

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Adicción a las redes sociales en estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Rocío del Pilar Cerdán Cárdenas

Lima- Perú

2017

Dedicatoria

Dedico esta investigación de manera especial a mis padres y hermano por estar siempre cuando más los necesito, brindándome su apoyo en cada momento en todos estos años, por ustedes puedo seguir avanzando cumpliendo cada meta. Así también, a mis amigos y familiares por su aliento y motivación.

Agradecimiento

Agradezco a Dios y familia por la fortaleza para seguir adelante y culminar con éxito mi investigación y a mi Alma Mater la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por permitirme realizar esta investigación para la obtención del título profesional, muchas gracias.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Cumpliendo con las normas de la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, presento ante ustedes mi trabajo de investigación titulado: “Adicción a las redes sociales en estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega” para optar el título profesional de licenciatura bajo la modalidad TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL.

Por lo que, señores miembros del jurado, espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Atentamente,

Rocío del Pilar Cerdán Cárdenas

ÍNDICE

| | |
|-------------------|------|
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Presentación | iv |
| Índice | v |
| Índice de tablas | viii |
| Índice de figuras | ix |
| Resumen | x |
| Abstract | xi |
| Introducción | xii |

CAPÍTULO I: Planteamiento del problema

| | | |
|--------|---|----|
| 1.1. | Descripción de la realidad problemática | 14 |
| 1.2. | Formulación del problema | 15 |
| 1.2.1. | Problema general | 15 |
| 1.2.2. | Problemas específicos | 15 |
| 1.3. | Objetivos | 15 |
| 1.3.1. | Objetivo general | 15 |
| 1.3.2. | Objetivos específicos | 16 |
| 1.4. | Justificación e importancia | 16 |

CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual

| | | |
|----------|--|----|
| 2.1. | Antecedentes | 17 |
| 2.1.1. | Internacionales | 17 |
| 2.1.2. | Nacionales | 18 |
| 2.2. | Bases Teóricas | 20 |
| 2.2.1. | La adicción | 21 |
| 2.2.2. | Teorías de la adicción | 23 |
| 2.2.2.1. | Teorías del aprendizaje | 23 |
| 2.2.2.2. | Teoría de la acción razonada | 24 |
| 2.2.2.3. | Teoría de la conducta aplicada | 25 |
| 2.2.2.4. | Teoría integrativa de la conducta desviada de Kaplan | 26 |

| | | |
|----------|---|----|
| 2.2.3.5. | Teoría de la sensibilización del incentivo | 26 |
| 2.2.3. | Dimensiones de la adicción a las redes sociales | 27 |
| 2.2.4. | La matriz adictiva | 28 |
| 2.2.5. | Fases del ciclo adictivo | 29 |
| 2.2.6. | Del uso al abuso: Dependencia | 32 |
| 2.2.7. | La dependencia de Internet | 32 |
| 2.2.8. | Tipos de adicciones comportamentales | 34 |
| 2.2.9. | Jóvenes y nuevas tecnologías | 37 |
| 2.3. | Definiciones conceptuales | 38 |

CAPÍTULO III: Metodología

| | | |
|--------|---|----|
| 3.1. | Tipo y diseño de investigación | 40 |
| 3.1.1. | Tipo | 40 |
| 3.1.2. | Diseño de investigación | 40 |
| 3.2. | Población y muestra | 40 |
| 3.3. | Identificación de Variable | 42 |
| 3.3.1 | Operacionalización de la variable | 43 |
| 3.4. | Técnica e instrumentos de la recolección de datos | 44 |
| 3.4.1. | Técnica | 44 |
| 3.4.2. | Instrumento | 44 |

CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados

| | | |
|------|--|----|
| 4.1. | Procesamiento de resultados | 48 |
| 4.2. | Presentación de resultados | 49 |
| 4.3. | Análisis y discusión de los resultados | 53 |
| 4.4. | Conclusiones | 55 |
| 4.5. | Recomendaciones | 56 |

CAPÍTULO V: Intervención

| | | |
|------|------------------------------|----|
| 5.1. | Denominación del programa | 58 |
| 5.2. | Justificación del programa | 58 |
| 5.3. | Establecimiento de objetivos | 59 |
| 5.4. | Sector al que se dirige | 59 |

| | | |
|------|---|----|
| 5.5. | Establecimiento de conductas problemas y meta | 59 |
| 5.6. | Metodología de la intervención | 60 |
| 5.7. | Instrumentos/material a utiliza | 61 |
| 5.8. | Cronograma | 62 |

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 75 |
|-----------------------------------|-----------|

ANEXOS

| | | |
|-----------|---|----|
| Anexo 1. | Matriz de consistencia | 79 |
| Anexo 2. | Carta de presentación a la institución educativa superior | 81 |
| Anexo 3. | Carta de aceptación de la institución | 82 |
| Anexo 4. | Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS) | 83 |
| Anexo 5. | Hoja de autorregistro y ayuda | 85 |
| Anexo 6. | Listado de actividades importantes | 86 |
| Anexo 7. | El peor escenario | 87 |
| Anexo 8. | Compromiso | 88 |
| Anexo 9. | Evaluación del programa | 89 |
| Anexo 10. | Fotos de la muestra | 90 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | | |
|----------|--|----|
| Tabla 1. | Población de estudio | 41 |
| Tabla 2. | Muestra de estudio | 42 |
| Tabla 3. | Operacionalización de la variable | 43 |
| Tabla 4. | Valor de la media, mínimo y máximo | 49 |
| Tabla 5. | Porcentaje total de la muestra | 49 |
| Tabla 6. | Obsesión por las redes sociales | 51 |
| Tabla 7. | Control personal en el uso de las redes sociales | 52 |
| Tabla 8. | Uso excesivo de las redes sociales | 53 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | | |
|-----------|---|----|
| Figura 1. | Matriz adictiva | 29 |
| Figura 2. | Fases del ciclo adictivo | 31 |
| Figura 3. | Porcentual total de la muestra | 50 |
| Figura 4. | Dimensión 1-Obsesión por las redes sociales | 51 |
| Figura 5. | Dimensión 2- Control personal en el uso de las redes sociales | 52 |
| Figura 6. | Dimensión 3- Uso excesivo de las redes sociales | 53 |

RESUMEN

La presente investigación es de tipo descriptivo con diseño no experimental. El objetivo general de la investigación fue determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución particular de Lima Metropolitana, la población estuvo compuesta por 158 estudiantes y la muestra por 112. Para la obtención de datos se aplicó el Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS), construido para la población peruana, de Salas y Escurra (2014). Los resultados se obtuvieron usando el programa de Excel y el SPSS 22 presentándose riesgo de adicción a las redes sociales con 61% riesgo leve, 27% riesgo moderado, 1% con riesgo y 11% sin riesgo alguno. Además de presentar riesgo en las tres dimensiones conformadas por: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo, por lo que se procedió a elaborar un programa de intervención.

Palabras claves: *Adicción, redes sociales, estudiantes, riesgo, adicción a las redes sociales.*

ABSTRACT

The present investigation is descriptive type with non-experimental design. The general objective of the research is to determine the level of addiction to social networks in students of a particular LIMA METROPOLITANA institution, the population was composed of 158 students and the sample by 112. To obtain the data was applied the Addiction Questionnaire to social networks (ARS), built for the Peruvian population, Salas y Ecurra (2014). The results were obtained using the Excel and SPSS 22 program, presenting a risk of social network addiction with 61% mild risk, 27% moderate risk, 1% with risk and 11% with no risk. To present risk it has three dimensions conformed by: Obsession by the social networks, lack of personal control and excessive use, reason why they proceeded to elaborate an intervention program.

Keywords: Addiction, social networks, students, risk, addiction social networks.

INTRODUCCIÓN

El avance de la tecnología nos ha permitido conocer nuevas realidades a nivel global tanto social, económico y personal que anteriormente dificultarían las relaciones que se van desarrollando y la percepción que toma cada uno con estas nuevas herramientas.

El internet y las redes sociales son una de estas nuevas herramientas que van acercando más a las personas con relación a nuevos contactos y manera de comunicarse, además de la facilidad y rapidez con que se obtiene información no solo por parte de las páginas virtuales sino también los usuarios compartiendo contenido en tiempo real, pero así como hay beneficios al utilizar las redes y nuevas tecnologías se va generando desventajas por el uso no adecuado de ellas, esto debido al tipo de información que se maneja y comparte así como las personas que la usan y reciben; además de ello está el acceso y tiempo de permanecer constantemente conectado dejando de lado sus actividades provocando problemas como la adicción comportamental o psicológica.

Este tipo de adicción comportamental son conductas habituales como jugar, comer etc pero conforme se van desarrollando, como en el caso de las redes sociales, por un uso excesivo, aislamiento, el dejar de lado las obligaciones se va generando dependencia, preocupación y trae consigo deficiencia y bajo desempeño en adolescentes y jóvenes.

Es por ello que se realizará la siguiente investigación para conocer un poco más sobre la variable en estudio, el trabajo está dividido por capítulos los cuales se mencionarán a continuación:

El primer capítulo está conformado por el planteamiento del problema, en este apartado se describe brevemente la realidad problemática de la variable que se estudia, el problema general y específico, además del objetivo general y específicos los cuales se buscarán contestar con los resultados que se obtienen, y por último la justificación e importancia del trabajo.

El segundo capítulo presenta el marco teórico, es decir la explicación sustentada en autores, base de la investigación. Dentro de los puntos que se

toman en este capítulo están los antecedentes internacionales y nacionales, investigaciones anteriores que trabajaron la misma variable y con el mismo instrumento, las bases teóricas donde se indican los significados de la variable y las teorías.

El tercer capítulo corresponde a la metodología, es decir el tipo de investigación, diseño, la población y muestra, así como la explicación del instrumento, validez y confiabilidad.

El cuarto capítulo, es el procesamiento, presentación y análisis de los resultados obtenidos, así como la discusión, conclusiones y recomendaciones del estudio.

Finalmente, el quinto capítulo es el planteamiento del programa de intervención, el cual será elaborado por sesiones con el fin de mejorar los riesgos encontrados en los resultados.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad el tema de redes sociales está tomando relevancia sobre todo por el uso entre adolescentes y jóvenes. Estas representan una plataforma nueva donde pueden encontrar a disposición espacios donde comparten gustos, ideas, pensamientos o estilos de vida, con lo cual desarrollan la comunicación y enlazamiento interpersonal (Fernández, 2013). Por otra parte, el inconveniente se da al no tener un adecuado manejo y control en cuanto a información que se brinda y recibe, además de la necesidad de estar conectado a cada momento para mantenerse actualizado sobre lo que pasa en su ambiente generando así estados ansiosos en el adolescente o joven que hace uso de estas.

Investigar el efecto que representa las redes sociales permite conocer entornos o situaciones que no son comunicables donde los adolescentes y jóvenes experimentan, según su forma de uso de estos medios, niveles de adicción, modificaciones de conducta o replicación de estereotipos para aceptación de su entorno social.

La muestra que se eligió para esta investigación es de estudiantes del primer ciclo de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, carrera de Psicología, para poder conocer el nivel de adicción que ellos podrían estar representando y pueda afectar su nivel académico.

Ante la problemática actual y el avance constante de la tecnología al no realizarse alguna intervención o brindar mayor información en casa o colegios la cantidad de casos de personas que pasan más tiempo en las redes sociales irá en aumento afectando su salud y bienestar. Vizcarra (Diario La República, 2016) "En nuestro país las personas que más utilizan estos medios tienen en promedio 16 años. El nivel de adictos oscila en una escala de 0.5 por cada 10 estudiantes (entre 15 y 35 años)".

Por lo tanto, este es un asunto que debe abarcar a profesionales de la salud, siendo de áreas: clínica, organizacional y educativa, este último por el nivel de adicción que pueden tener los estudiantes afectando así su desarrollo interpersonal, desempeño académico y salud mental; a su vez, para contribuir en disminuir la cantidad de veces que se usan las redes generando ansiedad en los estudiantes a través de programas de intervención en el que se pueda dar a conocer las consecuencias e implicancias a futuro y así evitar las nuevas adicciones creadas por la tecnología.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso Vega?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de *obsesión por las redes sociales* en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
- ¿Cuál es el nivel de *control personal en el uso de las redes sociales* en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?
- ¿Cuál es el nivel de *uso excesivo de las redes sociales* en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo general

- Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

1.3.2 Objetivos específicos

- Conocer el nivel de *obsesión por las redes sociales* en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Identificar el nivel de *control personal en el uso de las redes sociales* en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Precisar el nivel de *uso excesivo de las redes sociales* en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

1.4. Justificación e importancia

Se eligió este tema de investigación porque es uno de los principales problemas que está creciendo en la actualidad en adolescentes y jóvenes, el grado de dependencia, obsesión y uso excesivo de las redes sociales dificultarían el adecuado desarrollo en universitarios hacia el correcto rendimiento académico, por lo tanto, un análisis a tiempo permitirá conocer más sobre esta realidad y poder actuar para la intervención oportuna de las personas afectadas o a inicios de tener una adicción.

Es por ello que esta investigación pretende determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa para poder generar un programa de intervención que permita la modificación de conducta de riesgo con respecto al uso de redes sociales y así poder contribuir al conocimiento real de los efectos de uso inadecuado de estas previniendo futuras incidencias, además de servir a futuras investigaciones en este campo a realizarse.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes de la investigación

Para la investigación se tomaron en cuenta los siguientes antecedentes internacionales y nacionales.

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Loja (2015) realizó una tesis de grado titulada: “Uso del tiempo libre y adicción a redes sociales en adolescentes de 15 a 18 años en el Ecuador”. El propósito de esta investigación fue conocer el uso que los adolescentes dan a su tiempo libre y cuánto de este lo dedican a permanecer conectados a las redes sociales y el Internet y si presentan adicción a alguna de éstas. La información se recogió aplicando una encuesta sobre el uso que dan al tiempo libre y dos test: el IAT (Internet Adiction Test) y ARS (Adicción a Redes Sociales) a las alumnas de la unidad educativa “Luisa de Jesús Cordero”, ubicándose en el nivel de Bachillerato, siendo un número total de 120 estudiantes. Los resultados demostraron que las adolescentes no presentan patrones de adicción al internet y redes sociales, sin embargo, si presentan ciertos problemas en su uso por ello necesitan asesoramiento.

Pardo (2016) realizó la investigación titulada: “Adicción a las redes sociales (rsv): un problema de costo conductual en Colombia”. La investigación se desarrolló bajo un estudio cuasi experimental simple debido a que se manipula una variable, se realizó la aplicación del cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) desarrollado por Ecurra y Salas (2014) a 306 estudiantes universitarios de la ciudad de Bogotá, 140 hombre y 166 mujeres con edades comprendidas entre 18 y 42 años de 13 carreras técnicas y 13 carreras de pregrado. Como resultado se obtuvo que no existe diferencias significativas entre la muestra que obtuvo puntaje alto o bajo, dificultando establecer si la elección podría influenciarse por su costo y por la presencia de la adicción.

Rueda (2016) publicó en la revista Tlamanti el artículo: “Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de la ciudad de Chilpancingo, en México”. El tipo de estudio fue descriptivo, de diseño no experimenta y

transversal. Se utilizó una muestra de 298 estudiantes universitarios de la licenciatura de turismo de la Universidad Autónoma de Guerrero, 41% hombre y 59% mujeres. Se utilizó el cuestionario de adicciones de redes sociales (ars) de Ecurra y Salas (2014) el cual consta de 24 ítems. Entre los principales resultados se reportó que el porcentaje del nivel de adicción a redes sociales fue: sin riesgo (23%) riesgo leve (18%) riesgo moderado (29%) y riesgo alto (30%), en cuanto a los datos descriptivos, arrojados en las medidas de tendencia central, en el Índice de Adicción a las Redes Sociales se mostraron niveles de bajos a moderados en adicción a redes sociales. No obstante, las medias más altas las obtuvieron la dimensión 3 uso excesivo de las redes sociales (35%) y la dimensión 2 falta de control personal en el uso de las redes sociales (34%), mientras que la media más baja la obtuvo la dimensión 1 obsesión por las redes sociales (25%).

Ulloa (2016) realizó una tesis de grado titulada: “Uso del tiempo libre y adicción a las redes sociales e internet en adolescentes de 13 a 19 años”, investigación realizada en el Ecuador. La investigación tuvo como objetivo principal, determinar el uso del tiempo libre y adicciones a las redes sociales en adolescentes de la comunidad educativa Bilingüe cristiana Israel de la ciudad de Cuenca, para ello se utilizó el método descriptivo, prospectivo y mixto. Para la obtención de datos se utilizó el cuestionario “uso del tiempo libre”, el test de adicción a internet y el test de adicciones a las redes sociales (ars) a 91 estudiantes. Los resultados indicaron que el 7.7% de adolescentes presenta una adicción a las redes sociales, además el 9.9% podría estar haciendo un uso problemático de las redes sociales. De acuerdo al test de adicciones a internet una adolescente encuestada (1.1%) cumple con los criterios de adicciones a internet y 33 alumnos presentan problemas debido al uso del mismo.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Ecurra y Salas (2014) realizaron una investigación titulada: “Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales en el Perú”. Diseñaron, construyeron y validaron el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) usando el modelo de la Teoría de Respuesta al Ítem (TRI) para ítems

politémicos de respuesta graduada. Al inicio el cuestionario de 31 ítems se aplicó a 380 estudiantes de diferentes universidades de Lima. Analizaron los ítems aplicando el análisis factorial exploratorio a la matriz de correlaciones policóricas entre ítems. Los resultados indicaron que existen tres factores o dimensiones analizados de forma independiente con niveles medios y altos, además que la escala y los componentes cumplen con adecuadas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad.

Araujo (2016) realizó una investigación la cual tuvo como título: “Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima”. Se realizó un estudio en 200 estudiantes de una universidad privada de Lima pertenecientes a cuatro carreras: psicología, administración y negocios internacionales, farmacia y bioquímica y obstetricia, con el objetivo de evaluar la intensidad de tres dimensiones de adicción a las redes sociales: obsesión por las redes sociales; falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. Se utilizó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014). Los resultados indicaron bajos niveles en todos los indicadores evaluados. Los varones puntuaron significativamente más alto que las mujeres sólo en los indicadores de obsesión por las redes sociales. Asimismo, los estudiantes de la carrera de administración tuvieron las puntuaciones más altas y los de psicología y obstetricia las más bajas en las tres dimensiones.

Delgado, Ecurra, Atalaya, Constantino, Cuzcano, Rodríguez y Álvarez (2016) realizaron un estudio titulado: “Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima metropolitana”. Se estudió la relación entre las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes de una universidad pública y una particular de Lima Metropolitana. Se empleó como muestra a 1405 estudiantes universitarios, obtenida a través de un muestreo no probabilístico de tipo intencionado. Para ello se aplicó el cuestionario de Adicción en las redes sociales y la Escala de habilidades sociales. Los resultados observados indican que existen correlaciones negativas y estadísticamente significativas entre los puntajes totales y la mayoría de factores de ambos instrumentos.

Salcedo (2016) realizó una tesis de grado denominada: “Relación entre redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima”. La investigación tuvo como objetivo la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima, mediante un diseño transversal, de tipo descriptivo-correlacional. Para ello se evaluó a 346 alumnos, de ambos sexos, 112 varones y 234 mujeres entre los 16 y 25 años de edad, a quienes se les administró la Escala de Autoestima propuesta por Stanley Coopersmith y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) propuesto por Ecurra y Salas (2014). Los resultados indicaron una relación negativa ($r = -.469$, $p < .01$) entre las variables adicción a redes sociales y autoestima, así como con sus componentes, además se observaron diferencias significativas en los puntajes obtenidos a favor de las mujeres tanto en las dimensiones de la variable adicción a redes sociales como en las dimensiones de la variable autoestima.

Rodríguez (2017) realizó una tesis para la obtención de licenciatura titulada: “Propiedades psicométricas del cuestionario de adicciones a redes sociales en adolescentes del distrito de Trujillo-Perú”. El objetivo de la investigación fue determinar las propiedades psicométricas del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) en adolescentes de primer a quinto grado del nivel secundario en dos instituciones educativas estatales del distrito de Trujillo- Departamento La Libertad. La muestra estuvo conformada por 308 alumnos cuyas edades estuvieron entre los 11 a 20 años de edad. Como primer objetivo se realizaron evidencias de validez. Finalmente, se halló la confiabilidad por el método de consistencia interna, con Alpha de Crombach, encontrándose coeficientes aceptables en la dimensión de obsesión y uso excesivo a redes sociales, mientras que la dimensión de falta de control personal alcanzó un nivel moderado.

2.2. Bases teóricas

A continuación, se describirá los significados de la variable estudiada en esta investigación, así como los aportes teóricos de diferentes autores que servirá para el conocimiento científico del estudio.

2.2.1. La adicción

Años atrás la adicción se relacionaba con el abuso e ingesta de drogas, sin embargo; actualmente tiene un significado que se relaciona con otras conductas potencialmente adictivas, estas incluirían conductas como el juego, sexo, trabajo, compras o uso de internet (Echeburúa, 1999; Griffiths, 1998; mencionados por Ulloa, 2016).

Por otro lado, también se toma en consideración que una disposición no controlada hacia una actividad puede finalizar en una adicción exista o no alguna sustancia química por consumir, se diagnostica un uso anormal de la conducta en función de la intensidad, frecuencia, dinero y grado de dificultad en las áreas de la vida de la persona (Echeburúa y De Corral, 2010; mencionados por Ulloa, 2016).

La adicción a internet o alguna red social puede ser catalogada como adicción o dependencia sin sustancia ya que es un estado de preocupación que se produce por una relación con algo o alguien manteniendo control y equilibrio interno que proporciona una sensación de bienestar a la persona (Jiménez y Pantoja, 2007; mencionados por Fandiño, 2015).

Tomando en cuenta estas definiciones, podemos decir, que estamos ante lo que se conoce como adicciones comportamentales, adicciones psicológicas, sociales o sin sustancia, estas adicciones, según lo mencionado anteriormente, se vuelven un problema cuando se realiza constante, continua o compulsivamente produciendo malestar en la persona.

Tienen una estrecha relación con las adicciones por sustancias, ya que también genera tolerancia, abstinencia, intentos fallidos de controlar el impulso. La diferencia entre ellas es que las comportamentales son conductas habituales y aceptadas socialmente (jugar, trabajar, comprar, etc.) por lo que es difícil detectarlas y tratarlas (Luque mencionado por Barrón, 2010).

Según Fernández (2003) toda adicción social patológica, cumple cinco características esenciales:

- Existencia fijada en un incontrolable deseo del objeto.
- Obsesión hacia el objeto por medio de un acto impulsional, es decir, ejecución de una pulsión con un antes (existencia adictiva) y después (logro de cierta recompensa).
- Recompensa positiva en forma de autorrealización y negativa de relajación acompañado de una descarga cerebral de dopamina.
- Incurrir en la conducta impulsional con intervalos no tan largos.
- Consecuencia negativos sobre el sujeto y su entorno socio-familiar.

Así pues teniendo en consideración la adicción a las redes sociales como variable en estudio, para conocer un poco sobre ellas es necesario mencionar primero al internet, ya que esta es una herramienta muy utilizada en diferentes ámbitos. Fue creada en Estado Unidos en la década de los 90 con fines de defensa para comunicarse con otras bases o países. Es definido como: “Un sistema mundial de redes de computadoras, un conjunto integrado por las diferentes redes de cada país por medio del cual un usuario puede acceder a información y comunicarse con otros usuarios” (Millenium, 2011; mencionado por Loja 2016).

Es en 1995 que se crean las primeras redes sociales pero limitadas en comparación a lo usado actualmente, se le puede definir como un servicio donde las personas pueden crear un perfil y compartir información y contenido de diferentes formatos, así como contactarse con otros usuarios y establecer una conexión de interés general o específico.

Existen dos tipos de redes sociales, **las directas** (donde las personas crean perfiles ya sea para entreteniendo o uso profesional y se relacionan con otros usuarios compartiendo algún interés en común, ejemplo de ellas: Facebook, LinkedIn, YouTube, etc.) y **las indirectas**

(en esta red una persona o grupo controla la información que se brinda en relación a un tema, estas pueden ser blogs o foros).

Entre las principales redes sociales en el mundo según Collado (2017) Facebook sigue siendo la más popular y más usada por 1.900 millones de usuarios; WhatsApp el servicio de mensajería con 1200 millones de usuarios; YouTube de contenido en video con el auge de los youtubers es la tercera red social más usada con 1000 millones de usuarios, por otro lado se encuentran también Instagram con 600 millones y Twitter con 319 millones de seguidores.

Así pues en Lima en base a un estudio de la consultora CCR Bus, la red más usada por los jóvenes entre 18 y 24 años es Facebook con un 93% (Portal virtual RPP noticias).

2.2.2. Teorías de la adicción

A continuación, se presentará algunas teorías sobre la variable estudiada, adicción, que permitirá conocer un poco más sobre el comportamiento de uso excesivo a las redes sociales.

2.2.2.1. Teorías del aprendizaje

La teoría del aprendizaje busca explicar el proceso por el cual las personas desarrollan nuevas conductas como resultado de su experiencia y estas basadas en leyes: condicionamiento clásico y operante.

Condicionamiento clásico: El condicionamiento clásico fue elaborado por Pavlov en el año de 1968, como menciona Acuña (s.f.) la característica central es que los individuos adquieren conductas por medio de la asociación de estímulos. Asoció un estímulo neutro (EC), sonido de la campana, con otro que provoca una respuesta (EI) comida del perro, al repetir la asociación, el EC adquirió la capacidad de provocar también la respuesta de salivación. Es una manera de aprender distintas conductas desde los estímulos innatos con la asociación de

otros estímulos del ambiente. Por ello, luego de investigaciones se indicó que el condicionamiento clásico ofrecía una explicación creíble a la aparición de los deseos intensos. Por lo tanto, los dependientes a sustancias tienden a consumir drogas con mayor facilidad en ambientes asociados al consumo (pipas, olores, sonidos, personas) al asociarse de manera constante estos estímulos con el consumo se desencadena la capacidad de provocar deseos, así como la campana provocaba salivación en los perros.

Condicionamiento operante: El condicionamiento operante trabajado por B.F. Skinner tiene como principio central que la conducta de los individuos es regulada por sus consecuencias (Acuña. s.f) se define además que el refuerzo es toda consecuencia de una conducta que es capaz de elevar la probabilidad de que ocurra en el futuro. Ante ello se tiene, el **refuerzo positivo** que supone una recompensa y el **refuerzo negativo** que es eliminar el estímulo aversivo. En la adicción, el reforzador positivo brinda placer a la persona que pueda consumir alguna sustancia o usar, según la investigación, la red social. No obstante, el efecto placentero o de bienestar se termina luego de varios consumos repetidos y es ahí donde aparecen los problemas que acompañan la adicción y con ello el reforzador negativo, para compensar los efectos negativos como es la abstinencia (temblores, depresión, ansiedad, etc.) la conducta se refuerza e incrementa su posibilidad de suceso.

2.2.2.2. Teoría de la acción razonada (TRA)

Fue realizada por Icek Ajzen y Martin Fishbein es una de las teorías más usadas en cuanto al tema de adicción, el objetivo principal es el de pronosticar la conducta desde la actitud de la persona y subjetividad para poder realizar una conducta mediante la intención (Becoña s.f.).

Según Saiz (2008), los tres elementos claves de la TRA son:

- La intención: factor directo y cercano al comportamiento.
- La actitud: sea positiva o negativa para realizar la conducta, que a su vez está determinada por las creencias de los resultados y evaluaciones del comportamiento.
- Norma subjetiva: percepción que se tiene de las presiones sociales y la motivación para complacer a grupos de referencia

La persona tendrá el deseo de realizar una conducta si posee una actitud positiva hacia su desempeño y cuando cree que sus ejemplos sociales consideran que debería realizarlo.

2.2.2.3. Teoría de la conducta planificada (TCP)

Esta teoría es la continuación a la teoría anteriormente mencionada, Ajzen y Fishbein trabajaron en poder predecir el proceder de la persona conociendo sus intenciones para actuar (TRA), sin embargo; quedaron algunas conductas que no estaban bajo el control completo del individuo, por lo que, Ajzen propuso la teoría de la conducta planificada (TCP) teniendo en cuenta la definición de Control conductual percibido, entendida como percepción de la facilidad o dificultad para realizar una conducta el cual está relacionado con experiencias pasadas así como anticipación de impedimentos y obstáculos (Saiz, 2009). El control conductual en algunos casos realiza el manejo total, como es el leer o no un libro, y en algunos complicados como se da en las conductas adictivas, para ello Ajzen analiza elementos internos y externos que pueden influir en el grado de control, en los internos toma en cuenta la información, destrezas y competencias unido a las emociones y entre los externos la ocasión y subordinación.

Es con este nuevo concepto que Ajzen permite entender la conducta de una persona cuando no hay un control voluntario o el control está fuera de ella.

2.2.2.4. Teoría integrativa de la conducta desviada de Kaplan

Esta teoría fue propuesta por Kaplan en 1996 donde se menciona que el individuo considera como adaptativo un acto desviado respecto a la norma. Es decir, se busca la valoración positiva de sí mismo a través de la aceptación de los que lo rodean, el inconveniente surge cuando no obtiene la valoración positiva de otros aun teniendo conductas convencionales, es en ese momento que lo motivará a realizar conductas no convencionales desviadas para tener nuevas experiencias y sentimiento de autorrespeto. Este tipo de conducta puede desencadenarse debido a la baja autoestima, poca habilidad de afrontamiento, socialización, etc. (Becoña s.f). Según Kaplan el que la persona se mantenga realizando esta conducta es debido a los reforzadores positivos y disposición continua para hacerlo.

Esta conducta se refuerza por dos maneras (Becoña s.f):

- Reforzando la ejecución de la conducta lo que hará que la posibilidad de realizarse nuevamente aumente.
- La conducta desviada produce una necesidad que es complacida, continuando ésta o por construcción social que ayuda a que se prolongue.

2.2.2.5. Teoría de la sensibilización del incentivo

La teoría de la sensibilización del incentivo fue planteada por Robinson y Berridge (1993). Según Soria (2006) el término “sensibilización” es utilizado en farmacología para denotar el incremento estimulante de alguna sustancia. Esta

teoría sostiene que en las primeras etapas del consumo que es esporádico, la emoción que es latente es el placer por consumir la sustancia y cuando ya ésta se consolida la emoción que predomina es la necesidad de consumir nuevamente la droga o craving (en ausencia de la droga se manifiesta un deseo o ansia por reexperimentar los efectos de la droga).

Para ello se divide en dos el concepto de la asociación, entre el valor del incentivo de la droga y el efecto hedónico o placentero. Explican que usar una droga continuamente es un intento de experimentar el placer de los primeros consumos, por ello la persona que abusa de una sustancia experimenta un deseo no controlado por la droga y va aumentando cuando se hace el esfuerzo de no usarla, es en este momento, que se le considera una adicción. Así pues, lo importante para los autores es la sensibilización al deseo incontrolable por la droga mediada por la dopamina llamada también “saliencia incentiva” y no al placer que se obtiene de ella.

2.2.3. Dimensiones de la adicción a las redes sociales

Para Ecurra y Salas (2014) la adicción a las redes sociales está conformada por tres dimensiones latentes:

- **Obsesión por las redes sociales:** es el compromiso mental, el pensar y fantasear con las redes sociales, relacionado a ello con la ansiedad y preocupación por la falta de acceso a estas.
- **Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** es la falta de control en el uso de las redes sociales dejando de lado las tareas y estudios.
- **Uso excesivo de las redes sociales:** es la dificultad para controlar el uso y tiempo de las redes sociales, así como el no poder controlarse cuando se usa ni ser capaz de minimizar la cantidad de uso de ellas.

2.2.4. La matriz adictiva

La matriz adictiva nos presenta como se va generando la enfermedad adictiva. Se inicia con la imposición del apetito adictivo sobre el control de la voluntad libre convirtiéndose en una pulsión, por ello las personas adictas experimentan una falta de control ante esta pulsión apetitiva ya sea para ingerir alguna sustancia, comer, tener sexo etc. Según la explicación fenomenológica de la matriz el orden cuantitativo corresponde al apetito excesivo, en el orden cualitativo corresponde al apetito patológico, es decir, pulsión, que es la falta de autocontrol y libre elección. Esta falta de control pasa después a la libertad de acción, realizando la persona el acto impulsional, ya que al aproximarse la conducta adictiva a la meta se incrementa la intensidad y apetencia.

Dentro de esta explicación fenomenológica la facultad psíquica alterada es la voluntad, de su doble mecanismo funcional, impulsión e inhibición, el mecanismo inhibitor es el que deja de funcionar frente al objeto adictivo, imposición de una voluntad involuntaria. En la perspectiva psicodinámica la matriz adictiva se expande con más facilidad con la relación de elementos infantiles personales, mecanismo regresivo (relación anaclítica) y en cuanto a la filología esta trata de explicar los orígenes de la palabra adicción (Fernández 2003).

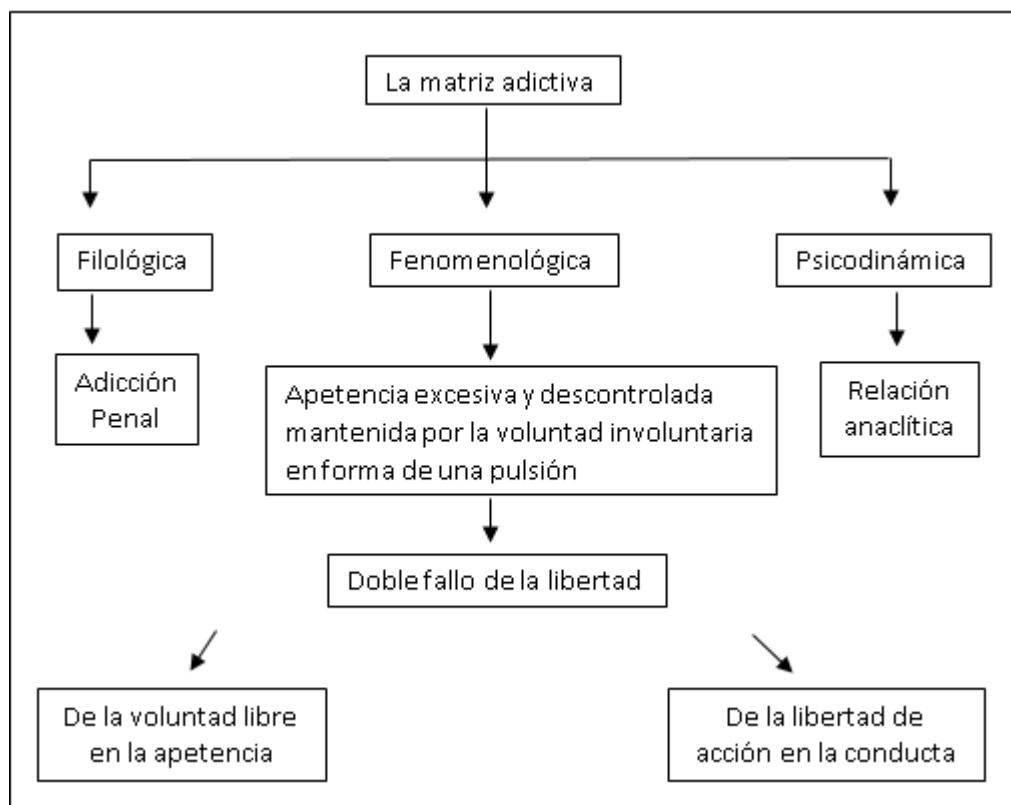


Figura 1. Matriz Adictiva. Tomada del libro “Las nuevas adicciones” (Fernández, 2003).

El esquema nos explica acerca de la dependencia y fallo de la libertad que va padeciendo la persona adicta.

2.2.5. Fases del ciclo adictivo

Para Fernández (2003) el ciclo de la adicción social patológica abarca 12 fases:

Primera fase: tránsito entre una afición y una adicción, en ésta etapa se presenta una afición desmedida hacia un objeto o sustancia que puede hacerse un uso excesivo por intensidad o frecuencia, pero sin pérdida de autocontrol. En este caso la voluntad inhibidora funciona acreditando su voluntad libre.

Segunda fase: se va generando un excesivo apetito de un objeto o sustancia el cual ya no se deja inhibir y lo convierte en su centro existencial pudiendo incurrir en el descuido de sus obligaciones en casa, trabajo o actividades sociales.

Tercera fase: se cristaliza el incontenible deseo del objeto y aparece la fase pulsional descontrolada que puede producirse espontáneamente o por un estímulo externo (lugar, frustración elementos sensoriales) o interno (estado de ánimo, nivel de conciencia, etc.)

Cuarta fase: corresponde al alejamiento forzado del objeto por iniciativa propia o alguna circunstancia. Estos momentos son vividos con una sobrecarga emocional de ansiedad e irritabilidad, cuadro descrito según el autor como síndrome de renuncia.

Quinta fase: representa el clímax del comportamiento adictivo, es la imposibilidad de resistirse a la pulsión adictiva, lo que suscita el alivio del malestar previo (refuerzo negativo) y la vivencia de la autorrealización (refuerzo positivo) el acto impulsional está fuera del control de la persona.

Sexta fase: se encuentra ligada a la anterior fase en forma de recompensas o ganancias afectivas sensoriales. La ganancia negativa de liberarse del sufrimiento que precede al inicio del acto impulsional, se potencia con una dosis de placer que se mantiene a lo largo de todo el comportamiento adictivo. Estas recompensas positivas y negativas refuerzan a repetir la tendencia adictiva, agregándose a ellas una gratificación neuroquímica de endorfinas y dopamina en una zona cerebral que va desde el área tegmental ventral al núcleo accumbens y finaliza en la corteza pre-frontal.

Séptima fase: esta fase es la conclusión del placer, lo que se conoce como post saciedad. Aquí el comportamiento varía de un individuo a otro manteniéndose un estado de intenso cambio afectivo de violencia o evasión, abuso agudo de sustancias, compras excesivas, etc.

Octava fase: aparecen los sentimientos de culpa o vergüenza del comportamiento adictivo, especie de contra recompensa, frenando el

apetito excesivo del objeto apareciendo la modalidad de adicción intermitente (prolongadas interrupciones).

Novena fase: es la repetición de la impulsión adictiva activada por factores internos o externos existiendo muchas veces la necesidad de aumentar progresivamente la intensidad o frecuencia para obtener el efecto deseado debido al mecanismo de tolerancia.

Décima fase: se van presentando las consecuencias nocivas del comportamiento adictivo recayendo sobre la vida de la persona, ya sea salud mental (depresión) salud física (debilitamiento o somatización) o salud social (pérdida de trabajo, bajo desempeño académico, etc.)

Undécima fase: es la actitud de resistencia al cambio mediante el mecanismo de negación de la enfermedad haciéndola difícilmente detectable.

Duodécima fase: son los períodos de recaídas y recurrencias. Cuando la reincidencia aparece antes de los seis meses de la recuperación se le llama recaída y si se produce después de ese límite es una recurrencia, esta última muchas veces debido a las emociones negativas sobre todo de índole familiar.

| Las doce fases del ciclo adictivo | Cinco momentos básicos |
|--|-------------------------------|
| 1. Afición desmedida o apetito excesivo | |
| 2. Organización existencial adictiva | 1° |
| 3. Pulsión incontrolable | |
| 4. Síndrome de privación o renuncia | |
| 5. Acto impulsional | 2° |
| 6. Sistema de recompensas | 3° |
| 7. Postsaciedad | |
| 8. Contrarrecompensa | |
| 9. Repetición de la impulsión adictiva | 4° |
| 10. Consecuencias nocivas | 5° |
| 11. Resistencia al cambio | |
| 12. Recaídas y recurrencias | |

Figura II. Fases del ciclo adictivo. Tomada del libro “Las nuevas adicciones” (Fernández, 2003).

Las doce fases mostradas en la figura anterior consideran los cinco momentos básicos del ciclo adictivo que es la existencia de la adicción, pulsión por satisfacer la necesidad adictiva, repetición y por ultimo problemas que surgen para la persona.

2.2.6. Del uso al abuso: Dependencia

Para tener las consideraciones de los términos uso y abuso, se emplea la palabra **uso** cuando no hay problema o inconveniente alguno en la persona, puede ser ocasional, uso social, de uso controlado, pero **abuso** es cuando ya hay un exceso, uso continuo, que se incrementa de tal manera que la persona comienza a evitar situaciones sociales, por ejemplo, abuso de sustancias, abuso de internet, etc. Las dependencias son poco perceptibles, según la CIE-10 mencionado por Pérez del Rio y Martín (2007) “El síndrome de dependencia es el deseo, a menudo fuerte y a veces insuperable, de ingerir sustancias” (p.50). Se relaciona con la tolerancia, que es el necesitar más para sentirse bien, y la abstinencia, expresión incluso física del cuerpo cuando no consume alguna sustancia.

La dependencia psicológica no depende de sustancias sino de una carga de contenido emocional que muchas veces da paso a una adicción relacionado a personas con personalidad dependiente que necesita siempre de algo para poder vivir perdiendo autonomía, esto posiblemente a la falta de madurez, temor de tomar responsabilidades, decisiones o falta de confianza en sí mismo. Cabe mencionar que no toda persona adicta tiene personalidad dependiente, pero si una tendencia dependiente, aunque no cumplan todos los criterios para ser diagnosticados (Pérez del Rio y Martín 2007).

2.2.7. La dependencia de internet

Para Goldberg (1995) mencionado por Guerreschi (2007) definió por primera vez los trastornos ligados al uso de internet tomando en cuenta criterios del DSM-IV correspondientes a la dependencia de

sustancias, internet addiction disorder, la adicción puede derivar de uno o más aspectos del uso de la red como el medio de comunicación, contenido o el que no haya relación interpersonal. Luego de Goldberg fue Griffith en 1998 quien amplía la definición e incluye seis componentes de la adicción a internet:

- Estado de ánimo.
- Alteraciones del tono del humor.
- Tolerancia.
- Síntomas de abstinencia.
- Conflictos.
- Recaídas.

El uso problemático del internet conduce al estrés psicológico y dificultad de las actividades cotidianas, ya sea sociales, psicológicas, laborales, etc.

Características del uso problemático de internet:

A continuación, algunas características mencionadas por Guerreschi (2007):

- **Internet y depresión:** Young en 1998 realizó una investigación sobre la relación del internet y la depresión y en base a los resultados obtuvo una relación significativa entre ambas, niveles altos de depresión se asocia al abuso de la red, ya que algunas características de personas deprimidas pueden contribuir a un incremento del uso de internet refugiándose en la realidad virtual como evasión a algún problema (baja autoestima, poca motivación, necesidad de ser aprobado).
- **Problemas físicos:** estas derivan del tiempo que se permanece frente a la computadora (*trastornos del sueño*, por el hábito de permanecer conectado hasta tarde; *cansancio excesivo*, debido a la pérdida de horas de sueño repercutiendo en el desempeño laboral o escolar; *debilitamiento del sistema inmunitario*, causado también por lo anterior provocando

predisposición a enfermar; *escaso cuidado del cuerpo y falta de entrenamiento*, la tensión está en la conexión a internet perdiendo interés hacia otras cosas; *síndrome del túnel carpiano*, esto debido a las largas horas frente a la computadora y la posición de la mano al sostener el mouse; *cefalea y cansancio ocular*).

- **Consecuencias familiares:** el abuso de internet llega a interferir en la vida de la persona, disminuye el tiempo disponible para dedicarle a la familia, deteriorándose la relación entre padres e hijos, amistades o matrimonio, ya que este es un medio para escapar de la realidad cotidiana.
- **Problemas laborales y escolares:** el internet por un lado es una fuente de mejoras en la productividad, pero también es un peligro para los que están en riesgo de desarrollar una adicción. La persona que pasa varias horas en la red no podrá tener un buen rendimiento en el colegio o trabajo debido al cansancio. A pesar de ser un instrumento que ayuda a estudiantes también es una distracción, incluso los colaboradores pueden usarlo para fines no profesionales.
- **Problemas financieros:** este es el caso de las personas adictas que participan en subastas, comercio online y juegos virtuales, también de las costosas conexiones, por las largas horas conectados.

2.2.8 Tipos de adicciones comportamentales

Entre las adicciones comportamentales más frecuentes se encuentran las adicciones deseantes u oxéricas, suponen alguna actividad al yo físico o psíquico, y las electrónicas o tecnolúdicas, se desarrollan abuso y dependencia de aparatos electrónicos (de la Gándara y Álvarez, 2010; mencionados por Ortiz, Alonso y Ubis, 2011).

Adicciones deseantes

- **Adicción a la comida:** es la sobreingesta de comida sin control, estos atracones son producidos por un hambre voraz que implica la ingesta de una gran cantidad de alimentos en corto tiempo hasta estar desagradablemente lleno, los efectos son gratificantes en el momento, pero luego se genera el malestar físico y sentimiento de culpa.
- **Adicción al trabajo:** es la pérdida de control respecto a los límites del trabajo y alteración de la vida cotidiana produciendo relaciones familiares deterioradas, aislamiento social, debilitamiento de la salud relacionada con el estrés. Para Fernández y Echeburúa, 1998, existen 4 características de esta adicción, entre ellas, participación elevada en la actividad laboral, impulso a trabajar debido a presiones personales o internas, poca capacidad para disfrutar del trabajo y búsqueda de poder o prestigio.
- **Adicción al sexo:** deseos y conductas sexuales descontroladas (masturbación compulsiva, relaciones sexuales sucesivas, búsqueda de páginas de sexo, etc.) son conductas no deseadas, frecuentemente poco satisfactorias y única vía para obtener una recompensa personal y afectiva.
- **Adicción a las compras:** necesidad de adquirir objetos innecesarios incluso con precios excesivos, el ciclo de esta conducta es el estado de ánimo disfórico, expectativa de compra, adquisición placentera de objetos, arrepentimiento y culpa por el dinero gastado.
- **Adicción al ejercicio físico (vigorexia):** llamado también complejo de adonis, pueden padecerla las personas que hacen muchos ejercicios y terminan obsesionados por un cuerpo escultural. La adicción inicia cuando se cae en la obsesión en la dismorfofobia.

Adicciones electrónicas

- **Adicción al teléfono:** es el fracaso de evitar llamar, enviar mensajes o estar atentos a las redes sociales, el celular se ha convertido en parte de la persona siendo utilizado por todas las edades y estratos sociales, los dependientes del celular no pueden pasar minutos sin este, alterando sus horas de sueño por responder, el sueño alterado, pérdida de privacidad, disminución del rendimiento son indicadores de uso abusivo (Bianchi y Phillips 2005; Luque, 2007; Billieux, Van der Lieden y Rochart, 2009, mencionados por Barrón 2010).
- **Teleadicción:** es el uso excesivo de la tv, videos, etc. Las personas susceptibles a desarrollarla son las amas de casa, niños, adolescentes, jubilados y personas que no trabajan, los adictos suelen ser incapaces de cambiar de canal reiterativamente.
- **Adicción a los videojuegos:** los videojuegos son usados como entretenimiento, pero hay personas que invierten tiempo excesivo, gastan dinero y presentan comportamientos no deseables, el pensamiento se obsesionan en idear como ganaran la siguiente vez que jueguen dejando de lado el tiempo para estudiar, trabajar o actividades cotidianas (Luque mencionado por Barrón 2010).
- **Adicción a internet:** para Kimberly Young (1996) el uso excesivo de internet genera en la persona distorsión de sus objetivos y además de la adicción puede tener otros riesgos como el acceso a contenidos inapropiados siendo los jóvenes un grupo de riesgo importante ya que están más familiarizados con las nuevas tecnologías. Por otro lado, algunas características de personalidad o estados emocionales los hacen más vulnerables a ser adictos a internet. Por ello, se proponen dos modos de uso de internet: **de bajo riesgo** (usan la red para obtener información, programas y no hay contacto interpersonal) y **de alto riesgo** (frecuentan chats, redes

sociales, buscando estimulación social, reconocimiento y contactos).

2.2.9. Jóvenes y nuevas tecnologías

Actualmente los jóvenes pueden acceder a las nuevas tecnologías por la facilidad que tienen de obtenerla, ya sea desde casa, teléfonos móviles, etc. Atraen a los jóvenes por las respuestas rápidas, interacción, diferentes actividades que pueden realizar, el uso según lo mencionado anteriormente es positivo cuando no se deja de lado las actividades cotidianas, el inconveniente se da cuando genera aislamiento, ansiedad y pérdida de autocontrol (Echeburúa y Requesens, 2012).

Se podría decir en base a ello que habría una población de riesgo, en este caso, los adolescentes y jóvenes, ya que además de ser parte de su entretenimiento pasa a ser el medio por el cual gira gran parte de su vida. Además de ser rápido y accesible tiene una característica importante que es el anonimato en la interacción online. Al ser la adolescencia una etapa de cambios, donde se consolida la identidad personal y se presentan las primeras relaciones íntimas la red le brinda el medio para que pueda interactuar, sobre todo en los jóvenes que son tímidos, les permite desinhibirse proporcionándoles libertad, también los que puedan vivir en entornos problemáticos encuentran un espacio de refugio. Por ello, al no ser bien equilibrado se convierte en un factor de riesgo por las pocas relaciones interpersonales, habilidades sociales y baja autoestima (Echeburúa, Labrador, Becoña, 2009).

Así pues, con esta investigación se busca identificar en los estudiantes universitarios del primer ciclo, quienes se encuentran entre las edades de 17 a 25, el nivel de adicción a las redes sociales por ser un grupo de riesgo y ser los que tienen más acceso a todas las novedades tecnológicas que se van desarrollando y ser parte de la generación denominada "Millennians" o "Y" que tienen entre 18 y 35 años, ya que el uso de las nuevas tecnologías los diferencia de otras

generaciones, sobre todo por la necesidad de compartir información, su ritmo de vida es más rápido y son impacientes.

2.3. Definiciones conceptuales

- **Adicción:** La adicción por lo general es relacionada con el uso de alguna sustancia que genera dependencia en la persona y dificultades físicas y mentales, pero muy a parte de las adicciones por sustancias también se consideran las adicciones comportamentales o psicológicas cuya definición va de la mano con la anterior por los síntomas presentados.

Así también se puede definir la adicción como una actividad desmedida exista o no sustancia alguna de uso anormal por la intensidad y frecuencia (Echeburúa y De Corral 2010 mencionado por Ulloa, 2016).

- **Adicción a las redes sociales:** La adicción a las redes sociales es un tipo de adicción comportamental o psicológica repetitiva que da placer a la persona, pero al no ser controlada genera necesidad asociada con ansiedad y para reducir ello es que se desarrolla la adicción (Madrid, 2000, mencionado por Escurra y Salas, 2014).

Así también se considera que la adicción a la tecnología está caracterizada por un uso anómalo, tiempo de conexión altos, aislamiento del entorno y olvido de obligaciones de la vida diaria (Kimberly Young; mencionado por Fandiño, 2015).

- **Adicción a las redes sociales en estudiantes:** En los estudiantes este es un factor de riesgo porque ellos pasan mayor tiempo conectados al internet, su uso es positivo cuando es controlado y equilibrado, pero se convierte en problema al pasar al abuso con gran cantidad de tiempo y frecuencia.

- **Estudiantes:** Persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza. (Real academia española RAE, 2017)
- **Red social:** Servicio donde las personas comparten información y pueden crear un perfil estableciendo conexión con otros usuarios.
- **Riesgo:** Contingencia o proximidad de un daño (Real academia española RAE, 2017)

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño utilizado

3.1.1. Tipo

La siguiente investigación es de tipo descriptivo, al desear conocer el contexto y sucesos de la variable el estudio descriptivo nos permite especificar las características, perfiles de personas, grupos o lo que se desee analizar, es decir, el objetivo es recoger información o medir independientemente la variable (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.1.2. Diseño de investigación

La investigación se realizó bajo un diseño no experimental, ya que no se manipula de manera intencional la variable con la que se trabaja, se van observando las situaciones que existen en su contexto natural. Además, es de un tipo de corte transversal porque se obtienen los datos en un tiempo específico (*ob.cit.*, 2014).

3.2. Población y muestra

Con respecto a la población de este estudio, se evaluó a estudiantes de psicología del I ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. La población obtenida fue de 158 alumnos del I ciclo, la cual está conformada por cuatro secciones (Sec. A, Sec. B, Sec. C y Sec. A t/n) las edades oscila entre los 17 y 25 años de ambos sexos.

Tabla 1

Población de estudio

| Secciones | Estudiantes | Porcentaje |
|------------------|--------------------|-------------------|
| Sec. A | 51 | 32% |
| Sec. B | 37 | 23% |
| Sec. C | 35 | 23% |
| Sec. A T/N | 35 | 22% |
| Total | 158 | 100% |

Fuente: Secretaría Académica de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega (Período 2017-1)

Se detalla la cantidad de alumnos por sección y el porcentaje en cada uno.

Muestra

Se realizó el cálculo probabilístico para obtener la muestra siendo esta de 112 personas. Se indica como muestra probabilística al tener todos igual oportunidad de ser evaluados aleatoriamente (Hernández *et al.*, 2014). Para definir la muestra, se procedió a realizar el cálculo de manera manual con un 95% de confianza y 5% de error, además, un porcentaje estimado de muestras de 50%-50%.

$$n = \frac{z^2 * p * q * N}{E^2 * (N - 1) + z^{2*} * p * q}$$

Dónde:

n=tamaño de la muestra

z=valor de distribución estandarizada.

p=proporción de la población con características de interés.

q=proporción de la población que no tienen características de interés.

N=tamaño de la población

E=error

$$n = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5 * 158}{0.05^2 * (158-1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n = 112.$$

La distribución de la muestra es como sigue:

Tabla 2

Muestra de estudio

| Secciones | Estudiantes | Porcentaje |
|--------------|-------------|-------------|
| Sec. A | 35 | 32% |
| Sec. B | 27 | 23% |
| Sec. C | 26 | 23% |
| Sec. A T/N | 24 | 22% |
| Total | 112 | 100% |

Fuente: Adaptación de la información brindada por Secretaría Académica de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega (Período 2017-1)

Se especifica la cantidad de alumnos que se tomará como muestra, 112 personas, y el porcentaje de cada uno a tomar en cuenta.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

Adicción a las redes sociales

Como se mencionó anteriormente la adicción a las redes sociales es un tipo de adicción comportamental o psicológica en la que la persona pierde el control, genera dependencia y pierde interés en actividades de la vida cotidiana por el uso anormal de intensidad y frecuencia.

3.3.1. Operacionalización de la variable

Para entender la variable de estudio, se especificará la operacionalización del instrumento que usaremos para su medición.

Tabla 3

Operacionalización de la variable adicción a las redes sociales.

| VARIABLE | DEFINICIÓN TEÓRICA | DIMENSIONES | INDICADORES | PUNTUACIÓN |
|-------------------------------|---|--|---|--|
| Adicción a las redes sociales | La adicción a las redes sociales es un tipo de adicción comportamental o psicológica repetitivo que da placer a la persona que no ser controlado genera necesidad asociado con ansiedad y para reducir ello es que se desarrolla la adicción. Madrid (como se citó en Salas y Ecurra, 2014) | <p>Dimensión 1 Obsesión por las redes sociales.</p> <p>Dimensión 2 Control personal en el uso de las redes sociales.</p> <p>Dimensión 3 Uso excesivo de las redes sociales.</p> | <p>Dimensión 1 -Tiempo de conexión -Estado de ánimo.</p> <p>Dimensión 2 -Relaciones interpersonales.</p> <p>Dimensión 2 -Control de tiempo conectado.</p> <p>Dimensión 3 -Intensidad -Frecuencia Dimensión 3 -Necesidad de permanecer conectado. -Cantidad de veces conectado.</p> | <p>La puntuación de se obtiene de la suma simple de los ítems siendo esta entre 0 y 96.</p> <p>Corresponde a una escala tipo Likert con 5 opciones: Siempre, casi siempre, algunas veces, raras veces y nunca.</p> |

Tomado de Ecurra y Salas (2014).

Se puede observar en la tabla 3, la definición de la variable estudiada que usaron los autores en la elaboración del instrumento ARS, la cual se divide en tres dimensiones: Obsesión por las redes sociales, Control personal en el uso de las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales, obteniéndose la puntuación de la suma de sus ítems.

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas

La técnica que se utilizó en esta investigación fue de recolección de datos indirecta y directa.

- *Indirecta* por la recopilación de fuentes bibliográficas para el marco teórico y metodológico como lo son: libros en físico y electrónicos, revistas de investigación y trabajos anteriores.
- *Directa*, por lo que se tuvo contacto con los estudiantes y se les indicó de manera clara y precisa cómo se debía completar el cuestionario para la obtención adecuada de los resultados.

3.4.2. Instrumento

El instrumento que se utilizó fue el **Cuestionario de Adicción a redes sociales** (ARS), dirigida a jóvenes y adolescentes universitarios cuyo objetivo es ser usada para el diagnóstico de adicciones a redes sociales o para la investigación. Al ser un instrumento construido y validado en Lima ayudará a obtener los resultados que se necesita en la investigación.

Ficha Técnica

Nombre: Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

Autores: M. Ecurra y E. Salas.

Institución: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.

Aplicación: Adolescentes y jóvenes con estudios universitarios.

Administración: Individual o grupal.

Duración: 10 min aprox.

Significación: Puede ser usada para el diagnóstico de adicción a las redes sociales o para la investigación.

Características: Este instrumento es una escala de tipo Likert constituida por 24 ítems que evalúa tres dimensiones, donde cada ítem tiene 5 opciones de respuesta: 1) Siempre, 2) Casi siempre, 3) Algunas veces, 4) Rara vez y 5) Nunca.

Análisis Psicométrico

Para la validación del ARS se tomó como muestra a 380 estudiantes de diferentes universidades de Lima, la versión inicial constaba de 31 ítems y se realizó el análisis de la distribución de cada ítem para poder identificar si existían distorsiones en los datos que puedan influir en los resultados, por lo cual se analizaron la asimetría y curtosis y establecieron como decisión que los valores entre +/-2 sean incluidos, por lo que se procedió a descartar 7 ítems por no presentar valores que no se incluían entre el intervalo de +/-2 (Escarra y Salas 2014).

Confiabilidad

Se estudió la confiabilidad del instrumento por consistencia interna de cada uno de los factores o dimensiones a través del coeficiente alfa de Cronbach, calculando además los intervalos de confianza al 95%. La primera dimensión *Obsesión por las redes sociales* obtuvo un alfa de Cronbach de 0.91 e intervalo de confianza de 0.90-0.92; la segunda dimensión *Falta de control personal en el uso de las redes sociales* tuvo un alfa de Cronbach de 0.88 e intervalo de confianza de 86-0.90; y la tercera dimensión *Uso excesivo de las redes sociales* alfa de Cronbach de 92 e intervalo de confianza de 0.91-0,93.

Así también, un total de alfa de Cronbach de 0.95 considerándose alto todos los puntajes obtenidos con una confiabilidad adecuada para el uso del instrumento (Escurra y Salas, 2014).

Validez

Por otro lado, la validez de constructo fue realizada a través de un análisis factorial confirmatorio para corroborar la consistencia de los factores identificados, se compararon tres modelos: de 3 factores independientes, 3 actores relacionados y el modelo independiente, en base a estos tres el que mejor se adecua es el de 3 factores relacionados donde se obtuvo ($\chi^2(238) = 35.23$; $p < .05$; $\chi^2/gf = 1.48$; $GFI = .92$; $RMR = .04$; $AIC = 477.28$) (Escurra y Salas, 2014).

Material de aplicación

- El cuestionario Adicción a las redes sociales en una hoja doble cara.
- Lapicero.

Normas de aplicación

Al realizar la aplicación del instrumento el evaluador debe tener la cantidad necesaria de copias del instrumento y dar las indicaciones de manera clara y fácil de comprender.

En primer lugar, se inicia con una breve presentación para el desarrollo de la investigación indicando el motivo por el cual se realiza la investigación y se desea la colaboración de cada estudiante para completar el cuestionario (ARS).

Luego de haber iniciado con la presentación se procede a explicarles cómo se desarrolla el cuestionario: "El cuestionario del uso de redes sociales es una escala de tipo Likert con 5 opciones de respuesta y consta de 24 items. En la primera cara tienen que completar la información sociodemográfica y algunas preguntas abiertas o cerradas sobre el tema; y después en la parte de atrás se

encuentran las 24 preguntas las cuales tendrán que responder con total sinceridad y marcar con un aspa el espacio que corresponda en base las 5 opciones de siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez y nunca.

Al terminar se recogen los instrumentos desarrollados verificando que todos los datos estén completos para completar la información en la base de datos y no haya instrumentos invalidados.

Normas de corrección y calificación

Para proceder con la corrección de cada instrumento se realiza la suma simple de los ítems, para ello se tiene en cuenta lo siguiente:

| Ítems del 1 al 12 y 14 al 24 | Puntuación |
|------------------------------|------------|
| - S | 4 |
| - CS | 3 |
| - AV | 2 |
| - RV | 1 |
| - N | 0 |

El ítem 13 se califica de forma inversa.

La primera dimensión o factor “Obsesión por las redes sociales” consta de 10 ítems (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19,22 y 23) y el puntaje va de 0 a 40.

La segunda dimensión o factor “Falta de control personal en el uso de las redes sociales” consta de 6 ítems (4, 11, 12, 14, 20, 24) y el puntaje va de 0 a 24.

La tercera dimensión o factor “Uso excesivo de las redes sociales” consta de 8 ítems (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21) y el puntaje va de 0 a 32.

Por último, el total son los 24 ítems con un puntaje de 0 a 96.

CAPÍTULO IV

4.1. Procesamiento de los resultados

Para la presente investigación se obtuvo las propiedades psicométricas de la prueba tomando una muestra de 112 estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega con respecto a la población de la investigación.

Se tuvo una confiabilidad del total del instrumento de 0.92 de alfa de Cronbach, confirmando los 24 ítems con un valor mayor a 0.4 de alfa de Cronbach. Así también, se obtuvo la confiabilidad de dos mitades de Spearman-Brown, con una confiabilidad de 0.864 y Guttman con una confiabilidad de 0.862. Esto quiere decir, que los puntajes obtenidos son altos para usar el instrumento.

Con respecto a la validez de constructo, se realizó el análisis factorial confirmatorio, obteniéndose las tres dimensiones con una validez de 52.2, la varianza acumulada de las tres dimensiones.

Para obtener los resultados de la variable de investigación se procedió a realizar los siguientes pasos:

- Transformar la información obtenida del instrumento aplicado en una base de datos utilizando el programa de Excel y el programa SPSS 22.
- Realizar las tablas de frecuencias y los porcentajes de los datos obtenidos.
- Realizar la tabla estadística de valor mínimo, máximo y media aritmética, la cual es el valor promedio de la suma de todos los valores entre la cantidad de la muestra, se formula de la siguiente manera:

$$\bar{X} = \frac{\sum^{n} Xi}{n}$$

4.2. Presentación de resultados

Estadística descriptiva de la variable de investigación

Tabla 4.

Valor de la media, mínimo y máximo.

| Valores | |
|---------------|-------|
| Válidos | 112 |
| Media | 41.52 |
| Mínimo | 10 |
| Máximo | 83 |

De acuerdo a la tabla se puede evidenciar que la adicción a las redes sociales en estudiantes obtuvo un puntaje promedio de 41.52 lo que significa que existe riesgo leve de poder generarse una adicción en la muestra estudiada. Por otro lado, un sujeto obtuvo y puntaje mínimo de 10 sin riesgo alguno de adicción y un puntaje máximo de 83 de riesgo alto de desarrollar alguna adicción a las redes sociales.

Tablas de frecuencia

Tabla 5.

Porcentaje total de la muestra

| | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------|------------|------------|
| Sin riesgo | 12 | 11% |
| Riesgo Leve | 69 | 61% |
| Riesgo Moderado | 30 | 27% |
| Riesgo Alto | 1 | 1% |

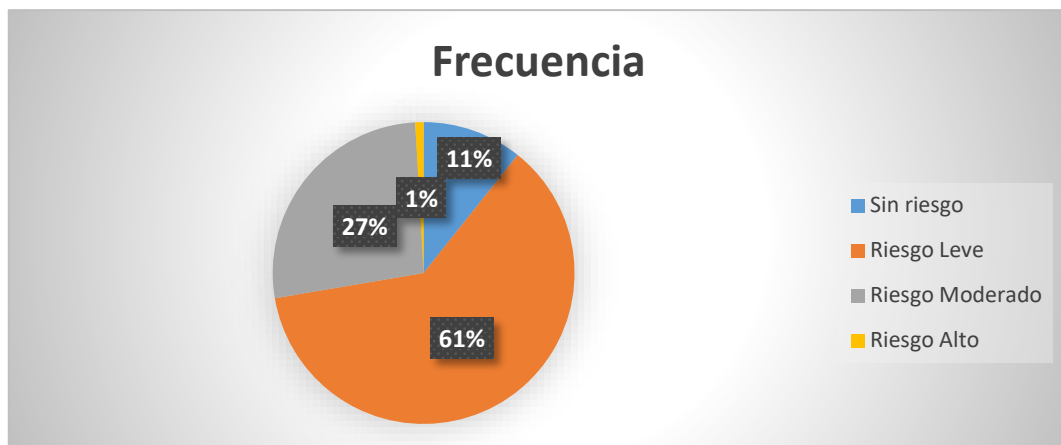


Figura III. Porcentual total de la muestra

Del total de la muestra se puede observar que el mayor porcentaje es de 61% correspondiente a un nivel de riesgo leve con respecto a la adicción a las redes sociales en los estudiantes de Psicología del primer ciclo de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, quiere decir, que existe una tendencia positiva de poder desarrollar una adicción si no se llega a tener un adecuado manejo del tiempo y uso de ellas, por otro lado se obtuvo un porcentaje de 27% correspondiente a estudiantes con riesgo moderado, un 11% sin riesgo alguno y por ultimo un 1% en cuanto a estudiantes con riesgo alto de la variable de investigación.

Tabla 6.

Dimensión 1: Obsesión por las redes sociales

| | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------|------------|------------|
| Sin riesgo | 21 | 19% |
| Riesgo Leve | 61 | 54% |
| Riesgo Moderado | 29 | 26% |
| Riesgo Alto | 1 | 1% |

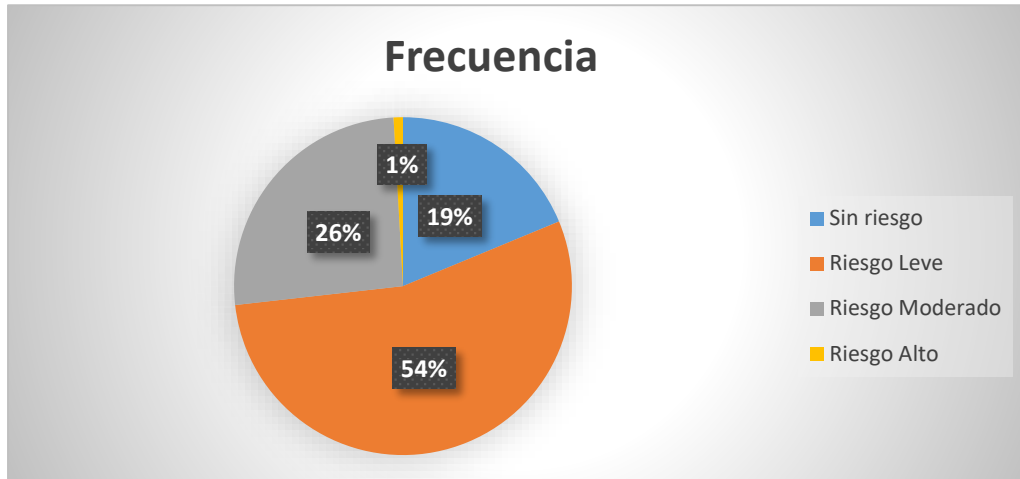


Figura IV. Dimensión 1- Obsesión por las redes sociales

De acuerdo a la figura los resultados de la primera dimensión fueron de un 54% de estudiantes con riesgo leve de padecer una obsesión por las redes sociales, un 26% con riesgo moderado, 19% sin riesgo alguno y un 1% con riesgo alto, lo que significa que hay un alto porcentaje de alumnos que piensan constantemente y sienten preocupación cuando no acceden a las redes.

Tabla 7.

Dimensión 2: Control personal en el uso de las redes sociales

| | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------|------------|------------|
| Sin riesgo | 16 | 14% |
| Riesgo Leve | 57 | 51% |
| Riesgo Moderado | 37 | 33% |
| Riesgo Alto | 2 | 2% |

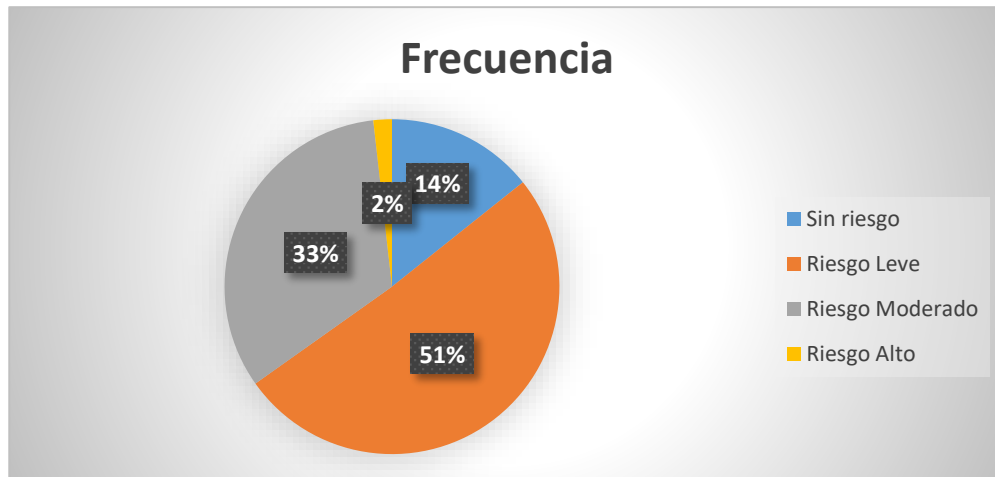


Figura V. Dimensión 2- Control personal en el uso de las redes sociales

De acuerdo a la figura de la segunda dimensión se obtuvo un 51% de estudiantes con riesgo leve de poder perder el control en el uso de las redes sociales con tendencia positiva, 33 % con riesgo moderado, 14 % sin riesgo y un 2% con riesgo alto, lo que quiere decir que más de la mitad de la muestra descuida sus tareas, estudios o actividades diarias para estar conectados a las redes sociales.

Tabla 8.

Dimensión 3: Uso excesivo de las redes sociales

| | Frecuencia | Porcentaje |
|-----------------|------------|------------|
| Sin riesgo | 7 | 6% |
| Riesgo Leve | 62 | 56% |
| Riesgo Moderado | 36 | 32% |
| Riesgo Alto | 7 | 6% |

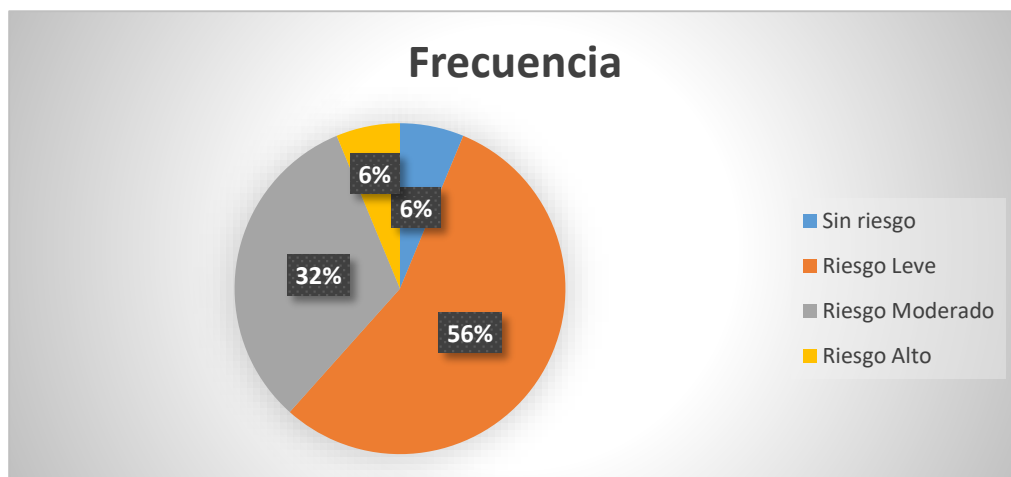


Figura VI. Dimensión 3- Uso excesivo de las redes sociales

Con respecto a la figura de la tercera dimensión el resultado obtenido fue de 56 % de estudiantes con riesgo leve de usar las redes sociales de manera excesiva con gran necesidad de permanecer conectados perdiendo el sentido del tiempo, 32% con riesgo moderado, 6% sin riesgo alguno y un 6% con riesgo alto en invertir mucho tiempo conectándose y desconectándose de las redes.

4.3. Análisis y discusión de resultados

El objetivo general de la investigación fue determinar el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, en base a los resultados obtenidos se puede inferir lo siguiente:

Los resultados muestran niveles de riesgo leve de 61%; moderado de 27% y 1% de riesgo alto de poder desarrollar adicción a las redes, considerándose el tiempo de conexión, cambios de estado de ánimo, intensidad y necesidad de estar conectados. Lo indicado anteriormente también es confirmado por la media aritmética de la muestra que arrojó un 41,5 de resultado, es decir que el promedio se encuentra en un nivel de tendencia positiva de riesgo en adicción a las redes. Al respecto existen algunas investigaciones nacionales e internacionales con los que se puede comparar los resultados obtenidos, teniendo en cuenta que algunos de ellos trabajan con una variable más de investigación.

Se pudo encontrar algunas coincidencias con la investigación de Rueda (2016) quién en su trabajo sobre “Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios en México”, concluyó que los estudiantes presentan tendencia a adicción a las redes sociales con un 23% sin riesgo, 18% riesgo leve, riesgo moderado de 29% y 30 % de riesgo alto.

Asimismo, ante la evidencia de riesgo que se obtuvo en el trabajo realizado y otras investigaciones de referencia, debemos considerar y tomar en cuenta la frecuencia e intensidad de estar conectado a las redes sociales para que no se convierta en un comportamiento adictivo que pueda perjudicar y generar un problema que interfiera con las actividades diarias de estudio, trabajo o familia (Echeburúa y De Corral, 1994; mencionados por Ortiz, Alonso, Ubis, 2011).

En cuanto al primer objetivo específico, conocer el nivel de obsesión por las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo, representado en la figura n°4 se obtuvo un 54% de personas con riesgo leve, 26% con riesgo moderado, 1% con riesgo alto y solo 19% sin riesgo alguno, es decir un alto porcentaje en el total de alumnos con riesgo de generar obsesión por las redes, en comparación con lo obtenido en la investigación ya antes mencionada de Rueda (2016) quién en esta dimensión tuvo una media de 25%, dimensión más baja correspondiente a pensar continuamente en las redes y sentirse preocupado u ansioso al no acceder a ellas.

Para el segundo objetivo específico, identificar el nivel de control personal en el uso de las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo, representado en la figura n°5 obtuvo un porcentaje mayor en cuanto a riesgo leve de 51%, riesgo moderado 33%, riesgo alto 2% frente a un 14% sin riesgo alguno; así pues como lo indica Jiménez y Pantoja 2007, mencionado por Fandiño, 2015, la adicción a alguna red social mantiene el control interno de la persona proporcionándole una sensación de bienestar dejando de lado, como se planteó antes, las actividades del día a día para permanecer conectados y actualizados con lo que sucede en ellas.

Finalmente, el tercer objetivo específico, precisar el nivel de uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo, mostrado en la figura n°6 se obtuvo un 56% con riesgo leve, 32% riesgo moderado y 6% con riesgo alto y sin riesgo alguno, es decir alto porcentaje también de uso excesivo con gran necesidad de asignar tiempo conectándose y desconectándose. Una investigación similar en cuanto al uso fue la planteada por Loja (2015) "Uso del tiempo libre y adicción a redes sociales en adolescentes en Ecuador" arrojando como resultado que los adolescentes presentan problemas en el uso de las redes obteniendo puntajes sobre los 56%. Así también, para Araujo (2016) en su trabajo "Indicadores de adicción a las redes sociales e universitarios de Lima" obtuvo puntajes altos en la tercera dimensión incluso no teniendo diferencias de género en cuanto al uso.

4.4 Conclusiones

- Actualmente el internet y las redes sociales nos brindan beneficios en cuanto a rapidez para acceder a la información y mantenernos conectados de manera global, pero se está suscitando problemas en tiempo y uso de permanecer conectados en adolescentes y jóvenes trayendo consecuencias a nivel mental, físico y social.
- Se eligió como investigación "Adicción a las redes sociales" por ser un tema que va tomando importancia por el avance tecnológico y

uso que se va generando en los jóvenes, por ello, se tuvo como muestra a estudiantes universitarios para conocer la existencia del nivel de adicción y se pueda plantear un programa de intervención que permita orientarlos a un buen desarrollo académico.

- En cuanto a los resultados obtenidos se puede inferir que **existe un nivel de riesgo** de adicción a las redes sociales, con el 61% que parten con riesgo leve, 27% riesgo moderado, 1% con riesgo y 12% sin riesgo, siendo este significativo para que se desarrolle la variable estudiada en los alumnos del primer ciclo.
- Como resultado del promedio de la muestra se obtuvo un nivel de tendencia alta en adicción a las redes sociales.
- En cuanto a la dimensión **obsesión por las redes sociales**, se obtuvo solo un 19% sin riesgo alguno, los demás se encuentran entre leve 54%, moderado 26% y riesgo alto 1%.
- De la dimensión **falta de control en el uso de las redes** se encontró un 51% con riesgo leve, 33% moderado, 2% riesgo alto y 14% sin riesgo.
- De la dimensión **uso excesivo de las redes sociales** 56% de alumnos presentan riesgo leve, 32% riesgo moderado, y 6% tanto en riesgo alto como los que no presentan riesgo alguno.
- Por lo obtenido nos encontramos frente a un grupo vulnerable de jóvenes a la variable en estudio, a pesar que su uso forma parte de ellos para algunos se está formando en un mal uso, descontrolado que puede traerles consecuencias negativas en sus vidas.

4.5 Recomendaciones

- Desarrollar un programa de intervención en el centro de estudio para disminuir los niveles de riesgos obtenidos en la muestra de investigación.

- Realizar talleres para disminuir el nivel de uso y poco control personal de permanecer conectado por mucho tiempo buscando de esta manera que sepan cómo manejar o distribuir su tiempo libre y no haya interferencia en sus actividades.
- Realizar charlas y capacitaciones de prevención para la dimensión de obsesión por las redes sociales donde se pueda trabajar la dependencia y ansiedad que genera el estar pendiente de las redes.
- Para los padres, se debería prestar una mayor atención en casa, en cuanto al uso y tiempo que dedican los jóvenes de estar conectados al internet para que no haya complicación alguna con sus actividades de estudio o que sea parte de una manifestación secundaria de un problema de personalidad.
- Realizar estudios similares con diferentes muestras de estudiantes para poder ampliar la información obtenida considerando también variables sociodemográficas de sexo o edad.
- Desarrollar nuevos estudios tomando en cuenta otros constructos psicológicos como autoestima, estrés, etc para así poder identificar otros factores que favorezcan su desarrollo.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

Programa para disminuir el tiempo y uso de las redes sociales.

5.2. Justificación del programa

El presente programa para disminuir el tiempo y uso de estar conectado a las redes sociales se origina ante la realidad problemática del mal manejo, control y necesidad de permanecer conectado y estar actualizado de lo que sucede en su entorno generando estados de ansiedad en los jóvenes creando consecuencias que a corto plazo perjudicarán su estado físico, mental y relaciones sociales al no realizarse una intervención oportuna frente a lo que va aconteciendo.

Entre los problemas que se van suscitando por el mal uso de las nuevas tecnologías, incluida en ellas las redes sociales, tenemos los trastornos del sueño, cansancio, ello debido por permanecer conectados hasta tarde repercutiendo en el desempeño de las actividades como estudio o trabajo; interfiere además en las relaciones sociales disminuyendo el tiempo que le brindan a la familia y amigos; así también el aumento del nivel de estrés, ansiedad, dependencia, etc.

Por ello, se desea que este programa de intervención sirva como guía para el estudiante y permita modificar la conducta de riesgo encontrado como resultados con respecto a las redes sociales y se pueda educar en el uso adecuado el cual le ayudará a mantener un buen desempeño académico y prevenir desarrollar conductas compulsivas.

5.3. Establecimiento de objetivos

Objetivo general

- Disminuir el tiempo de uso empleado a las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Objetivos específicos

- Manejar la ansiedad por la falta de acceso a las redes sociales así como mejorar las relaciones interpersonales.
- Fortalecer el control personal en el uso de las redes sociales.
- Reconocer las ventajas y desventajas de las redes sociales.

5.4. Sector al que se dirige

Dirigido a los estudiantes de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega del primer ciclo de Psicología 2017-I.

5.5. Establecimiento de conductas problemas y conductas a conseguir (metas)

Como conductas observables a tomar en cuenta en base a lo obtenido para poder trabajar se considera lo siguiente

- Desear estar conectado a cada momento.
- Dejar de lado a los amigos o familiares en actividades sociales.
- Estar de malhumor y ponerse ansioso.

Tendrá como meta dejar de pensar constantemente y estar preocupado por no acceder a una red social.

- No conectarse a cada momento.
- Compartir e interactuar en momentos familiares o sociales.
- Manejar el malhumor y ansiedad.

Así también se tienen las siguientes conductas observables:

- Conectarse a las redes apenas se despierta.
- Descuidar las tareas y estudios por estar conectado.

Tendrá como meta reforzar el control para evitar dejar de lado estudios u otras actividades realizadas por el estudiante.

- Evitar conectarse a las redes apenas se despierta.
- No descuidar las tareas y estudios por estar conectado.

Por último, también se considera las siguientes conductas observables:

- Permanecer más de dos horas conectado.
- Estar revisando a cada momento las redes sociales y conectarse en las horas de clase.

Tendrá como meta disminuir el tiempo de uso en las redes sociales.

- Disminuir las horas de estar conectado.
- Concentrarse en las actividades que se realizan en el salón de clase.

5.6. Metodología de la intervención

El método que se utilizará para el programa de intervención propuesto corresponde a un método psicoeducativo, participativo e informativo. El programa consta de 9 sesiones en las que se brindará mayor conocimiento acerca de los beneficios y desventajas de las redes sociales y cómo realizar un adecuado uso y manejo de ellas a los estudiantes que

participaron en la investigación. Al ser 112 los participantes, se dividirá a estos en siete grupos de 16 personas.

Se trabajará una vez por semana con cada grupo y por espacio de una hora y 30 minutos.

5.7. Instrumentos/ materiales a utilizar

- Facilitador.
- Hojas bond.
- Pizarra.
- Plumones gruesos y delgados.
- Ecran.
- Proyector de diapositivas.
- Usb.
- Canasta para celulares.
- Lapiceros.
- Hojas bond de colores.
- Cartulina de colores.
- Cinta adhesiva.
- Pelota de trapo

5.8. Cronograma

Sesión 1:

Actividad

Bienvenida, presentación, dar a conocer el programa, proyección de video alusivo y retroalimentación.

Objetivo:

Conocer a los estudiantes que participan y puedan sentirse en confianza así como brindarles información acerca de las redes sociales para que puedan conocer más del tema y concientizarlos a tener un manejo adecuado así como comprometerlos a participar de las sesiones y puedan aplicar lo que se le va enseñando.

Estrategia:

Presentación y dinámica grupal.

Recursos:

Proyector, hojas bond y plumones.

Tiempo:

1 hora y 30 min.

Desarrollo:

Para dar inicio con las actividades cada alumno deberá ponerse de pie y presentarse diciendo sus datos personales y pasatiempo favorito, luego de ello se comenzará con la exposición del tema a través de un ppt y presentación del video **“El poder de las redes sociales”** (Programa TEC, 2015), para finalizar se formará cuatro grupos de cuatro y se les proporcionará hojas bond y plumones para que los participantes respondan preguntas como: ¿cuáles son las redes que más utilizas? ¿Cada cuánto tiempo te conectas a las redes sociales? ¿Cuánto tiempo permaneces

conectado? ¿Qué opinas de las redes sociales? Una vez anotadas en la pizarra y escuchadas las respuestas se analizará y discutirá sobre ellas.

Indicadores de evaluación:

Participación activa de los estudiantes y retroalimentación del tema e impresiones.

Sesión 2

Actividad

“Mis cambios de humor y las redes sociales”.

Objetivo:

Disminuir la preocupación y ansiedad que puede generar el querer estar pendiente de lo que pasa en las redes sociales, permitiéndoles darse cuenta de los pensamientos irracionales que aparecen y que les produce dicho estado.

Estrategia:

Trabajo personal y reflexión grupal.

Recursos:

Proyector, hojas bond y lapiceros.

Tiempo:

1 hora y 30 min.

Desarrollo:

En esta segunda sesión se llevará una canasta para que los alumnos dejen sus celulares apagados durante el tiempo de intervención (se mantendrá en todas las sesiones) se trabajará la preocupación y ansiedad que aparece en los estudiantes por no estar conectados lo que inicia además que estén malhumorados, para ello se comenzará explicándoles los

cambios que se van generando al no estar la persona conectada o pendiente a la red social ¿qué es la ansiedad? ¿Cómo se genera? ¿Cuáles son los pensamientos recurrentes que pueden aparecer? (“yo no puedo dejar de estar conectado”, “tengo que ver quienes le dieron like o comentaron mi foto”) asociadas a la adicción, para que ellos puedan darse cuenta que suceso activa esa conducta y que pensamiento lo acompaña.

Luego de ello se discutirá sobre el tema y pueda quedar claro para que lo identifiquen entregándoles una **hoja de autorregistro y ayuda** (qué sucede, qué pienso, qué emoción experimento, es coherente lo que pienso; **ver anexo 5**) una vez completado se le pedirá algunos voluntarios para que comenten lo realizado y se pueda reflexionar con el grupo.

Por último se les comentará el **caso “Sí, yo fui adicto a las redes sociales”** (Peraita, 2013) para que puedan tomar como ejemplo que poco a poco y con compromiso se puede mejorar y llevar un manejo adecuado de las redes sociales, y también saber cómo se sintieron trabajando sin el celular al lado y que pueden rescatar de ello.

Indicadores de evaluación:

Participación de los estudiantes y retroalimentación.

Sesión 3

Actividad

“Mi familia, amigos y yo”.

Para muchos el estar enterado de lo que sucede en las redes sociales es primero que pasar momentos con los que están a nuestro alrededor, dejan de lado reuniones sociales o están presentes pero no participando ni interactuando, se aíslan y sumergen en su mundo.

Objetivo:

Lo que se busca con esta sesión es que vean la importancia de las relaciones interpersonales y cómo estas no deben verse afectadas, el hecho de estar desconectado cuando se está manteniendo una conversación o reunión en familia mejorando la imagen de cada uno.

Estrategia:

Dinámica grupal.

Recursos:

Proyector, video, tiras de colores.

Tiempo:

1 hora y 30 min.

Desarrollo:

Para iniciar la tercera sesión se les presentará un cortometraje **“Pásame la sal”** (Abeler, 2014) con lo que se buscará la opinión de los alumnos para identificar el tema que se tocará en la sesión, después se dividirá el grupo para que realicen una representación de lo que pasa de manera cotidiana cuando se usa en todo momento el celular o computadora por estar pendientes de las redes sociales (role playing) para la división del grupo se les entregará a cada uno una tira pequeña de hoja bond de color (rojo, amarillo, azul y rosado) y se puedan agrupar según el color que se les entregó.

Una vez que se presenta cada grupo tienen que dar una solución al caso que representan, después se discutirá con todos cuál fue el caso que les llamó más la atención y por qué. Para finalizar se les brindará algunas preguntas para su reflexión:

- ¿Te fue difícil realizar la representación?
- ¿Alguno se pudo identificar con algunos de los casos presentados?

- ¿Qué sentiste al verte en esa situación?

Indicadores de evaluación:

Participación activa de todos los estudiantes.

Sesión 4

Actividad

“Programando mi tiempo”

Objetivo:

Hacer conocer al estudiante el control que puede tener para manejar de forma adecuada el tiempo libre, deseo de conectarse y usar las redes sociales.

Estrategia:

Trabajo grupal.

Recursos:

Proyector, video.

Tiempo:

1 hora y media.

Desarrollo: Para iniciar la cuarta sesión se tocará el tema de manejar el deseo de conectarse apenas se despierta o se encuentre en tiempo libre, para ello se preguntará ¿cómo pasan el tiempo libre fuera o dentro de casa? ¿Qué es lo que realizan? ¿Qué los motiva a conectarse desde que despiertan? ¿Han pensado en no usar las redes sociales por unas horas? se les pedirá que hagan grupo de cuatro y conversen entre ellos a modo de lluvia de ideas después se pedirá a una persona de cada grupo que comente lo discutido. Luego de ello verán el video **“Reflexión sobre las redes sociales”** (Solís, 2014).

Al finalizar se les indicará unas actividades que tendrán que realizar y poner en práctica la cual se tratará y comentará en la siguiente sesión, solo conectarse al celular o computadora para buscar información sobre alguna tarea, responder o enviar correos; tendrán que establecer un horario de actividades y programar una alarma para realizarlas, dentro de estas actividades pueden incluir tiempo para salir con amigos, tiempo de deporte, estudios, escuchar música, etc.

Indicadores de evaluación:

Participación de los alumnos y opiniones de la sesión realizada.

Sesión 5

Actividad

“Análisis de caso”

Objetivo:

Reconocer la importancia del desempeño y rendimiento académico como parte de las actividades que no deben ser dejadas de lado y los alumnos puedan identificarse con el caso que se brinda para que puedan aplicarlo en su día a día.

Estrategia:

Dinámica grupal.

Recurso:

Cartulina de colores, plumones, papelógrafos, cinta adhesiva.

Tiempo:

1 hora y 30 min.

Desarrollo:

En base a la actividad de la sesión anterior se pedirá la opinión de los estudiantes sobre la realización del horario de actividades y no permanecer en línea a cada momento, saber si pudieron realizarlo o les costó hacerlo, cómo se sintieron y qué pensaron, se reflexionará sobre lo que se comenta.

Seguido se formarán grupos de 4, para ello se designará un número a cada participante el 1 al 4 y se unirán todos los número uno, número dos y sucesivamente, el caso será entregado a cada grupo impreso en hoja bond y pegado en rectángulos de cartulina de color, el caso será sobre un estudiante universitario que bajó su rendimiento académico por permanecer hasta altas horas de la noche en las redes sociales y sus padres se encuentran preocupados por el bajo desempeño y deciden conversar con él. Los participantes tendrán que elegir entre tres alternativas para darle una solución, escribir con plumones en un papelógrafo y exponer adelante cuál eligieron y porqué y que otra opción brindarían:

- No permitirle que se quede hasta altas horas de la noche.
- Que su hijo pueda crear un horario de estudio en el que se designa lo que realizará para mejorar sus notas y se conecte hasta cierta hora de la noche.
- Hablarle de las consecuencias del uso no adecuado de las redes sociales y la importancia del tiempo que debe emplear a sus actividades.

Indicadores de evaluación:

Qué aprendieron de la actividad, participación del grupo.

Sesión 6

Actividad

“Pasando la pelota”

Objetivo:

Ayudarlos a ser conscientes del tiempo que dedican a estar conectados y puedan percatarse de los momentos y aprendizaje que pueden estar perdiendo por centrarse en una sola actividad.

Estrategia:

Trabajo individual.

Recurso:

Hojas bond, pelota de trapo, computadora y música.

Tiempo: 1 hora y 30 min.

Desarrollo:

Para continuar con la sesión de tiempo libre que deben manejar los alumnos, se realizará primero un conversatorio si están aplicando aún el horario de actividades, cómo les está resultando, ha disminuido el tiempo de estar conectado; se realizará un cambio de ideas y opiniones. Luego se les brindará otra actividad, realizar un checklist de las actividades que han dejado de hacer por el tiempo que dedican a las redes sociales clasificándolas en muy importantes, importantes y poco importantes (**ver anexo 6**), por lo menos cuatro cosas que ellos consideran, se tiene que poner énfasis sobre todo en lo considerado como “muy importante” para que pueda reconocer y ser consciente de lo que estuvo perdiendo y pueda recuperar. Se pedirá el feedback de los participantes y para esto a manera de azar se lanzará una pelota de trapo y quién la reciba comentará con el grupo lo realizado, una vez que termina se devuelve la pelota y se le entrega a otro persona y así sucesivamente.

Antes de finalizar se les entregará colores y dibujos de mandalas en hojas bond para que puedan relajarse y poner música de fondo mientras realizan la actividad.

Indicadores de evaluación:

Participación de todos.

Sesión 7

Actividad

“Buen uso de las redes”

Objetivo:

Tomar conciencia de la realidad actual en cuanto al uso de las redes y las ventajas y desventajas que esto trae.

Estrategia:

Reflexión grupal.

Recurso:

Pizarra, tiza, proyector, computadora, video.

Tiempo:

1 hora y 30 min.

Desarrollo:

Se desarrollará un análisis de las ventajas y desventajas del uso de las redes sociales, para ello se presentará el video **“Ventajas y desventajas de las redes”** (Lugo, 2016) e información acerca de las redes sociales más usadas y estadísticas del uso y riesgo de las nuevas tecnologías, luego se discutirá lo visto, qué tanto nos puede ayudar la tecnología y el uso que se le debe dar, siendo estudiantes qué consideran como pro y contra, se

escribirá en la pizarra el aporte de los participantes y se revisará los puntos más repetitivos a manera de conclusión que sirva como reflexión.

Indicadores de evaluación:

Participación activa.

Sesión 8

Actividad

“El peor escenario”

Objetivo:

A través de la actividad se busca que los participantes puedan disminuir la ansiedad que puede aparecer por las ideas irracionales y puedan internalizar las ideas racionales para el adecuado manejo de sus actividades.

Estrategia:

Reflexión grupal y actividad personal.

Recurso:

Computadora, proyector, power point, hojas bond.

Tiempo:

1 hora y 30 min.

Desarrollo:

En esta sesión se trabajará el manejo de las ideas irracionales que pueden aparecer y dificultar el dejar de usar las redes sociales, para ello se les brindará información acerca del tema mediante la proyección de un power point con el que se trabajará para que puedan comprender y relacionar lo que pueden pasar y tener las herramientas de cómo manejarlo.

Luego de esta presentación se comentará sobre lo escuchado, participación libre de los alumnos, se realizará una actividad de manera personal **“El peor escenario”** donde se les entregará una hoja bond a cada uno con un recuadro donde tendrán que escribir lo peor que podría suceder al no estar conectados en la red social para seguidamente señalar lo que sería más probable que sí ocurra (**ver anexo 7**). Por ejemplo:

- *Quizás no pueda controlar conectarme varias horas al día, pero no quiere decir que sea imposible de hacerlo.*
- *Si no subo una foto a facebook o grabo un video no tendré likes o comentarios para mí, pero esto no es lo peor que pueda pasar si no lo hago.*

Se les dará 20 min para que puedan completar el recuadro y después puedan conversar en grupo sobre sus experiencias y brinden sus puntos de vista.

Indicador de evaluación:

Participación activa de los estudiantes.

Sesión 9

Actividad

“Comprometiéndome al cambio”.

Objetivo:

Lo que se desea con esta última sesión es que los estudiantes se comprometan a tener un adecuado y eficiente uso de las redes sociales de forma responsable, a través de las herramientas brindadas de cómo trabajar en ello, por esto las actividades serán de manera global en base a lo visto y realizado anteriormente.

Estrategia:

Trabajo grupal.

Recurso:

Papelógrafos, plumones, hojas bond, proyector, usb, computadora

Tiempo:

1 hora y 30 min.

Desarrollo:

Para esta última sesión se realizará una recopilación de la información brindada en las sesiones anteriores. Se formará grupos de cuatro personas y tendrán que realizar una exposición sobre la reflexión de las redes sociales, abarcando los temas trabajados, para ello se les brindará cuatro papelógrafos, plumones grueso y delgado y hojas bond (si lo requieren), además cada grupo escogerá un tema:

- Uso de las redes sociales y los estudios.
- ¿Cómo manejar el tiempo libre?
- Relaciones interpersonales y redes sociales.
- Importancia del buen uso de las redes sociales.

Luego de un determinado tiempo para que puedan desarrollarlo, saldrá cada grupo a exponer el tema que les tocó así como sus puntos de vista sobre la adicción a las redes sociales.

Una vez que finaliza las presentaciones a modo de cierre la encargada comentará y dará apreciaciones de manera global sobre lo presentado por los grupos y el trabajo que se hizo en el tiempo del programa de intervención, se buscará el compromiso de cada participante de poder continuar con las actividades para que las sigan usando como herramientas para poder mejorar cada día, disminuir el tiempo de uso de las redes, puedan compartir más con las personas de su entorno y aprovechen su tiempo libre en actividades más productivas para ellos. Antes de finalizar se proyectará el video **“Aprovecha al máximo tu tiempo”** (Reysa, 2017) a modo de motivación, luego se les entregará una hoja de compromiso, que

se quedará con ellos, donde tendrán que colocar sus datos y firmar un compromiso con ellos mismos de continuar trabajando y usar de manera adecuada las redes sociales (**ver anexo 8**).

Indicador de evaluación:

Participación de los estudiantes, realizar nuevamente el cuestionario de adicción a las redes sociales ARS para tener la información de cuánto han podido mejorar y por ultimo responder siete preguntas sobre las sesiones trabajadas (**ver anexo 9**).

Referencias Bibliográficas

- Abeler, M. (2014). *Pásame la sal* [YouTube]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=lni_rp7k20a
- Acuña, G. (s.f.). *Comprendiendo las adicciones: La teoría del aprendizaje y su aplicación en prevención de recaídas*. Recuperado de http://www.schilesaludmental.cl/2009_enero_congreso/talleres/dr.%20acuna/dr_acuna2.pdf
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48-58. Doi: <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Barrón, M. (Ed.). (2010). *Adicciones Nuevos paraísos artificiales*. Córdoba, Argentina: Editorial Brujas.
- Becoña, E. (s.f.). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Recuperado de <http://www.cedro.sld.cu/bibli/i/i4.pdf>
- Collado, C. (2017). *Las 10 redes sociales más usadas en el mundo*. Recuperado de <https://andro4all.com/2017/04/redes-sociales-mas-utilizadas-mundo>.
- Delgado, A., Ecurra, L., Atalaya, M., Constantino, J., Cuzcano, A., Rodríguez, R. y Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona* (19), 55-75. Recuperado de www.redalyc.org/pdf/1471/147149810004.pdf
- Echeburúa, E., y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes, guía para educadores*. Recuperado de <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Echeburúa, E., Labrador, F. y Becoña, E. (2008). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.

- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales. *Liberabit* 20(1). Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272014000100007&script=sci_arttext
- Fandiño, J. (2015). Adicción a internet: Fundamentos teóricos y conceptuales. *Revista Psicológica Científica* 17(2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/adiccion-internet-fundamentos-teoricos-conceptuales/>
- Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid, España: TEA Ediciones S.A.
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S018533252013000600010&script=sci_arttext
- Guerreschi, C. (2007). *Las nuevas adicciones*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Lumen.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Recuperado de <https://metodologiaecs.wordpress.com/2016/01/31/libro-metodologia-de-la-investigacion-6ta-edicion-sampieri-pdf/>
- Loja, A. (2015). *Uso del tiempo libre y adicción a redes sociales en adolescentes de 15 a 18 años* (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24158/3/tesis.pdf>
- Lugo, S. (2016). *Ventajas y desventajas de las redes sociales* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=s-feszzyoie>
- Ortiz, A., Alonso, I., Ubis, A. (2011). *Adicciones*. Barcelona, España: Editorial Masson.

- Pardo, E. (2016). *Adicción a las redes sociales virtuales: un problema de costo conductual* (Tesis de pregrado). Corporación universitaria Iberoamericana Facultad de educación, ciencias humanas y sociales. Bogotá, Colombia. Recuperado de <http://repositorio.iberoamericana.edu.co/bitstream/001/251/1/bdigital-ibero%e2%80%94cah-2016-spa-adicci%c3%93n%20a%20las%20redes%20sociales%20virtuales%20rsv.pdf>
- Peraita, L. (2013). *Sí, yo fui adicto a las redes sociales*. Diario español ABC. Recuperado de <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20130611/abci-adicto-201306061629.html>
- Pérez del Río, F. y Martín, I. (2007). *Nuevas adicciones: ¿Adicciones nuevas?* Recuperado de <https://proyectohombre.es/wp-content/uploads/2012/02/2007-nuevo-adicciones-final.pdf>
- RAE, Diccionario de la Real academia Española (12 de setiembre del 2017). Recuperado de <http://www.rae.es/>
- Reysa, A. (2017). *Aprovecha al máximo tú tiempo* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=gliiqcsiewy>
- Rodríguez, C. (2017). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción a Redes sociales en adolescentes de Trujillo* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Trujillo, Perú.
- RPP, Radio Programas del Perú, (02 de mayo del 2016) *¿Cuáles son las aplicaciones que más usan los jóvenes?* Portal virtual RPP noticias. Recuperado el 16 de Agosto del 2017 de <http://rpp.pe/economia/negocios/cuales-son-las-aplicaciones-que-mas-usan-los-jovenes-noticia-958837>.
- Rueda, J. (2016). *Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios*. *Tlamati Sabiduría* 7(1). Recuperado de <http://www.guillermofloresuagro.net/uploads/5/8/4/5/58453193/48.pdf>

- Saiz, J. (2008). Psicología social de la salud sobre el consumo adictivo de cocaína: un modelo psicosocial sintético. *Psychosocial Intervention* 17(1). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592008000100006
- Saiz, J. (2009). Estudio empírico de las variables de la teoría de la conducta planificada como factores de riesgo. *Adicciones* 21(3), 187-194. Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/viewFile/228/219>
- Salcedo, I. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima* (Tesis de maestría). Lima, Perú: Universidad de San Martín de Porres.
- Solis, B. (2014). *Reflexión sobre las redes sociales* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=l80scitta6e>
- Soria, G. (2006). *Sistemas cannabinoide y purinérgico: posibles sustratos neurobiológicos de la drogadicción* (Tesis doctoral). Barcelona, España: Universitat Pompeu Fabra.
- TEC, programa televisivo-plataforma virtual. *El poder de las redes sociales*. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=riczx8sQQT4>
- Ulloa, E. (2016). *Uso del tiempo libre y adicción a las redes sociales en adolescentes de 13 a 19 años* (Tesis de pregrado). Universidad del Azuay. Cuenca, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/5442/1/11784.pdf>
- Vizcarra, E. (28 de agosto de 2012). Adicción a las redes sociales crece en adolescentes. *La Republica*. Recuperado de <http://larepublica.pe/27-08-2012/adiccion-las-redes-sociales-crece-entre-los-adolescentes>

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA”

| DEFINICIÓN DEL PROBLEMA | OBJETIVOS | DEFINICIÓN DE LA VARIABLE | DEFINICIÓN OPERACIONAL | METODOLOGÍA |
|---|---|--|---|---|
| Problema General | Objetivo general | Adicción a las redes sociales: Madrid (como se citó en Ecurra y Salas 2014) menciona que la adicción a las redes sociales es un tipo de adicción comportamental o psicológica repetitivo que da placer a la persona que al no ser controlado genera necesidad asociado con ansiedad y para reducir ello es que se desarrolla | Dimensión 1 Obsesión por las redes sociales Indicadores: <ul style="list-style-type: none"> - Tiempo de conexión a las redes sociales. - Estado de ánimo. - Relaciones interpersonales. | Tipo: Descriptivo. Diseño: No experimental de corte transversal. Población: 158 estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Muestra: 112 estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. |
| ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega? | Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. | | | |
| Problemas específicos | Objetivos específicos | | | |
| -¿Cuál es el nivel de obsesión por las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca | -Conocer el nivel de obsesión por las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca | | | |

| | | | | |
|--|---|--------------------|---|--|
| <p>Garcilaso de la Vega?</p> <p>-¿Cuál es el nivel de control personal en el uso de las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> <p>-¿Cuál es el nivel de uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega?</p> | <p>Garcilaso de la Vega.</p> <p>-Identificar el nivel de control personal en el uso de las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> <p>-Precisar el nivel de uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.</p> | <p>la adicción</p> | <p>Dimensión 2</p> <p>Control personal en el uso de las redes sociales</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Control de tiempo conectado. - Intensidad. - Frecuencia. <p>Dimensión 3</p> <p>Uso excesivo de las redes sociales</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Necesidad de permanecer conectados. - Cantidad de veces conectados | <p>Tipo de muestreo: Probabilístico.</p> <p>Instrumento: Cuestionario de Adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas.</p> <p>Calificación: Escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta.</p> <p>Aplicación: A adolescentes y jóvenes con estudios universitarios.</p> <p>Duración: Aprox. 10 min.</p> <p>Realizado: En Perú por Ecurra y Salas 2014.</p> |
|--|---|--------------------|---|--|

ANEXO 2

CARTA DE PRESENTACIÓN A LA INSTITUCIÓN



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 22 de Mayo del 2017

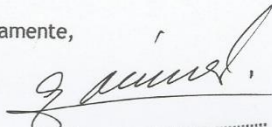

Carta N° 1494-2017-DFPTS

Señor Doctor
RAMIRO GOMEZ SALAS
DECANO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Rocío del Pilar Cerdán Cárdenas**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 46-321896-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/erh
Id. 650975

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

ANEXO 3

CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Lima, 14 de Junio del 2017

Carta N° 1670-2017-DFPTS

Señor Doctor
RAMIRO GOMEZ SALAS
DECANO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
Presente.-

Ref.: Carta N° 1494-2017-DFPTS

Es grato dirigirme a usted, con la finalidad de saludarlo muy cordialmente y en atención al documento de la referencia, hago de su conocimiento que se acepta la realización de una muestra de investigación en la Facultad de Psicología y Trabajo Social a la señorita **Rocio del Pilar CERDAN CÁRDENAS**, participante del Curso de Suficiencia Profesional, Carrera Profesional de Psicología.

Hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/crh
Id. 666374

ANEXO 4

CUESTIONARIO ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)



CUESTIONARIO DEL USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Carrera/facultad:.....

Edad:..... sexo:..... Utiliza Redes Sociales:.....

Si respondió SI, indique cuál o cuáles:

.....

¿Desde dónde se conecta a las redes sociales? (Puede marcar más de una respuesta)

En mi casa () En mi trabajo () En las cabinas de internet ()

En las computadoras de la universidad () A través de celular ()

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado () Una o dos veces al día ()

Entre siete a 12 veces al día () Dos o tres veces por semana ()

Entre tres a seis veces al día () Una vez por semana ()

De todas las personas que conoces a través de la red, ¿cuántos conoces personalmente?

10% o menos () Entre 11 y 30% () Entre 31 y 50% ()

Entre 51 y 70% () Más del 70% ()

Sus cuentas en la red contienen tus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.) Si () No ()

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?

.....

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre S Rara vez RV
 Casi siempre CS Nunca N
 Algunas veces AV

| N° ITEM | DESCRIPCIÓN | RESPUESTAS | | | | |
|------------|--|------------|----|----|----|---|
| | | S | CS | AV | RV | N |
| 1. | Siento 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. | | | | | |
| 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. | | | | | |
| 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. | | | | | |

ANEXO 5

HOJA DE AUTORREGISTRO Y AYUDA

| Día | ¿Qué sucede? | ¿Qué pienso? | ¿Qué emoción experimento? | ¿Qué idea aparece? | ¿Es coherente lo que estoy pensando? | ¿Ayuda a mi situación lo que estoy pensando? |
|------------|---------------------|---------------------|----------------------------------|---------------------------|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

ANEXO 6

“LISTADO DE ACTIVIDADES IMPORTANTES”

| Muy importantes | Importantes | Poco importantes |
|------------------------|--------------------|-------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

ANEXO 7

“EL PEOR ESCENARIO”

| ¿Qué es lo peor que puede suceder? | ¿Qué es lo más probable? |
|---|---------------------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |

ANEXO 8
COMPROMISO

COMPROMISO

Yo: _____ a partir de hoy
_____ me comprometo a cumplir y hacer cumplir por mi
propio bien, por la persona más importante de mi vida YO
MISMO/A lo siguiente:

Firma: _____

ANEXO 9

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

Tu opinión es importante para seguir mejorando, por favor responder las siguientes preguntas marcando con una (x) y brindándonos tu comentario en la parte inferior.

1. ¿Se presentaron los objetivos del programa?

Sí No

2. ¿Los temas que se desarrollaron en el programa cumplen con los objetivos presentados?

Sí No

3. ¿Cuán probable es que pueda poner en práctica lo aprendido?

Muy probable Probable Poco probable Improbable

4. ¿El material fue adecuado e informativo?

Totalmente de acuerdo De acuerdo Poco de acuerdo En desacuerdo

5. ¿Qué opinas sobre la distribución entre presentaciones, discusiones y ejercicios?

Excelente Buena Regular Mala

6. ¿Recomendarías este programa a otras personas?

Totalmente de acuerdo De acuerdo Poco de acuerdo En desacuerdo

7. Si tienes algún comentario u observación indicarlo a continuación:

ANEXO 10
FOTOS DE LA MUESTRA

SECCIÓN A



SECCIÓN B



SECCIÓN C



SECCIÓN A TURNO NOCHE



