

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de
Lima Oeste

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por

Autor: Bachiller Ronald Iván Reyna Saaz

Lima - Perú

2017

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios por haberme brindado las facultades para ir en busca de mis objetivos. A mis padres porque son ellos quienes con amor y sabiduría me han preparado para afrontar las adversidades que se presentan en la vida, porque con esfuerzo y dedicación han podido darme la mejor educación, siempre depositando su confianza en mí y porque sin ellos ningún objetivo alcanzado hubiera sido posible. Dedico este trabajo también a mis abuelos, que aunque ya no estén conmigo en vida, siempre voy a estar muy agradecido por todo el amor y cariño brindado.

Agradecimiento

Agradezco a mis padres Ricardo y Victoria por su constante apoyo en los diversos aspectos de mi vida, por escucharme y aconsejarme sabiamente. A mis hermanos Daniel y Kelly por su paciencia y comprensión para conmigo en cuanto a mis actividades académicas. A mi novia Violeta por su comprensión, confianza, apoyo y motivación para esforzarme y dar lo mejor de mí. A mis buenos maestros porque con vocación han sabido orientarme y por toda la información importante brindada.

Índice

DEDICATORIA	i
AGRADECIMIENTO	ii
INDICE	iii
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema	11
1.1 Descripción de la realidad problemática	11
1.2 Formulación del problema	15
1.2.1 Problema principal	15
1.2.2 Problemas secundarios	15
1.3 Objetivos	16
1.3.1 Objetivo general	16
1.3.2 Objetivos específicos	16
1.4 Justificación	17
1.4.1 Justificación teórica	17
1.4.2 Justificación práctica	17
1.4.3 Justificación metodológica	17

CAPÍTULO II: Marco teórico	19
2.1 Antecedentes de la investigación	19
2.2 Bases teóricas	26
2.2.1 Adicción	26
2.2.1.1 Tipos de adicción	28
2.2.1.2 Enfoques clásicos sobre adicción	31
2.2.2 La adolescencia	33
2.2.3 Adolescencia y vulnerabilidad	34
2.2.4 Las redes sociales	36
2.3 Definición conceptual	38
2.3.1 Definición de adicción	38
2.3.2 Definición de redes sociales	38
CAPÍTULO III: Metodología	39
3.1 Tipo y diseño utilizado	39
3.1.1 Tipo de investigación	39
3.1.2 Diseño de investigación	39
3.2 Población y muestra	39
3.3 Identificación de la variable y su operacionalización	41
3.3.1 Variable	41
3.3.2 Operacionalización de la variable	42
3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	42

3.4.1 Técnicas	42
3.4.2 Instrumento	43
CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de resultados	45
4.1 Procesamiento de los resultados	45
4.2 Presentación de los resultados	45
4.3 Análisis y discusión de resultados	53
4.4 Conclusiones	57
4.5 Recomendaciones	59
CAPÍTULO V: Programa de intervención	61
5.1 Denominación del programa	61
5.2 Justificación del programa	61
5.3 Establecimiento de objetivos	62
5.3.1 Objetivo general	62
5.3.1 Objetivos específicos	62
5.4 Sector al que se dirige	62
5.5 Establecimiento de conductas problema y conductas meta	63
5.5.1 Establecimiento de conductas problema	63
5.5.2 Establecimiento de conductas meta	63
5.6 Metodología de la intervención	64
5.7 Materiales a utilizar	65

5.8 Cronograma	65
Referencias bibliográficas	75
Anexos	81
Anexo 1 Matriz de consistencia	82
Anexo 2. Cuestionario sobre uso de redes sociales (Modificado)	84
Anexo 3. Cuestionario sobre uso redes sociales (Original)	86
Anexo 4. Cuestionario de Adicción a Redes Sociales	88
Anexo 5. Carta de presentación a la institución educativa	89

RESUMEN

Se observó el comportamiento de los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria en una institución privada del distrito de Magdalena del Mar en Lima, Perú, en el año 2017, la población corresponde a 500 alumnos y la muestra a 108 alumnos de ambos sexos entre los 14 y 17 años de edad. Se les administró dos cuestionarios, el primero sobre uso de redes sociales y el segundo sobre adicción a redes sociales (ARS), ambos contruidos y validados por el Dr. Edwin Salas Blas y el Mg. Miguel Ecurra Mayaute. En cuanto a la metodología se podría decir que es un tipo de investigación básica con un nivel de profundidad descriptivo y de diseño no experimental transeccional. Los resultados son los siguientes: existe un alto nivel de adicción a redes sociales en los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria, lo que quiere decir que hay un alto nivel obsesión por las redes sociales, sumado a esto, existe un alto nivel en falta de control personal para controlar las horas de conexión a redes sociales, por lo tanto un uso excesivo de ellas. Los resultados también arrojaron que la mayoría de los evaluados tiene acceso a las redes sociales desde el computador de sus casas y también por los teléfonos celulares.

Palabras clave: Adicciones psicológicas, adicciones sin sustancias, redes sociales, adolescencia, obsesión por las redes sociales.

ABSTRACT

The behavior of fourth and fifth year high school students is registered in a private institution of Magdalena del Mar district in Lima, Peru, in the year 2017, the population corresponds to 500 students and the sample to 108 students of both sexes between 14 and 17 years old. They were administered two questionnaires, the first on social networks and the second on addiction to social networks (ARS), both built and validated by Dr. Edwin Salas Blas and Mg. Miguel Escurra Mayaute. Regarding the methodology, one could say that it is a type of basic research, with a level of descriptive depth and non-experimental transectional design. The results are: there is a high level of addiction to social networks in the fourth and fifth year high school students, that means addition to a high level of obsession with social networks, added to this, there is a high level of lack of control personal to control the hours of connection to social networks, therefore an excessive use of them. The results also showed that most of the evaluators have access to social networks from their home computers and also by cell phones.

Key words: Psychological addictions, addictions for articles, social networks, adolescence, obsession with social networks.

INTRODUCCIÓN

En tiempos pasados, al tratar sobre adicciones se hacía referencia únicamente a aquellas generadas por el consumo de sustancias como las anfetaminas, la cocaína, cannabis sativa, el tabaco y el alcohol, en la actualidad, los diversos especialistas atribuyen el concepto de adicción a la relación de dependencia que puede surgir por realizar con frecuencia cualquier actividad placentera. Este tipo de adicciones que no son generadas por el consumo de sustancias son conocidas como adicciones psicológicas, adicciones conductuales, adicciones comportamentales, adicciones no convencionales, adicciones no químicas, adicciones no tóxicas o simplemente adicciones sin drogas, entre ellas podemos encontrar la adicción al juego o ludopatía, adicción al trabajo, adicción al sexo, adicción a las compras, adicciones a las tecnologías, a los teléfonos móviles, al internet, a las redes sociales, etc. Todas cumplen criterios similares para su diagnóstico, es decir, la tolerancia, los pensamientos recurrentes acerca del objeto al cual se es dependiente, la ansiedad al no tener acceso al objeto con el que se ha desarrollado dependencia, la actividad se realiza no con miras a disfrute, sino para evitar los síntomas de la abstinencia, etc.

Las redes sociales son una herramienta bastante útil que tienen como función principal el contacto inmediato entre personas que se encuentran separadas por largas distancias; sumado a esto, se caracterizan por entretener mediante juegos, dan la oportunidad de manifestar de manera anónima y pública lo que se piensa o se siente y a la vez de recibir opiniones sobre lo que el usuario expresa; las redes sociales ofrecen la posibilidad de contactarse abierta e indiscriminadamente con personas de diversas urbes. Estos son algunos motivos por los que muchas personas se sumergen durante horas en estas redes dejando de lado algunas actividades de mayor relevancia como las académicas, las sociales o laborales.

Las personas que se encuentran en mayor riesgo de desarrollar adicciones a las redes sociales (y a internet en general), son los adolescentes y esto puede ser por diversos factores ya sean sociales, psicológicos, emocionales o incluso biológicos, o por el simple hecho de haber nacido en una época en la que el desarrollo de la tecnología ya ha dado grandes pasos.

Este trabajo es una investigación sobre el desarrollo de adicción a las redes sociales en adolescentes entre los 14 y 17 años de edad pertenecientes a una institución educativa privada. Lo importante es determinar cuál es el nivel de adicción en los alumnos del cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar, en Lima, en el año 2017, de esta manera se podrán tomar las decisiones más acertadas acerca de qué métodos, técnicas y herramientas se podrán utilizar para la elaboración de una adecuada intervención psicológica en este colegio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática:

Es muy frecuente ver personas de todas las edades y género manipulando teléfonos móviles con la atención puesta en ellos a tal extremo que se abstraen de su entorno. Es un cuadro que se da a nivel mundial, en toda urbe, gente utilizando instrumentos digitales en cualquier lugar, las universidades, colegios, casas, trabajos, parques, paraderos de autobuses, restaurantes, cines, etc. Este fenómeno se debe a que la tecnología le ha ofrecido al ser humano una nueva forma de comunicarse, donde se usan nuevos canales y códigos.

Los canales a los que se hace referencia son equipos tecnológicos que en la actualidad forman parte de nuestra vida cotidiana, por ejemplo los teléfonos móviles, laptops, tablets (o tabletas). Estos cobran relevancia porque permiten mantenernos en contacto con el resto del mundo, adoptando con el pasar del tiempo nuevas formas y opciones para facilitar la comunicación. Sin embargo, no podría hacerse sin el servicio de internet y las redes sociales que a la vez generan la posibilidad de encontrar información de diversa índole, es decir, de cualquier ciencia, noticia y sobre todo entretenimiento.

Intercambiamos información de manera inmediata, incluso resulta beneficioso en cuanto al ahorro de tiempo y dinero, pero también puede tener un precio muy alto cuando se usa de manera inadecuada, sobre todo en los adolescentes.

Las redes sociales son el medio más usado en la actualidad para comunicarnos con personas de distintos lugares del mundo, las más usadas son Facebook, Whatsapp, Facebook Messenger, YouTube, Instagram, Twitter y Snapchat. Todas ellas se caracterizan por ofrecer la posibilidad de hacer grupos que compartan los mismos intereses, publicar fotografías y videos, opinar acerca de cualquier tema, promocionar lugares y objetos en venta, publicar libros, incluso hasta se han generado relaciones sentimentales virtuales por medio de estas redes. Sin embargo, su uso inadecuado, como estar conectado durante una gran cantidad de horas al día,

en muchas ocasiones es causa de distanciamiento de las relaciones interpersonales (de manera presencial), desatención de las responsabilidades académicas, alejamiento de actividades saludables, sentimiento de soledad, falta de comunicación familiar, aislamiento, adicción y por lo tanto ansiedad.

Se considera uso inadecuado de las redes sociales, no sólo a la gran cantidad de horas que una persona invierte en ellas, sino también al tipo de información que se puede transmitir, por ejemplo, el compartir material pornográfico, realizar Bullying cibernético o Cyberbullying, visitas a blogs o videos donde imparten consejos que pueden ser nocivos para la salud e integridad de las personas, sexting (y chantaje a causa de esto), pedofilia, etc.

En la actualidad, los principales usuarios de las redes sociales son los adolescentes, pertenecen a esta revolución tecnológica, es habitual en ellos la visita a estos medios y es por eso que son considerados el grupo de mayor riesgo.

En el caso de los adolescentes que no han desarrollado habilidades sociales y que carecen de una adecuada autoestima que les permita generar nuevos vínculos amicales y sentirse aceptados por el entorno, las redes sociales pueden resultar ideal para enfrascarse durante una gran cantidad de horas en su uso y sentirse liberados del estrés que les resulta el proceso de socializar.

La adicción a las redes sociales como toda clase de adicción, incluso aquellas que son relacionadas al consumo de sustancias, tiene repercusiones negativas en los factores biológicos, psicológicos y sociales.

Cruzado, Muñoz-Rivas y Navarro (2001) afirman que toda actividad placentera que a simple vista puede resultar inofensiva, no es ajena a la posibilidad de convertirse en adicción; un sujeto adicto repite constantemente una actividad determinada, continúa ejecutándola a pesar que las consecuencias son desfavorables para el desarrollo de su vida, inicialmente siente una leve necesidad y posteriormente una obsesión intensa por continuar realizándola y si no lo consigue padecerá del síndrome de abstinencia. La adicción puede darse por consumo de

sustancias, alguna actividad o una relación, todas cumplen con síntomas y signos bastantes similares.

El DSM - V (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales) no reconoce a las adicciones psicológicas como un tipo de trastorno (salvo la ludopatía) sin embargo, diversos especialistas consideran que cumplen con características e indicadores muy similares a las de las adicciones por consumo de sustancias, las reconocen como entidades capaces de ser diagnosticadas (Salas Blas, **2014**).

La Organización Mundial de la Salud en el año 2010 reconoció la adicción como una enfermedad física y psico-emocional que genera dependencia no sólo al consumo de sustancias, sino también a cualquier actividad o relación.

Universia (2016), la red de cooperación universitaria, publicó una investigación de la web independiente kelisto.es que se encarga de emitir información de utilidad al consumidor, menciona que hizo un estudio acerca de jóvenes en riesgo de adicción a internet. Según este estudio el 50% de niños de 10 años en España cuenta con teléfonos inteligentes o Smartphone y el 90% de adolescentes de 14 años de edad también posee uno, existe un millón de adolescentes que corren el riesgo de ser adictos a internet y unos 45.000 que ya poseen una conducta disfuncional respecto a esta. Otro dato importante que nos arrojó este estudio es que en España el 30% de adolescentes pasan más de 3 horas diarias conectadas a internet y 18 horas semanales en juegos en red. Indican también que quienes corren mayor riesgo son los hijos de personas menos instruidas acerca de las redes sociales, además del fácil acceso que tienen los menores de edad.

La página web Animal Político (2017) publicó un artículo de la BBC, en el que mencionaba que en inicios del 2017, en Gran Bretaña se dio una encuesta realizada por la Sociedad Real de Salud Pública (RSPH, son siglas en inglés) acerca del uso de redes sociales, en la que se buscaba saber acerca de qué efectos positivos y negativos podrían tener el uso de estas. Se entrevistó a 1,479 personas de entre 14 y 24 años de edad, debían valorar el impacto que tienen las redes sociales en su salud y bienestar. Se llegó a la conclusión que todas empeoraban su salud mental en

cuatro aspectos: la calidad de sueño, la imagen corporal, el ciberacoso y el sentimiento de estar perdiéndose algo. Los efectos positivos que se pudieron rescatar en esta encuesta es que algunos usuarios han desarrollado la capacidad de expresarse y una identidad propia, además han generado que los usuarios se sientan más apoyados por gente de su entorno, otro logro es que han contribuido a que jóvenes se sumen a comunidades beneficiarias.

El diario Urgente24 de Argentina publicó un estudio realizado por la agencia de marketing *We Are Social* del año 2016, donde, dentro de sus resultados, refiere que los argentinos dedican un promedio de 3 horas y 13 minutos diarios en redes sociales, esto les da el tercer lugar a nivel mundial en cuanto a uso frecuente de estas, en el primer lugar se encuentran los filipinos que ocupan 250 minutos diarios al uso de redes sociales y en segundo lugar los brasileños y mexicanos que las usan un promedio de 210 y 200 minutos diarios.

El periodista Díaz (2017) del diario Exitosa, basándose en una entrevista a Milton Rojas, consultor en el Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas (CEDRO), publicó que en el Perú, al año por lo menos un 10% de consultas en Cedro están relacionadas a adicciones sin sustancias, entre las que se encuentran las redes sociales. Otro dato que ofreció Cedro es que el 25% de adolescentes usan las redes sociales para chatear, un 16% de adolescentes para colgar fotos y comentar las de los demás. El 12% los utiliza para jugar.

En la institución educativa privada Pamer del distrito de Magdalena del Mar, se ha observado que los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria hacen uso constante de los teléfonos móviles para conectarse a redes sociales en horas de clase, lo que genera distracción, que pierdan información importante por parte de los profesores y por lo tanto un buen desempeño académico; esto se da con frecuencia a pesar de que las normas de la institución prohíben el chat o uso de celulares durante la permanencia en el centro educativo. La sanción al haber infringido la norma es el decomiso del teléfono móvil, cuando esta se ejecuta, los alumnos tienden a reaccionar con una actitud negativa frente a esta determinación, se dan súplicas constantes por parte de ellos para que les sea devuelto, reaccionan con ira,

se muestran tristes o preocupados. Ante estas reacciones se puede notar que existe un nivel de dependencia, es decir, su estado de ánimo se altera, y es en este instante cuando empieza el cuestionamiento acerca de si existe adicción a redes sociales en los alumnos de esta institución.

1.2 Formulación del problema:

1.2.1 Problema principal

¿Cuál es el nivel de *adicción a redes sociales* en alumnos de cuarto y quinto año de secundaria en el colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar?

1.2.2 Problemas secundarios

- ¿Cuál es el nivel de *obsesión por las redes sociales* por parte de los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria en el colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar?

- ¿Cuál es el nivel de *falta de control personal* para uso de redes sociales en los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar?

- ¿Existe un *uso excesivo de redes sociales* por parte de los alumnos del cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar?

- ¿Cuáles son los lugares desde donde se conectan a redes sociales los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general:

Determinar el nivel de *adicción a redes sociales* en alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.

1.3.2 Objetivos específicos:

- Precisar el nivel de *obsesión por las redes sociales* por parte de los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.

- Determinar el nivel de *falta de control personal* de uso de redes sociales por parte de los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.

- Identificar si existe uso *excesivo de redes sociales* por parte de los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.

- Precisar cuáles son los *lugares desde donde se conectan a redes sociales* los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.

1.4 Justificación

1.4.1 Justificación Teórica:

El propósito de esta investigación es aportar información sobre adicción a redes sociales; este trabajo es realizado bajo el enfoque cognitivo - conductual, aquel que sostiene que el desarrollo de una adicción se puede generar por la naturalización del problema, es decir, cuando se ve con naturalidad el uso del objeto que produce adicción, ya que su uso puede haber sido percibido en algún adulto desde la niñez; además este enfoque afirma que la conducta ejecutada posee recompensas, estas recompensas son sensaciones agradables o evitación de sensaciones desagradables, son el escape de emociones negativas y esto se debe a que la persona adicta no cuenta con la capacidad para regular sus emociones. Según el especialista Enrique Echeburúa (2010), se puede llamar adicción desde que la persona no se conecta a las redes sociales con el objetivo de obtener el placer que estas puedan generar, sino, cuando las usa para evitar malestares emocionales como la ira, el aburrimiento, la soledad, nerviosismo, etc.

1.4.2 Justificación Práctica:

Basándose en este trabajo se podrán tomar decisiones para prevenir el desarrollo de adicción a redes sociales por parte de los alumnos del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar, también se podrán proporcionar las herramientas necesarias a alumnos, padres y profesores para un adecuado control y guía en los alumnos, para esto se elaborará un programa de intervención enfocado en quienes se encuentran en alto riesgo de padecer adicciones de este tipo y también para alertar y tomar conciencia sobre ello.

1.4.3 Justificación Metodológica:

Para saber si existe un alto nivel de adicción por las redes sociales, obsesión y uso excesivo de ellas, además de dónde se conectan con mayor frecuencia los alumnos a estas redes, se utilizaron dos cuestionarios, el primero con el título “uso

de redes sociales” que estaba conformado por preguntas para conocer los hábitos de uso; el segundo evalúa el nivel de adicción por las redes sociales. El método de investigación utilizado es cuantitativo - descriptivo porque es necesario adquirir datos que orienten hacia un punto de vista objetivo. Es importante mencionar que mientras más certera es la información acerca del problema, la intervención y las formas de prevenir tendrán mejores resultados, es decir, serán más eficaces e inmediatos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Antecedentes nacionales

Salcedo (2016) en la Universidad de San Martín de Porres, presentó un trabajo de investigación al cual tituló “Relación entre redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima”. Este trabajo de investigación tuvo como objetivo principal encontrar la relación entre adicción a redes sociales y baja autoestima, en el cual la población estaba constituida por alumnos de pregrado de la facultad de psicología de una universidad particular de Lima, entre los 16 y 25 años de edad, la muestra estaba compuesta por 346 alumnos de pregrado, entre 112 varones y 234 mujeres; el tipo de muestreo es no probabilístico de tipo intencional. En cuanto al método, se optó por el tipo de diseño no experimental - transversal, de nivel descriptivo – correlacional. Para obtener resultados se administró la prueba Adicción a Redes Sociales (ARS), el cual evalúa tres dimensiones, la obsesión por el uso de redes sociales, la falta de control personal por el uso de redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. También se aplicó el Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith (Self Esteem Inventory) (SEI) para adultos, el cual mide las actitudes valorativas hacia sí mismo y consta de tres dimensiones: el sí mismo, donde se evalúa al sujeto y la percepción que tiene acerca de él mismo; el aspecto social, donde se mide la relación del sujeto con su entorno, el respeto y el sentimiento de aceptación; el hogar, se evalúa la condición del sujeto en relación con su hogar, el sentimiento de pertenencia a una familia, el clima del hogar. Se pudo llegar a la conclusión de que hay una correlación negativa entre adicción a redes sociales y autoestima, es decir, las personas que obtuvieron un alto puntaje en adicción a redes sociales, obtuvieron un bajo puntaje en la evaluación de autoestima.

Yarlequé et al.(2013) de La Revista de Investigación en Psicología IIPSI de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, publicó

una investigación titulada “Adicción a la internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú” , en el que se establecía la relación entre la adicción a internet y la agresividad, para esto tuvieron como muestra a 2225 alumnos de distintos colegios de 13 ciudades de Perú de la costa, la sierra y la selva, las edades de los evaluados eran de entre 13 y 19 años de edad. El nivel de investigación fue descriptivo correlacional. El instrumento que se usó para llegar a los objetivos de la investigación fue el Test de Adicción a la Internet elaborado por la Dra. Kimberly Young en 1998 (estandarizado por Raymundo, Matalinares y Baca, 2012) el cual mide 4 indicadores de adicción a internet como el uso excesivo, la retirada, tolerancia y consecuencias negativas. También se administró el Cuestionario de Agresión de Buss y Perry (adaptado por Matalinares, Yaringaño, Uceda, Fernández, Huari, Campos y Villavicencio, 2012) el cual mide 4 dimensiones, la agresión verbal, la agresión física, hostilidad e ira. Los resultados arrojaron que el 59.1% de varones y el 55.7% de mujeres ingresan a internet por cabinas, la mayor cantidad de tiempo es 5 horas a la semana 67.4% varones y 74.9% mujeres, dentro de los motivos por los que los adolescentes ingresan a internet están: para tener espacio personal 72% varones y 70.3% mujeres, para visitar páginas para adultos 31.8% varones y 23.3% mujeres, para jugar en red 73.1% varones y 42.8% mujeres, para conocer personas 66.7% varones y 51% mujeres. En el análisis correlacional se encontró que sí existe una relación significativa entre adicción a internet y agresividad, lo cual significa que el adolescente adicto a internet tiene mayor posibilidad de ser agresivo o viceversa. Según sexo existen diferencias significativas, el género masculino tiene mayor disposición a desarrollar adicción a internet en comparación del género femenino. La adicción a internet y el lugar de procedencia también marcan una diferencia significativa ya que los adolescentes de la costa se encuentran en mayor riesgo de desarrollar adicción a internet. Según la edad también podremos encontrar, en esta investigación, diferencias importantes, ya que se puede observar que quienes tienen mayor predisposición a desarrollar adicción a internet y agresividad son aquellos entre 15 y 16 años de edad, se pudo observar que los varones tienden a ser más agresivos física y verbalmente, a diferencia de las mujeres que tienden a poseer más ira y a ser más hostiles. Una conclusión muy importante de esta investigación es que

la edad, el género y el lugar de procedencia son factores a tomar en cuenta para el desarrollo de adicción a internet.

Otra investigación destacable es la que realizaron Ybañez y Domínguez (2016) de la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo, titulada “Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada”, el objetivo de esta investigación fue señalar la relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en alumnos de primero a quinto de educación secundaria. Se utilizó un estudio descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 205 estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Trujillo, se contó con 104 varones y 105 mujeres. Para poder alcanzar el objetivo principal, se utilizaron los siguientes instrumentos: Escala de actitudes hacia las redes sociales, para medir adicción a internet, esta fue creada por Julio Domínguez Vergara, también se aplicó la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales, creada por Arnold P. Goldstein. Se concluyó que entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales existe una correlación negativa, ya que si hay un alto nivel de adicción a redes sociales existirán mayores posibilidades de deterioro de habilidades sociales.

Cerna y Plasencia (2012) de la Universidad Privada del Norte de Cajamarca, quienes tenían como objetivo determinar y analizar la influencia de Facebook en el autoestima de las alumnas de secundaria de un colegio particular, el título de la investigación es «Influencia de la red social Facebook en la formación del autoestima en las alumnas de 1º, 2º, 3º, 4º y 5º de educación secundaria de la institución educativa particular “María de Nazaret” de Cajamarca» para lograr sus objetivos, utilizaron un estudio correlacional, tomando como muestra a 112 alumnas del 1ro a 5to año de secundaria de una institución educativa particular de Cajamarca. Se utilizaron dos instrumentos, para medir el nivel de autoestima se administró el Inventario de Autoestima Versión Jóvenes creado por Stanley Coopersmith; para recolectar más datos las autoras Cerna y Plasencia aplicaron una encuesta sobre la Influencia del Facebook en la Autoestima, esta fue elaborada por las mismas autoras. Pudieron verificar que de las evaluadas el 22% posee una buena

autoestima, el 13% una autoestima promedio y sólo el 5% una baja autoestima; del 57% que usa Facebook, sólo el 29% posee autoestima alta y el 28% autoestima promedio; el 57% de alumnas que no arregla sus fotos tiene autoestima alta y el 24% autoestima promedio; el 94% recibe comentarios positivos, de ese grupo 53% posee autoestima alta y 41% autoestima promedio.

Salas y Escurra (2014) catedráticos de la Universidad Mayor de San Marcos y Universidad San Martín de Porres, respectivamente, realizaron una investigación en la que buscaban señalar las actitudes de los jóvenes limeños universitarios frente al uso de redes sociales, para ello aplicaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), el cual fue elaborado por los mismos autores. Los datos obtenidos fueron: la mayor cantidad de evaluados usan Facebook más que cualquier otra red social; se usan las redes sociales para motivos ajenos a los académicos; los principales medios son los teléfonos móviles y la computadora en casa; se halló una diferencia significativa en cuanto al uso de redes sociales por parte de los varones en comparación con las mujeres, siendo los varones quienes usan con mayor frecuencia las redes sociales.

Antecedentes internacionales

Cuyún (2013) de la Universidad Rafael Landívar, en República de Guatemala, realizó una investigación sobre adicciones a redes sociales en adolescentes varones y mujeres; el título de la investigación es “Adicciones a redes sociales en jóvenes” (Estudio realizado en jóvenes de 14 – 16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango). Su principal objetivo era establecer los niveles de adicción a redes sociales que manifestaban los jóvenes de dicha institución. En cuanto a sus objetivos específicos se encontraban el medir si las relaciones interpersonales se veían deterioradas, es decir, si el contacto con el entorno familiar y social había disminuido. Otro de los objetivos específicos era indicar qué uso le daban los adolescentes de la muestra a las redes sociales; además, consideraba como objetivo específico también, el establecer si es que los adictos a redes sociales presentan un bajo rendimiento académico. Para poder cumplir con estos objetivos seleccionó una

población de 104 estudiantes y de ahí una muestra de 88 jóvenes. Se elaboró una prueba basándose en una guía de información donde contenía criterios para diagnosticar ludopatía. La investigación fue descriptiva. La autora llegó a la conclusión de que en el colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango, los alumnos de entre 14 y 16 años de edad no manifestaban adicción a las redes sociales, sin embargo, había un 29% que afirmaba pasar mucho tiempo conectado a las redes sociales, un 16% manifestaba no haber asistido a eventos sociales por permanecer conectados a las mismas, un 17% de la muestra aceptaba pasar más de 3 horas diarias conectados.

Haeussler (2014) de la Universidad Rafael Landívar, de República de Guatemala, realizó una investigación acerca de las redes sociales pero en esta ocasión relacionándolas con las muestras de ansiedad, el título de la investigación es “Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del Movimiento Juvenil Pandillas de la Amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad”, la autora tenía como objetivo principal el establecer el nivel de adicción a redes sociales que presentan estos adolescentes. Los objetivos específicos fueron, detectar el nivel de adicción a las redes sociales de los sujetos, identificar el nivel de ansiedad, establecer si existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de adicción a las redes sociales y las manifestaciones de ansiedad. Según la autora, es una investigación de descriptiva de tipo no experimental; para alcanzar los objetivos propuestos seleccionó 50 adolescentes de ambos sexos que tengan acceso ilimitado a redes sociales desde algún dispositivo móvil y se les administró el Cuestionario de Adicciones a las Nuevas Tecnologías validado por un equipo de profesionales del Departamento de Psicología Evolutiva de la Universidad de Sevilla, que tiene como sub-áreas el cuestionario “Hábitos de uso de nuevas tecnologías”, basado en una encuesta realizada por el Observatorio de la Infancia de Andalucía y validado por el equipo de profesionales antes mencionado; Test Adicción a Internet, del cual fue autora la Dra. Kimberly Young; Sub escala de Ansiedad-Depresión para adolescentes, elaborado por Achembach y Rescorla en el año 2001; Cohesión Familiar y actividades comunitarias, que es un cuestionario diseñado por los autores

del cuestionario de Adicciones a las Nuevas Tecnologías. Los resultados obtenidos de esta investigación fueron los siguientes: Dentro de las personas evaluadas hay un grupo que posee un nivel moderado de adicción a redes sociales, tecnologías e internet, aquellos que no presentan nivel moderado de adicción es porque no tienen rasgos adictivos; no se detectaron niveles graves de ansiedad, ni correlación con el uso de internet u otras tecnologías. Aunque no se detectaron niveles altos de ansiedad y adicción a causa del uso de tecnologías, se pudo percibir que la mayoría dedicaba de 1 a 3 horas diarias a las redes sociales o internet; además, se estaba generando un constante aumento de tiempo en el uso de éstas.

Tipantuña (2013) de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, realizó una investigación con la finalidad de conocer cuáles son las consecuencias de la adicción en redes sociales en los adolescentes de la ciudad de Quito. La investigación lleva el nombre de “Consecuencias de la adicción a redes sociales en adolescentes de la ciudad de Quito en el año 2013”. El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre adicción a internet y el desempeño escolar, ámbito familiar y social en adolescentes de tres instituciones escolares de la ciudad de Quito. La hipótesis que presentó fue la siguiente: La adicción a internet es causa de un bajo desempeño académico, conductas antisociales y relaciones intrafamiliares no adecuadas en los adolescentes de Quito, Ecuador. Según la autora, es un estudio analítico de tipo transversal. La población de estudio fueron 2656 adolescentes de tres instituciones educativas del Distrito Metropolitano de Quito. El muestreo fue aleatorio simple probabilístico. La muestra fue de 151 adolescentes entre hombres y mujeres. Para llegar a su objetivo, la autora administró la Escala de Adicción a Internet de Lima sumado a un cuestionario para recoger datos sobre actitudes frente a internet y algunos datos personales. Las conclusiones a las que llegó fueron: La mayoría de estudiantes se conecta a internet desde la PC de su casa, seguido por laptops y en menos casos desde teléfonos móviles; la mayoría de estudiantes dedica más de 5 horas a la semana al uso de internet; cuando se conectan a la red, le dan prioridad al entretenimiento, las labores escolares y los amigos; también se detectó que no existe

relación entre los trastornos académicos y la adicción a internet en adolescentes, estudiantes del Distrito Metropolitano de Quito.

Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) de la Universidad Iberoamericana de Ciudad de México, realizaron un trabajo de investigación al que titularon “La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales”. El objetivo de esta investigación era encontrar si hay una relación entre la adicción a Facebook y la falta de habilidades sociales, baja autoestima y depresión. En cuanto al método utilizado es un diseño no experimental de tipo transversal. Se seleccionó a 63 alumnos de la Universidad Iberoamericana de los cuales 60.3% eran mujeres y 39.7% eran hombres, el promedio de edad era de 22 años. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario de Adicción a Facebook para Jóvenes, que fue creado por los autores de esta investigación, basándose en los criterios de diagnósticos de adicción a internet propuestos por Kimberly Young en 1998; el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria (Gómez, 1998), el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (CEDIA) creado por Cándido, Inglés Saura, Méndez e Hidalgo en el año 2000; la Escala de Depresión Geriátrica (GDS creada por Jerome Yesavage en el año 1986), el Cuestionario de Experiencias Relacionadas a Internet (CERI) creado por Marta Beranuy Fargues, Andrés Chamarro Lusa, Carla Graner Jordania y Xavier Carbonell Sánchez en el año 2009. Finalmente, después de haber administrado las pruebas se pudo comprobar que sí existe relación entre los adictos a Facebook, la baja autoestima, la depresión y falta de desarrollo de habilidades sociales, es decir, los adictos a Facebook tienden a la depresión, en las pruebas administradas arrojaron un alto puntaje, sin embargo aquellos que no son adictos a Facebook obtuvieron un puntaje bajo; en cuanto a las pruebas de autoestima y habilidades sociales, los adictos obtuvieron puntuaciones bajas, sin embargo los no adictos a Facebook obtuvieron un puntaje más elevado.

Tamez (2012) de la Universidad Autónoma de Nuevo León, realizó un trabajo de investigación sobre la adicción a las redes sociales y su incidencia en las labores

académicas, el título del trabajo es “Adicción a la red social de Facebook y su incidencia en el rendimiento académico de los estudiantes de la Preparatoria 20 de la Universidad Autónoma de Nuevo León”. El objetivo de esta investigación fue detectar si es que los estudiantes de la Preparatoria 20 consideraban ser adictos a la red social Facebook y si esto habría afectado su desenvolvimiento académico. Para la recolección de datos se administró el Cuestionario de Alumnos Sobre Convivencia en Redes Sociales, el cual fue elaborado por el terapeuta, profesor e investigador en la Universidad Autónoma de Nuevo León, Luis Antonio Lucio López en el año 2005. Esta investigación es de nivel exploratorio correlacional y de diseño transversal. Se evaluó a 474 estudiantes, que fueron todos los que asistieron ese día a la institución, sin discriminación, 236 son varones y 238 son mujeres; las edades de los alumnos oscilan entre 15 y 19 años de edad. Los resultados de esta investigación fueron los siguientes: un 88% de entrevistados usan Facebook, el 53.8% entra diariamente a internet, el 21.3% ingresa de dos a tres veces por semana, el 16% hace uso de las redes de cuatro a seis veces por semana, un 33.8% manifiesta ser adicto a internet, además 4 de cada 10 estudiantes ha bajado su puntaje por encontrarse en redes sociales hasta altas horas de la noche. Lo que se pudo deducir de este trabajo es que de cada cinco estudiantes que tienen cuenta en Facebook dos tienen un bajo rendimiento académico.

2.2 Bases teóricas

En este apartado de la investigación se presentan algunas afirmaciones acerca de la adicción, la adolescencia y las redes sociales.

2.2.1 Adicción

En cuanto a la adicción, se ha tomado en cuenta que tanto las adicciones relacionadas a sustancias como las que no están relacionadas a ellas, cumplen características bastantes similares desde que se empieza a generar la dependencia.

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales en su quinta versión (DSM – V) (2013) usa la expresión *trastorno por consumo de sustancias* en lugar de la palabra *adicción*, de esta forma es como describe de manera más amplia la patología, ya sea de su estado leve, moderado o grave. Según este manual, la frecuencia en el uso de cualquier sustancia genera que el sistema de recompensa del cerebro se active de forma directa, este sistema participa en el recuerdo y reforzamiento de la conducta.

Haeussler (2014) citando a Labrador y Echeburúa, menciona que ser adicto es encontrarse en una condición patológica en el que el sujeto es privado de su independencia en la elección de actividades saludables.

Según Echeburúa y Corral (2010) las adicciones son la pérdida de control y dependencia. Manifiestan que todas las conductas adictivas son controladas por reforzadores positivos y posteriormente se mantienen por reforzadores negativos. Por ejemplo, en adicción a redes sociales, lo que diferencia a una persona no adicta de una persona adicta es que la primera entra a revisar su correo, entra a internet, revisa sus contactos en las redes por el simple placer que este produce, sin embargo, la persona adicta hace uso de estas para evitar el malestar que le generan el no hacerlo. Como afirma el autor, todo tipo de actividad normal que genere placer tiene las posibilidades de convertirse en adicción.

El ser humano se ve enfrascado en una dependencia en el que intervienen factores psicológicos, biológicos y sociales.

Álvarez, Moreno y Granados (2011) citando al Psicólogo Elisardo Becoña, mencionan que las adicciones presentan cuatro características, estas son:

- Compulsión por realizar una conducta o actividad específica.
- No contar con la capacidad para abstenerse de realizar dicha actividad o conducta.

- Malestar emocional cuando la conducta o actividad es impedida.
- Continuar con la conducta o actividad a pesar de que genere problemas en los distintos aspectos de su vida como la familiar, social, académico y laboral.

2.2.1.1 Tipos de adicción:

Se pueden clasificar las adicciones en aquellas que están relacionadas al consumo de sustancias y aquellas que no lo están.

- **Adicciones relacionadas al consumo de sustancias**

Son aquellas en las que las personas que han desarrollado un comportamiento adictivo, son dependientes de la ingesta de sustancias como alcohol, cafeína, cannabis, alucinógenos, inhalantes, opiáceos, sedantes (hipnóticos o ansiolíticos), estimulantes, tabaco y otras sustancias.

- **Adicciones no relacionadas al consumo de sustancias**

Salas (2014), basándose en diversos investigadores como Enrique Echeburúa, Mariano Cholí, Clara Marco, Lizardo Cruzado, se refiere a adicciones que se desarrollan sin la necesidad de ingerir alguna sustancia, por lo que se les conoce también como adicciones psicológicas, entre ellas tenemos la adicción a internet, redes sociales, móviles, tecnologías, videojuegos, trabajo, sexo, juegos de azar, compras, etc.

Escurra y Salas (2014) en su exposición titulada “Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a redes Sociales”, mencionan, citando a Ignacio Madrid López, Doctor en Psicología de la Universidad de Granada, que la característica principal de las adicciones psicológicas son los comportamientos repetitivos que a la vez generan placer, según este autor, basta con que estos comportamientos se

conviertan en hábitos, lo que podría generar necesidad, la cual no puede ser controlada y por lo tanto pueden producir altos niveles de ansiedad. Estos niveles de ansiedad son reducidos por el comportamiento adictivo, es decir, la finalidad del comportamiento no es la búsqueda de placer, sino, es la reducción del estado de ansiedad producido por no efectuar dicho comportamiento.

Salas (2014) siguiendo a los doctores Enrique Echeburúa, Paz de Corral y Kimberly Young, menciona que hay algunas señales que pueden manifestar que una actividad placentera o afición se ha convertido en una adicción, son las siguientes:

- Desatender factores importantes como la vida familiar, las relaciones sociales, la vida laboral o académica.
- Evitar dormir o comer para no desconectarse de las redes sociales.
- Sentir alivio, activación o euforia cuando se conecta a la red.
- Establecer un límite o un horario y no poder cumplirlo.
- Pensar en las redes constantemente, incluso cuando no se está conectado.
- Mostrarse irritable además de bajar el rendimiento escolar.
- No aceptar que se ha desarrollado un comportamiento adictivo.

Estos indicadores han sido la base para la elaboración de un instrumento que permita detectar la presencia de la adicción a redes sociales y sus niveles.

Es importante mencionar que las adicciones psicológicas no son consideradas como trastorno no relacionado a sustancias por el DSM - V, como sí ha sido considerado el juego patológico, sin embargo, se ha logrado detectar que llegan a cumplir con los mismos criterios e indicadores para ser diagnosticados.

Diversos autores coinciden en que las adicciones psicológicas cumplen con las mismas características e indicadores que las adicciones relacionadas a sustancias.

Bisso (2013) especialista en medicina, en un apartado de la Revista de la Sociedad Peruana de Medicina Interna, cita a una de las pioneras en investigación sobre adicciones psicológicas e internet, la Dra. Kimberly Young, la cual menciona que la adicción a internet no tiene como consecuencias problemas físicos, sin embargo, sí los mismos malestares que generan las adicciones relacionadas al consumo de sustancias, se refiere a la pérdida de control de impulsos, aislamiento social, síndrome de abstinencia, ansiedad, depresión e irritabilidad.

Por ejemplo, según Luengo (2004) señalando las aportaciones de la Dra. Kimberly Young, se considera adicción a internet cuando se manifiestan un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y además fisiológicos y se da cuando el usuario presenta un deterioro en el control de su uso. Esto se puede aplicar a diversos tipos de adicciones, no sólo a internet, sino también a redes sociales, tecnología, sexo o cualquier actividad que pueda producir placer.

Según Cía, (2013) presidente de la Asociación Psiquiátrica de América Latina, los problemas con internet y por lo tanto a redes sociales, aparecen cuando se empiezan a descuidar las rutinas diarias, disminuyen las horas de sueño, se descuidan responsabilidades como los estudios y el trabajo e incluso dejan de lado las necesidades biológicas como comer por dedicarle más horas a estar conectados.

Álvarez et Al. (2011) menciona que las adicciones relacionadas a sustancias tienen muchas características similares, entre ellas: la tolerancia, la abstinencia, el deseo de controlar la conducta adictiva, dedicar más tiempo a actividades relacionadas con el objeto que produce adicción y seguir ejerciendo la conducta teniendo en cuenta los perjuicios que esta genera. Manifiesta que así como hay similitudes, existen también diferencias entre las adicciones relacionadas a sustancias (o químicas) y las adicciones psicológicas, estas son las siguientes:

Desde la perspectiva psicopatológica; en las adicciones químicas se da con frecuencia la politoxicomanía y en las adicciones psicológicas se encuentran aisladas o relacionadas al alcohol, cocaína, trabajo, juego.

Según la abstinencia; en las adicciones químicas el síndrome de abstinencia se controla con una dosis y en las adicciones psicológicas el síndrome de abstinencia no se controla muchas veces con realizar la conducta de manera ilimitada.

Según el punto de vista terapéutico; en las adicciones psicológicas existe mayor motivación para ser tratadas, sin embargo en las adicciones químicas la motivación es menor.

2.2.1.2 Enfoques clásicos sobre la adicción

Para el enfoque Gestáltico, según Carpenter (2002), la persona adicta quiere ser quien no es en realidad, puesto que posee un sistema de creencias negativas como: nada es suficiente, sentimientos de culpa, temor al rechazo y al fracaso, evade el aquí y ahora y por lo tanto busca una gratificación inmediata. La persona adicta es incapaz de enfrentar dificultades de manera adecuada. Es necesario que el individuo se ocupe del aquí y ahora, desarrolle su capacidad de darse cuenta, esta capacidad va surgiendo cuando la persona adicta se conoce más y puede distinguir su yo adicto (no yo) del yo sobrio; una vez que logra esta distinción por medio del diálogo interno, puede ser capaz de fortalecer el yo sobrio y debilitar el yo adicto relacionándose con el medio ambiente, de esta manera puede experimentar emociones y situaciones cómodas e incómodas sin tener la necesidad de evadirlas y expresando sus sentimientos de manera honesta consigo mismo y con los demás, deja de ser adicto y es quien verdaderamente es.

Para el enfoque psicoanalítico, según Moronta (2014) citando a Sigmund Freud, el acto de recurrir a sustancias, procede de la falta de recursos para afrontar la realidad o si se posee estos recursos, es posible que se dude de ellos, el acto de acudir al

objeto que genera adicción es destinado a evadir la angustia desbordante, la desesperanza y la intensa depresión que impiden todo procesamiento psíquico. Para Freud, las drogas (o en este caso, el objeto al que acude el adicto) permiten escapar del peso de la realidad, es como un refugio que le ofrece mejores condiciones y además placenteras. Según Moronta, para Freud, la cultura impone límites, imperativos categóricos a todos aquellos que quieren formar parte de esta, pero estos límites desconocen la distancia entre el “yo” y el “yo ideal”. Cuando se presenta esta distancia (incongruencia) se generan las emociones negativas.

Desde el enfoque neurocientífico, según Arnao y Surpachín (2016) del Centro de Información y Educación para el Uso y Abuso de Drogas (CEDRO) en su libro titulado “Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescentes y jóvenes” donde citan al neurocientífico Bill Davidow, explican cómo funciona el cerebro una vez desarrollada la adicción; menciona que la adicción a internet o a redes sociales se genera mediante un “circuito de compulsión” este consiste en que la persona, por ejemplo en los juegos en línea, consiga un objetivo y se le recompensa con nuevo material descargable, este proceso hace que desee seguir jugando y así es como ingresa al circuito. Al recibir una recompensa por haber ejecutado una acción, se activan las neuronas del área ventral tegmental, el cual libera dopamina en los centros de placer del cerebro. El sujeto interpreta la acción como placentera una vez que se ha liberado esta hormona, al ocurrir esto, es probable que quiera repetir la acción, de tal manera que corre el riesgo de convertirse en una obsesión (según la intensidad del placer), originando conductas compulsivas.

Desde el enfoque cognitivo – conductual, según Keegan (2017), basándose en las teorías del Dr. Aaron Beck, menciona que las adicciones deben ser vistas desde una perspectiva biopsicosocial. Manifiesta que las personas no nacen consumidoras, para llegar a esto, han tenido que ser expuestas durante la infancia o adolescencia por parte de una persona cercana, además, si se está expuesto con mayor frecuencia, las probabilidades son que más personas sean consumidoras, la exposición recurrente por parte de personas cercanas genera la naturalización de la

conducta. Para los niños la naturalización cobra mayor relevancia cuando entra en la adolescencia, ya que es probable que forme parte de un círculo social donde se consume habitualmente, luego de este proceso aparece el factor presión social. Otro factor muy importante que conlleva al abuso de consumo es que la conducta ejecutada posee recompensa; la recompensa son sensaciones agradables o también disminuye las sensaciones desagradables, lo que mantiene la adicción es que las recompensas placenteras son inmediatas y las perjudiciales son mediatas. Las personas desarrollan las conductas adictivas por escapar de emociones negativas, es decir, la función principal es la regulación de las emociones, además de extender las sensaciones placenteras. Para la teoría cognitivo – conductual quienes son más propensos a desarrollar adicciones son aquellas personas que no saben regular sus emociones. Dentro de la teoría cognitiva – conductual se toma en cuenta la “patología dual”, es cuando en la forma errónea de lidiar con las emociones negativas hay comorbilidad con otras patologías mentales.

Según la teoría cognitiva – conductual, el ser humano interpreta y valora la realidad de manera inadecuada, lo que le genera sufrimiento y no son los hechos en sí mismos los que les genera malestar. Es el mismo ser humano quien debe tener una reestructuración cognitiva, puede ser capaz de modificar la manera en que interpreta los hechos y situaciones que vive, una vez que lo consiga por medio de terapia cognitiva conductual, podrá interpretar el mundo de manera más adaptativa.

2.2.2 La adolescencia:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la etapa de crecimiento y desarrollo humano. Este período se da finalizando la niñez y precediendo la edad adulta, es un período de transición entre los 10 y 19 años. Esta etapa es una de las más importantes de la vida, los diversos cambios biológicos son la principal característica, entre ellos el crecimiento acelerado. Se puede hacer una determinación universal de la etapa de la adolescencia, sin embargo, las características propias no se presentan en una edad específica, estas varían por

diversos motivos como el contexto socioeconómico, la cultura, la época, etc. Además, la suma de experiencias durante este período es la preparación para la adultez, no sólo se da un acelerado desarrollo físico y sexual, sino también, el aprendizaje para una futura búsqueda de independencia económica y social, se genera el pensamiento abstracto, la posibilidad de hacer un plan de vida, va surgiendo la identidad, se van adquiriendo aptitudes para asumir responsabilidades de adultos, incluyendo las relaciones sentimentales.

Haq (s/f), en su exposición sobre la teoría del desarrollo realizada por Erik Erikson, en la que el ser humano pasa por diversas etapas en el transcurso de su vida y que cada etapa tiene un conflicto que debe ser superado para que en la siguiente etapa se dé un desarrollo saludable, es decir, no se vaya formando una personalidad defectuosa, todas estas etapas están interrelacionadas. En cuanto a la adolescencia, según la teoría de Erikson, es la etapa de la búsqueda de “identidad” y tiene como conflicto la “confusión de roles”. El ser humano en su período de adolescencia busca encontrarse a sí mismo, para conseguir esto, toma en cuenta sus roles en la familia, su lugar de procedencia, cuál es su rol dentro de la sociedad, qué papel cumple, de otro modo, si el adolescente no consigue reconocer sus responsabilidades dentro de la sociedad, entonces se encontraría en un conflicto, a esto le llamaría “confusión de roles”.

2.2.3 Adolescencia y vulnerabilidad

Como menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS), los adolescentes se encuentran en un proceso de desarrollo y descubrimiento de habilidades, también en una etapa de riesgos constantes en la que el entorno social es determinante. No poseen la capacidad de comprender de una forma plena conceptos de difícil entendimiento, su inexperiencia impide que se den cuenta de una conducta inadecuada y sus malas consecuencias, en menor grado entienden la responsabilidad de la toma de decisiones con respecto a su salud, es esta incapacidad lo que amplía las posibilidades de tomar decisiones equívocas.

Según Haq (s/f) exponiendo la teoría de Erik Erickson, la adolescencia es la etapa en la que el individuo genera sólidas relaciones amicales y también ideales. Para el adolescente la interacción social es de suma importancia, es por eso que siempre está buscando encajar en la sociedad, es en este punto donde la presión de grupo hace que este período se vuelva estresante. En esta etapa depende del entorno social y los ideales si el individuo aprende y respeta una moral o esté mal encaminado.

Según Echeburúa y Corral (2010) afirman que los adolescentes se encuentran en mayor riesgo de desarrollo de una conducta adictiva a las redes sociales debido a que en su búsqueda de identidad de grupo, en su interés por ser visibles ante los demás, están conectados constantemente; las redes sociales ofrecen respuestas rápidas por parte de los demás, ante una publicación los refuerzos son inmediatos, la interactividad social resulta menos estresante, el adolescente puede manifestar sus emociones sin sentirse juzgado, hasta podrían crear una identidad ficticia, así se crean la falsa idea de ser populares porque tienen grandes cantidades de personas agregadas a sus redes y también pueden formar parte de cualquier grupo sin sentirse excluidos. Existen diversos factores por los que los adolescentes tienen mayor riesgo de adicción, entre ellos tenemos la búsqueda de emociones nuevas, son quienes están más relacionados con las tecnologías, las características de personalidad, por ejemplo la intolerancia a estímulos desagradables, la búsqueda de sensaciones fuertes. Además de estos factores también pueden existir como causas algunos problemas de la personalidad como la baja autoestima, dificultades en el control de impulsos, no aceptación de la imagen corporal y la fobia social. La depresión, la hostilidad, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), son problemas psiquiátricos que generan mayores posibilidades de que se desarrolle una adicción a redes sociales.

Arnao y Suparchín (2016) afirman que el adolescente es más vulnerable al constante uso de redes sociales porque en su búsqueda de autonomía hace las

cosas según su propio criterio, rechazando las indicaciones y consejos de los padres; esto le genera un sentimiento de confusión, además se siente incomprendido por parte de los demás. Los adolescentes en esa carencia de identidad tienden a copiar estereotipos o modelos sin cuestionar si son buenos o perjudiciales, eso resulta irrelevante, lo que es importante para ellos es la aceptación o popularidad. Esa necesidad de sentirse parte de la mayoría genera muchas veces que repitan, sin criticar, lo que los demás hacen. Sumado a esto, también existe la posibilidad de que no vean a las redes sociales solo como un sistema que facilite la comunicación, sino también como una moda.

Cruzado, Matos y Kendall (2006) en una investigación dentro de un instituto de salud mental, descubrieron que los adictos a internet y por ende a redes sociales, se sentían amenazados por el proceso de interacción social, por lo que el uso de las redes sociales les permitía sentirse liberados del estrés que este produce, porque les da la posibilidad de interactuar de manera anónima, adoptando cualidades o rasgos de personalidad distintos, lo que facilita que se expresen de manera libre y a la vez protegidos por una pantalla.

2.2.4 Las redes sociales

Siguiendo a Flores (2009), se puede mencionar que las redes sociales virtuales funcionan como punto de encuentro donde amigos y familiares se reúnen con fines e intereses comunes, estos lugares virtuales ofrecen la posibilidad de mostrar qué es lo que los miembros están haciendo. Dentro de este contexto de comunicación, se necesitan instrumentos tecnológicos, aquellos que facilitan el procedimiento, este es el teléfono móvil, la finalidad es recibir mensajes y también enviarlos a todos sus contactos.

Para Castañeda y Gutiérrez (2010) las redes sociales son un conjunto de herramientas telemáticas donde las personas tienen la posibilidad de agregar un perfil en el que colocan sus datos personales para que otros usuarios puedan verlos.

- **Historia de las redes sociales**

Si lo vemos desde el punto de vista histórico, basándose en las investigaciones de Ponce (2012) las redes sociales de internet nacen en el año 1971, que fue cuando se envió el primero correo electrónico de una computadora a otra que estaba al lado; posteriormente, en el año 1978, Ward Christensen y Randy Suess crean una red virtual a la que llamaron Bulletin Board System (BBS) con la finalidad de informar sobre reuniones, publicar noticias e intercambiar información. En el año 1994 se creó GeoCities, que es un lugar virtual donde las personas pueden crear sus propias páginas web. En el año 1995 es creado Classmates, por Randy Conrads, que es un sitio web para conectarse entre antiguos miembros de la escuela. Para el año 2000 ya habían conectados a las red setenta millones de computadoras. En el año 2003 sale Facebook, sitio web creado por Mark Zuckerberg, que es en la actualidad la página de mayor uso por los internautas, según Moreno (2017) esta red, hasta febrero del 2017, año actual, cuenta con 1.860 millones de usuarios.

- **Clasificación de las redes sociales**

Ponce (2012) elabora una clasificación de redes sociales, se pueden distinguir entre: redes sociales horizontales y redes sociales verticales. Al tratar sobre redes sociales horizontales, se refiere a aquellas que en cuanto a temática no existe una definición, está direccionada a todo tipo de público, de diversos intereses, su función principal es la interacción social como Facebook. Las redes sociales verticales, son aquellas donde sí existe una temática, es decir, han sido creadas para gustos e intereses específicos como redes para usuarios que posean alguna profesión, otros por identidad cultural, aficiones o movimientos sociales, otras redes sociales verticales son exclusivamente para colgar videos, sólo fotografías, música, documentos o libros.

2.3 Definición conceptual

2.3.1 Definición de adicción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física psicoemocional que genera dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Dentro de esta enfermedad se presentan signos y síntomas de carácter biológico, genético, psicológico y social.

2.3.2 Definición de redes sociales

Como menciona Castro (2010) en su página de internet Infoaleph, las redes sociales de internet son espacios que sirven para que los usuarios interaccionen con familiares, amigos y otras personas que hagan uso de esta red. Además, en ellas se puede crear grupos de interés común, intercambiar información ya sea de entretenimiento, de carácter académico o laboral.

CAPÍTULO III METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño utilizado

3.1.1 Tipo de investigación

Según Ander – Egg (2011) existen dos tipos de investigación, la investigación básica y la investigación aplicada; la investigación básica es aquella que persigue fines puramente teóricos, su finalidad es reforzar alguna teoría o generar el progreso de una determinada ciencia; sin embargo, la investigación aplicada se encuentra ligada a la investigación básica, la diferencia se encuentra en que los conocimientos adquiridos por la investigación básica son puestos en práctica con la finalidad de resolver problemas o modificar algún aspecto de la realidad social. Este trabajo es una investigación básica, con la información recopilada sólo se planificará un programa de intervención.

3.1.2 Diseño de investigación

El diseño de este trabajo es no experimental de tipo transeccional, es decir, siguiendo la teoría de Hernández, Fernández y Baptista (2014) un diseño no experimental es aquel donde no se manipula el objeto de estudio o variable, se limita a la observación en su condición natural con la finalidad de analizarlo. Se dice que es de tipo transeccional porque la recopilación de datos se dio una sola vez, es decir, en un momento puntual.

3.2 Población y muestra

La población estuvo conformada por 500 alumnos del colegio Pamer del distrito de Magdalena de Mar, de los cuales para la recopilación de datos se decidió que el tipo de muestra sea no probabilística, que conforme a Hernández, Fernández y Baptista (2014) es aquel tipo de muestra que es seleccionada según el criterio del investigador, a diferencia de la muestra probabilística donde todos los elementos de

la población tienen la misma posibilidad de ser escogidos para formar parte de una muestra.

De los 500 alumnos de secundaria del colegio Pamer del distrito Magdalena del mar fueron seleccionados sólo alumnos que cursaban el cuarto y quinto año

Se evaluó a 108 alumnos; 61 elementos del género masculino pertenecen al 56.6% de la muestra y 47 elementos del género femenino que corresponde al 43.5% de la muestra.

Tabla 1:

División por sexo del grupo de alumnos que participaron en los cuestionarios de uso y adicción a las redes sociales.

SEXO	N	%
MASCULINO	61	56.5%
FEMENINO	47	43.5%
Total	108	100.0%

Las edades oscilaban entre 14 y 17 años de edad, de los cuales 2 alumnos tenían 14 años que corresponde al 1.9% de la muestra; 45 alumnos de 15 años, que son el 41.7% de la muestra; 54 alumnos tenían 16 años de edad, que era equivalente al 50% de la muestra y 17 años de edad que conformaban el 6.5% de la muestra, como se muestra en la tabla 2:

Tabla 2:

Edades de los alumnos que participaron en los cuestionarios de uso de adicción y adicción de redes sociales.

EDAD	N	%
14	2	1.9%
15	45	41.7%
16	54	50.0%
17	7	6.5%
Total	108	100.0%

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1 Variable

La variable de estudio es la adicción a redes sociales, es decir, el alto nivel de dependencia a las redes sociales por parte de los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar, la cual afectaría en gran medida el curso saludable de su desarrollo, porque influiría en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

3.3.2 Operacionalización de la variable:

	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
ADICCIÓN A REDES SOCIALES	Salas (2014) Es una dependencia psicológica, la cual consta de comportamientos repetitivos que inicialmente son placenteros que con la frecuencia se instala como hábito convirtiéndose en necesidad y volviéndose incontrolable genera altos niveles de ansiedad	Esta variable será medida con 3 dimensiones a través de un cuestionario de adicción a redes sociales, mide obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales. Además se administró un cuestionario sobre el uso de redes sociales.	Obsesión por las redes sociales	Mide el compromiso mental con las redes sociales, pensar en ellas constantemente, la ansiedad y preocupación causada por la falta de acceso a las redes sociales.	Escala de Likert
			Falta de control personal	Evalúa la preocupación por la falta de control o interrupción en el uso redes sociales.	Escala de Likert
			Uso excesivo de las redes sociales	El descontrol por el uso de las redes sociales señalando el exceso en el uso del tiempo y no contar con la capacidad para poder disminuir el tiempo empleado.	Escala de Likert

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas

La técnica utilizada en este trabajo para la recopilación de datos fue la administración de dos cuestionarios, uno de uso de redes sociales, en el que se recogían datos sobre los hábitos de los adolescentes en cuanto a la conexión a redes sociales y otro cuestionario para medir el nivel de adicción a redes sociales.

3.4.2 Instrumento

Se utilizaron dos cuestionarios, el primero llamado **Cuestionario Sobre Uso de Redes sociales**, donde se recogen datos de los alumnos como edad, sexo, distrito de residencia, frecuencia de uso de redes sociales, motivos por los que usa redes sociales, cantidad de personas que conoce dentro en sus redes sociales y datos personales que publica en las redes sociales; la versión original del cuestionario sobre uso de redes sociales es dirigido a adolescentes que han ingresado a la universidad y que trabajan; para que pueda ser resuelto por los alumnos del colegio, se han cambiado algunas preguntas en la sección en la que se solicitan los datos personales como: *“Universidad en la que estudia”* que fue reemplazado por la consulta *“Colegio en el que estudia”*; las palabras *“Ciclo / Nivel”* fueron reemplazadas por la consulta *“año escolar”*; en la pregunta *“¿Dónde se conecta a redes sociales?”* Las opciones para marcar *“en las computadoras de la universidad”* o *“en el trabajo”* fueron reemplazadas por *“en las computadoras del colegio”*. El segundo cuestionario lleva el nombre de **Cuestionario de Adicción a las Redes sociales** (en esta ocasión se optó por quitar el título para que los alumnos respondan con sinceridad) Ambos cuestionarios fueron construidos por el Dr. Edwin Salas y el Mg. Miguel Escurra en el año 2014, mediante la aplicación del modelo de respuesta al ítem (TRI). Posee una escala de tipo Likert donde las calificaciones van de cero (nunca) uno (rara vez) dos (algunas veces) tres (casi siempre) y cuatro (siempre), donde la puntuación mínima es 0, lo que denota ausencia de adicción; se empieza a valorar el nivel de adicción desde que se tiene 1 como puntuación y lo más cercano al puntaje 96 que es la puntuación máxima refiere a mayores niveles de adicción. El cuestionario posee confiabilidad ya que alcanza coeficientes alfa de Cronbach elevados, se encuentra entre 0.88 hasta 0.92. En cuanto a la validez, se dio bajo el criterio de jueces, cumple con la validez de constructo, teniendo como base la teoría clásica de los test a través del análisis factorial confirmatorio. El cuestionario mide tres dimensiones: La obsesión por las redes sociales, esto implica pensar constantemente en conectarse a redes sociales, estar imaginando qué está pasando en las redes sociales, ansiedad generada por no tener acceso a ellas, son 10 ítems

los que miden este factor. Otro factor que mide la prueba es la falta de control personal por el uso de redes sociales, esto se refiere a la preocupación por la falta de control al conectarse a la red, hay 6 ítems que miden este factor. Finalmente, se evalúa la dificultad para disminuir las horas en cuanto al uso de redes sociales, sabiendo que una persona adicta dedica amplios espacios de tiempo al uso de redes sociales, son 8 ítems los que evalúan esta dimensión.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Para poder detectar los niveles de adicción a redes sociales se codificaron las respuestas obtenidas por medio de los dos cuestionarios administrados (Cuestionario de adicción a redes sociales y cuestionarios de adicción a redes sociales) en el programa Microsoft Excel 2007, estos fueron trasladados al paquete Statistical Package for the Social Sciences (Paquete estadístico para las ciencias sociales) (SPSS) versión 22. Posteriormente los resultados obtenidos en tablas fueron convertidos en gráficos de barras.

4.2 Presentación de resultados

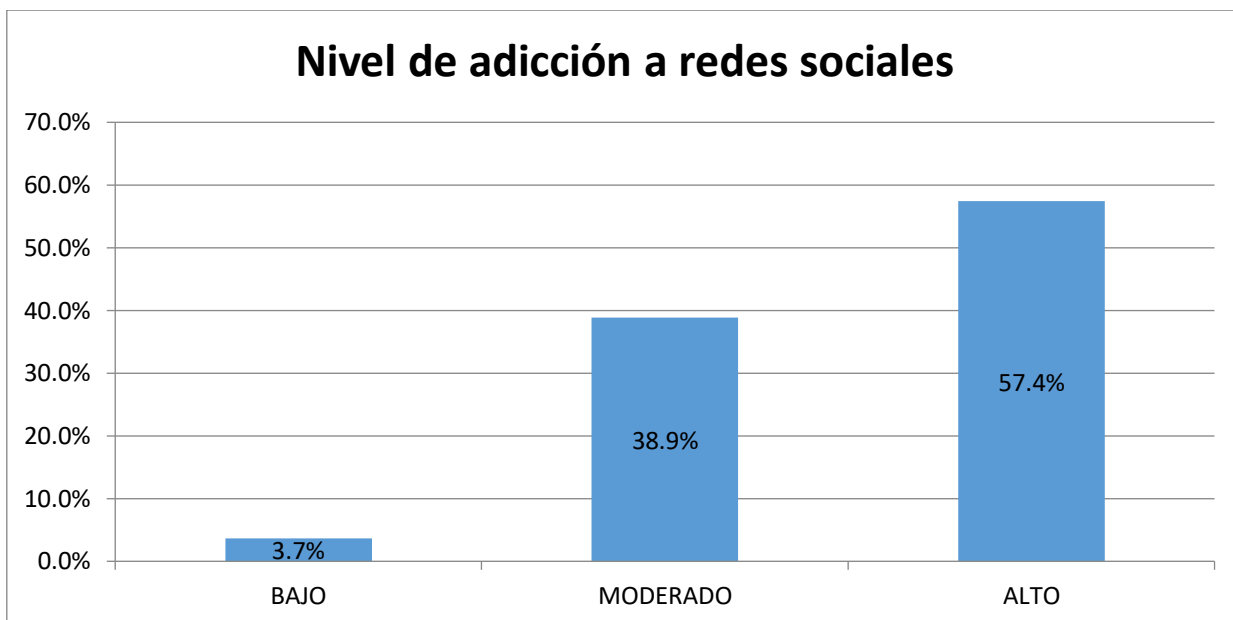
Objetivo general: Determinar el *nivel de adicción* a redes sociales en alumnos de cuarto y quinto de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.

Tabla 3:

Nivel de adicción a redes sociales en alumnos de cuarto y quinto de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.

ADICCION A LAS REDES SOCIALES	N	%
BAJO	4	3.7%
MODERADO	42	38.9%
ALTO	62	57.4%
Total	108	100.0%

Figura 1: Distribución en porcentaje de la muestra, según el nivel de adicciones a redes sociales.



En la Figura 1 se puede detectar que el nivel preponderante de adicción a redes sociales es alto. Se puede ver que el 57.4% de los evaluados cumple con un nivel alto de adicción a redes sociales, el 38.9% se encuentra dentro del nivel moderado y 3.7% en nivel bajo.

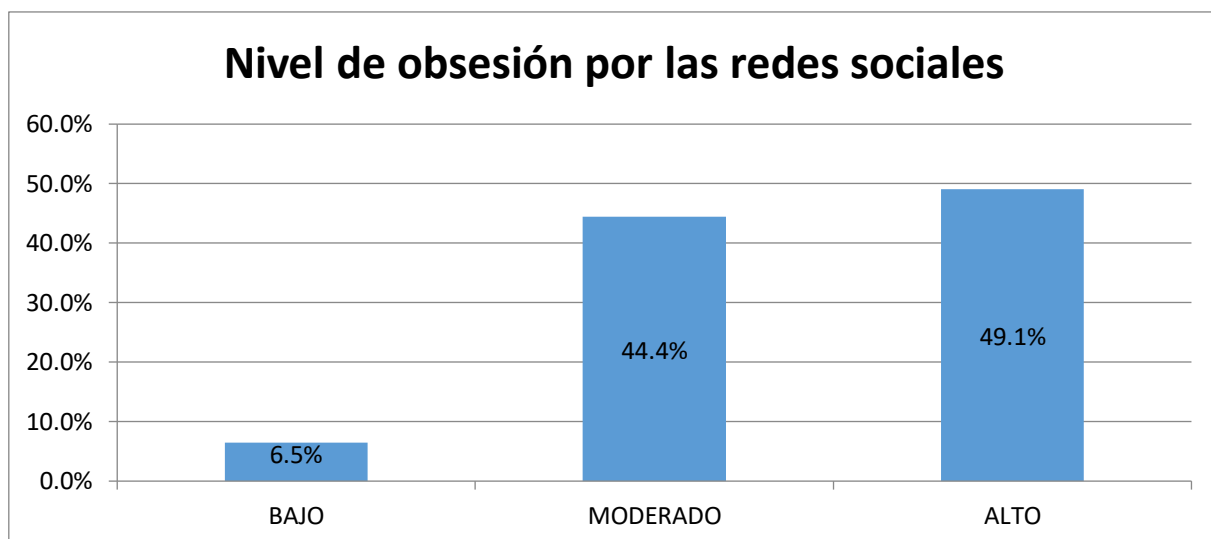
Primer objetivo específico: Precisar el nivel de *obsesión por las redes sociales* por parte de los alumnos de cuarto y quinto de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.

Tabla 4:

Nivel de obsesión por las redes sociales por parte de los alumnos de cuarto y quinto de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.

OBESESIÓN POR LAS REDES SOCIALES	N	%
BAJO	7	6.5%
MODERADO	8	44.4%
ALTO	53	49.1%
Total	108	100.0%

Figura 2: Distribución en porcentaje de la muestra según el nivel de obsesión por las redes sociales.



En la figura 2 se puede apreciar que el nivel preponderante de obsesión por las redes sociales también es alto, el 49.1% posee un nivel alto de obsesión por las redes sociales, el 44.4% un nivel moderado y solo el 6.5% muestra un nivel bajo o no posee obsesión por las redes sociales

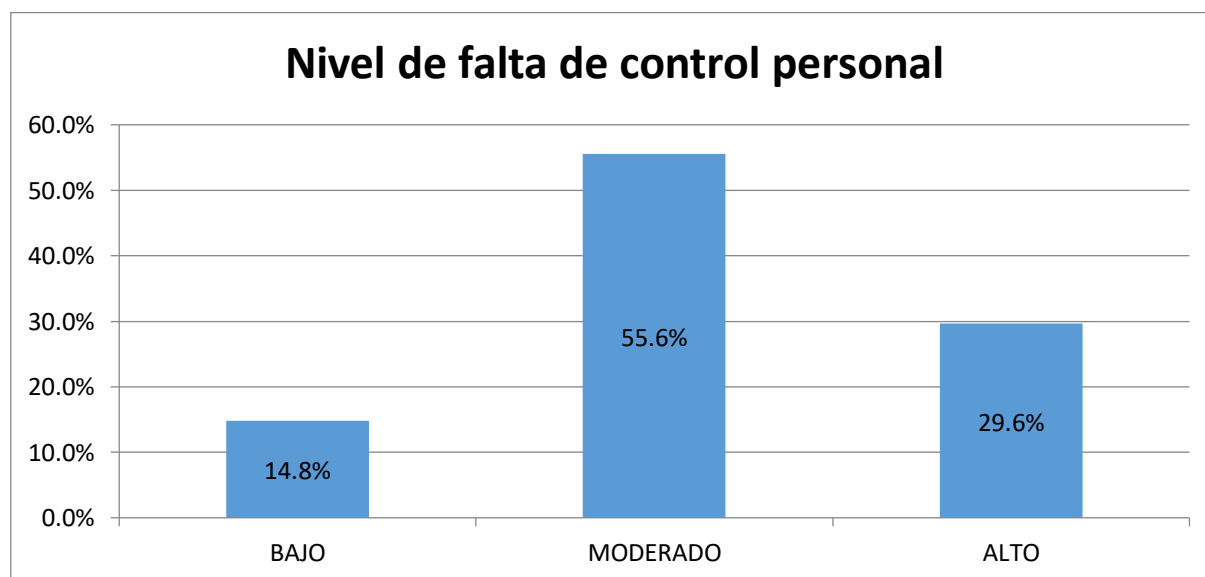
Segundo objetivo específico: Determinar el nivel de *falta de control personal* de uso de redes sociales por parte de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria del colegio Pamer de Magdalena del Mar.

Tabla 5:

Nivel de falta de control personal de uso de redes sociales por parte de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria del colegio Pamer de Magdalena del Mar.

FALTA DE CONTROL PERSONAL EN EL USO DE LAS REDES SOCIALES	N	%
BAJO	16	14.8%
MODERADO	60	55.6%
ALTO	32	29.6%
Total	108	100.0%

Figura 3: Distribución en porcentaje de la muestra según la falta de control personal para el uso de redes sociales.



En la figura 3 se puede apreciar que el nivel predominante de falta de control personal para el uso de redes sociales es moderado, con un 55.6% de la muestra, el 29.6% un nivel alto y el 14.8% de la muestra un nivel bajo.

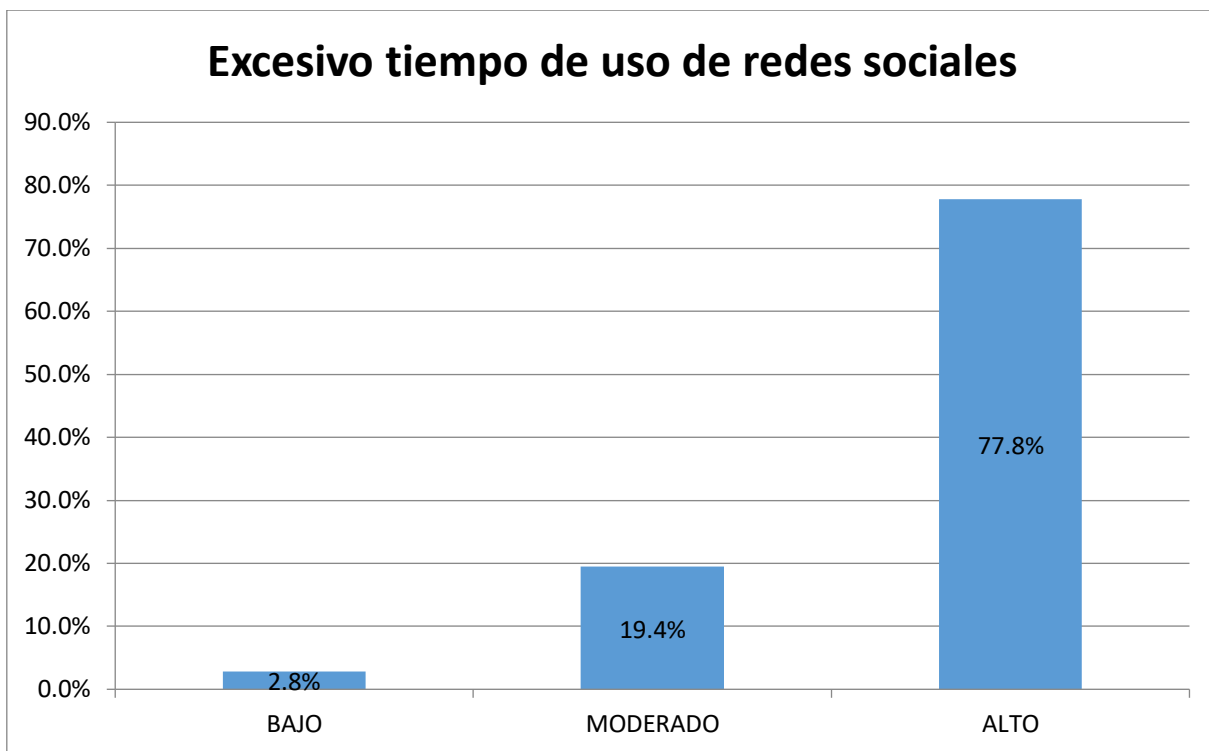
Tercer objetivo específico: Identificar si existe *uso excesivo de redes sociales* por parte de los alumnos de cuarto y quinto de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.

Tabla 6:

Uso de redes sociales por parte de los alumnos de cuarto y quinto de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.

USO EXCESIVO DE REDES SOCIALES	N	%
BAJO	3	2.8%
MODERADO	21	19.4%
ALTO	84	77.8%
Total	108	100.0%

Figura 4: Distribución en porcentaje de la muestra según el uso excesivo de las redes sociales.



En la figura 4 se puede distinguir que de los alumnos evaluados, el 77.8% hace un uso excesivo de las redes sociales, el 19.4% un uso moderado y solo el 2.8% hace uso con poca frecuencia de las redes sociales.

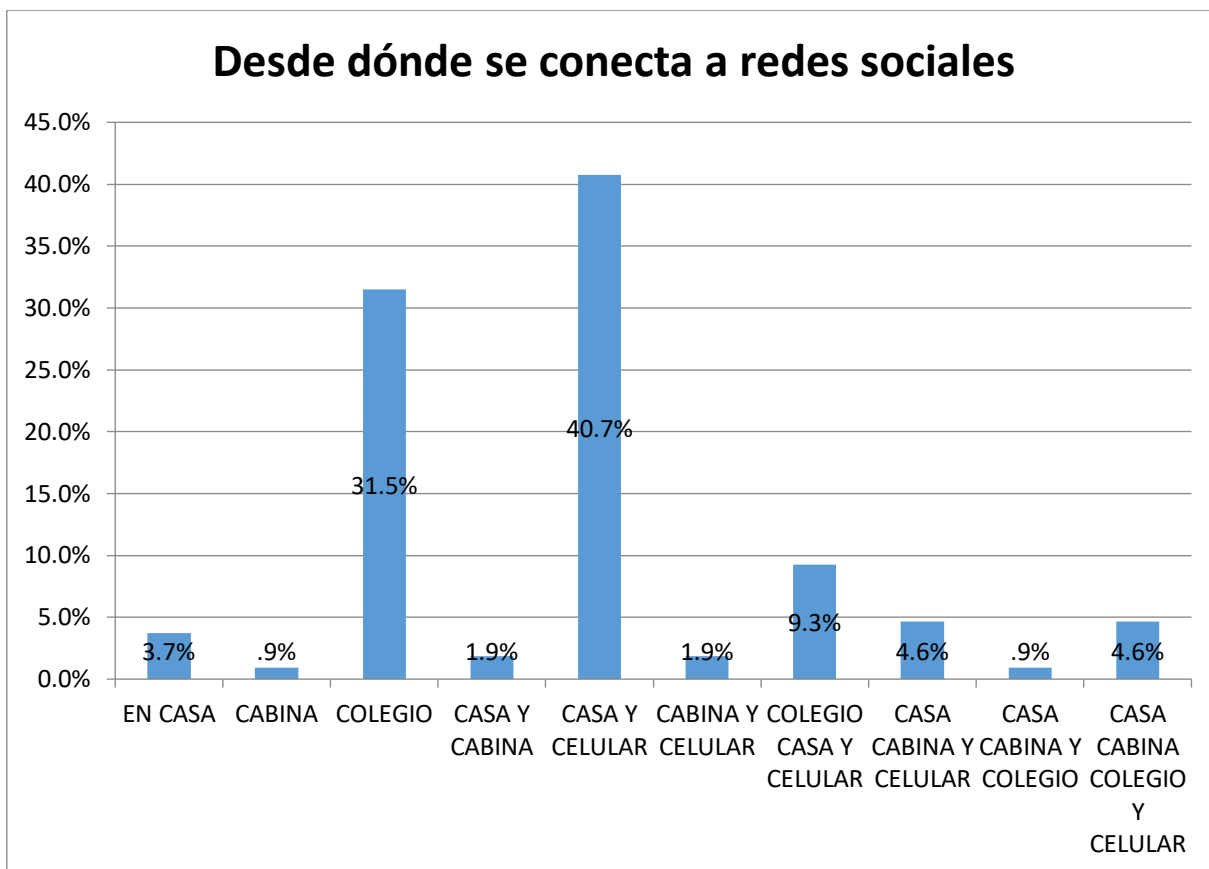
Cuarto objetivo específico: Precisar cuáles son los *lugares desde donde se conectan a redes sociales* los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.

Tabla 7:

Desde dónde se conectan a redes sociales los alumnos participantes en los cuestionarios de uso y adicción a redes sociales.

LUGAR DÓNDE SE CONECTA	N	%
EN CASA	4	3.7%
CABINA	1	0.9%
COLEGIO	34	31.5%
CASA Y CABINA	2	1.9%
CASA Y CELULAR	44	40.7%
CABINA Y CELULAR	2	1.9%
COLEGIO CASA Y CELULAR	10	9.3%
CASA CABINA Y CELULAR	5	4.6%
CASA CABINA Y COLEGIO	1	0.9%
CASA CABINA COLEGIO Y CELULAR	5	4.6%
Total	108	100.0%

Figura 5: Distribución del porcentaje de la muestra según los lugares desde donde tienen acceso a redes sociales.



En la figura 5 se puede ver desde qué lugares tienen acceso a redes sociales los alumnos evaluados. El 40.7% de alumnos evaluados se conecta desde su casa con la computadora y también por medio del celular; el 31% se conecta desde las computadoras del colegio; el 9.3% se conecta solo desde el colegio, casa y celular; un 4.6% se conecta solo desde cabinas de internet, casa y celular; otro 4.6% desde su casa, cabina de internet, colegio y celular; el 3.7% se conecta solo desde su casa; el 1.9% solo desde casa y cabina de internet; un 0.9% de la muestra solo desde cabinas de internet y otro 0.9% solo desde casa, cabina de internet y desde las computadoras del colegio.

4.3 Análisis y discusión de los resultados

Cumpliendo con el objetivo principal, se logró determinar que el nivel de adicción a redes sociales en los alumnos de cuarto y quinto de secundaria del colegio Pamer de Magdalena del Mar es alto; según los cuestionarios administrados de adicción a redes sociales, el 57% de alumnos evaluados posee un nivel alto de adicción a estas redes.

Salas y Ecurra (2014) diagnosticaron adicción a redes sociales valiéndose de los mismos criterios que usó el doctor en Psiquiatría Iván Goldberg para diagnosticar adicción a internet en 1995, y estos criterios son parte de los que presenta el DSM – IV en adicción a sustancias. Son los siguientes: al igual que con la adicción a sustancias, la persona que posee una conducta adictiva a redes sociales también genera tolerancia, pero en este caso, tiene la necesidad de aumentar las horas de conexión a redes para poder encontrar satisfacción, las horas de uso van aumentando notoriamente. En esta clase de adicciones también se puede generar síntomas de abstinencia, esta se da cuando hay cese después de intensos y largos ratos de uso, las reacciones del individuo son aversivas o de desagrado, después de unos días o hasta un mes de no tener acceso se presentan los siguientes síntomas: agitación psicomotriz, constantes pensamientos sobre lo que debe estar ocurriendo en redes sociales, sueños acerca de ellas, se da un deterioro en el ámbito familiar, social, laboral, académico, se busca algún reemplazo para aliviar los síntomas de abstinencia. El ingreso a redes se hace más prolongado, excede el tiempo planificado; la persona se propone constantemente controlar su acceso pero resulta infructuoso; la persona dedica mucho tiempo a actividades relacionadas a las redes sociales; no se aleja de las redes a pesar que considera estar generándole problemas de diversa índole, ya sea académico, familiar, físico y psicológico.

Como manifiesta Salas (2014) citando a Enrique Echeburúa y Javier Fernández-Montalvo, los alumnos adictos a las redes sociales, como todas las personas que han desarrollado un comportamiento adictivo, se encuentran en un círculo vicioso en el que las actividades, (en este caso las redes sociales) que inicialmente les

generaban placer, posteriormente las ejecutan para escapar de la ansiedad que produce el no ejecutarlas, es así como funcionan las adicciones.

Quien afirma que no puede generarse adicción a internet es la doctora en Psicología Helena Matute, la cual menciona que no se puede llamar adicción a un objeto o actividad por el simple hecho de invertir una gran cantidad de horas en ello. Manifiesta que realizar por muchas horas una actividad, ya sea hacer deporte, leer un libro, estar con los amigos, etc. implicará forzosamente el dejar de realizar otras actividades y no por esto lo vamos a llamar adicción. Para Madrid (2000) el comportamiento adicto se caracteriza principalmente por el mecanismo psicológico *placer – repetición / displacer – evitación*, es decir, (tal como se menciona líneas arriba) la ejecución de una actividad para evitar la ansiedad por no realizarla.

En cuanto al primer objetivo específico, en el que se buscó precisar el nivel de *obsesión por las redes sociales* por parte de los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar, se obtuvo que el 49% de evaluados se encuentra en un alto nivel de obsesión, el 44.4% un nivel moderado y solo el 6.5% muestra un nivel bajo o no posee obsesión por las redes sociales. Según los autores de la evaluación, Salas y Ecurra (2014) esto quiere decir que este grupo de alumnos con un alto nivel de obsesión por las redes sociales ha desarrollado un compromiso mental con ellas y cuando no tienen acceso se genera ansiedad, además, invierten una gran cantidad de tiempo fantaseando sobre ellas. Los alumnos que poseen un alto nivel de obsesión se caracterizan porque piensan que el tiempo en redes sociales es escaso y por lo tanto necesitan más tiempo de conexión, además, no encuentran alguna otra actividad de interés cuando están desconectados y por lo tanto se genera un elevado nivel de ansiedad o aburrimiento, sumado a esto, cuando se encuentra desarrollando otras actividades están pensando acerca de las cosas que pueden estar ocurriendo en redes, aquellos alumnos que poseen un nivel elevado de obsesión, se aburren en clase y desean conectarse a redes.

En cuanto al segundo objetivo específico, en el que se tuvo que determinar el nivel de falta de control personal de uso de redes sociales por parte de los alumnos

de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar, la subescala llamada “falta de control personal en uso de redes sociales”, arrojó que el 29.6% de los alumnos evaluados tienen un nivel alto, el 55.6% un nivel moderado y el 14.8% un nivel bajo. Los alumnos con un nivel elevado, no poseen control personal para el uso de redes sociales, esto significa que en esta cantidad de alumnos existe una preocupación por la carencia de control personal para el uso de estas redes, se caracterizan porque reconocen que tienen un problema por el tiempo que le dedican a ellas, a pesar de esto hay una proposición personal para disminuir las horas de uso y sin embargo no la cumplen; el revisar el teléfono móvil es la primera actividad al despertar y además, hay un notorio descuido por las labores escolares.

Cómo menciona Salas (2014) citando a Miguel Echeburúa, la falta de control en el uso de las redes sociales está relacionado a la falta de control de impulsos y esto evidenciaría una conducta patológica.

En relación al tercer objetivo específico, se puede señalar que sí existe uso excesivo de redes sociales por parte de los alumnos evaluados, para obtener este resultado, dentro del cuestionario administrado se encuentra la subescala llamada “uso excesivo de redes sociales”, el puntaje arrojado es bastante elevado, el 77.8% de los alumnos que forman parte de este grupo tienen necesidad de estar conectados porque esto les produce alivio y se sienten más relajados, incluso lo hacen disimuladamente cuando se encuentran en clase, ellos, en el uso de redes sociales, pierden la noción del tiempo y así es como pasan más horas conectados de las que habían planeado, se mantienen constantemente atentos al móvil por si les llega algún mensaje.

Con la administración del cuestionario de uso a redes sociales se pudo cumplir el cuarto objetivo específico, indicar cuáles son los lugares desde donde se conectan a redes sociales lo alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar. Los resultados son los siguientes: el 3.7% se conecta a redes sociales solo desde casa, el 0.9% se conecta desde cabinas de internet, el 31.5% de evaluados hace uso de las computadoras del colegio para

conectarse a redes sociales, el 1.9% de alumnos evaluados se conecta sólo en casa y cabina de internet, el 40.7% tiende a conectarse desde casa y por teléfono móvil, el 1.9% se conecta sólo de cabina y celular, el 9.3% se conecta a sus redes desde casa, colegio y celular, el 4.6% sólo desde casa, cabina de internet y celular; el 0.9% de evaluados se conecta desde cabinas de internet, casa y las computadoras del colegio, finalmente el 4.6% se conecta desde casa, cabinas de internet, computadoras del colegio y teléfono móvil.

De esta información podemos suponer que aquellos alumnos que sólo se conectan desde su casa, cabinas de internet o las computadoras del colegio, no cuentan con teléfonos móviles o sus padres no costean servicio de internet, puede ser por dos motivos, porque le dan prioridades a otras actividades de sus hijos o porque tienen conocimiento de que el internet o las redes sociales usadas de manera indebida resulta como gran distractor que impide a sus hijos un buen rendimiento académico.

Según estos resultados, la mayoría de alumnos evaluados cuenta con teléfonos móviles y servicio de internet proporcionado por sus padres, son los alumnos con estos dispositivos digitales quienes hacen uso constante de las redes sociales, por lo tanto son quienes ya han desarrollado una conducta adictiva o por lo menos se encuentran en mayor riesgo que aquellos que no poseen instrumentos digitales. En el transcurso del día buscan la manera de conectarse a redes sociales incluso en lugares donde no deben hacerlo ya que para muchos de ellos esto se ha convertido en una necesidad.

Sea adicción o sólo abuso, no se puede negar que invierten gran cantidad de tiempo conectados y esto, como menciona la Dra. Helena Matute y otros autores, causa una notoria desvinculación de otras actividades; podríamos detectar, por parte de los evaluados, mayor prioridad a esta actividad a comparación de aquellas que realmente son importantes como las labores escolares, la familia, la interacción de forma presencial con otras personas. Es un problema al que debe darse una gran importancia ya que las redes sociales y los teléfonos móviles forman parte de nuestra vida cotidiana, posiblemente un adulto, con su madurez y experiencia, puede darle el

valor adecuado a las responsabilidades, sin embargo, un adolescente, quien a su corta edad no ha desarrollado aún una noción adecuada de responsabilidad, tiene mayor apertura a realizar por lapsos extensos actividades infructuosas.

Salcedo (2016) cita a Enrique Echeburúa y Paz de Corral, donde menciona que según investigaciones de estos autores, existe una diferencia entre adicción y el uso constante de nuevas tecnologías, manifiestan que la frecuencia de uso no necesariamente es indicio de adicción, aclarando que se puede llamar adicción según el nivel de dependencia que genera el sujeto con el objeto. La misma autora basándose en las investigaciones de Xavier Sánchez-Carbonell, Marta Beranuy, Montserrat Castellana, Ander Chamorro y Ursula Oberst, menciona que existen sujetos que tienen mayores posibilidades de desarrollar una adicción como por ejemplo aquellas personas que se encuentran atravesando una situación complicada en su vida, como alguna crisis evolutiva, la pérdida o alejamiento de un ser querido, el desempleo o jubilación; además se encuentra el grupo de personas a las que le resulta dificultosa la comunicación, aquellas que no cuentan con soporte emocional, poseen baja autoestima, carencias afectivas, timidez o inseguridad.

4.4 Conclusiones

Después de haber administrado los cuestionarios sobre adicción a redes sociales, se puede llegar a las siguientes conclusiones:

1. El nivel de adicción a redes sociales en los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar es de 57.4%, esto quiere decir que es elevado. Este grupo de alumnos ha disminuido su rendimiento académico, tiene dificultades para interactuar de manera satisfactoria con las personas que los rodean y existen las posibilidades que posean baja autoestima.

2. El nivel de obsesión por las redes sociales en los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar es alto, corresponde al 41.9%, este grupo piensa constantemente en las redes sociales, fantasean con ellas, sienten la necesidad de pasar más horas conectados, sienten ira, aburrimiento o ansiedad cuando se les prohíbe conectarse a redes sociales.

3. En cuanto a la falta de control personal en los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar, el nivel preponderante es medio, esto corresponde al 55.6% de evaluados, sin embargo, un 29.6% posee un nivel alto, este grupo de alumnos tiene como primera actividad del día revisar sus cuentas en redes sociales, piensan que deben controlarse en cuanto al uso de estas pero no pueden a pesar que consideran que es un problema.

4. El nivel de uso excesivo de redes sociales en los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar es alto, 77.8% conforma este grupo; estos alumnos sienten alivio y se relajan cuando se conecta a estas redes, pasan más horas de las planificadas perdiendo el sentido del tiempo, además, se encuentran atentos a las alertas del celular o la computadora conectándose de manera disimulada en horas de clase.

5. La mayoría de alumnos se conecta a redes sociales por teléfonos móviles o por la computadora de su casa.

6. En el cuestionario de uso de redes se detectó que el 30.6% de evaluados se conecta entre 7 a doce veces al día, le sigue el 25% que manifiesta estar conectado a redes sociales todo el día.

7. Otro resultado que arrojó el cuestionario de uso de redes sociales es que el 25.7% de los evaluados conoce personalmente solo entre el 51% y 70% de todos sus contactos.

8. El 78.7% de evaluados coloca sus datos personales verdaderos en las redes sociales, mientras que 21.3% coloca seudónimos y datos falsos.

4.5 Recomendaciones

Teniendo como base los resultados considero que es importante seguir las siguientes recomendaciones:

- Es recomendable reforzar en los alumnos la importancia de fortalecer los vínculos familiares y sociales, además de la importancia y consecuencias de lograr un adecuado desempeño académico.
- Es importante brindar las herramientas necesarias para reforzar la autoestima, de esta manera las personas pueden interactuar de forma saludable, sin necesidad de refugiarse en el celular o la computadora.
- Se recomienda que los alumnos amplíen su conocimiento en cuanto a actividades saludables y recreativas que se encuentren a su alcance. La mayoría se limita a pocas actividades porque desconoce la variedad de posibilidades.
- Para aquellos alumnos que han desarrollado obsesión por las redes sociales, es recomendable visitar a un psicólogo especialista que pueda instruir en el manejo de emociones y pensamientos obsesivos – compulsivos.
- Se recomienda conversar con los padres para que se comprometan a ser guías de sus hijos y puedan supervisar con total libertad los horarios y con quiénes se conectan los menores por medio de estas redes, con la finalidad de aconsejarlos para un saludable desarrollo.
- Realizar talleres o campañas preventivas en las que se promocionen los beneficios de una comunicación presencial.

- Utilizar técnicas para el desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes puesto que, por las inseguridades que surgen en esta etapa de sus vidas, pueden empezar a refugiarse o evitar el proceso de socialización.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1 Denominación del programa

Programa de intervención “Buscando mi libertad”: Programa para superar la adicción a redes sociales y prevenirlas aplicado en adolescentes de secundaria del colegio Pamer de Magdalena del Mar.

5.2 Justificación del programa

Las redes sociales, en la actualidad, son el medio de comunicación con mayor uso en la gran mayoría de ciudades, esto se debe a que nos dan la facilidad de interactuar de manera virtual con cualquier persona que se encuentre a larga distancia. Transmitir y recibir información son sus funciones principales, sin embargo, con el avance de la tecnología, internet y las redes sociales, ofrecen un conjunto de aplicaciones cuya finalidad es el entretenimiento, esto puede resultar útil y provechoso siempre que exista un uso adecuado; en el caso de los adolescentes, el uso inadecuado de las redes sociales puede generar efectos negativos en el desarrollo de la personalidad, esto puede afectar en diversos aspectos de su vida tales como el social, familiar, académico e incluso el fisiológico.

En el colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar se logró determinar el nivel de adicción a redes sociales en alumnos del cuarto y quinto año de secundaria, los resultados inducen a un proceso de intervención y precaución para evitar la agudización del problema. Para esto se ha elaborado el Programa de intervención para la prevención de la adicción a redes sociales aplicada en adolescentes de secundaria del colegio Pamer de Magdalena del Mar.

Los adolescentes que han desarrollado una conducta adictiva hacia las redes sociales poseen también un alto nivel de obsesión por ellas, además, carecen de la capacidad de autocontrol para reducir el tiempo que le dedican en su vida cotidiana.

La ventaja de este programa es que los alumnos podrán conocer cuáles son los riesgos que se encuentran implícitos en el uso inadecuado de internet y redes sociales. Este programa de intervención es extensible a colegios con una realidad en que los alumnos tienen un fácil acceso a este tipo de redes.

5.3 Establecimiento de objetivos

5.3.1. Objetivo General:

- El objetivo principal de este programa es que en el colegio Pamer de Magdalena del Mar disminuya el nivel de adicción a redes sociales por parte de los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria.

5.3.2 Objetivos específicos:

- Prevenir la conducta adictiva a las redes sociales en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria.

- Reforzamiento de la autoestima, el desarrollo de habilidades sociales y el autocontrol en los estudiantes.

- Brindar a los estudiantes herramientas para afrontar situaciones adversas.

5.4 Sector al que se dirige

Este programa de intervención va dirigido a alumnos del cuarto y quinto año de secundaria del colegio privado Pamer del distrito de Magdalena del Mar, alumnos

que se encuentran en riesgo o que ya han desarrollado una conducta adictiva a redes sociales.

5.5 Establecimiento de conductas problemas / conductas metas

5.5.1 Establecimiento de conductas problema:

Los participantes del programa de intervención modificarán su conducta gradualmente, deben extinguir aquellas conductas que están generando malestar como:

- Revisar las redes sociales al despertar.
- Sentirse malhumorado por no poder conectarse a las redes sociales.
- Permanecer más horas de las planificadas conectado a redes sociales.
- Perder el control en el tiempo de uso de redes sociales.
- Estar a la expectativa de algún mensaje al celular.
- Descuidar a los amigos y familiares por estar conectado a redes sociales.
- Descuidar tareas y estudios por estar conectado a redes sociales.
- Conectarse a redes sociales con disimulo en clase.

5.5.2 Establecimiento de conductas meta

Observando estas conductas que son indicadores de haber desarrollado adicción a redes sociales, se propone como metas que el alumno consiga lo siguiente:

- Que realice otra actividad al despertar que no sea revisar el celular, antes de dormir que lo coloque en un lugar alejado de la cama.
- Tomar con calma el no poder tener acceso a las redes sociales.
- Cumplir con el horario establecido para el uso de redes sociales.
- No estar a la expectativa de lo que ocurra en redes sociales.
- Adoptar la capacidad de controlar el tiempo de uso de redes sociales.
- Interactuar de manera presencial y frecuente con sus compañeros de clase y familiares para reforzar los vínculos afectivos que se deterioran con la evasión y ausencia.
- Deben reducir el tiempo de conexión a redes sociales en casa y emplearlo en actividades beneficiosas para el desarrollo personal.

5.6 Metodología de la intervención

Para llegar a lo propuesto se ha decidido hacer uso de una metodología de intervención que se adapte a la realidad del colegio, para esto se ha tomado en cuenta la cantidad de alumnos, el género, las edades, condición socioeconómica y familiar y los horarios que ofrecen dentro de las demás actividades durante la semana. Para el desarrollo de las sesiones se incluyeron exposiciones sobre las redes sociales, la adolescencia y las adicciones (inicio, desarrollo y consecuencias), acompañado a esto, rondas de preguntas con la finalidad de que los alumnos tengan un conocimiento explícito y abandonen mitos sobre las adicciones. El uso de las dinámicas es fundamental para profundizar la información expuesta y para que los alumnos se sientan partícipes y capaces de generar cualquier cambio que se propongan. Para reforzar el proceso de aprendizaje se cuenta con medios

audiovisuales en los que se proyectarán videos con la finalidad que el alumno pueda identificar su condición en relación al uso de redes sociales. Dentro del programa también están incluidos los trabajos grupales para que los participantes puedan tener el mismo objetivo y desarrollar el mismo interés por el cambio e ideal. Adherir al programa de intervención el proceso de retroalimentación por medio de preguntas y exposiciones sobre el tema a tratar, esto permitirá saber si es que se están cumpliendo con los objetivos.

5.7 Materiales a utilizar

Los materiales a utilizar son: folder celeste con hojas bond, lápices, lápices de colores, lapiceros, plumones gruesos (negro, azul y rojo) papelógrafo, televisor LCD pantalla grande (suministrado por el colegio), laptop, USB, parlantes, pizarra, tizas de colores, globos de colores blancos y azules, masking tape.

5.8 Cronograma

Nº DE SESIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	DESARROLLO	TIEMPOS
SESIÓN 1	Presentar el programa y lo que se va a realizar en el transcurso de las sesiones.	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de inicio. - Exposición con PPT. - Proyección de video. 	Presentación del taller: "Buscando mi libertad"	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop, televisor, USB, parlantes. - Pelota antiestrés (de poliuretano). - Hojas bond y lapiceros. 	<p>El psicólogo encargado ingresará al aula saludando de manera entusiasta a los alumnos y se presentará ante los alumnos, mencionará que se realizará un programa llamado: "Buscando mi libertad" en el que se trabajarán temas muy importantes para su crecimiento personal, se explicará que una vida saludable no depende de nada, ni de nadie para ser feliz, haciendo referencia a los riesgos del uso inadecuado de las redes sociales. Posteriormente se mencionarán los objetivos del programa y cómo llegará a ellos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se iniciará la sesión con la dinámica "El rey de los elementos" en el que con la pelota de poliuretano, un participante dice un elemento (tierra, agua o aire) y a quien le alcance la pelota tiene que decir un animal referente a ese elemento. - Posteriormente se presentará el nombre del programa, explicando qué es lo que se trabajará y cómo se trabajará, mencionando también los objetivos del programa. - Luego, se hace una exposición sobre las adicciones y específicamente adicciones a redes sociales, su inicio, su desarrollo y sus consecuencias, para esto se hará uso de la laptop conectada a la televisión para proyectarlo en PowerPoint. - Proyección del video Redes sociales (Adicción o necesidad), el cual se encuentra en la página web YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=8LQn-gkSjYc - Se cierra la sesión mencionando que hay muchas cosas que nos pueden privar de nuestra libertad y facultad de decidir. 	90 min.

Nº DE SESIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	DESARROLLO	TIEMPOS
SESIÓN 2	Fomentar la capacidad de potenciar la autoestima, reforzándola por medio del autoconocimiento.	<ul style="list-style-type: none"> -Juego de inicio -Exposición -Dinámica grupal. - Tarea para la casa 	“Me conozco, me amo”	<ul style="list-style-type: none"> - Sobre de carta, hojas bond, lapicero. - Laptop, televisor, USB, parlantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se ingresa al aula saludando a los alumnos y se presenta el nombre de la sesión “Me conozco, me amo”. - Se iniciará la sesión con el juego de inicio “el juego del sobre” en el que cada alumno, escribe en una hoja bond características que no le gusten de sí mismo, luego mete la hoja al sobre y pasará por manos de cada alumno que en la parte externa escribirá características buenas y cualidades del dueño del sobre y finalmente se le devuelve. - Luego se hace una exposición acerca de la importancia de fortalecer nuestra personalidad conociéndonos a nosotros mismos, con la ayuda de la laptop y televisor, proyectando diapositivas haciendo uso del programa Microsoft PowerPoint. - Posteriormente para la dinámica grupal, se forman grupos de 5 y a cada grupo se le entrega 3 papelógrafos en los que un integrante se echará para que dibujen su silueta, y los demás del grupo elegirán una parte del dibujo y colocarán una cualidad de su persona. - Después se les explicará a los alumnos que para amarnos, primero es importante conocernos. - Para cerrar la sesión, se les encarga una tarea para la casa, será pedirle a sus padres que les escriban una carta donde mencionen las características y virtudes de ellos (sus hijos), qué es lo que esperan de ellos y el apoyo que les darán. 	90 min.

Nº DE SESIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	DESARROLLO	TIEMPOS
SESIÓN 3	Apoyar al alumno para que reconozca sus fortalezas	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica de grupo -Proyección de video -Exposición -Dinámica grupal. 	“Para ser fuerte me debo conocer”	<ul style="list-style-type: none"> - Anillos o argollas - Lápices - Laptop, televisor, USB, parlantes, música relajante. - Ficha para apuntes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se ingresa al aula y se saluda a los alumnos de manera amena, luego se presenta el título de la sesión: “Para ser fuerte, me debo conocer”. - Se inicia la sesión con la dinámica “La argolla” en el que se forman dos columnas entre hombres y mujeres, todos con un lápiz en la boca, van a pasarse el anillo por medio del lápiz y sin usar las manos hasta llegar al final de la columna, el grupo que llegue primero es el ganador. - Posteriormente se proyectará el video: Jonathan and Charlotte: “Britains Got Talent 2012 audition - Subtítulos Español” de la página web YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=gAa5L16Op6k - Se explica a los alumnos que a pesar de las debilidades que uno puede tener, existen otras cualidades y habilidades que hay que valorar y potenciar. - Luego se entrega a los alumnos una ficha para apuntes donde deben colocar: sus logros, sus cualidades personales, sus habilidades, las cualidades que otros ven en ti y aspectos por mejorar. Antes de ser llenada, se explica qué significa cada enunciado. Se sensibiliza al alumno para que sea sincero con sus respuestas. - Para cerrar la sesión se escuchan las preguntas y comentarios, luego se recomienda que día a día observen y analicen cada característica y debilidad que poseen para poder superarlo. 	90 min.

Nº DE SESIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	DESARROLLO	TIEMPOS
SESIÓN 4	Concientizar a los alumnos sobre la importancia de cumplir con sus actividades en casa y en el colegio, para esto debe poner en práctica su iniciativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Exposición - Proyección de video - Dinámica - Tarea para casa 	“Los sueños se cumplen con iniciativa”	<ul style="list-style-type: none"> - Fichas con preguntas. - Laptop, Televisor, USB, parlantes. - Papelógrafo, plumones gruesos, regla, limpiatipo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se ingresa al aula y se saluda de manera amena a los alumnos, se menciona que se trabajará un tema muy importante para alcanzar las metas que se propongan. El título es “Los sueños se cumplen con iniciativa” - Se inicia la sesión exponiendo, con la ayuda de diapositivas, la importancia de la iniciativa en nuestro desarrollo personal, estimulando al alumno para realizar sus actividades y los logros que se pueden obtener poniéndola en práctica. - Posteriormente se proyectará el video de YouTube: “Video 5 Iniciativa”: https://www.youtube.com/watch?v=hGm8KIHzSMk con la finalidad de que los alumnos puedan responder las preguntas formuladas en las fichas: ¿consideras que el personaje principal hace bien? ¿Pienzas que para compartir requiere iniciativa? ¿Consideras que todas las personas deben actuar como el personaje principal? ¿Cuál es la recompensa de este personaje? - Una vez respondidas las preguntas se ejecuta la dinámica “Panal de iniciativas” en las que en el papelógrafo se dibujan hexágonos de tal forma que parezca un panal, luego se plantea un problema y se escribe en el centro, los alumnos deben proponer soluciones y escribirlas en el panal. - Para cerrar la sesión se proyecta el video de YouTube “El valor de la iniciativa (bello ejemplo)”: https://www.youtube.com/watch?v=bueGNwiYrA4 se hace una reflexión del video y se reitera sobre la importancia de la iniciativa. Para cerrar se deja la tarea en el que el alumno debe reflexionar y escribir aquellos problemas que debe resolver, escribiendo las causas y diversas soluciones. 	90 min.

Nº DE SESIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	DESARROLLO	TIEMPOS
SESIÓN 5	Fomentar la práctica de estrategias para desarrollar la iniciativa.	<ul style="list-style-type: none"> - Juego - Exposición - Proyección de video - Dinámica de cierre 	“Generar cambios está en mí”	<ul style="list-style-type: none"> - Pizarra y tizas - Laptop, televisor, USB, parlantes, música. - Globos azules y blancos, masking tape y tijera. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se ingresará al aula y se saludará de forma amena a los alumnos. - Al inicio de la sesión se hacen preguntas de lo trabajado la sesión anterior, luego se menciona que se trabajará el tema: “Generar cambios está en mí”. Posteriormente se ejecuta el juego “juego de retos” en el que los alumnos deben salir por propia voluntad. El juego trata de poner restos como: contar un chiste frente al salón, resolver una operación matemática, escribir todos los nombre posibles con la letra M en 30 segundos, conseguir que los demás compañeros te den relojes si son hombres y aretes si son mujeres. - Luego se expone que muchas cosas que nos pasan están bajo nuestra propia responsabilidad cambiarla y debemos tener una actitud de iniciativa. Para esto nos ayudamos con diapositivas. - Se proyecta el video extraído de la página web YouTube: Cree en ti mismo / video motivacional / subtítulos en español: https://www.youtube.com/watch?v=vFUjm7XPCjo Luego se explica que para conseguir ser mejores es necesario proponérselo. - Se ejecuta la dinámica: “Torre de globos” en la que en grupos de 5 deben armar torres de globos unidos por masking tape sin hacerle nudo, 10 globos azules y diez globos blancos intercalados. - Para cerrar se reparten las fichas con las siguientes preguntas: mi sueño es..., para realizarlo debo..., me gustaría tener iniciativa para..., lo lograría haciendo...; esto lo deben realizar en un momento del día en que no haya bulla alrededor. 	90 min.

Nº DE SESIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	DESARROLLO	TIEMPOS
SESIÓN 6	Fomentar en los alumnos el aprender a ser más asertivos para expresar sus ideas, necesidades y sentimientos.	Sensibilización Exposición Role playing Debate	“Rompiendo las distancias”	- Laptop, televisor, USB, parlantes. - Tiza, pizarra.	<p>- Se ingresa al aula y se saluda de manera cortés a los alumnos, menciona que se tratará el tema: “Rompiendo las distancias”</p> <p>- Se invitará al alumno a reflexionar sobre las personas que viven con él y a las cuáles no les presta importancia por realizar otras actividades de menor relevancia.</p> <p>- Se comenzará una exposición acerca de la importancia de la interacción social y el aprender a comunicarse con las personas allegadas, mencionando también que se pueden desarrollar herramientas para una adecuada comunicación con los demás.</p> <p>- Se realizará la técnica del Role playing, en el que se le propondrá a dos voluntarios la supuesta situación en la que una persona tiene problemas con sus padres por el uso excesivo de internet y ya no pasa tiempo con ellos por estar conectados a la red; ambos deben defender su posición.</p> <p>Para cerrar esta sesión se propondrá un debate, en el que se buscará identificar lo siguiente: el problema, las actitudes, los sentimientos involucrados y las soluciones. Todo se anotará en la pizarra.</p>	90 min.

Nº DE SESIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	DESARROLLO	TIEMPOS
SESIÓN 7	Fomentar en el alumno la importancia de mantenerse en actividad para tener una buena salud tanto física como mental.	<ul style="list-style-type: none"> -Sensibilización -Exposición -Trabajo de grupo - Proyección de videos 	"Mi tiempo libre"	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop, televisor, USB, parlantes - Papelógrafos, plumones gruesos 	<ul style="list-style-type: none"> - Se ingresa al aula y de forma amena se saluda a los alumnos; se menciona que el tiempo es muy valioso y que debemos aprender a aprovecharlo, para esto se trabajará el tema "mi tiempo libre" - Se le pide a los alumnos con mucha calma que cierren los ojos y que imaginen que son personas ancianas que no hicieron nada por cumplir sus sueños cuando eran jóvenes y ahora solo miran a las nuevas generaciones en constante movimiento, con un futuro por delante, luego que reflexionen en todo lo que no hicieron cuando tuvieron la oportunidad, para esto se utiliza música de relajación. Luego que abran los ojos y vean la realidad como si hubieran regresado en el tiempo. - Se hace una exposición con la ayuda de PowerPoint donde se promocionen las diversas actividades saludables y entretenidas que se pueden realizar en el tiempo libre y junto a sus compañeros, enfatizando lo saludable y relajante que puede ser. - Se forman grupos de cuatro, a cada grupo se le entrega un papelógrafo para planificar qué cosas saludables que requieran actividad física pueden realizar juntos en sus tiempos libres. - Para cerrar la sesión se proyecta el video extraído de la página web YouTube: "lo mejor de la historia de los juegos olímpicos": https://www.youtube.com/watch?v=Pm3-wDnEeGU 	90 min.

Nº DE SESIÓN	OBJETIVOS	ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	DESARROLLO	TIEMPOS
SESIÓN 8	Prevenir a los alumnos sobre el uso inadecuado de las redes sociales y alertar a aquellos que ya han desarrollado una conducta adictiva.	<ul style="list-style-type: none"> - Dinámica - Exposición - Lluvia de ideas - Proyección de videos 	“Un vida libre de ataduras”	<ul style="list-style-type: none"> - Masking tape - Tizas y pizarra - Laptop, televisor y USB - Patio del colegio 	<ul style="list-style-type: none"> - El psicólogo ingresará al aula y saludará de manera amena a los alumnos, mencionará que es la última sesión y mencionará el título: "Una vida libre de ataduras" - Explicará que durante estas 8 sesiones el alumno habrá detectado diversos factores que le están generando malestar y que ya está preparado para realizar cambios. - Esta sesión inicia con la dinámica “La zona del sí y la zona del no” en la que se coloca una línea divisora con el masking tape, en un lado de la línea está el área del sí y al otro lado el área de no. El mediador hace enunciados sobre lo bueno o malo de las redes sociales, los que están de acuerdo se pasan al área del sí y los que no, al área del no. - Luego de esta dinámica se hace una exposición sobre las redes sociales, la diferencia entre el buen uso y el uso inadecuado, el riesgo de la dependencia y cuál es la condición de una persona adicta a ellas. Se hace usando diapositivas por medio de la televisión y la laptop. - Se transmite el video extraído de YouTube “Adicción a las redes sociales”: https://www.youtube.com/watch?v=Gh2LJGQc9t8 - Finalmente se aplica la técnica “Lluvia de ideas, donde se plantea la pregunta ¿Qué le dirías a un adulto que pasa muchas horas en redes sociales?”, todas las respuestas se anotan en la pizarra y se van borrando las menos acertadas. - Para cerrar se hace una retroalimentación para disipar cualquier tipo de duda con respecto a lo trabajado en las sesiones anteriores, constatando que se debe generar el cambio desde que los alumnos se encuentran informados. Se reiteran los objetivos iniciales, induciendo a los alumnos a comprometerse con los cambios. Finalmente se entrega una encuesta de satisfacción. 	90 min.

ENCUESTA: PROGRAMA “BUSCANDO MI LIBERTAD”

¿Sientes que has recopilado información importante del programa “Buscando mi libertad”? ¿Por qué?

De las sesiones presentadas ¿cuál fue la de tu mayor agrado? ¿Por qué?

¿Te has sentido identificado con alguno de los ejemplos dados durante las sesiones?

En base a los temas tratados ¿Crees que puedas generar cambios en tu vida para tu bienestar?

¿Consideras ser capaz de dar el primer paso solo para el cambio o necesitas de apoyo?

¿Conoces personas que estén pasando por un problema de uso excesivo de redes sociales?

“La diferencia entre dónde estuviste ayer y dónde estarás mañana es lo que pienses, digas y hagas hoy”

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M., Moreno, A. y Granados, B. (2011) Adicciones psicológicas: Perspectiva psicosomática. Psiquiatría.com. Simposio virtual llevado a cabo en el XII Congreso Virtual de Psiquiatría Interpsiquis 2011. Recuperado de: <https://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psiquiatriacom/article/view/1225>
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013) Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5. Arlington, VA, Asociación Americana de Psiquiatría.
- Ander – Egg, E. (2011) Aprender a investigar nociones, básicas para la investigación social. Recuperado de <http://abacoenred.com/wp-content/uploads/2017/05/Aprender-a-investigar-nociones-basicas-Ander-Egg-Ezequiel-2011.pdf.pdf>
- Arnao, J. y Surpachín N. (2016) Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescentes y jóvenes. Lima, Perú: CEDRO
- Animal Político (2017) ¿Qué efectos tienen las 5 mayores redes sociales en la salud mental de los jóvenes? Animal Político. Recuperado de <http://www.animalpolitico.com/2017/05/efectos-redes-sociales-salud/>
- Bisso – Andrade, A (2013) Adicción a la Internet: una amenaza emergente contra la salud pública. Revista Sociedad Peruana Medicina Interna 26, 51 -52 Recuperado de <http://www.medicinainterna.org.pe/pdf/01.pdf>
- Carpenter, M. (2002) La Psicoterapia Gestalt, una forma de reinsertar familiar y socialmente al adicto. Ciudad de México Recuperado de <https://mundogestalt.com/la-psicoterapia-gestalt-una-forma-de-reinsertar-familiar-y-socialmente-al-adicto/>
- Castañeda, L. y Gutiérrez, I. (2010) Redes sociales y otros tejidos online para conectar personas. Castañeda, L. (Coord.): Aprendizaje con redes sociales.

Sevilla. Recuperado de: http://mc142.uib.es:8080/rid=1MX54C554-WJ3R5J-2WQ/Redes_sociales%20y%20otros%20tejidos%20online.pdf

Castro, M. (2010) Infoaleph: ¿Qué son y para qué sirven las redes sociales? Recuperado de: <https://infoaleph.wordpress.com/2010/04/14/%C2%BFque-son-y-para-que-sirven-las-redes-sociales/>

Cerna, J. y Plasencia, B. (2012) Influencia de la Red Social Facebook en la formación de la autoestima en las alumnas de 1º, 2º, 3º, 4º y 5º años de Educación Secundaria de la Institución Educativa Particular “María de Nazaret” de Cajamarca (tesis de pregrado). Universidad Privada del Norte, Cajamarca, Perú.

Cía, A. (2013) Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. Revista de Neuro – Psiquetría. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372036946004>

Cruzado, J. A., Muñoz-Rivas, M. & Navarro, Ma. E. (2001). Adicción a internet: de la hipotética entidad diagnóstica a la realidad clínica. Psicopatología Clínica, Legal y Forense, 1(2), 93-102. Recuperado 13 de noviembre, 2007 de <http://masterforense.com/pdf/2001/2001art13.pdf>

Cruzado, L., Matos, L. & Kendall, R. (2006). Adicción a internet: perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. Rev Med Hered 2006, 17, 196-205 Recuperado de <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RMH/article/view/879/845>

Cuyún, M. (2013) Adicción a redes sociales en jóvenes (estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del Colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango) (tesis de pregrado) Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, República de Guatemala.

- Díaz, M. (2017, 3 de junio) Redes sociales: su abuso puede generar aislamiento y depresión. Diario Exitosa. Recuperado de: <http://exitosanoticias.pe/redes-sociales-su-abuso-puede-generar-aislamiento-y-depresion/>
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95 Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>
- Flores, J. (2009) Nuevos modelos de comunicación, perfiles y tendencias en las redes sociales. *Redalyc*, 73 – 81. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/158/15812486009/>
- Gómez, C. (2016, 8 de agosto) El 30% de jóvenes españoles corre el riesgo de ser adictos a Internet. *Universia*. Recuperado de <http://noticias.universia.es/ciencia-tecnologia/noticia/2016/08/08/1142489/30-jovenes-espanoles-corre-riesgo-adicto-internet.html>
- Haeussler, M. (2014) Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del Movimiento Juvenil Pandillas de la Amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad (tesis de pregrado) Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, República de Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Haussler-Maria.pdf>
- Haq, M. (2017) eHow en español: Etapas de Erikson de la adolescencia. Recuperado de: http://www.ehowenespanol.com/etapas-erikson-adolescencia-info_445946/
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J., y Zavala, D. (2010) La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, vol. 18, núm. 1, enero-junio, 2010, pp. 6-18 Universidad Iberoamericana, Ciudad de México Distrito Federal, México Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
- 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/>

- Keegan, E. (2017) Perspectiva cognitivo – conductual del abuso de sustancias. Intersecciones Psi. Número 23 Recuperado de http://intersecciones.psi.uba.ar/index.php?option=com_content&view=article&id=44:perspectiva-cognitivo-conductual-del-abuso-de-sustancias&catid=9:perspectivas&Itemid=1
- Luengo, A. (2004). Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención. Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual, 2, 22-52 Recuperado de <http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>
- Moronta, E. (2014) Modelos teóricos para adicciones [Mensaje en blog] Recuperado de <https://eduardxoz.wordpress.com/2015/05/31/modelos-teoricos-para-las-adicciones/>
- Madrid, R. I. (2000). *La adicción a Internet. Psicología Online*. Recuperado de <http://www.psicología-online.com/colaboradores/nacho/ainternet.htm>
- Matute, H. (s/f) La adicción a Internet no existe, el uso excesivo de la red no es adicción. BiblioWeb de sinDominio. Recuperado de: <http://biblioweb.sindominio.net/escepticos/adiccion.html>
- Moreno, M. (2017) Trecebits: Facebook ya tiene 1.860 millones de usuarios. Recuperado de: <https://www.trecebits.com/2017/02/02/facebook-ya-tiene-1-860-millones-de-usuarios/>
- Organización Mundial de la Salud (2017) WHY: *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Ponce, I. (2012) Observatorio Tecnológico: Monográfico: Redes sociales – Historia de las Redes Sociales. Recuperado de: <http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/ca/internet/web-20/1043-redes-sociales?start=2>

- Rodríguez, F. (2012) Scribd: Tipos y niveles de investigación científica. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/97318021/Tipos-y-Niveles-de-Investigacion-Cientifica>
- Salas, E. (2014) Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Revista Cultura*, 28, 111 – 146. Recuperado 05 de abril, 2016, de http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf
- Salas, E. y Ecurra, M. (2014) Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3, 75 - 96
Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entre_estudiantes_universitarios_limenos
- Salas, E. y Ecurra, M. (2014). Construcción y validación inicial del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91 Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>
- Salcedo, I. (2016) Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima (tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú.
- Tamez, P. (2012) Adicción a la Red Social de Facebook y su incidencia en el Rendimiento Académico de estudiantes de la Preparatoria 20 de la Universidad Autónoma Nuevo León (tesis de maestría) Universidad Autónoma de Nuevo León, Nuevo León, México. Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/3354/>
- Tenzer, Ferro y Palacios (2009) Redes sociales virtuales: persona, sociedad y empresa. Studylib. España. Recuperado de: <http://studylib.es/doc/7013816/redes-sociales-virtuales--personas--sociedad-y-empresa-co...>

Tipantuña, K. (2013) *Consecuencias de la adicción a redes sociales en adolescentes de la ciudad de Quito en el año 2013* (tesis posgrado) Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador. Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5936/T-PUCE-6101.pdf>

Urgente 24 (2017, 17 de mayo) Emergencia por la adicción de chicos argentinos por las redes sociales. Urgente 24. Recuperado de <http://www.urgente24.com/264995-emergencia-por-la-adiccion-de-chicos-argentinos-por-las-redes-sociales>

Universia España (2016, 08 de agosto) Universia: El 30%de jóvenes españoles corre el riesgo de ser adicto a internet. Recuperado de: <http://noticias.universia.es/ciencia-ecnologia/noticia/2016/08/08/1142489/30-jovenes-espanoles-corre-riesgo-adicto-internet.html>

Yarlequé, L., Matalinares, M., Yaringaño, J., Díaz, A., Dioses, A., Raymundo, O., Baca, D., Arenas, G., Uceda, J., Fernández, E., Huari, Y., Campos, A., Villavicencio, N., Vargas, P., Quispe, M., Sánchez, E., Y Leyva, A., (2013, 14 de mayo) Adicción a la internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú. Revista IIPSI. Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/viewFile/3920/3144>

Ybañez, J y Domínguez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181 - 230. Doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Oeste

Autor: Ronald Iván Reyna Saaz

PROBLEMA	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
<u>PROBLEMA PRINCIPAL</u>	<u>OBJETIVO GENERAL</u>	
¿Cuál es el nivel de <i>adicción a redes sociales</i> en alumnos de cuarto y quinto año de secundaria en el colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar?	Determinar el nivel de <i>adicción a redes sociales</i> en alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.	<p>Población: 500 alumnos del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.</p> <p>Muestra: 108 alumnos de cuarto y quinto de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.</p>
<u>PROBLEMA SECUNDARIO 1</u>	<u>OBJETIVO ESPECÍFICO 1</u>	
¿Cuál es el nivel de <i>obsesión por las redes sociales</i> por parte de los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria en el colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar?	Precisar el nivel de <i>obsesión por las redes sociales</i> por parte de los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar	<p>La Investigación es: (X) Básica () Aplicada</p> <p>(X) Descriptiva () Correlacional () Explicativa</p> <p>Variable: Adicción a redes sociales.</p>
<u>PROBLEMA SECUNDARIO 2</u>	<u>OBJETIVO ESPECÍFICO 2</u>	
¿Cuál es el nivel de <i>falta de control personal</i> para uso de redes sociales en los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar?	Determinar el nivel de <i>falta de control personal</i> de uso de redes sociales por parte de los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.	<p>Diseño: () Experimental (x) No experimental</p>
<u>PROBLEMA SECUNDARIO 3</u>	<u>OBJETIVO ESPECÍFICO 3</u>	
¿Existe un <i>uso excesivo de redes sociales</i> por parte de los alumnos del cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar?	Identificar si existe <i>uso excesivo de redes sociales</i> por parte de los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.	

<u>PROBLEMA SECUNDARIO 4</u>	<u>OBJETIVO ESPECÍFICO 4</u>
<p>¿Cuáles son los lugares desde donde se conectan a redes sociales los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar?</p>	<p>Precisar cuáles son los <i>lugares desde donde se conectan a redes sociales</i> los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar.</p>

ANEXO 2: CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES (MODIFICADO)

En el cuestionario sobre uso de redes sociales se modificaron algunas preguntas para que puedan responder los alumnos que aún se encuentran en el nivel secundaria. El siguiente cuestionario es el que fue modificado:

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:

Colegio **en** **el** **que** **estudia:**
_____ ; **año** **escolar:**
_____ ; **Edad:** _____ **años; género:** _____ ; **distrito de residencia:**

¿Qué redes sociales utiliza?

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa ()

En las cabinas de internet () En las computadoras del colegio ()

A través del celular ()

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado ()

Una o dos veces por día () Entre siete a 12 veces al día ()

Dos o tres veces por semana () Entre tres a Seis veces por 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 el 31 y 50 % ()

Entre el 51 y 70 % () Más del 70 % ()

¿Tus cuentas en la red contienen tus datos verdaderos? (nombre, edad, género, dirección, etc.)

SI () NO ()

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

ANEXO 3: CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES (ORIGINAL)

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:

Universidad en la que estudia: _____ **Carrera o Facultad:**
_____; **Ciclo / Nivel:** _____; **Edad:** _____ años;
Género: _____; **Distrito de residencia:**

¿Utiliza redes sociales? _____, Si respondió **SÍ**, indique cuál o cuáles

Si respondió **NO**, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

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

En las computadoras de la universidad ()

A través del celular ()

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado ()

Una o dos veces por día () Entre siete a 12 veces al día ()

Dos o tres veces por semana () Entre tres a Seis veces por 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 el 31 y 50 % ()

Entre el 51 y 70 % () Más del 70 % ()

¿Tus cuentas en la red contienen tus datos verdaderos? (nombre, edad, género, dirección, etc.)

SI ()

NO ()

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

ANEXO 4: CUESTIONARIO DE ADICCION A LAS REDES SOCIALES (ARS)

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las Redes Sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen 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.	Ciento 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.					