dissatisfaction, risk behaviors and eating disorders in university students", Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 2016 Publicación	1%

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

DEDICATORIA

A mis padres, Yudy y Luder, por estar siempre pendientes de mí, motivarme y ser mi guía. Por su apoyo y sacrificio constantes, que han sido un pilar fundamental en el logro de mis objetivos y proyectos.

A mi hermano Diego, por su compañía y las risas compartidas durante este proceso.

A Dios, por darme la fuerza, el impulso y la fe para continuar.

Y a mi perrita Dalila, por acompañarme y ser mi soporte, por su amor incondicional y la paz que me brindo en los momentos complicados.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Católica de Santa María, por brindarme enseñanzas año tras año y permitirme desarrollar mis capacidades profesionales.

A mis docentes de la Escuela Profesional de Psicología, por todas sus enseñanzas y aportes en mi formación.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

RESUMEN

El estudio se orientó a determinar la relación entre adicción a las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de nivel secundario. El enfoque empleado fue cuantitativo, tipo de investigación básica, diseño no experimental y alcance correlacional. La muestra estuvo constituida por 384 adolescentes, con edades entre 14 a 17 años, a quienes se les administró el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales ARS, Body Shape Questionnaire (BSQ-14) e Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes IAFHA. En adicción a las redes sociales se reportó que el 47.1% presentó nivel medio, seguido del nivel alto con el 27.9% y nivel bajo con el 25.0%. En insatisfacción con la imagen corporal se estableció el nivel alto con el 64.3% (n=247), seguido del nivel bajo con el 25.0% (n=96) y nivel medio con el 10.7% (n=41). En actividad física, el nivel correspondió al 46.1% (n=177), seguido del nivel alto con el 27.9% (n=107) y nivel bajo con el 26.0% (n=100). El análisis inferencial indicó la existencia de relación significativa entre las variables adicción a las redes sociales con insatisfacción con la imagen corporal (rs = .146**), con actividad física (rs = -.185**) y entre las dimensiones correspondientes. Se concluye que, a medida que aumenta la adicción a las redes sociales, también se incrementa la insatisfacción con la imagen corporal y disminuye la actividad física en los adolescentes.

Palabras claves: adicción a las redes sociales, insatisfacción corporal, actividad física

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ABSTRACT

This study aimed to determine the relationship between social media addiction, body image dissatisfaction, and physical activity in secondary school adolescents. The approach employed was quantitative, basic research, with a non-experimental design and correlational scope. The sample consisted of 384 adolescents, aged 14 to 17 years, who were administered the Social Media Addiction Questionnaire (ARS), the Body Shape Questionnaire (BSQ-14), and the Habitual Physical Activity Inventory for Adolescents (IAFHA). Regarding social media addiction, it was reported that 47.1% presented a medium level, followed by a high level with 27.9% and a low level with 25.0%. Regarding body image dissatisfaction, the high level was established with 64.3% (n=247), followed by a low level with 25.0% (n=96), and a medium level with 10.7% (n=41). Regarding physical activity, the level corresponded to 46.1% (n=177), followed by high levels at 27.9% (n=107) and low levels at 26.0% (n=100). The inferential analysis indicated a significant relationship between the variables social media addiction and body image dissatisfaction (rs=.146**), physical activity (rs=-.185**), and the corresponding dimensions. It is concluded that social media addiction correlates with body image dissatisfaction and, inversely, explains physical activity.

Keywords: social media addiction, body dissatisfaction, physical activity

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

RESUMEN

ABSTRACT

Introducción 1

Capítulo I. Marco Teórico 5

Pregunta de Investigación 6

Variables 6

Variable 1. Adicción a las Redes Sociales 6

Variable 2. Insatisfacción con la Imagen Corporal 6

Variable 3. Actividad Física 7

Objetivos 7

Objetivo General 7

Objetivos Específicos 7

Antecedentes Teórico-Investigativos 8

Adicción a las Redes Sociales 8

Insatisfacción con la Imagen Corporal en Adolescentes 16

Actividad Física 22

Hipótesis 26

Capítulo II. Método 27

Método 28

Instrumentos 28

Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales ARS. 28

Body Shape Questionnaire (BSQ-14) 29

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes IAFHA..... 30

Participantes 30

Criterios de Inclusión y Exclusión. 30

Procedimiento..... 31

Consideraciones Éticas..... 32

Análisis de Datos..... 32

Capítulo III. Resultado 33

Discusión 40

Conclusiones 46

Sugerencias..... 47

Limitaciones 47

Referencias 49

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 34

Nivel descriptivo de la adicción a las redes sociales 34

Tabla 2 34

Nivel descriptivo de las dimensiones de adicción a las redes sociales 34

Tabla 3 35

Nivel descriptivo de la insatisfacción con la imagen corporal 35

Tabla 4 36

Nivel descriptivo de actividad física 36

Tabla 5 36

Nivel descriptivo de las dimensiones de actividad física 36

Tabla 6 37

Normalidad de los datos de las variables adicción de las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física 37

Tabla 7 38

Correlación entre adicción a redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física 38

Tabla 8 38

Correlación entre la dimensión obsesión por las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física 38

Tabla 9 39

Correlación entre la dimensión falta de control personal, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física 39

Tabla 10 40

Correlación entre la dimensión uso excesivo, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física 40

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A 64

Consentimiento Informado 64

Anexo B 65

Asentimiento Informado 65

Anexo C 66

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) 66

Anexo D 69

Body Shape Questionnaire (BSQ) 69

Anexo E 70

Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares (IAFHA) 70

Anexo F 73

Oficios de autorización institucional 75

Anexo G 72

Matriz de consistencia *72*

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Introducción

El estudio aborda variables importantes dentro de la experiencia de los adolescentes, es decir, tanto la adicción a las redes sociales, la insatisfacción con la imagen corporal y la actividad física son atributos presentes en sus experiencias de vida. Para el adolescente, la apariencia física constituye un pilar fundamental dentro de la aceptación social, autoestima y establecimiento de vínculos sociales; debido a ello, le atribuyen gran interés, lo cual, a largo plazo, podría deteriorar su vida (Góngora et al., 2023). Comprender estas variables en cuestión permite ampliar el conocimiento y evidencia que se tiene sobre las mismas. De esta manera, se pueden generar estrategias para fortalecer hábitos personales que contrarresten los efectos nocivos (Utreras et al., 2024).

Respecto al contexto de estudio, la adolescencia se constituye como un espacio de fragilidad por las modificaciones psicológicas y sociales propias de la etapa, las cuales pueden resultar en conductas desadaptativas frente a los eventos que surgen a su alrededor. Es por ello que se pretende responder a la problemática del abuso de las redes sociales y su implicancia con la insatisfacción de la imagen física (Morán et al., 2024).

En la actualidad, la adicción a las redes sociales se ha constituido como un medio digital para la formación de lazos interpersonales, para el logro del sentido de pertenencia y para el acceso a fuentes de diversa información (Prete & Rendón, 2020). Al respecto, posteriormente al confinamiento por la pandemia COVID-19, los entornos virtuales han incrementado su presencia en el uso de la población, para propiciar el aprendizaje, la interacción y como oportunidad de acceso al mundo (Blasco, 2021). Se estima que, aproximadamente, su uso se acrecentó a 3 800 millones de usuarios, considerándose casi la mitad de la población (Kemp, 2020).

Pese a los beneficios, cuando los menores no cuentan con la supervisión y orientación adecuada por parte de los tutores, emplean los dispositivos de forma desmedida, sin control y

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

para fines que, en muchas ocasiones, no son saludables (Severino, 2020). Las consecuencias se presentan en distintas áreas de la vida personal y, a largo plazo, afectan etapas posteriores (Acevedo, 2024). Asimismo, tiene impacto en la integridad, adaptación, deterioro físico, biológico, psicológico y social (Araoz et al., 2021).

La variable adicción a las redes sociales ha sido objeto de estudio constantemente. Es así que, a nivel internacional, García y Puerta (2020) señalaron que el 25.7 % mostró conductas problemáticas respecto al abuso y el 24.2 % mostró un comportamiento adictivo, con graves consecuencias personales. Por tanto, el empleo de las redes es de utilidad para sobrellevar las necesidades de pertenencia social por parte de los menores y de pertenencia a un grupo específico (Vidal et al., 2022).

Por lo tanto, se observa prevalencia e incidencia de las redes sociales en esta etapa; sin embargo, pese a convertirse en un medio de integración, actúan como un canal que difunde información sobre la imagen corporal, mediante el cual los adolescentes basan su percepción para la búsqueda de la estética ideal (Guadarrama et al., 2018). Durante esta etapa de cambios intensos tanto psicológicos como físicos, la búsqueda de la identidad y aceptación los posiciona como especialmente vulnerables a estándares de belleza que desfavorecen una adecuada satisfacción de la imagen corporal (Villar & Baile, 2023). Conseguir la imagen ideal es producto de experiencias de rechazo, querer lograr los estándares sociales y físicos, acompañado de ansiedad, depresión y dificultades patológicas en la alimentación.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), la búsqueda de la imagen corporal perfecta desemboca en trastornos de la alimentación, anorexia y bulimia. Estos problemas implican acciones conscientes para controlar el peso corporal, como dietas estrictas, atracones, ayunos prolongados y uso de laxantes sin supervisión médica, conocidos como conductas alimentarias de riesgo (Díaz et al., 2023). Por su parte, la OMS (2022) indica que 14 millones de personas se encuentran con diagnóstico de conducta alimentaria inadecuada, siendo

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

3 millones correspondientes a adolescentes. Siguiendo a la Asociación Americana de Psicología (APA, 2023), la prevalencia de los mismos es de 0.80 % anorexia, 0.28 % bulimia y 0.85 % atracones.

En Perú, mediante un estudio, se señaló que el 58.67 % mostró sentirse insatisfecho con su aspecto físico en categoría moderada, el 25.33 % en leve, el 13.33 % en severa y el 2.67 % no mostró insatisfacción (Licla & García, 2022). Se explica que la sociedad genera una presión importante en la consecución de la belleza ideal, donde se pretende la búsqueda de aspectos físicos atractivos (Maldonado, 2024), ante lo cual los adolescentes guían su comportamiento para su logro. Por tanto, dada la búsqueda de dichos estándares, aumentan las dificultades relacionadas con la alimentación y la percepción de sí mismo (Villar & Baile, 2023).

Guillén y Navarro (2019) indican que las redes sociales impactan directamente en la insatisfacción corporal. Generan la exposición y búsqueda de contenido de imágenes físicas ideales, los cuales favorecen la búsqueda incansable de lograr esos ideales. Asimismo, en ocasiones, esta búsqueda se acompaña de manifestaciones ansiosas, depresivas y conductas de riesgo. De manera complementaria, según Vergara (2020), mediante el análisis realizado en adolescentes, se concluyó que los mismos tienden a darle importancia a la imagen corporal para ser aceptados por las plataformas de redes y buscar la pertenencia social. El empleo de las redes de manera desadaptativa generó inseguridad, ansiedad y autocrítica (Garza et al., 2024).

Frente a lo expuesto, el desarrollo de acciones y actividades físicas se ha vuelto relevante en los últimos años, dado los beneficios en la salud psicológica y social, creando hábitos de vida saludables y efectivos para el desarrollo integral (Rodríguez et al., 2020). Los estudios respecto a la actividad física han demostrado su influencia directa en la salud psicológica, con evidencia que la respalda, relacionada con la autopercepción del aspecto físico y emocional (Lubans et al., 2020). Asimismo, contribuye a generar mayor bienestar y reducir ansiedad, depresión y malestares emocionales. El ejercicio se puede relacionar con la imagen corporal

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

positiva (McMahon et al., 2019).

En el contexto local, en Arequipa, se ha observado que los adolescentes presentan un uso desmedido de las redes sociales, con gran impacto en su integridad. Su uso limita su interés por el desarrollo de actividad física, siendo importante para su salud. Asimismo, el empleo de las redes pone en riesgo la construcción de una percepción de la imagen corporal saludable, la cual puede traer consecuencias. En efecto, son variables no observadas por los familiares y tutores, lo cual aumenta el riesgo por ignorar las mismas como un problema de salud actual.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO I

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Marco Teórico

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales, la insatisfacción con la imagen corporal y la actividad física en adolescentes de secundaria?

Variables

Variable 1. Adicción a las Redes Sociales

Es un patrón comportamental manifestado mediante el uso compulsivo, excesivo y frecuente de las plataformas sociales, lo que genera efectos negativos en la calidad de vida, las relaciones interpersonales, el deterioro clínico y las dificultades emocionales (Echeburúa & Corral, 2010). Se medirá mediante el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), creado por Escurra y Salas (2014). Se compone de 24 ítems que miden tres factores: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales. Las opciones de respuesta son 5. Su validez se revisó mediante el análisis factorial exploratorio, donde se obtuvo que la estructura de 3 factores explicó el 61.4 % de la varianza total. La confiabilidad, mediante el coeficiente alfa de Cronbach, fue mayor a .70, siendo aceptable (Moreno, 2018).

Variable 2. Insatisfacción con la Imagen Corporal

Hace referencia al grado de inconformidad con las propias características físicas, basada en la preocupación exagerada, la percepción distorsionada sobre el cuerpo, la valoración negativa del mismo y las ideas de incongruencia entre el estado físico actual y el ideal esperado (Franco et al., 2021). Se utilizará el Body Shape Questionnaire (BSQ-14), el cual tiene una estructura unidimensional, contiene 14 ítems y mide la insatisfacción corporal. Su formato de respuesta corresponde a seis alternativas de respuesta tipo Likert, puede aplicarse de forma individual y grupal, y el tiempo necesario para completarlo varía de 20 a 30 minutos. La validez basada en la estructura interna se reportó mediante el análisis factorial confirmatorio, indicando

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

un ajuste satisfactorio de CFI = .973 y RMSEA = .065. La confiabilidad, mediante el coeficiente omega, indicó un valor de ω = .934 (Felipa, 2022).

Variable 3. Actividad Física

Según la OMS (2017) la actividad física se define como todo movimiento corporal y musculoesquelético que exija gasto de energía. La variable será medida mediante el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes IAFHA. Consta de 23 ítems, los cuales miden tres dimensiones: actividad deportiva, actividad en la institución y actividad durante el tiempo libre. El formato de respuesta varía según cada ítem (Mamani et al., 2017). En cuanto a la validez, este instrumento cuenta con validez de contenido, valorada por juicio de expertos en actividad física. La confiabilidad dio un valor de .80, siendo un instrumento válido y confiable (Mamani et al., 2017).

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre adicción a las redes sociales, la insatisfacción con la imagen corporal y la actividad física en adolescentes de nivel secundario.

Objetivos Específicos

Describir el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes de nivel secundario.

Describir el nivel de insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de secundaria.

Describir el nivel de actividad física en adolescentes de nivel secundario.

Establecer la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de nivel secundario.

Determinar la relación entre la dimensión falta de control, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de nivel secundario.

Indicar la relación entre la dimensión uso excesivo, insatisfacción con la imagen

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

corporal y actividad física en adolescentes de nivel secundario.

Antecedentes Teórico-Investigativos

Adicción a las Redes Sociales

Se define como los comportamientos de naturaleza desadaptativa causados por el mal uso de las redes sociales, lo cual genera efecto negativo, dificultades para la interacción personal, pérdida de interés en actividades cotidianas y manifestaciones emocionales de ansiedad (Echeburúa & Corral, 2010). El estudio de Salguero y Visaga (2021) desarrolló el objetivo de analizar la adicción a internet en una muestra de 40 adolescentes, reportando una prevalencia mayor al 50 %, siendo una variable problemática para el desarrollo de los estudiantes. Concluyen señalando que se conforma como una dificultad en el autocontrol, donde se gesta la pérdida gradual de las capacidades personales para sobrellevar el problema, con graves secuelas en la regulación emocional y manejo de los impulsos individuales.

La investigación de Ballesta et al. (2021), desarrollada con el objetivo de valorar la participación de las redes sociales en 2734 estudiantes, concluyó que la deficiencia en el control respecto al empleo de las herramientas digitales tiene consecuencias en la funcionalidad personal y secuelas afectivas, familiares e interpersonales. Andreassen (2015) mencionó que este tipo de problema se asocia a las manifestaciones patológicas de otro tipo de adicción, generadas por la frecuencia del consumo, refuerzo social y cultural. El estudio de Echeburúa y Corral (2010), realizado con el objetivo de revisar literatura científica sobre adicción a las redes sociales, indicó que la presencia de esta adicción genera la pérdida frecuente del disfrute de las actividades cotidianas, cambios emocionales y reducción de la tolerancia.

La investigación realizada por Andreassen (2015) en una muestra de 250 adolescentes concluyó señalando que, si bien es cierto, el uso de las redes muestra beneficios importantes para el acceso a información que se mueve diariamente en el mundo, la pérdida de control hace que su uso se vuelva problemático, sobre todo cuando la dependencia afecta el desarrollo

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

personal.

Según Escurra y Salas (2014), la adicción a las redes sociales puede entenderse como una forma de dependencia psicológica que se manifiesta en un uso constante y excesivo de estas plataformas. Este tipo de comportamiento, más allá de ser un simple hábito, puede generar consecuencias como ansiedad, irritabilidad y dificultades para mantener relaciones saludables. En esa misma línea, Suárez et al. (2022) señalan que las redes sociales funcionan como espacios digitales diseñados para compartir, debatir e intercambiar información de forma rápida e interactiva, lo que puede potenciar su carácter adictivo en ciertos contextos. Su uso se ha extendido ampliamente, siendo especialmente común entre adolescentes y jóvenes (Escurra & Salas, 2014).

La adicción a estas plataformas se manifiesta cuando el usuario presenta una utilización excesiva que interfiere notablemente en su vida diaria, generando dificultades para controlar este comportamiento. Por ello, estas consecuencias afectan actividades cotidianas y se expresan a través de una preocupación constante por las redes, una alta motivación para utilizarlas y la inversión de grandes cantidades de tiempo y energía, al punto de descuidar relaciones, estudios, trabajo, salud y bienestar (Andreassen & Pallesen, 2014; Dalvi-Esfahani et al., 2019). En este mismo sentido, Gavilanes (2015) menciona que esta adicción se puede entender como una obsesión por mantenerse conectado, donde el usuario desarrolla una fuerte conexión con las redes y dedica gran parte de su tiempo a estas, pendiente de las actividades de los demás y en constante perfeccionamiento de su imagen social.

Anaya et al. (2022) plantean que este tipo de conducta está vinculada a una necesidad constante de mantenerse conectado a las redes sociales, lo que puede provocar sensaciones de ansiedad y temor ante la posibilidad de perder acceso a ellas. La Teoría de los Usos y Gratificaciones plantea que las personas utilizan los medios de forma activa para satisfacer distintas necesidades, ya sean emocionales, sociales o informativas. Desde esta perspectiva, las

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

decisiones sobre el uso de redes sociales están influenciadas tanto por factores psicológicos como por el entorno social. Además, las redes compiten con otras actividades para captar la atención de los usuarios. Esto explica por qué pueden volverse adictivas: ofrecen gratificaciones inmediatas mediante la interacción, la creación de contenido y la exploración digital (Ferris et al., 2021).

García et al. (2018) desarrolló su investigación con el objetivo de conocer las causas de la adicción a las redes sociales en 315 participantes. Concluyó explicando que el factor principal se refiere a la falta de control por parte de los tutores o padres, la supervisión y orientación, lo que da paso al descontrol y libertad para la toma de decisiones inadecuadas.

En la investigación de Gómez y Figueroa (2022), desarrollada con el objetivo de caracterizar a los adolescentes y su interacción con las redes sociales en una muestra de 892 adolescentes, explicaron la variable desde el modelo conductual. Manifestaron que la adicción a las redes es el resultado de las contingencias del entorno, las cuales funcionan como refuerzos frente al uso problemático; es decir, el entorno se constituye como un medio de reforzamiento y recompensa, dotando de placer inmediato a la persona que consume, aumentando la frecuencia del comportamiento. Cuando no se presenta el estímulo, debido a la instauración de la conducta, se observa intolerancia, ante lo cual el organismo reacciona en búsqueda del mismo sin importar las consecuencias. Al hablar de adicción, se considera la pérdida total o parcial del control, lo cual genera distorsión de la realidad y deteriora la salud psicológica.

Según Valencia-Ortiz et al. (2021), la adicción comúnmente estudiada en la actualidad no solo es orientada a sustancias, sino que existen otras modalidades que no implican sustancias psicoactivas, sino que son más conductuales. Sin embargo, desde el modelo conductual, el componente esencial es el mismo; es decir, el estímulo genera placer, el cual actúa como reforzador de los comportamientos para la consecución de la gratificación de manera inmediata. Desde este punto de vista, toda acción ejecutada tiene el fin del placer o la motivación, para

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

aumentar la frecuencia de la misma (Oliva, 2007).

Andreassen y Pallesen (2014), basándose en la teoría del condicionamiento operante de Skinner (1974), explican que la adicción a las redes sociales surge por refuerzos positivos, como recibir “me gusta” o comentarios agradables, que generan una sensación de aprobación y motivan a seguir conectados. Estos estímulos refuerzan el hábito y lo mantienen con el tiempo. Por otro lado, Escurra y Salas (2014) proponen que esta dependencia se puede entender desde tres dimensiones: la obsesión, la pérdida de control y el uso excesivo. La obsesión aparece cuando hay pensamientos constantes sobre estar en línea; la pérdida de control se refleja cuando el uso interfiere con otras actividades diarias, y el uso excesivo se nota cuando se hace difícil limitar el tiempo frente a estas plataformas.

El modelo teórico biopsicosocial planteado por Griffiths (2005) explica la comparación entre el consumo problemático de sustancias psicoactivas y las adicciones a los dispositivos digitales. La razón de ello es que comparten un componente esencial, es decir, la intolerancia o abstinencia cuando no se cuenta con el estímulo del cual se depende. En consecuencia, la retirada del objeto causa consecuencias afectivas como ansiedad, depresión, síntomas somáticos y manifestaciones psicológicas de naturaleza negativa. El sistema nervioso responde ante la ausencia del estímulo, formando una necesidad organísmica, biológica y activa para conseguir la sustancia.

El estudio desarrollado por Valencia-Ortiz et al. (2021), con el objetivo de analizar los efectos de la adicción a las redes en adolescentes desde la revisión de la literatura, concluyó que las consecuencias son individuales, pero, con el transcurso del tiempo, se constituyen como un problema en otras áreas, como la social, familiar y académica (Valencia-Ortiz et al., 2021). Por tanto, se mencionan los siguientes criterios para acercarse a la identificación del problema: aparición de conflictos interpersonales, aumento de la necesidad del objeto, aumento de la frecuencia, reincidencia, consecuencias afectivas, intolerancia y ansiedad (López et al., 2022).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Respecto a las características de la adicción a las redes sociales, mediante el estudio de Díaz y Extremera (2020), con el objetivo de analizar la relación entre adicción a redes, smartphone y malestar psicológico en una muestra de 312 adolescentes, observaron que el uso de los medios digitales en el contexto actual es importante para la interacción personal y, sobre todo, facilita la comunicación inmediata. Debido a los beneficios, los adolescentes emplean frecuentemente las redes; no obstante, su uso excesivo puede conducir a problemas de conducta, emocionales y familiares. Espinoza y Hernández (2022), en su estudio realizado con el objetivo de analizar la relación entre adicción a las redes sociales y soledad en una muestra de 568 adolescentes, concluyeron con la observación de características tales como el entorpecimiento de la autonomía, la modificación de la identidad personal y, además, un requisito para que el adolescente logre pertenecer a los grupos sociales.

También aparecen pensamientos rumiantes y obsesivos para tener el móvil, manifestaciones depresivas e intolerancia frente a la ausencia del mismo, conductas pautadas de uso, necesidad excesiva de tenerlo cerca y limitación de la actividad personal (Gutiérrez & Buiza, 2023). A nivel familiar, también surgen problemas, causando interferencia en la comunicación, expresión emocional y alejamiento del vínculo afectivo (Jasso et al., 2017).

Estrada et al. (2021) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la adicción a las redes sociales y aspectos familiares en una muestra de 195 adolescentes. Los resultados implicaron que el empleo de las redes sociales tiene el fin de lograr pertenecer a un grupo social específico, de tal forma que se note la presencia personal y se capte el interés de los demás, siendo uno de los principales motivos por los cuales las personas posicionan a las redes como un eje principal, a pesar de las consecuencias de su uso desmedido. No obstante, el uso patológico deteriora las habilidades sociales y la capacidad para interactuar en diferentes contextos sociales.

Dentro de los factores implicados en el abuso de las redes sociales, como aspecto

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

principal, está el desarrollo digital, el cual predispone a las personas desde edades iniciales al contacto con los móviles y, sobre todo, a considerarlos como parte importante de la vida. En este sentido, existe la normalización del uso, con acceso sencillo, práctico y rápido, siendo de utilidad para acceder a información social (Estrada & Gallegos, 2020).

La investigación de Cobis y Viloria (2021), desarrollada con el objetivo de determinar el nivel de adicción a las redes sociales en una muestra de 123 adolescentes, observó que la conducta adictiva se considera una variable aprendida por los modelos sociales, en donde las mismas características culturales forman y moldean el patrón adicto, bajo el principio primordial del aprendizaje. No obstante, consecuentemente, es dañino cuando sobrepasa los límites personales de su uso, siendo la génesis de conflictos personales y psicológicos. La familia es uno de los factores predisponentes, quienes brindan el espacio para empezar con el uso de las redes y, en ocasiones, son las personas adultas quienes ya tienen este problema, transmitiéndolo a los menores (Guzmán, 2018).

Colonio (2023) realizó un estudio con el objetivo de analizar la evidencia actual de estudios sobre adicción a las redes sociales, concluyendo que, dentro de los vínculos primarios, se normaliza el patrón desadaptativo, lo cual repercute en el comportamiento de sus hijos y los expone a presiones sociales que generan el abuso posterior. Debido a ello, el contexto familiar es un elemento de gran influencia. Además, se complementa la negligencia de los padres en la orientación y el control, siendo de mayor riesgo para el aumento del problema.

Respecto a las investigaciones realizadas para detallar las características de la adicción a las redes sociales, se ha observado reacciones afectivas, emocionales, impulsividad, problemas para la interacción con la familia, amigos y entorno social (Foote et al., 2014). Conforme se presentan de manera recurrente y frecuente, surge el patrón de conducta adictivo, el cual se refuerza por la respuesta que encuentran los adolescentes en las redes (Escurra & Salas, 2014). Asimismo, una característica esencial es la dependencia generada frente al objeto,

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

lo cual genera satisfacción personal, reducción de ansiedad y del malestar emocional.

Por otro lado, resulta complejo lograr identificar a las personas que presentan adicción frente a las redes, debido a que el patrón repetitivo no implica necesariamente una adicción, sino que se debe observar el conjunto de factores y elementos que se asocian a dicho patrón. En este sentido, existe la posibilidad de confundir a la persona adicta, debido a que, por las condiciones virtuales de estudio, una persona que utiliza constantemente los dispositivos móviles no implica que muestre indicadores patológicos, sino que los utiliza para el desarrollo de sus actividades en el contexto académico u otros. La diferencia, sobre todo, se aprecia en la manifestación del síndrome de abstinencia, el cual crea condiciones emocionales, conductuales y cognitivas desadaptativas frente a las redes sociales (Deza & Díaz, 2016).

Echeburúa y Corral (2010) refieren que las personas que muestran indicadores de adicción a las redes sociales inician con dichos indicadores en edades a partir de los 15 años, edad vulnerable, mostrando cambios en el sueño, reducción de actividades agradables y cotidianas, tales como compartir tiempo con el contexto próximo, cambios en los estudios, familia y relaciones interpersonales. De igual modo, se aprecia la presencia de negación constante, abandono de las redes sociales físicas, surgiendo irritabilidad cuando están expuestos a temor real de abandono. Además, se presentan pensamientos rumiantes, repetitivos y pérdida de control personal.

El modelo dimensional es el planteado por Escurra y Salas (2014), en su investigación con el objetivo de diseñar y validar el cuestionario ARS, en una muestra de 380 estudiantes. La primera dimensión se denomina obsesión por las redes sociales, la cual hace referencia a las manifestaciones fantasiosas y cogniciones frecuentes, rumiantes respecto al uso. Esta obsesión se manifiesta por la gran frecuencia y cantidad de pensamientos diarios sobre el uso del móvil. Además, limita la atención que se le debe brindar a otras actividades. Como consecuencia de la retirada, surgen manifestaciones de desesperación, cambio de humor y pensamientos negativos.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

La segunda dimensión se refiere a la falta de control personal respecto a su empleo, la cual corresponde a la gradual pérdida de autocontrol frente a las redes, lo que dificulta la salud psicológica y emocional y deteriora el comportamiento funcional. Como consecuencia, se distancian de las actividades personales, familiares y de las amistades. Este distanciamiento es producto de que las nuevas actividades resultan ser más placenteras que las realizadas de manera tradicional (Escurra & Salas, 2014)

Por último, se tiene la dimensión uso excesivo, observada mediante el aumento gradual de las horas que se emplea en el uso de las redes. Debido a la pérdida del control, se busca constantemente diversos dispositivos en los cuales se pueda estar en contacto. Las principales consecuencias se observan por la dificultad en la responsabilidad para el cumplimiento de actividades académicas, familiares, de cuidado personal y desarrollo individual (Escurra & Salas, 2014).

Por otro lado, según las investigaciones, debido a que en la etapa adolescente prevalece pensamiento egocéntrico y orientado a la búsqueda de autonomía comportamental y afectiva, es donde los grupos sociales ejercen presión importante para los procesos de aprendizaje. En este sentido, el refugio en las redes sociales es común, debido a la necesidad de interactuar con otras personas para tener un sentido de pertenencia, buscar ser popular, ampliar el círculo social y construir las relaciones interpersonales (Echeburúa & Raquenses, 2012).

Los menores que le dan uso excesivo a las redes sociales construyen una identidad virtual, con consecuencias en la disociación de la realidad, dejando de lado las responsabilidades y obligaciones, con baja autonomía para tomar decisiones (Urquizo, 2015). El uso excesivo genera cambios en los hábitos personales de las personas, en la forma de vida, debido a la modificación de los patrones comportamentales, asumir nuevos patrones de conducta y, en casos graves, genera una dependencia que presenta consecuencias psicológicas y físicas para los adolescentes (Córdoba, 2015).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Es en la etapa adolescente donde existe un proceso de autodescubrimiento; se buscan nuevas experiencias placenteras para compensar las necesidades emocionales, es por ello que, en las redes sociales, suelen encontrar recompensas inmediatas, bajo un sistema de interacción constante y reforzamiento, producto de la presión de los grupos que asumen un rol fundamental en la generación de emociones intensas (Echeburúa, 2012). La disposición de los adolescentes por el uso excesivo de las redes sociales depende de su falta de capacidad de regulación personal, vulnerabilidad y accesibilidad ante la manipulación del grupo o de las demás personas (Arango, 2013).

Respecto a los factores de riesgo, es importante señalar que la adicción se puede presentar indistintamente de condiciones como la edad, educación, aspecto económico y las características individuales. No obstante, los estudios muestran que quienes presentan esta adicción suelen mantener características de personalidad basadas en la baja autoestima, necesidad de pertenencia, de ser reconocido, insatisfacción personal, infelicidad, sentimiento de inadecuación y búsqueda de nuevas interacciones emocionales (Caplan, 2013). Dentro de estos factores se explican los personales, es decir, relacionados a los vacíos emocionales, la falta de sentido de existencia y la ausencia de placer ante la interacción con otros estímulos que no correspondan con el uso excesivo de las redes sociales.

Asimismo, se tienen los factores familiares, los cuales resultan de la inadecuada interacción con la familia, la que puede ser tanto permisiva como autoritaria, además de presentar indicadores de violencia que conllevan a relaciones familiares basadas en la insatisfacción. Los factores sociales, es decir, la presión de determinados grupos, el aislamiento social y las conductas dependientes de las redes, además de ambientes dominantes que motivan al uso de las redes (Durand, 2024).

Insatisfacción con la Imagen Corporal en Adolescentes

Se constituye como un factor relevante en contextos latinoamericanos, por la presión

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

que ejercen los espacios comunicacionales para establecer una imagen corporal atractiva y perfecta, como una condición para lograr la felicidad (Bully et al., 2012). Duno y Acosta (2019) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la percepción de la imagen corporal y el estrato socioeconómico en 143 adolescentes, concluyendo que la variable implica la incomodidad respecto a la percepción de la propia imagen debido a los ideales sociales que son transmitidos culturalmente, los cuales rechazan y muestran desagrado ante el no cumplimiento de los estándares de belleza.

Por su parte, Solano y Cano (2010) indican que la variable es aquella incomodidad que el sujeto percibe de sí mismo en relación con su aspecto corporal, orientada a alguna parte específica o a todo el cuerpo, debido a que es una distorsión de la imagen propia en relación con los ideales de belleza. El estudio de Paula y López (2012) desarrolló el objetivo de analizar la percepción de la imagen corporal en una muestra de 1997 adolescentes, donde observó como resultado que la preocupación por el peso corporal genera sentimientos negativos y la insatisfacción con el cuerpo (Paula & López, 2012).

Bully et al. (2012) refieren que se define como la disconformidad con la percepción de la imagen física, donde se busca insistentemente alcanzar modelos físicos aceptados socialmente. Esta disconformidad implica experiencias negativas como predecesoras de la misma, a partir de lo cual se generan sentimientos de inferioridad. Muñoz (2014) manifiesta que la variable es una valoración negativa personal que se realiza sobre la propia imagen física, siendo el resultado de aspectos culturales, lo que induce al adolescente a la búsqueda de la perfección física

Se compone por tres aspectos esenciales, los cuales se describen a continuación (Oliva, 2020): cognitivo-emocional, manifestado mediante valoraciones personales respecto a la forma del cuerpo, el tamaño y el peso corporal. Cuando la percepción no coincide con las perspectivas personales, surgen manifestaciones emocionales como rabia, enojo, ansiedad e impotencia.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Asimismo, el componente perceptual se explica como el empleo de la percepción como el eje principal de la insatisfacción, la que genera valoraciones en función del tamaño, forma y estética del cuerpo. La alteración de la percepción de sí mismo puede subestimar o sobreestimar la valoración del propio cuerpo. Por último, el componente conductual es el resultado de la percepción, los pensamientos y los sentimientos sobre la imagen física.

La insatisfacción con la imagen corporal resulta de diferentes factores; su causa se encuentra en la interacción de factores que se explican a continuación. Según la investigación realizada por Jiménez et al. (2017), desarrollaron el objetivo de analizar las diferencias de la percepción de la imagen corporal en adolescentes, donde se incluyeron estudios con un total de 1243 participantes. Los resultados señalaron la existencia de factores explicativos como los medios de comunicación, los cuales son canales que promueven y promocionan diferentes productos que llevan implícitos mensajes de cuál es el aspecto físico socialmente aceptado. Asimismo, dentro del mismo canal, se transmite que, para el logro físico ideal, se necesitan escasos esfuerzos y, además, corresponden a una debilidad personal. Sin embargo, pese a los esfuerzos por conseguir el físico perfecto, se percibe que es complejo o imposible, llevando a la insatisfacción personal y actitudes negativas hacia sí mismo (Ordóñez et al., 2018).

Otro de los factores corresponde a la cultura y la sociedad: la sociedad impone implícitamente el prototipo físico ideal, el cual debe cumplir ciertos requisitos para ser socialmente aceptado. Asimismo, conseguir una imagen perfecta es símbolo de éxito personal y, en consecuencia, las personas viven preocupadas por alcanzar dicho estándar, en especial los adolescentes, quienes reflejan conductas de riesgo para lograr tal fin. La preocupación por la imagen física perfecta afecta tanto a varones como a mujeres (Enríquez & Quintana, 2016).

La sociedad y la cultura instauran un modelo de belleza aceptable, lo que repercute en el desarrollo de los adolescentes. Este modelo se esparce mediante redes sociales y medios de comunicación, con influencia directa en la percepción sobre el cuerpo y en la forma en cómo

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

se lo debe mostrar. Es importante señalar la presión social e interpersonal de los jóvenes; cuando no aceptan su propio cuerpo, se puede explicar por la negatividad de los espacios sociales para aceptar las diferentes formas físicas de cada persona y sus diferencias consistentes (Chasiquiza & Gavilanes, 2023). El primer contacto de la vida, es decir, la familia, también juega un rol fundamental como influyente en la percepción de sí mismo. Tanto es así que afecta la autoestima, el autoconcepto y promueve patrones de comportamiento que pueden rechazar o aceptar la imagen personal (Berengui et al., 2016).

La investigación de Rocha (2022) desarrolló el objetivo de analizar la relación entre la insatisfacción con la imagen corporal y el consumo de sustancias en una muestra de 5214 adolescentes. Como factor explicativo se encontró a la familia y a las dificultades emocionales: mediante el modelado familiar, los adolescentes pueden ir aprendiendo a preocuparse por su cuerpo, el cual debe ser atractivo y aceptado por la misma. Por otro lado, se ubican las emociones desagradables, baja autoestima, inseguridad y dificultad para lograr autonomía, lo que podría causar esfuerzos para compensar los sentimientos con un cuerpo ideal.

Desde la teoría de las auto-discrepancias del yo, planteada por Higgins (1987), se menciona que la formulación de conceptos de sí mismo es múltiple, los cuales se dividieron en: el “yo real”, el “yo ideal” y el “yo debería”. Posteriormente, Higgins (1989) añade dos aspectos más, denominados el “yo potencial”, es decir, la posibilidad de conseguir lo que se desea bajo el esfuerzo personal, y el “yo futuro”, el cual hace referencia a la posibilidad de la realización personal física e integral.

Cuando existen discrepancias entre el yo real y el yo ideal, aparecen comportamientos de insatisfacción de sí mismo, en aspectos personales, emocionales y físicos. La discordancia puede estar influenciada por los medios de comunicación, la sociedad y los aspectos de persuasión familiar. En consecuencia, surgen manifestaciones emocionales de angustia y ansiedad, que obligan a una respuesta desadaptativa, la cual se puede observar mediante la

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

búsqueda consciente de recursos que permitan lograr sensaciones emocionales agradables, las cuales correspondan a la imagen física aceptada (Vaquero et al., 2013).

El modelo teórico cognitivo-conductual explica la insatisfacción mediante el aprendizaje y el procesamiento de información, como una forma de entender cómo la conducta se instaura desde etapas tempranas de vida. El comportamiento resulta de la observación de estímulos ambientales que favorecen la probabilidad de aparición de determinadas conductas. Mientras que el aspecto cognitivo analiza los recursos mediadores, como el pensamiento y la percepción, para apoyar la explicación de la insatisfacción personal (Solano & Cano, 2010).

Neyra et al. (2022), en su investigación, analizaron la insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes mediante el análisis de 25 estudios primarios. Observaron que el sujeto, por naturaleza, es un agente activo dentro del entorno en el que se desarrolla; por lo tanto, va aprendiendo mediante su interpretación de los eventos que ocurren y las respuestas que emite. Por tanto, las formas de pensamiento tendrán un efecto directo sobre los patrones de conducta, los cuales se pueden presentar de manera desadaptativa (Neyra et al., 2022). En la distorsión de la percepción se explica que la cognición, la conducta y la emoción interactúan de forma disfuncional, lo que genera evaluaciones desadaptativas de sí mismo (Celis & Roca, 2011). Las dificultades son el resultado de la interacción mencionada, lo que favorece la existencia de diálogos internos devaluadores. Asimismo, esto conlleva a distorsiones donde el adolescente asume comparaciones sociales que afectan su estado de ánimo y la percepción de su aspecto físico (Lizárraga, 2017).

El estudio de Lizárraga (2017) desarrolló el objetivo de analizar la insatisfacción con la imagen corporal y el autoconcepto físico en una muestra de 300 adolescentes. Señalaron que las variables se explican según la relación entre la conducta y la cognición, debido a que ambos procesos se gestan mediante la interacción con el medio, creando el significado personal de los eventos propios. La evaluación negativa de la imagen corporal causada por estímulos

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ambientales formará una distorsión del pensamiento y aparecerán conductas negativas que se mantendrán con el tiempo (Lizárraga, 2017).

Por otro lado, es en la etapa entre los 12 a 18 años que, debido a los cambios biológicos y sociales de los adolescentes, influye de forma negativa la percepción negativa que muestran de sí mismos, sobre todo orientada a la imagen y apariencia física. Esta etapa suele ser delicada y vulnerable por los problemas emocionales, cognitivos y fisiológicos que acarrea, con interés por mantener una imagen ideal (López, 2016).

Los estudios han reportado diferencias en cuanto a la percepción de insatisfacción con la imagen corporal en varones y mujeres. La investigación desarrollada por Meneses y Moncada (2018) señaló que, al momento de percibirse a sí mismo, influyen los procesos cognitivos y afectivos, los cuales son diferentes entre sexos. En las mujeres predomina una forma más viable de resolución de problemas, mientras que los varones se muestran más reactivos y optan por comportamientos impulsivos (Cruz et al., 2013). Por características sociales, son las mujeres quienes suelen mostrarse más insatisfechas e inconformes con su cuerpo; es decir, con frecuencia se perciben con sobrepeso, ante lo cual toman decisiones de iniciar dietas restrictivas. Mientras que los varones intentan tener un cuerpo esbelto estéticamente y magro, considerando esa forma como una imagen de masculinidad para generar una buena impresión en el espacio social (Mendieta-Izquierdo, 2014).

Las mujeres no optan por cuerpos acentuados o robustos, sino por una imagen atractiva para el contexto social, ideal que permita su inclusión con los pares. Mientras que los varones prefieren una imagen robusta que defina su masculinidad para una mayor presencia social y atracción del sexo opuesto (Cruzat et al., 2012). La tendencia, por lo general, de los varones es lograr cuerpos ideales para evitar ser aislados de los grupos sociales y, en su defecto, ser considerados por su apariencia y posición social (Escandón-Nagel, 2019).

Respecto a las consecuencias, se ha observado que la insatisfacción con el aspecto físico

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

es un primer elemento explicativo de los TCA. Esto se explica por el temor a mostrar una figura poco atractiva, lo que subyace a los comportamientos propios de la anorexia nerviosa, principalmente por tres características: sentimientos de debilidad, falta de capacidad física para mostrar una imagen apropiada y distorsión de la percepción corporal, lo que rechaza las aptitudes físicas (Eichen et al., 2012). Asimismo, la forma de percibirse fundamenta la preocupación por el propio peso, generando trastorno de rumiación, limitación de ingesta de comida saludable, bulimia y atracones (Hernández-Alcántara & León, 2012).

Otra de las consecuencias se aprecia en cuanto al trastorno dismórfico; es decir, la inquietud excesiva en cuanto a la imagen física lleva a percibir defectos en la forma, tamaño y peso del cuerpo, los cuales pueden ser irracionales. Las preocupaciones, por lo general, se aprecian en la forma del cuerpo, masa muscular y peso (Cruz et al., 2018). De igual modo, subyace a elementos de ansiedad por lograr el cuerpo deseado, desarrollando comportamientos compulsivos para la meta física. A largo plazo, la inquietud y preocupación constante generan ansiedad y vulnerabilidad para padecer otros trastornos psicológicos (Lorea-Cortez & Saucedo, 2006).

Actividad Física

Según la OMS (2017), se hace referencia a la actividad física como el conjunto de actividades y movimientos corporales, incluyendo aquellos realizados por el sistema musculoesquelético que demandan desgaste de energía. Pese a constituirse como actividades positivas para la salud, estudios han indicado que el exceso de ciertas prácticas físicas se relaciona con la percepción distorsionada de la imagen corporal. La investigación de Valles et al. (2020), desarrollada con el objetivo de comparar la insatisfacción con la imagen corporal y el riesgo de trastornos alimentarios en una muestra de 56 adolescentes, concluyó que aquellos que practican insistentemente ejercicio riesgoso muestran alta insatisfacción con su imagen física, a diferencia de aquellos que no realizan ejercicio de manera compulsiva.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Respecto a los niveles de actividad física, el primer nivel se denomina actividad física leve, la cual corresponde a desplazamientos físicos cortos, como, por ejemplo, caminatas al trabajo, a encuentros sociales, recreación y actividades dentro del hogar. Corresponde a las actividades cotidianas que realizan los adolescentes en su quehacer diario (Páramo et al., 2021).

El segundo nivel corresponde a la actividad física moderada, lo que implica caminatas rápidas y otros ejercicios que generan beneficios importantes para la salud personal. Este nivel de actividad se da entre tres a cinco veces por semana. Por ejemplo, son actividades de baile, juegos activos, fútbol, entre otros, que denotan mayor gasto energético. Dentro de los beneficios de este nivel se destaca la reducción de grasa corporal, el favorecimiento del metabolismo y la prevención de enfermedades cardíacas (Camacho, 2022).

El tercer nivel corresponde a la actividad rigurosa, la cual enfatiza una cantidad mayor de ejercicio de cinco veces por semana, lo que implica un gasto energético importante y, sobre todo, el empleo del sistema musculoesquelético para su realización. Demanda gran esfuerzo respiratorio y un aumento significativo en la frecuencia del corazón, con alta presencia de sudoración (Camacho, 2022).

En relación con los tipos de actividad física, hace referencia a modalidades específicas de esfuerzo que involucran ciertas partes del cuerpo y pueden ser desde leves hasta intensas. El primer grupo hace referencia a acciones cardiovasculares o aeróbicas, las cuales implican el trabajo importante del sistema respiratorio y circulatorio. Incluye actividades como correr, nadar y el empleo de bicicleta, entre otros (Chahín & Briñez, 2011).

Otro grupo de actividades corresponde a las de fuerza o resistencia, donde se busca la eficacia de los músculos para el manejo de las altas tensiones físicas en diferentes ejercicios. Incluye el levantamiento de pesas con el empleo de instrumentos pesados (Rodríguez et al., 2020). El grupo de actividades de flexibilidad incluye el empleo de las articulaciones que

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

favorecen los movimientos físicos, donde se involucran músculos y tendones. Dentro de estas actividades se incluyen la gimnasia y el ballet. Por último, se tienen las actividades de coordinación, donde es fundamental el trabajo del sistema nervioso, en el sentido de que permite el resultado de movimientos con una alta precisión y coordinación (López et al., 2024).

El estudio de Rodríguez et al. (2020) desarrolló el objetivo de analizar los beneficios de la actividad física en adolescentes, desde la revisión de la literatura. Los resultados explicaron que la actividad física promueve el bienestar y previene enfermedades. Mediante el ejercicio surgen cambios fisiológicos en el cuerpo, con la activación de diferentes órganos. Debido a la contracción del cuerpo y de los músculos, de diversas formas, se proporcionan mayores movimientos y estabilidad. Favorecen una adecuada respuesta a actividades motoras más complejas y al desarrollo de funciones superiores (Rodríguez et al., 2020).

Otro de los beneficios es que aporta a la salud cardiovascular mediante el transporte sanguíneo, la oxigenación y la transportación de los nutrientes necesarios a todo el cuerpo. De igual modo, la actividad física aporta al flujo sanguíneo de los músculos que se activan; por ello, a largo plazo, aumenta la capacidad cardíaca, el volumen de los latidos, el nivel de circulación y la regulación de la presión arterial (Rodríguez et al., 2020).

Amagua (2022) desarrolló una investigación con el objetivo de analizar la literatura respecto a los beneficios de la actividad física en adolescentes, donde se revisaron 15 estudios primarios. Las aportaciones también se aprecian en el sistema respiratorio, es decir, favorece la eficiencia y resistencia respiratoria, la capacidad cardiovascular y, sobre todo, una mayor concentración de oxígeno en los músculos involucrados. El resultado de la investigación de Ruiz y Noriega (2022) indicó que los beneficios en la liberación de hormonas favorecen la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión. En el aspecto social, favorece los vínculos personales, la autoeficacia y la autoestima.

Según la investigación realizada por Camargo y Ortiz (2010), con el objetivo de analizar

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

los efectos de la actividad física en una muestra de 150 adolescentes, observaron que la actividad física se compone por tres dimensiones: duración, frecuencia e intensidad. La duración se refiere al tiempo que se emplea para la realización de diversas actividades en el día a día. Además, las actividades sencillas como caminar o trasladarse suman a la actividad física, dado que existe cierto desgaste físico (Camargo & Ortiz, 2010). En esa misma línea, la OMS (2017) recomienda que los niños y adolescentes deben desarrollar actividades físicas entre 60 minutos diariamente y, los mayores de 18 años, por lo menos 150 minutos a la semana para poder prevenir enfermedades.

Por otro lado, la frecuencia se refiere a la repetición de las actividades físicas que se realizan a la semana. La cantidad de ejercicio que se realiza predice un adecuado rendimiento físico; sin embargo, la escasa frecuencia deviene en dificultades futuras en cuanto a la salud (Camargo & Ortiz, 2010). De igual modo, la OMS (2021) establece que la actividad física debe ser un requisito fundamental en el estilo de vida saludable, al margen de la rutina diaria de cada persona.

La tercera dimensión es la intensidad, la que implica el grado de intensidad, es decir, si es moderado, bajo o intenso. De ser altamente intenso, se recomienda ir acompañado de una adecuada alimentación y descanso para evitar descompensación del organismo y que repercuta en la salud de las personas. De acuerdo con las recomendaciones de la OMS (2017), las actividades de levantamiento de peso son importantes para favorecer la calidad muscular y la densidad ósea.

Cabe señalar que la actividad física y ejercicio físico son conceptos similares, pero a la vez se complementan. El primero se conceptualiza como los movimientos planificados que ejecutan las personas; sin embargo, el segundo es una categoría del primero, que conduce a las actividades estructuradas con la finalidad de conseguir el óptimo funcionamiento del organismo para lograr un estado de salud deseable. La distinción, por lo general, está en que el ejercicio

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos

En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

físico, al ser una expresión de la actividad, tiene la finalidad de mejorar la salud siempre y cuando se lleve de forma constante, repetitiva y estructurada (Cala & Navarro, 2011).

Por su parte, la actividad física corresponde a un conjunto de movimientos producidos por las contracciones de los músculos y esqueleto, lo que fundamenta el gasto de energía por encima del nivel básico para el funcionamiento del organismo. La misma se encuentra en cualquier hábito o acción que se realice en la vida cotidiana, en actividades como ocupacionales, del hogar, transporte o desplazamiento en los tiempos libres.

Hipótesis

H1: Existe una relación significativa donde mayores niveles de adicción a las redes sociales se asocian con una mayor insatisfacción con la imagen corporal y con una menor práctica de actividad física en los adolescentes de secundaria.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO II

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Método

La metodología empleada correspondió a la naturaleza cuantitativa, con el fin de dar respuesta a los objetivos, mediante la recolección de datos en una determinada muestra, con instrumentos delimitados. Tuvo la finalidad de cuantificar la información recopilada, la cual es interpretada partiendo del marco teórico (Hernández et al., 2014).

Asimismo, se clasificó como de tipo básica, dado que pretende complementar la comprensión y mostrar evidencia que aporte al conocimiento de atributos específicos en un contexto delimitado. Además, describe y explica variables, partiendo de alcances conceptuales que servirán de interpretación de resultados que responden a posibles soluciones de estudio (Ato & Vallejo, 2015).

Respecto al alcance de la investigación, se denominó correlacional; se orienta a determinar la relación entre dos o más variables de estudio en una determinada muestra, indicando su grado y dirección. Corresponde al diseño no experimental y transversal, debido a que no pretende manipular variables para ejercer modificación o cambio sobre otra, y los datos serán recogidos en un mismo momento espacio temporal (Hernández et al., 2014; Sánchez et al., 2018).

Instrumentos

Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales ARS.

Fue creado por Escurra y Salas (2014). El instrumento es de procedencia peruana; su elaboración partió de las propuestas del DSM-IV; sin embargo, no se reconoce como un instrumento diagnóstico, sino como un medio de descripción de conductas similares a las adicciones convencionales. Por ello, se ha sustituido el término sustancia por redes sociales para un mejor entendimiento de los ítems.

Con los criterios establecidos, se logró construir el ARS, teniendo en cuenta aspectos de diagnóstico y reglas para la construcción de cuestionarios con escala tipo Likert. La valoración

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

de los ítems se basó en 5 opciones (de 0 a 4), tomando en cuenta la frecuencia desde «nunca» hasta «siempre». La aplicación se puede desarrollar en adolescentes y adultos, a partir de los 12 años.

El objetivo del instrumento es evaluar las características clínicas propias de la adicción. Presenta una estructura de tres dimensiones, con 24 ítems, y aplicación individual o colectiva. Para la presente investigación, se utilizará la versión adaptada al contexto peruano por Moreno (2018).

Validez y Confiabilidad. La validez fue establecida por Moreno (2018), quien evidenció que la conformación factorial de tres dimensiones explica el 61.4% de la varianza, lo que demuestra una adecuada validez de constructo, con pesos factoriales superiores a .40 según el análisis factorial exploratorio. La confiabilidad del cuestionario presentó valores superiores a .70, reflejando una consistencia interna aceptable. Estos resultados indican que se trata de un instrumento válido y confiable para el contexto peruano.

Body Shape Questionnaire (BSQ-14)

El Body Shape Questionnaire (BSQ-14) fue creado por Dowson y Henderson (2001). Muestra una estructura unidimensional de 14 ítems, los cuales calculan la subescala de insatisfacción corporal, con un formato de respuesta de tipo Likert con 6 opciones (Nunca = 1 hasta Siempre = 6). En relación con la evaluación, se puede aplicar de manera individual como grupal, en participantes con edades entre 13 a 55 años, de ambos sexos. La duración estimada para su aplicación es de 10 a 15 min.

En este estudio se empleó la versión original del BSQ-14, traducida y validada por Dowson y Henderson (2001). Asimismo, ha demostrado una confiabilidad de .93, a través de su asociación con otras medidas relacionadas con actitudes alimentarias, bulimia, depresión e índice de masa corporal. Además, muestra las asociaciones de las puntuaciones del BSQ con varias características de pacientes con trastornos alimentarios..

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Validez y Confiabilidad. La validez y confiabilidad del BSQ-14 fue revisada por Felipa (2022) en la ciudad de Lima, donde sus resultados demostraron un buen ajuste (CFI = .973, RMSEA = .065). Por otro lado, el BSQ-14 presenta una adecuada consistencia interna, mostrando un valor de ω = .934. Concluyendo así que la adaptación del BSQ-14 posee características psicométricas favorables, lo que la convierte en una herramienta indicada para medir el nivel de insatisfacción corporal.

Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes IAFHA.

El instrumento fue elaborado por Mamani et al. (2017) en Puno, Perú, en una población de 225 estudiantes de quinto grado de secundaria, con edades entre 15 y 17 años. La finalidad del instrumento es la medición de la actividad física, su frecuencia, tipo de actividades deportivas y permanencia en las mismas. Se compone por tres dimensiones: actividad deportiva (10 ítems), actividad en la institución (8 ítems) y actividad durante el tiempo libre (5 ítems).

Validez y Confiabilidad. Cuenta con evidencia de validez de contenido, mediante juicio de expertos en actividad física. La confiabilidad dio un valor de .80, siendo un instrumento válido y confiable.

Participantes

La población estuvo compuesta por 384 estudiantes de una institución educativa de Arequipa. Para la selección de la muestra se empleó el muestreo no probabilístico, en su tipo censal (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). La muestra quedó conformada por la misma cantidad de la población, siendo un total de 384 participantes, adolescentes entre 14 y 17 años.

Criterios de Inclusión y Exclusión.

Como criterios de inclusión. Estudiantes que fueron registrados en este año, de sexo femenino y masculino, pertenecientes a las instituciones donde se realizó el estudio. Las edades correspondientes a 14 y 17 años, que pertenezcan a 3ero, 4to o 5to de secundaria y, sobre todo, que den su consentimiento para formar parte del estudio, y que completen adecuadamente los

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

instrumentos.

Como criterios de exclusión. Estudiantes que hayan participado en una investigación similar en la actualidad, que se rehusaron a participar o no completaron correctamente los instrumentos, así como también aquellos que cursaron 1ro o 2do grado de secundaria de las instituciones consideradas.

Procedimiento

El presente estudio inició con la elaboración del plan, conforme a los requerimientos y exigencias propias de la universidad. Seguidamente, se sometió a revisión y aprobación de los asesores asignados, de tal manera que se asegure su calidad y cumplimiento con los estándares académicos requeridos.

Antes del recojo de datos, se realizaron las coordinaciones pertinentes con los directivos de la I.E., quienes autorizaron el acceso a la misma para poder emplear los instrumentos. Para tal fin, se presentó una solicitud de autorización de acceso a las instituciones. Fue el director quien dio el consentimiento para la recolección de datos. En este sentido, también se realizaron las coordinaciones de fecha, hora y el tiempo que se emplearía para aplicar los cuestionarios.

Previo a la aplicación, se proporcionó el consentimiento informado a los padres de familia o apoderados legales de los estudiantes que formaron parte del estudio; de igual forma, a los adolescentes se les entregó el asentimiento informado, asegurando que ambos documentos se completen correctamente.

Para recolectar los datos, se aplicaron los instrumentos: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), Body Shape Questionnaire (BSQ-14) e Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA). Para la aplicación, se tuvo contacto con la muestra de forma presencial. Durante la aplicación, se les explicó a los participantes su rol dentro del estudio, se les brindaron las instrucciones necesarias, claras y sencillas para que respondan adecuadamente cada ítem. Por último, se recogieron los protocolos para su procesamiento

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

estadístico correspondiente.

Consideraciones Éticas

Se tomó en cuenta los aspectos de la American Psychological Association (APA,2017): En función de los aspectos éticos, en primera instancia se tuvo en cuenta la beneficencia, mediante la cual se señaló que los participantes tienen la facultad para acceder a los resultados del estudio y a sus interpretaciones correspondientes. Asimismo, la autonomía, dado que el participante fue libre de elegir si participa o no del estudio, mediante un consentimiento previamente firmado.

Se tuvo en cuenta el principio de no maleficencia, el cual aseguró que el estudio no implicó algún daño físico o psicológico, ni tuvo la finalidad de afectar la integridad de los adolescentes. Además, los datos que brindaron fueron manejados con total confidencialidad, para fines exclusivos de reportar la evidencia. Finalmente, se consideró el principio de justicia, respetando la forma de pensar, sentir y actuar de cada participante, así como el trato fue de forma igualitaria, considerando sus derechos y características personales.

Análisis de Datos

Posteriormente a la recolección de los datos, se elaboró un Excel, el cual contuvo la codificación de cada respuesta brindada, transformándolas a las puntuaciones directas. El análisis descriptivo se realizó según las categorías propuestas para cada variable, recodificando las sumas de cada dimensión según los baremos correspondientes. Una vez estimadas las categorías, se procedió a organizar los datos en frecuencias descriptivas y porcentuales.

El análisis inferencial se realizó mediante el software Jamovi. Para iniciar dicho proceso, se evaluó la distribución de los datos empleando la prueba de Kolmogórov-Smirnov, la cual permite determinar la normalidad. En efecto, los datos no se ajustaron a la distribución simétrica, por lo que se tomó la decisión de emplear la estadística no paramétrica de Spearman. Finalmente, se elaboraron las tablas de acuerdo al formato, con su respectiva interpretación.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

CAPÍTULO III

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Resultados

Tabla 1

Nivel descriptivo de la adicción a las redes sociales

Nivel	f	%
Alto	107	27.9%
Medio	181	47.1%
Bajo	96	25.0%
Total	384	100.0%

En la tabla 1 se reportó el análisis descriptivo de la variable adicción a las redes sociales. Se indicó, con mayor prevalencia, el nivel medio con el 47.1% (n = 181), seguido del nivel alto con el 27.9% (n = 107) y el nivel bajo con el 25.0% (n = 96).

Tabla 2

Nivel descriptivo de las dimensiones de adicción a las redes sociales

Nivel	Dimensiones					
	Obsesión por las redes sociales		Falta de control personal		Uso excesivo	
	f	%	f	%	f	%
Alto	127	33.1%	134	34.9%	124	32.3%
Medio	148	38.5%	138	35.9%	160	41.7%
Bajo	109	28.1%	112	29.2%	100	26.0%
Total	384	100.0%	384	100.0%	384	100.0%

La tabla 2 muestra los niveles de las dimensiones de adicción a las redes sociales. En obsesión por las redes sociales, se reportó mayor incidencia en el nivel medio con el 38.5% (n

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

= 148), seguido del nivel alto con el 32.1% (n = 127) y el nivel bajo con el 28.1% (n = 112). En la dimensión falta de control personal, se indicó, con mayor prevalencia, el nivel medio con el 35.9% (n = 138), seguido del nivel alto con el 34.9% (n = 134) y, con menor proporción, el nivel bajo con el 28.1% (n = 112). Por último, en la dimensión uso excesivo, se determinó, con mayor prevalencia, el nivel medio con el 41.7% (n = 160), seguido del nivel alto con el 32.3% (n = 124) y el nivel bajo con el 26.0% (n = 100).

Tabla 3

Nivel descriptivo de la insatisfacción con la imagen corporal

Nivel	f	%
Alto	247	64.3%
Medio	41	10.7%
Bajo	96	25.0%
Total	384	100.0%

En la tabla 3 se reportó el análisis descriptivo de la variable insatisfacción con la imagen corporal. Se indicó, con mayor prevalencia, el nivel alto con el 64.3% (n = 247), seguido del nivel bajo con el 25.0% (n = 96) y el nivel medio con el 10.7% (n = 41).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 4

Nivel descriptivo de actividad física

Nivel	f	%
Alto	107	27.9%
Medio	177	46.1%
Bajo	100	26.0%
Total	384	100.0%

En la tabla 4 se reportó el análisis descriptivo de la variable actividad física. Se indicó, con mayor prevalencia, el nivel medio con el 46.1% (n = 177), seguido del nivel alto con el 27.9% (n = 107) y el nivel bajo con el 26.0% (n = 100).

Tabla 5

Nivel descriptivo de las dimensiones de actividad física

Nivel	Dimensiones					
	Actividad deportiva		Actividad física en institución educativa		Actividad física en tiempo libre	
	f	%	f	%	f	%
Alto	108	28.1%	100	26.0%	124	32.3%
Medio	165	43.0%	188	49.0%	151	39.3%
Bajo	111	28.9%	96	25.0%	109	28.4%
Total	384	100.0%	384	100.0%	384	100.0%

La tabla 5 muestra los niveles de las dimensiones de actividad física. En actividad deportiva, se reportó mayor incidencia en el nivel medio con el 43.0% (n = 165), seguido del nivel bajo con el 28.9% (n = 111) y el nivel alto con el 28.1% (n = 108). En la dimensión

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

actividad física en la institución educativa, se indicó, con mayor prevalencia, el nivel medio con el 49.0% (n = 188), seguido del nivel alto con el 26.0% (n = 100) y, con menor proporción, el nivel bajo con el 25.0% (n = 96). Por último, en la dimensión actividad física en tiempo libre, se determinó, con mayor prevalencia, el nivel medio con el 39.3% (n = 151), seguido del nivel alto con el 32.3% (n = 124) y el nivel bajo con el 28.4% (n = 109).

Tabla 6

Normalidad de los datos de las variables adicción de las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física

Variable/Dimensiones	K-S	Sig
Adicción a las redes sociales	.044	.000
Obsesión por las redes sociales	.059	.003
Falta de control personal	.082	.000
Uso excesivo	.052	.014
Insatisfacción con la imagen corporal	.048	.036
Actividad física	.047	.042
Actividad deportiva	.049	.029
Actividad física en la institución educativa	.057	.005
Actividad física en tiempo libre	.077	.000

Nota: K-S: Kolmorogov-Smirnov.

Los datos observados son el resultado de la normalidad estimada para las variables de estudio con sus factores. El resultado fue estadísticamente significativo, por lo cual los datos no se ajustan a la normalidad, justificando el uso de estadística no paramétrica.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 7

Correlación entre adicción a redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física

Variables		Insatisfacción con la imagen corporal		Actividad física
Rho de Spearman	Adicción a las redes sociales	Coeficiente de correlación	.146**	-.185**
		Sig. (bilateral)	.004	.000
		N	384	384

En la tabla 7 se reportó un valor de significancia estadística menor al .05, por lo que se permite aceptar la hipótesis que señala la existencia de relación significativa entre las variables adicción a las redes sociales con insatisfacción con la imagen corporal (rs = .146**) y con actividad física (rs = -.185**). La relación hallada con la insatisfacción con la propia imagen es positiva, lo que implica que, a mayor adicción, mayor indicador de insatisfacción; mientras que, con actividad física, es inversa, señalando que la mayor presencia de adicción por las redes significaría una disminución de la actividad física.

Tabla 8

Correlación entre la dimensión obsesión por las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física

Variables		Insatisfacción con la imagen corporal		Actividad física
Rho de Spearman	Obsesión por las redes sociales	Coeficiente de correlación	.122**	-.183**
		Sig. (bilateral)	.017	.000
		N	384	384

En la tabla 8 se reportó un valor de significancia estadística menor al .05, por lo que se permite señalar la existencia de relación significativa entre la dimensión obsesión por las redes

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

sociales con las variables insatisfacción con la imagen corporal (rs = .122**) y actividad física (rs = -.183**). La relación hallada con la insatisfacción con la propia imagen es positiva, lo que implica que, a mayor obsesión, mayor indicador de insatisfacción; mientras que, con actividad física, es inversa, señalando que la mayor presencia de obsesión por las redes significaría una disminución de la actividad física.

Tabla 9

Correlación entre la dimensión falta de control personal, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física

Variables		Insatisfacción con la imagen corporal		Actividad física
Rho de Spearman	Falta de control personal	Coeficiente de correlación	.117*	-.119*
		Sig. (bilateral)	.022	.019
		N	384	384

En la tabla 9 se reportó un valor de significancia estadística menor al .05, por lo que se permite señalar la existencia de relación significativa entre la dimensión falta de control personal con las variables insatisfacción con la imagen corporal (rs = .117**) y actividad física (rs = -.119**). La relación hallada con la insatisfacción con la propia imagen es positiva, lo que implica que, a mayor falta de control personal, mayor indicador de insatisfacción; mientras que, con actividad física, es inversa, señalando que la mayor presencia de falta de control significaría una disminución de la actividad física.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Tabla 10

Correlación entre la dimensión uso excesivo, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física

Variables		Insatisfacción con la imagen corporal		Actividad física
Rho de Spearman	Uso excesivo	Coeficiente de correlación	.147**	-.179**
		Sig. (bilateral)	.004	.000
		N	384	384

En la tabla 10 se reportó un valor de significancia estadística menor al .05, por lo que se permite señalar la existencia de relación significativa entre la dimensión uso excesivo con las variables insatisfacción con la imagen corporal (rs = .147**) y actividad física (rs = -.179**). La relación hallada con la insatisfacción con la propia imagen es positiva, lo que implica que, a mayor uso excesivo, mayor indicador de insatisfacción; mientras que, con actividad física, es inversa, señalando que la mayor presencia de uso excesivo significaría una disminución de la actividad física.

Discusión

La investigación abordó la relación entre adicción a las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física. Al respecto, en la actualidad, el uso excesivo de las redes sociales se ha constituido como un problema para el bienestar de los adolescentes, con consecuencias emocionales, sociales e individuales (Acevedo, 2024). El uso desmedido tiene impacto en la integridad, adaptación, deterioro físico, biológico, psicológico y social (Araoz et al., 2021). Resalta su influencia en la percepción al momento de formar la imagen física ideal, socialmente aceptada, debido a la búsqueda constante por la aceptación en los grupos sociales, lo que posiciona a los adolescentes en un grado de vulnerabilidad (Villar y Baile, 2023). Es por ello que, en muchas ocasiones, se emplea actividad física en grandes volúmenes para lograr esa

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

forma física aceptable. Si bien es cierto, la práctica física tiene efectos positivos en la salud y en el manejo emocional, cuando excede el volumen y capacidad de resistencia de los menores, puede resultar en consecuencias negativas (Lubans et al., 2020). Frente a lo expuesto, surge la necesidad de realizar el presente estudio para acercarse al conocimiento de la interacción entre las variables de adicción a las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en población adolescente.

En cuanto a la relación entre adicción a las redes sociales, la insatisfacción con la imagen corporal y la actividad física en adolescentes de nivel secundario, la evidencia mostró la existencia de relación significativa entre las variables adicción a las redes sociales con insatisfacción con la imagen corporal y con actividad física. La relación hallada con la insatisfacción con la propia imagen es positiva, lo que implica que, a mayor adicción, mayor indicador de insatisfacción; mientras que, con actividad física, es inversa, señalando que la mayor presencia de adicción por las redes significaría una disminución de la actividad física.

La adicción a las redes sociales se constituye como un comportamiento desadaptativo, el cual implica dificultades para la interacción personal, con manifestaciones emocionales y pérdida de interés por las actividades cotidianas (Echeburúa & Corral, 2010). Dentro de los efectos, también se encuentra la formación de una percepción distorsionada e irreal de la imagen física, lo que genera la insatisfacción con la imagen corporal. Según el estudio de Salguero y Visaga (2021), concluyó señalando que la excesiva presencia de redes conlleva a la pérdida del control personal, secuelas emocionales y, sobre todo, falta de recursos para el control de impulsos. Asimismo, Ballesta et al. (2021) señaló que la deficiencia en torno al uso de las herramientas digitales presenta consecuencias a nivel personal, afectivas e interpersonales.

Desde el punto de vista del modelo conductual, se plantea que los comportamientos de adicción, indicadores de insatisfacción con la imagen corporal y actividad física se mantienen por los refuerzos sociales, los cuales son estímulos que generan sensaciones gratificantes y, a

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

largo plazo, pueden mantener el comportamiento, aumentar su frecuencia o la probabilidad de que aparezca en distintos momentos. Mientras que, ante la ausencia de estímulos reforzadores, permitirá perder gradualmente la adicción y mejorar la percepción que se tiene de la imagen física (Oliva, 2007).

En cuanto al nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes de nivel secundario, se señaló mayor prevalencia en el nivel medio y alto. Respecto a las dimensiones, en obsesión por las redes sociales prevaleció el nivel medio; en falta de control y en uso excesivo fue mayor el porcentaje en el nivel medio. Al respecto, los participantes ubicados en el nivel medio y alto podrían estar manifestando comportamientos desadaptativos en relación con el uso de las redes sociales, con dificultades existentes en la interacción personal, psicológicas y sociales (Echeburúa & Corral, 2010). No obstante, aquellos ubicados en el nivel bajo muestran un manejo prudente, sin consecuencias directas, lo que permite un uso regulado y no impulsivo.

Según la investigación realizada por Andreassen (2015), si bien es cierto, el uso de las redes muestra beneficios importantes, la pérdida de control conlleva a la dependencia a las redes, con problemas para el desarrollo personal. De igual modo, de acuerdo al estudio de García (2018), la pérdida de control hace que su uso se vuelva problemático, sobre todo cuando la dependencia afecta el desarrollo personal.

En cuanto al nivel de insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de secundaria, prevaleció el nivel alto, seguido del bajo. Por ello, los adolescentes ubicados en el nivel medio y alto podrían estar presentando una percepción distorsionada en relación con su imagen corporal, la cual se refuerza por los espacios comunicacionales que presionan a mostrar una figura estética, atractiva y perfecta como una condición para lograr la felicidad (Bully et al., 2012). No obstante, los que se ubicaron en el nivel bajo muestran una tendencia más al valor de sí mismos de acuerdo con sus atributos físicos, sin la necesidad de influencia social para un cambio en la imagen corporal (Solano & Cano, 2010).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Según la investigación de Duno y Acosta (2019), al analizar la percepción del aspecto físico, observaron que la insatisfacción resulta de la presión social y la transmisión de mensajes de belleza mediante la cultura y los medios de comunicación, los que son quienes rechazan o aceptan los estándares de belleza. Además, de manera complementaria, la evidencia de Paula y López (2012) señaló que se suman aspectos como la preocupación por el peso y los sentimientos negativos hacia sí mismo.

En cuanto al nivel de actividad física en adolescentes de nivel secundario, la evidencia mostró con mayor prevalencia el nivel medio seguido del nivel alto. En función de las dimensiones, en actividad deportiva, actividad física en la institución educativa y en el tiempo libre prevaleció el nivel medio. Los adolescentes que se situaron en el nivel medio y alto tienen la tendencia a una actividad física mayor, incluyendo movimientos corporales que demanden energía, los cuales son importantes para la salud. No obstante, los que muestran una tendencia menor asumen con menor importancia el ejercicio (OMS, 2017).

Los resultados hallados son explicados desde la evidencia mostrada por Rodríguez et al. (2020), quienes, mediante la revisión realizada, mostraron que, mediante el ejercicio, surgen cambios fisiológicos en el cuerpo, con la activación de diferentes órganos. Esto conlleva a una mayor respuesta física del cuerpo y músculos, favoreciendo la salud integral. Según Ruiz y Noriega (2022), la actividad física tiene beneficios para la reducción de ansiedad y depresión, lo que favorece la interacción personal y la autoestima.

Respecto a la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de nivel secundario, la evidencia mostró correlación entre la dimensión obsesión por las redes sociales con las variables insatisfacción con la imagen corporal y con actividad física. La relación hallada con insatisfacción con la propia imagen es positiva, lo que implica que, a mayor obsesión, mayor indicador de la insatisfacción; mientras que, con actividad física, es inversa, señalando que la

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

mayor presencia de obsesión por las redes significaría una disminución de la actividad física.

En contraste con el estudio de Gómez y Figueroa (2022), se señaló que la adicción es el resultado de las contingencias del entorno, las cuales funcionan como refuerzos frente al uso problemático, es decir, el entorno se constituye como un medio de reforzamiento y recompensa, dotando de placer inmediato a la persona que consume, aumentando la frecuencia del comportamiento. En efecto, también explica la insatisfacción con la imagen corporal, debido a que se trata de una variable influenciada por el entorno social, cultural y por los medios de comunicación, los cuales ejercen presión sobre el comportamiento individual (Jiménez et al., 2017).

En relación con la actividad física, a pesar de constituirse como actividades positivas para la salud, estudios han indicado que el exceso de ciertas prácticas físicas se relaciona con la percepción distorsionada de la imagen corporal. Según Valles et al. (2020), señalaron que aquellos adolescentes que practican insistentemente ejercicio riesgoso muestran alta insatisfacción con su imagen física, a diferencia de aquellos que no realizan ejercicio de manera compulsiva.

En lo que respecta a la relación entre la dimensión falta de control, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de nivel secundario, el resultado indicó relación significativa entre la dimensión falta de control personal con las variables insatisfacción con la imagen corporal y con actividad física. La relación hallada con insatisfacción con la propia imagen es positiva, lo que implica que, a mayor falta de control personal, mayor indicador de la insatisfacción; mientras que, con actividad física, es inversa, señalando que la mayor presencia de falta de control significaría una disminución de la actividad física.

La falta de control hace referencia a la pérdida gradual de los recursos personales que facultan el autocontrol, de tal forma que tiene consecuencias en la salud psicológica, emocional

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

y en el comportamiento funcional. Dentro de estas consecuencias también se aprecia una alteración de la percepción en cuanto a la imagen personal, la distorsión de los atributos físicos y la falta de estima de sí mismo (Bully et al., 2012). Según Lizárraga (2017), la conducta y cognición son procesos que median el comportamiento disfuncional de las redes sociales y la percepción negativa de sí mismo, causada por estímulos ambientales, lo cual formará una distorsión del pensamiento y aparecerán conductas negativas que se mantendrán con el tiempo (Lizárraga, 2017).

En cuanto a la relación entre la dimensión uso excesivo, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de nivel secundario, se demostró relación significativa entre la dimensión uso excesivo con las variables insatisfacción con la imagen corporal y con actividad física. La relación hallada con insatisfacción con la propia imagen es positiva, lo que implica que, a mayor uso excesivo, mayor indicador de la insatisfacción; mientras que, con actividad física, es inversa, señalando que la mayor presencia de uso excesivo significaría una disminución de la actividad física.

La insatisfacción con la imagen corporal y la adicción a las redes sociales se explican mediante el modelo cognitivo conductual, el que señala un proceso adquisitivo y de aprendizaje como factor elemental para comprender la instauración de los comportamientos. En este sentido, resulta de la observación e influencia del entorno, lo que favorece el mantenimiento de determinados patrones de conducta. El aspecto cognitivo permite el análisis a nivel perceptual para explicar los pensamientos distorsionados en relación con sí mismo y la figura física (Solano & Cano, 2010). Según Neyra et al. (2022), los adolescentes son agentes activos dentro de un entorno específico, quienes adquieren aprendizajes de los eventos que ocurren y las respuestas que emiten. Por ello, la condición y las distintas formas de pensamiento tienen efecto sobre los patrones de conducta desadaptativos. En la distorsión de la percepción, se explica que la cognición, conducta y emoción interactúan de forma disfuncional, lo que genera evaluaciones

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

desadaptativas de sí mismo (Celis & Roca, 2011).

De acuerdo con Valles et al. (2020), señalaron que el excesivo ejercicio corresponde a una alta satisfacción con la imagen física, a diferencia de aquellos que no realizan ejercicio de manera adecuada. Mientras que Ruiz y Noriega (2022) señalaron que el ejercicio es importante para la prevención de comportamientos disfuncionales, dentro de los que se incluye la percepción distorsionada de sí mismo y la adicción a las redes sociales.

Conclusiones

Primera. Se determinó la existencia de relación significativa entre adicción a las redes sociales con insatisfacción con la imagen corporal (rs = .146) y relación inversa con actividad física (rs = -.185**).

Segunda. El nivel predominante de adicción a las redes sociales fue medio con el 47.1% (n = 181). En las dimensiones, también se observó mayor porcentaje en el nivel medio, respectivamente.

Tercera. El nivel con mayor prevalencia en insatisfacción con la imagen corporal fue alto con el 64.3% (n=247).

Cuarta. El nivel predominante de actividad física fue medio con el 46.1% (n = 177). En las dimensiones, también se observó mayor porcentaje en el nivel medio, respectivamente.

Quinta. Se determinó la existencia de relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales con las variables insatisfacción con la imagen corporal (rs = .122**) e inversa con actividad física (rs = -.183**).

Sexta. Se determinó la existencia de relación entre la dimensión falta de control personal con las variables insatisfacción con la imagen corporal rs=.117** e inversa con actividad física rs=-.119**.

Séptima. Se halló relación significativa entre dimensión uso excesivo por las redes sociales con las variables insatisfacción con la imagen corporal rs=.147** e inversa con

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

actividad física rs=-.179**.

Sugerencias

Primera. Se sugiere dar continuidad a estudios que permitan establecer la relación entre la adicción a las redes sociales, la insatisfacción con la imagen corporal y la actividad física en diferentes poblaciones y muestras, a fin de ampliar el conocimiento y comprensión existente de estas variables, incorporando además diseños que permitan identificar factores que influyan en su desarrollo.

Segunda. Se recomienda implementar talleres institucionales que promuevan adecuados hábitos en el uso de las redes sociales, con la finalidad de disminuir el riesgo de que los adolescentes presenten conductas adictivas hacia estas plataformas.

Tercera. Se propone realizar talleres psicológicos orientados a promover estrategias, habilidades y recursos personales que permitan modificar pensamientos y percepciones distorsionadas relacionadas con la imagen corporal, favoreciendo así la aceptación de sí mismo, el autoconcepto y la autoestima.

Cuarta. Se recomienda desarrollar actividades institucionales que fomenten adecuados hábitos de actividad física, con el propósito de fortalecer la capacidad física y la salud integral de los adolescentes.

Quinta. A los psicólogos, tutores y familias se les sugiere realizar un monitoreo constante del uso de las redes sociales en los adolescentes, a fin de identificar indicadores de adicción e insatisfacción con la imagen corporal y brindar oportunamente un acompañamiento o intervención individual cuando sea necesario.

Limitaciones

Se presenta la limitación en función de la no generalización de resultados, es decir, los hallazgos describen a la población de estudio bajo sus características socioculturales, por lo que no se pueden extender de forma global al entendimiento de la evidencia en otros sectores.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Asimismo, es posible la presencia de sesgos en las respuestas de los participantes, debido a la deseabilidad social o poca disposición para dar respuesta a los instrumentos. Los instrumentos se orientan a la medición parcial de las variables, bajo un modelo teórico que fundamenta el diseño de los mismos, por lo que no permiten abarcar la medición total de la adicción a las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Referencias

Acevedo, D. A. (2024). Adolescencia y Redes Sociales: Entre Riesgos y Oportunidades. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8*(2), 6241-6257. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.11045

Amagua, I. E. (2022). Sedentarismo y beneficios de la actividad física en los adolescentes: Una revisión sistemática. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva, 2*(5), 315–331. https://doi.org/10.56200/mried.v2i5.5725

American Psychological Association (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct.* https://www.apa.org/ethics/code

American Psychiatric Association. (2023). *American Psychiatric Association Publishes Updated Guideline on Eating Disorders and Accompanying Im.* https://www.psychiatry.org:443/news-room/news-releases/apa-updated-guideline-on-eating-disorders

Anaya, S., Huapaya, K., y Lugo, A. (2022). *Relación de las dimensiones de la adicción a redes sociales y habilidades sociales en adolescentes de una I. E. de Huaycán en el contexto de pandemia, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/12429

Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2*(2), 175-184. https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-015-0056-9

Andreassen, C. S., y Pallesen, S. (2014). Social network site addiction: An overview. *Current Pharmaceutical Design, 20*(25), 4053–4061. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24001298/

Araoz, E., Araoz, M., Gallegos, N., y Mamani, H. (2021). Adicción a internet y habilidades

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología, 40*(1), 1-12. https://www.redalyc.org/journal/559/55971233014/55971233014.pdf

Arango, G. (2013). Comunicación digital: una propuesta de análisis desde el pensamiento complejo. Comunicación digital, 16(3), 673-697. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5243155

Ato, M., y Vallejo, G. (2015). *Diseños de investigación en psicología.* Pirámide.

Ballesta, F., Lozano, J., Cerezo, M., y Castillo, I. (2021). Participación en las redes sociales del alumnado de Educación Secundaria. *Educación XX1*, *24*(1), 141-162. http://doi.org/10.5944/educXX1.26844

Berengui, R., Castejón, A., y Torregrosa, S. (2016). Insatisfacción corporal, conductas de riesgo para trastornos de la conducta alimentaria en universitarios. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 17*, 1-12. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232016000100001

Blasco, H. (2021). El impacto de las redes sociales en las personas y en la sociedad: redes sociales, redil social, ¿o telaraña? *Tarbiya, Revista De Investigación E Innovación Educativa*, (49), 1-14. https://doi.org/10.15366/tarbiya2021.49.007

Bully, P., Elosua, P., y López, A. (2012). Insatisfacción corporal en la adolescencia: Evolución en una década. *Anales de Psicología, 28*(1), 196-202. https://www.redalyc.org/pdf/167/16723161022.pdf

Camacho, M. (2022). *Nivel de actividad física en estudiantes del colegio Stanford en tiempos de COVID-19* [Tesis de grado]. Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11264/1/IV_FCS_507_TE_Jauregui_Camacho_2022.pdf

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Cala, O., y Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Educación Física y Deportes, 16,* 1-11. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4684607.pdf

Camargo, D., y Ortiz, C. (2010). Actividad física en niños y adolescentes: Determinantes y medición. *Revista de la Universidad Industrial de Santander, 42*(2), 153-165. https://www.redalyc.org/pdf/3438/343835698008.pdf

Caplan, S. (2013). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research, 30*(6), 625-648. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0093650203257842

Celis, A., y Roca, E. (2011). Terapia cognitivo-conductual para los trastornos de la conducta. *Revista de acción psicológica, 8*(1), 21-33. https://www.redalyc.org/pdf/3440/344030765002.pdf

Chahín, N., y Briñez, L. (2011). Actividad física en adolescentes y su relación con agresividad, impulsividad, internet y videojuegos. *Avances de la Disciplina, 5*(1), 9-23. https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224114002.pdf

Chasiquiza, A., y Gavilanes, D. (2023). Insatisfacción con la imagen corporal y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios: Disatisfaction with body image and coping strategies in university students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades, 4*(2), 2192–2202. https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.746

Córdoba, U. (2015). *Redes sociales, imagen corporal y alimentación.* www.uco.es/servicios/dgppa/images/prevencion/imagen%20y%20salud/Pilar%20Aparicio%20Martínez-%20salud%20y%20

Cobis, M., y Viloria, E. (2021). Addiction to social networks in teenagers. *Sistemas Humanos, 2*(1), 1-16. https://asociacionvenezolanadesociologia.org/wp-content/uploads/2022/11/Adiccion-a-las-redes-sociales-en-adolescentes.pdf

Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones, 11*(2), 1-18. http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v11n2/2310-4635-pyr-11-02-e1759.pdf

Cruz, R. M., Ávila, M. L., Velázquez, H. J. y Estrella, D. M. (2018). Evaluación de factores de riesgo de TCA en estudiantes de nutrición. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios 4*, 37-44. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232013000100005

Cruzat, C. V., Haemmerli, C. V. y García, A. L. (2012). Trastornos de la conducta alimentaria: reflexionando en torno a las variables socioculturales. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios 3*, 54-61. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232012000100007

Deza, N., y Diaz. M (2016). *Adicción a las Redes Sociales y Habilidades Sociales en un grupo de adolescentes de la ciudad de Cajamarca.* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de la Universidad Privada Antenor Orrego. http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/263

Díaz, N., y Extremera, N. (2020). Inteligencia Emocional, Adicción Al Smartphone Y Malestar Psicológico Como Predictores De La Nomofobia En Adolescentes. *Know And Share Psychology, 1*(2), 4-13. https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195

Díaz, K., Cadrazco, C., Pérez, B., y Carazo, R. (2023). Nivel de actividad física y percepción de la imagen corporal en adolescentes. *Gade Rev Cient, 3*(6), 1-14. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9769501.pdf

Dowson, J., y Henderson, L. (2001). The validity of a short version of the Body Shape Questionnaire. *Psychiatry Research, 102*(3), 263-271. https://doi.org/10.1016/S0165-1781(01)00254-2

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Duno, M., y Acosta, E. (2019). Percepción de la imagen corporal en adolescentes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición* *45*(5), 1-14. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttextypid=S0717-75182019000500545

Durand, M. (2024). Adicción a las redes sociales y su impacto en habilidades comunicativa spara estudiantes de una universidad. *Aula Virtual, 12,* 1-23. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-03982024000202036

Echeburúa, E., y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones,* *22*(2), 91-96. https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186

Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias,* *37*(4), 435-447. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810

Echeburúa, E., y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes.* Guía para educadores

Eichen, D. M., Conner, B. T., Daly, B. P. y Fauber, R. L. (2012). Weight perception, substance use, and disordered eating behaviors: Comparing normal weight and overweight High-School students. *Journal of Youth and Adolescence, 41,* 1-13. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21113735/

Enríquez, R., y Quintana, M. (2016). Autopercepción de la imagen corporal y prácticas para corregirla en adolescentes de una institución educativa, Lima-Perú. *Anales de la Facultad de Medicina,* *77*(2), 1-12. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttextypid=S1025-55832016000200004

Escandón-Nageo, N. (2019). Imagen corporal en función de sexo y estado nutricional: Asociación con la construcción de sí mismo y de los ostros. *Revista de Nutrición, 10*(1),

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

32-41. https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2019.1.521

Escurra, M., y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales. *Liberabit Revista de Psicología, 20*(1), 73–91. http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf

Espinoza, C., y Hernández, V. (2022). *Percepción de soledad y adicción a las redes sociales en adolescentes.* https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/9485/17636/18267

Estrada, E. G., y Gallegos, N. A. (2020). Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado. *Revista San Gregorio*, (40), 101-117.

https://revista.sangregorio.edu.ec/index.php/REVISTASANGREGORIO/article/view/1393

Estrada, G. E., Z. Araoz, M. C., G. Ramos, N. A. y M. Uchasara, H. J. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40*(1), 74-80. https://zenodo.org/records/4675699

Felipa, S. (2022). *Insatisfacción corporal y funcionalidad familiar en adolescentes de secundaria de un colegio particular de San Miguel, Lima Metropolitana* [Tesis de grado]. Universidad San Martín de Porres. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/9869/FELIPA_PS.pdf

Ferris, A. L., Hollenbaugh, E. E., y Sommer, P. (2021). Applying the uses and gratifications model to examine consequences of social media addiction. *Social Media Society, 7*(2), 1–16. https://www.researchgate.net/publication/351674674_Applying_the_Uses_and_Gratifications_Model_to_Examine_Consequences_of_Social_Media_Addiction

Foote. J. Wilkens. C. y Kosanke. N. (2014). *Beyond Addiction. Help People Change.* (1era Ed.).

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Scribner.

Franco, K., Viladrich, C., y Díaz, F. (2021). Nuevas pruebas de validez y confiabilidad de la escala reducida del Cuestionario de Imagen Corporal (BSQ-8D) en una muestra de mujeres mexicanas. *Terapia Psicológica, 39*(3), 1-17. https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v39n3/0718-4808-terpsicol-39-03-0291.pdf

García, R., Tirado, R., y Hernando, A. (2018). Redes sociales y estudiantes: motivos de uso y gratificaciones. Evidencias para el aprendizaje. *Aula Abierta, 47*(3), 291-298. https://doi.org/10.17811/rifie.47.3.2018.291-298

García, A. C., y Puerta-Cortés, D. (2020). Relación entre el uso adictivo de Facebook y el autoconcepto en estudiantes colombianos. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte, 1*(59), 27-44. https://doi.org/10.35575/rvucn.n59a3

Garza, R., Cardozo, V., y González, C. (2024). El trastorno dismórfico corporal y las redes sociales. *Revista Mexicana de Medicina Familiar, 11*, 33-37. https://www.scielo.org.mx/pdf/rmmf/v11n1/2696-1296-rmmf-11-1-33.pdf

Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional de la Universidad Católica del Ecuador. https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/16d3cfe1-6908-413b-85a0-734a629d4c70/content

Gómez, V., y Figueroa, A. (2022). Identidad en la era digital: construcción de perfiles en redes sociales en adolescentes chilenos/as. *Convergencia, 29*, 1-25. https://convergencia.uaemex.mx/article/view/17430

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial. *Journal of Substance, 10*(4), 191–197. https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/14659890500114359

Guadarrama, R., Hernández, J., y Veytia, M. (2018). "Cómo me percibo y cómo me gustaría

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

ser": un estudio sobre la imagen corporal de los adolescentes mexicanos. *Revsita de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes,* 5(1), 37-43. https://www.revistapcna.com/sites/default/files/5_2.pdf

Gutiérrez, B., y Buiza, G. (2023). Addiction to the internet and social networks in elementary, secondary and higher school students. *Revista Horizontes,* 8(32), 449-463. http://www.scielo.org.bo/pdf/hrce/v8n32/a36-449-463.pdf

Guillen, M., y Navarro, A. (2019). *El impacto de las redes sociales en adolescentes y adultos jóvenes con trastornos de la nutrición y alimentación* [Tesis de grado]. Universidad Rovira Virgil. https://repositori.urv.cat/fourrepo/rest/audit/digitalobjects/DS?objectId=TFG%3A2301ydatastreamId=Mem%C3%B2riaylabel=TFG%3A2301ymime=application/pdfylang=en

Góngora, V., Martínez, M., Quiroz, N., Mercado, S., y Mebarak, M. (2023). Relationship between Positive Body Image, Body Dissatisfaction, Physical Activity, Internalization of Beauty Ideals, and Body Mass Index in Adolescents from the Colombian Caribbean Coast. *Piscología desde el Caribe,* 41(1), 1-33. http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v41n1/2011-7485-psdc-41-01-1f.pdf

Guzmán, Y. (2018). *Adicción a las redes sociales y Sintomatología Depresiva en alumnos de 3, 4 y 5 grado de secundaria, 2017* [Tesis de pregrado]. Universidad Católica Sedes Sapientiae. https://hdl.handle.net/20.500.14095/656

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación.* McGraw-Hill. https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf

Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* Mc Graw Hill.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Hernández-Alcántara, A. y León, R. (2012). Dieta restringida o ejercicio excesivo. ¿Qué eligen las adolescentes para reducir la talla? *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios, 3*, 133 -140.

Higgins, E. (1987). Self-Discrepancy:A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, *94*(3),319-340. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.94.3.319

Higgins, E. (1989). Self-Discrepancy Theory: ¿What Patterns of Self-Beliefs Cause People to Suffer? *Advances in Experimental Social Psychology, 22*, 93-136. https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0065-2601(08)60306-8

Jasso, J., López, F., y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica, 7*, 2832-2838. https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v7n3/2007-4719-aip-7-03-2832.pdf

Jiménez, P. Jiménez, A. y Bacardí, M. (2017). Insatisfacción con la imagen corporal en niños y adolescentes: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria, 34*(2), 1-11. https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v34n2/1699-5198-nh-34-02-00479.pdf

Kemp, S. (30 de enero de 2020). *Digital 2020 reports. We are social*. https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-socialmedia

Licla, M., y García, A. (2022). Percepción de la imagen corporal relacionado al nivel de autoestima en estudiantes del quinto grado de secundaria. *Rev. Enferm. Vanguard, 10*(2), 44-52. https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/499/753

Lizárraga, A. (2017). *Autoconcepto físico e insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de una Institución Educativa estatal del centro poblado Alto Trujillo* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Privada Antenor Orrego. https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/3168

Lorea-Cortez, C. I. y Saucedo, T. J. (2006). Conductas de riesgo e imagen corporal de acuerdo al índice de masa corporal en una muestra de mujeres adultas de la Ciudad de México.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Salud Mental, 29(3), 60-67. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252006000300060

López, M. (2016). *Imagen corporal e insatisfacción con el propio cuerpo en Trastornos de Conducta Alimentaria en adolescentes.* Universidad de Jaen. España: Universidad de Jaen. https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/3528/1/Lpez_Garca_Macarena_TFG_Psicologa.pdf

López, M., Catalina, B., y Pastor, Y. (2022). Problematic internet use: the preference for online social interaction and the motives forusing the Internet as a mediating factor. *Communication y Society, 35*(2), 1-17. https://revistas.unav.edu/index.php/communication-and-society/article/view/41543

López, R., Neyra, C., y Gutiérrez, E. (2024). Nivel de actividad física en adolescentes que cursan la enseñanza secundaria en un instituto de Lima. *Revista Finaly, 13*, 1-12. https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1278/2276

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Paul, K., Smith, J., Raine, L., y Biddle, S. (2020). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics, 138*(3), 1-15. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27542849/

Maldonado, J. (2024). *Estereotipos de belleza en redes sociales: impacto en la autoestima.* https://www.researchgate.net/publication/381034901_Estereotipos_de_belleza_en_redes_sociales_impacto_en_la_autoestima_femenina

Mamani, A., Ramos, A., Fuentes, J., y Machaca, E. (2017). Actividad física en adolescentes escolares de la ciudad de Puno. *Revista Técnico Científica de Deporte Escolar, 3*(3), 525-541. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/22789/REV%20-

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

%20SPORTIS_%202017_3-3_art_8.pdf?sequence=3yisAllowed=y

McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Sarchiapone, M., Balzas, K., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Louse, M., Kahn, J., Nemes, B., Podlogar, T., Saiz, P., Tbiana, A., Hoven, C., y Wasserman, D. (2019). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European child y adolescent psychiatry*, *26*(1), 111-122. https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9

Meneses, M., y Moncada, J. (2018). Imagen corporal percibida e imagen corporal deseada en estudiantes universitarios costarricenses. *Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, *3*(1), 13-34. https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126259002.pdf

Mendieta-Izquierdo, G. (2014). Percepción de cuerpo e imagen corporal masculina: una revisión narrativa. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, *14*(1), 17-30. https://revistas.unbosque.edu.co/index.php/CHP/article/view/1342

Morán, C., Victoriano, M., Parra, J., Ibacache, X., Pérez, R., Sánchez, J., Sáez, K., y Mosso, C. (2024). Body dissatisfaction, self-esteem, depressive symptoms, and nutritional status in adolescents. *Andes Pediatrica*, *95*(1), 1-8. https://www.scielo.cl/pdf/andesped/v95n1/en_2452-6053-andesped-andespediatr-v95i1-4779.pdf

Moreno, S. (2018). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes del distrito de Comas, 2018* [Tesis de Licenciatura]. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25628/Moreno_ASR-SD.pdf?sequence=4yisAllowed=y

Muñoz, A. (2014). *La imagen corporal en la sociedad del siglo XXI* [Tesis de grado]. Universidad Internacional de Catalunya.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

https://repositori.uic.es/bitstream/handle/20.500.12328/868/TFG_Ana%20Mar%c3%ada%20Mu%c3%b1oz%20L%c3%b3pez_2014.pdf?sequence=7yisAllowed=y

Neyra, N., Blanco, H., y Jurado, P. (2022). La autoeficacia y su influencia en la insatisfacción de la imagen corporal: revisión sistemática. *Psicología y Salud, 32,* 57-70. https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2711/4588

Oliva, A. (2007). Desarrollo cerebral y asunción de riesgos durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, *25*(3), 239-254. https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/06/Riesgos-en-la-adolescencia.pdf

Oliva, Y. (2020). Insatisfacción de la imagen corporal y autoestima en estudiantes de secundaria hablantes y no hablantes de lengua indígena. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, *27*(3), 160-165. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_3_art_2.pdf

Ordóñez, Y., Vásquez, N., Gutiérrez, R., Mendoza, R., Riquelme, H., y González, H. (2018). Correlación de factores biopsicosociales con insatisfacción de la imagen corporal en adolescentes. *Salud Pública de México*, *60*(4), 1-2. https://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v60n4/0036-3634-spm-60-04-385.pdf

Organización Mundial de la Salud (2017). *Nota descriptiva sobre la actividad física.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Mundial de la Salud. (2021, noviembre). *Salud mental del adolescente.*https://www.who.int/es/newsroom/factsheets/detail/adolescent-mental-health

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Trastornos mentales.* https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

Paula, P., y López, A. (2012). Insatisfacción corporal en la adolescencia: Evolución en una

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

década. *Anales de Psicología, 28*(1), 196-202. https://revistas.um.es/analesps/article/view/140672/126762

Páramo, P., Burbano, A., Aguilar, M., García-Anco, E., Pari-Portillo, E., Jiménez-Domínguez, B., López-Aguilar, R., Moyano-Díaz, E., Viera, E., Elgier, A., y Rosas, G. (2021). La experiencia del caminar en ciudades Latinoamericanas. *Revista de Arquitectura, 23*(1), 20-33. https://revistadearquitectura.ucatolica.edu.co/article/view/2830/3718

Prete, A., y Rendon, S. (2020). Virtual social networks: Spaces of socialization and definition of identity. *Psicoperspectivas, 19,* 1-11. https://scielo.conicyt.cl/pdf/psicop/v19n1/0718-6924-psicop-19-01-86.pdf

Rocha, R. (2022). Insatisfacción con la imagen corporal, uso de drogas y factores asociados entre adolescentes en tres ciudades brasileñas. *Revista Enfermagem, 1,* 1-14. https://www.scielo.br/j/rlae/a/Nd4qGZwsftYrhwTCxqYCD3n/?format=pdfylang=es

Rodríguez, A., Rodríguez, C., Guerrero, I., Arias, R., Paredes, E., y Chávez, A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral, 36*(2), 1-14. http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf

Ruiz, C., y Noriega, R. (2022). *Actividad física para mejorar la salud mental de los adolescentes.* https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9147132.pdf

Salguero, E., y Visaga, M. (2021). *Adicción al internet y agresividad en estudiantes de nivel secundaria de una Institución Educativa de Cusco* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Autónoma de Ica. https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/6471621

Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística* (1ra Ed.). Bussiness Support Aneth S.R.L. https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Severino, N. (2020). *Adicción a internet y agresividad en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de la ciudad de Tacna* [Tesis de Licenciatura]. Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44619/Rosillo_SNA-SD.pdf?sequence=1yisAllowed=y

Solano, N, y Cano, A. (2010). *Evaluación de la insatisfacción con la imagen corporal.* TEA ediciones. https://www.researchgate.net/profile/Antonio-Cano-Vindel/publication/230577134_Imagen_evaluacion_de_la_insatisfaccion_de_la_imagen_corporal/links/0912f5019a84c33c2a000000/Imagen-evaluacion-de-la-insatisfaccion-de-la-imagen-corporal.pdf

Suárez, A., Ruiz, Z., y Garcés, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education*, *181*, 104459. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0360131522000306

Urquizo, S. (2015). *Influencia de las redes sociales en los adolescentes.* Solegu. https://solegu11.wordpress.com/2015/01/16/influencia-de-las-redes-sociales-enlosadolescentes/

Utreras, A. N., Acosta, K. D., Cofre, W. A., y Pineda, J. C. (2024). Ejercicios de fuerza en la autoimagen corporal de los adolescentes: revisión sistemática. *Revista Interdisciplinaria De Educación, Salud, Actividad Física y Deporte*, *1*(2), 71–92. https://revistainterdisciplinaria.com/index.php/home/article/view/13

Valles, G., Hernández, E., Balos, R., Moncada-Jiménez, J., y Rentería, I. (2020) Distorsión de la imagen corporal y trastornos alimentarios en adolescentes gimnastas respecto a un grupo de control de adolescentes no gimnastas con un IMC similar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 37*(1), 297-302. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243282

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Vaquero, R., Alacid, F., Muyor, J., López, P. (2013). Imagen corporal; revisión bibliográfica. *Nutrición Hospitalaria, 28,* 27-35. https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n1/04revision04.pdf

Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., Garay Ruiz, U., y Fernández Robles, B. (2021). Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, (18), 99–125. https://doi.org/10.51302/tce.2021.573

Vergara, L. (2020). *Imagen corporal y redes sociales en jóvenes de sexo femenino en etapa* de la *adolescencia temprana* [Tesis de Maestría]. Universidad de Chile. https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/176181

Vidal, D., Foreman, S., y Molina, B. (2022). Redes sociales virtuales, autoestima, rendimiento académico y hábitos de estudio en estudiantes de enseñanza media de dos comunas de la Provincia de Concepción, Chile. *Revista Perspectivas, 39,* 107-126. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8537419.pdf

Villar, M., y Baile, J. (2023). La influencia de las redes sociales como factor de riesgo en el desarrollo de la anorexia y la bulimia nerviosas durante la adolescencia. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación, 24*, 141-168. https://doi.org/10.51302/tce.2023.743

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexos

Anexo A

Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo_____, identificado con DNI _____, acepto de manera voluntaria que mi hijo(a)_____ participe respondiendo dos cuestionarios psicológicos como parte de la investigación de la tesista: Dueñas Chura Adriana Anaid, de la carrera de Psicología de la Universidad Católica de Santa María. El objetivo es determinar la relación entre adicción a las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de Educación Secundaria.

Me han informado que:

- La aplicación de los cuestionarios forma parte de su formación académica.
- La información obtenida será trabajada con fines de aprendizaje.
- En todo momento se mantendrá el anonimato de mi hijo(a).
- La participación de mi hijo (a) es voluntaria.

Arequipa, ___ de _____ del 2025

_____

Firma del padre o apoderado

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo B

Asentimiento Informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Con el debido respeto me presento, mi nombre es Dueñas Chura, Adriana Anaid, egresada de la carrera de Psicología de la Universidad Católica de Santa María. Actualmente, me encuentro realizando una investigación sobre Abuso a las Redes Sociales, Insatisfacción con la Imagen Corporal y Actividad Física. El objetivo del estudio es determinar la relación entre adicción a las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de Educación Secundaria. Para ello se requiere su colaboración. El proceso de colaboración consiste en responder los instrumentos: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales que cuenta con 24 preguntas, el Body Shape Questionnaire (BSQ-14) con 14 ítems y el Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes IAFHA, cuenta con 23 preguntas con una duración aproximada de 30 minutos.

Su participación en el estudio es totalmente VOLUNTARIA, es así que, no implica recompensas de ningún tipo y tampoco algún costo. Debe también saber que toda la información que brinde será guardada CONFIDENCIALMENTE, es decir, sólo será conocida por las personas autorizadas que trabajan en este estudio y por nadie más.

Su participación se dará en el marco del respeto a la integridad de la persona: autonomía, justicia, benevolencia y la no maleficencia. En el caso de cualquier consulta relacionada al estudio y su participación, puede contactar a los responsables de la investigación, puede ponerse en contacto conmigo en adriana.duenas@ucsm.edu.pe

Habiendo leído la información provista líneas arriba. Y, como evidencia de aceptar participar de lainvestigación se requiere de su conformidad.

_____ _____

Firma de conformidad del participante

Fecha

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo C

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales ARS

	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	A veces	Rara vez	Nunca
1	Siento una gran necesidad de permanecer conectado (a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo D

Body Shape Questionnaire (BSQ)

BODY SHAPE QUESTIONNAIRE DE 14 ÍTEMS

EDAD: _____ **SEXO:** (Femenino) (Masculino)
GRADO Y SECCIÓN: _____

INSTRUCCIONES

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre sus actividades académicas. Usted debe marcar con una (X) su respuesta según la frecuencia en que la situación presente. No existen respuestas buenas o malas, lo importante es la veracidad. Marca todas las frases teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

1. NUNCA
2. RARAMENTE
3. ALGUNA VEZ
4. MUY A MENUDO
5. SIEMPRE

N.°	ÍTEMS	N	R	AV	MA	S
1	¿Te has preocupado tanto por tu figura que has pensado que deberías ponerte a dieta?					
2	¿Estar con personas delgadas te ha hecho fijarte en tu propia figura?					
3	Al fijarte en la figura de otras personas, ¿la has comparado con la tuya desfavorablemente?					
4	Estar sin ropa (por ejemplo, al bañarte), ¿te ha hecho sentir mal con tu cuerpo?					
5	Comer dulces, pasteles u otros alimentos con muchas calorías, ¿te ha hecho sentir que has subido de peso?					
6	¿Te has sentido excesivamente con sobrepeso o con el cuerpo muy redondeado?					
7	¿Te has sentido avergonzado(a) de tu cuerpo?					
8	¿Preocuparte por tu figura te ha llevado a hacer dieta?					
9	¿Has pensado que la figura que tienes se debe a tu falta de control en el consumo de alimentos?					
10	¿Te ha preocupado que otras personas vean rollitos en tu cintura o estómago?					
11	¿Has pensado que no es justo que otras personas sean más delgadas que tú?					
12	¿Has comparado tu figura con la de otras personas?					
13	¿Te has fijado más en tu figura al estar en compañía de otras personas?					
14	¿La preocupación por tu figura te ha hecho pensar que deberías hacer ejercicio?					

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo E

Inventario de Actividad Física Habitual para Escolares (IAFHA)

Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes (IAFHA)

BLOQUE I (Actividad Deportiva)

1. ¿Practicas algún deporte (fútbol, baloncesto, natación, ciclismo, etc.) fuera del colegio?:

SI ( ) NO ( )

Sólo si tu respuesta es SÍ, contesta a las preguntas que hay dentro del recuadro:

1.1. ¿De qué deporte se trata?:.....

1.2. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente, lo practicas?

1 o 2 días ( ) 3 días 4 días ( ) 5 o más ( )

1.3. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:

30 minutos ( ) 1 hora ( ) 2 horas ( ) Más de 2 horas ( )

¿Practicas algún otro deporte (fútbol, baloncesto, natación, ciclismo, etc.) fuera del colegio?:

SI ( ) NO ( )

Sólo si tu respuesta es SÍ, contesta a las preguntas que hay dentro del recuadro:

1.4. ¿De qué deporte se trata?:.....

1.5. ¿Cuántos días a la semana, aproximadamente lo practicas?:

1 o 2 días ( ) 3 días ( ) 4 días ( ) 5 o más ( )

1.6. ¿Cuántas horas al día, aproximadamente, lo practicas?:

30 minutos ( ) 1 hora ( ) 2 horas ( ) Más de 2 horas ( )

2. Cuando estoy en casa suelo jugar (con movimiento y ejercicio) y hago deporte:

Nunca ( ) Casi nunca ( ) A veces ( ) Casi siempre ( ) Siempre ( )

3. Los chicos y chicas de mi edad practican deporte...

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Mucho más que yo( ) Más que yo( ) Igual que yo( ) Menos que yo( ) Mucho menos que yo( )

BLOQUE II (Actividad en el centro escolar)

4. Durante el recreo suelo hacer deporte o jugar (corriendo, saltando…etc.):

Nunca ( ) Casi nunca ( ) A veces ( ) Casi siempre ( ) Siempre ( )

5. Durante el tiempo de recreo suelo dar paseos:

Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Casi nunca ( ) Nunca ( )

6. Participo en las competiciones deportivas que se organizan en el Centro:

Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Casi nunca ( ) Nunca ( )

7. Realizo las actividades y tareas en las clases de Educación Física:

Nunca ( ) Casi nunca ( ) A veces ( ) Casi siempre ( ) Siempre ( )

8. En las clases de Educación Física participo con entusiasmo y muchas ganas:

Nunca ( ) Casi nunca ( ) A veces ( ) Casi siempre ( ) Siempre ( )

9. Cuando voy al colegio suelo ir andando o en bicicleta:

Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Casi nunca ( ) Nunca ( )

10. Cuando regreso del colegio a casa suelo ir andando o en bicicleta:

Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Casi nunca ( ) Nunca ( )

11. Los chicos y chicas de mi edad, cuando están en el colegio, juegan y hacen deporte...

Mucho más que yo ( ) Más que yo ( ) Igual que yo ( ) Menos que yo ( ) Mucho menos que yo ( )

BLOQUE III (Actividad fuera del colegio)

12. Cuando no hay colegio estoy sentado viendo el televisor, vídeo, jugando con el ordenador o con los videojuegos... etc.:

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Casi nunca ( ) Nunca ( )

13. Los días que no hay colegio o que tengo vacaciones suelo dar paseos o montar en bicicleta:

Siempre ( ) Casi siempre ( ) A veces ( ) Casi nunca ( ) Nunca ( )

14. Los días que no hay colegio o que tengo vacaciones suelo jugar y hacer deporte:
Nunca ( ) Casi nunca ( ) A veces ( ) Casi siempre ( ) Siempre ( )

15. Suelo ir a salas de juegos o a salas donde conectarme a internet:

Nunca ( ) Casi nunca ( ) A veces ( ) Casi siempre ( ) Siempre ( )

16. Los chicos y chicas de mi edad, cuando no tenemos colegio, practican juegos y deportes:

Mucho más que yo ( ) Más que yo ( ) Igual que yo ( ) Menos que yo ( ) Mucho menos que yo ( )

MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexo F

Oficios de autorización institucional

Universidad Católica de Santa María

"IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA"
(En la Ciencia y en la Fe está nuestra fortaleza)

Arequipa, 10 de junio del 2025

OFICIO No 261- EPPsic-2025

Señor Lic.:
PERCY HUILLCA ZAVALA
Director I.E. 40028 Guillermo Mercado Barroso
Presente.-

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, en nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, para presentar a la Bachiller **DUEÑAS CHURA ADRIANA ANAID,** quien se encuentra desarrollando su tesis titulada: "ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES, INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.", con la cual pretende optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

En tal sentido, solicito permita a la mencionada bachiller la aplicación de los instrumentos y recolección de datos en estudiantes 3°, 4° y 5° grado de educación secundaria de la institución que usted dignamente dirige, lo que le permitirá lograr su objetivo académico. Al respecto, se informa que el proyecto de tesis ha sido aprobado por sus jurados, además se encuentra bajo la asesoría de la señora Mg. Rosaluz Yanet Gómez Cornejo Bazán y cuenta con el dictamen favorable del Comité de Ética y con la opinión favorable de esta Dirección.

Agradezco el apoyo a nuestros jóvenes valores y la atención al presente. Hago propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,

Dra. FLOR ALEIDA VILCHES VELASQUEZ
Directora de la Escuela Profesional de Psicología
Universidad Católica de Santa María

FVV/EPP
cuv

Campus central: Urb. San José s/n Umacollo, Arequipa - Perú
(+51) 054 - 382038
ucsm@ucsm.edu.pe
www.ucsm.edu.pe

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

Universidad Católica
de Santa María

"IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA"
(En la Ciencia y en la Fe está nuestra fortaleza)

Arequipa, 10 de junio del 2025

OFICIO No 261- EPPsic-2025

Señora Mg.:
NANCY BENITA CONDORI CUTIPA
Directora I.E. 40040 José Trinidad Morán
Presente.-

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, en nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, para presentar a la Bachiller **DUEÑAS CHURA ADRIANA ANAID,** quien se encuentra desarrollando su tesis titulada: "ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES, INSATISFACCIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA.", con la cual pretende optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

En tal sentido, solicito permita a la mencionada bachiller la aplicación de los instrumentos y recolección de datos en estudiantes 3°, 4° y 5° grado de educación secundaria de la institución que usted dignamente dirige, lo que le permitirá lograr su objetivo académico. Al respecto, se informa que el proyecto de tesis ha sido aprobado por sus jurados, además se encuentra bajo la asesoría de la señora Mg. Rosaluz Yanet Gómez Cornejo Bazán y cuenta con el dictamen favorable del Comité de Ética y con la opinión favorable de esta Dirección.

Agradezco el apoyo a nuestros jóvenes valores y la atención al presente. Hago propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,

Dra. FLOR ALEIDA VILCHES VELASQUEZ
Directora de la Escuela Profesional
de Psicología
Universidad Católica de Santa María

FVV/EPP
cuv

Campus central: Urb. San José s/n Umacollo. Arequipa - Perú
(+51) 054 - 382038
ucsm@ucsm.edu.pe
www.ucsm.edu.pe

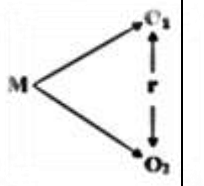
Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Anexos G

Matriz de consistencia

TÍTULO	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPOTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Adicción a las Redes Sociales, Insatisfacción con la Imagen Corporal y Actividad Física en adolescentes de Educación	**Problema** ¿Cuál es la relación entre la adicción las redes sociales, la insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de secundaria?	**Hipótesis** **H_1** Existe correlación entre funcionalidad familiar y bienestar psicológico en adolescentes de una Institución	**Objetivo general:** Determinar la relación entre adicción a las redes sociales, la insatisfacción con la imagen corporal y la actividad física en	**Variable 1** Adicción a las redes sociales **Variable 2** Insatisfacción con	Obsesión por las redes sociales Falta de control personal Uso excesivo de las redes sociales Unidimensional	**Tipo:** Básica **Métodos:** cuantitativo **Diseño:** correlacional  **Población y Muestra:** La población fue de 384 adolescentes. La muestra quedó conformada por 384 adolescentes.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

Secundaria		Educativa Pública de la provincia de Islay Arequipa. **H_0** No existe correlación entre funcionalidad familiar y bienestar psicológico en adolescentes de una Institución Educativa Pública	adolescentes de nivel secundario. **Objetivos específicos:** Describir el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes de nivel secundario. - Describir el nivel de	la imagen corporal **Variable 3** Actividad Física	Actividad deportiva Actividad física en institución educativa Actividad física en tiempo libre	**Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos:** Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales ARS, Body Shape Questionnaire (BSQ-14) e Inventario de Actividad Física Habitual para Adolescentes IAFHA **Métodos de análisis de Investigación**: Se utilizará

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

		de la provincia de Islay Arequipa.	insatisfacción con la imagen corporal en adolescentes de secundaria. Describir el nivel de actividad física en adolescentes de nivel secundario. Establecer la relación entre la dimensión			estadística descriptiva e inferencial.

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

			obsesión por las redes sociales, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de nivel secundario. Determinar la relación entre la dimensión falta de control, insatisfacción con			

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE TESIS UCSM

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

			la imagen corporal y actividad física en adolescentes de nivel secundario. Indicar la relación entre la dimensión uso excesivo, insatisfacción con la imagen corporal y actividad física en adolescentes de			

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis

REPOSITORIO DE
TESIS UCSM

UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE SANTA MARÍA

			nivel secundario.			

Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis