

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Adicción al uso de las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to del nivel secundaria de la
Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Gilbert Edgard Abad Torres

Lima – Perú

2019

Dedicatoria

En especial a Dios Padre Todo poderoso, por acompañarme en cada momento de mi vida. Por su eterno amor, escucha y bendición, al hacer posible que llegue a este trayecto de mi vida por guiarme siempre y darme seguridad a pesar de los momentos difíciles.

Con mucho cariño, amor este agradecimiento lo dedico a mi querida madre María Aurelia y a mi gran padre Gilber que siempre han estado conmigo dándome todo su apoyo incondicional.

A mis hermanos: Alex, Lenin y Dina por acompañarme siempre en cada paso de mí caminar, por su paciencia, a mi amada esposa Luz por su comprensión, por cada momento que me alentó a seguir adelante y a mis hijos Emmanuel Ferdinand y Bastian Sneider que son los motores que me impulsan cada día a ser mejor y por ser los tesoros más preciados que Dios me ha encomendado.

Gilbert

Agradecimiento

A mi asesor metodológico de pre grado al profesor. Oscar Calle Briolo, por su paciencia y enseñanza, que me guió para la construcción de mis aprendizajes, a la Mg. Anabel Rojas Espinoza por su sugerencia para los aspectos teóricos, por guiarme y orientarme al proceso de mi tesis.

A la María Angelica Cubas Tapia, quien autorizo para tomar el instrumento a los estudiantes de 3º, 4º y 5º de secundaria en la Institución Educativa Cruz Saco - San Martín de Porres.

A los estudiantes de la Institución Educativa Cruz Saco - San Martín de Porres, por su cooperación al llenar sus respuestas con honestidad y responsabilidad el cuestionario del proyecto de investigación.

El autor

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2018, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado *“Adicción al uso de redes sociales de internet en estudiantes del 3º, 4º y 5º grado del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco de San Martín de Porres 2018”*, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea adecuadamente evaluado y aprobado.

Atentamente.

Gilbert Edgard Abad Torres.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de anexos	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema	
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	15
1.2.1. Problema general	15
1.2.2. Problemas específicos	15
1.3. Objetivos	16
1.3.1. Objetivo general	16
1.3.2. Objetivos específicos	16
1.4. Justificación e Importancia	17
CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual	
2.1. Antecedentes	19
2.1.1. Antecedentes internacionales	19
2.1.2. Antecedentes nacionales	21
2.2. Base teórica	24
2.2.1. Conceptualización de redes sociales	24
2.2.2. Características de las redes sociales	27
2.2.3. Redes sociales más usadas	28
2.2.4. Consecuencias del uso de las redes sociales	30

2.2.5. Dimensiones de las redes sociales	34
2.3. Definiciones conceptuales	36
CAPÍTULO III: Metodología de la investigación	
3.1. Tipo de investigación	39
3.2. Diseño de investigación	39
3.3. Población y muestra	40
3.4. Identificación de las variables y Operacionalización	41
3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación	43
CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados	
4.1. Presentación de resultados generales	45
4.2. Presentación de resultados específicos	48
4.3. Procesamiento de los resultados	52
4.4. Discusión de los resultados	52
4.5. Conclusiones	55
4.6. Recomendaciones	56
CAPÍTULO V: Programa de intervención	
5.1. Descripción del problema	58
5.2. Objetivos	58
5.2.1. Objetivo General	58
5.2.2. Objetivos Específicos	59
5.3. Justificación	59
5.4. Alcance	59
5.5. Metodología	60
5.6. Recursos	60
5.7. Cronograma de actividades	61
5.8. Desarrollo de sesiones	61
Referencias bibliográficas	71
Anexos	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Matriz de Operacionalización</i>	42
Tabla 2. <i>Escala de calificación</i>	43
Tabla 3. <i>Baremo de interpretación de la variable</i>	44
Tabla 3. <i>Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo</i>	45
Tabla 4. <i>Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad</i>	46
Tabla 5. <i>Datos sociodemográficos de los estudiantes según el grado</i>	47
Tabla 6. <i>Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la IEP Cruz Saco- San Martín de Porres</i>	48
Tabla 7. <i>Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes, según la dimensión obsesión</i>	49
Tabla 8. <i>Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes, según la dimensión falta de control personal</i>	50
Tabla 9. <i>Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes, según la dimensión uso excesivo de las redes sociales</i>	51

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Diseño de la investigación	40
<i>Figura 2.</i> Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo	45
<i>Figura 3.</i> Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad	46
<i>Figura 4.</i> Datos sociodemográficos de los estudiantes según el grado	47
<i>Figura 5.</i> Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la IEP Cruz Saco- San Martín de Porres.	48
<i>Figura 6.</i> Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes, según la dimensión obsesión	49
<i>Figura 7.</i> Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes, según la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales.	50
<i>Figura 8.</i> Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes, según la dimensión uso excesivo	51

RESUMEN

La presente investigación tiene por objetivo determinar la adicción a las redes sociales de internet de los adolescentes estudiantes de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, Periodo 2018. El estudio corresponde a una investigación de tipo descriptiva, de nivel básica y con un enfoque cuantitativo de acuerdo al manejo de los datos. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal.

El universo de la población se conforma por 87 estudiantes adolescentes que cursan los grados de 3ro 4to y 5to de secundaria que realizan sus estudios en la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres en la ciudad de Lima. La muestra es censal, es decir, se toma en cuenta a la totalidad de la población. La técnica empleada para la recolección de la información fue la encuesta y el instrumento utilizado fue el cuestionario de Adicción a las redes sociales.

Se establece como conclusión que el nivel de adicción al uso de las redes sociales en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la IEP. Cruz Saco - San Martín de Porres es de nivel medio en un 57%, no presentando problemas graves en torno a la adicción al uso de las redes sociales. En cierta medida, por una serie de factores que favorecen la interiorización por parte de ellos frente a las normas de conducta y/o convivencia que les ha permitido un mejor uso su tiempo.

Palabras Claves: Adicción, redes sociales, dependencia, ciberadicción, estudiantes.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the addiction to the social networks of the adolescent students of the Cruz Saco Educational Institution of the district of San Martín de Porres, Period 2018. The study corresponds to a descriptive, basic level research and with a quantitative approach according to the handling of the data. The research design is non-experimental, cross-sectional.

The universe of the population is made up of 87 adolescent students who attend the 3rd and 4th grades of secondary school who study at the Cruz Saco Educational Institution in the district of San Martín de Porres in the city of Lima. The sample is intact, that is, the entire population is taken into account. The technique used for the collection of the information was the survey and the instrument used was the Addiction to social networks (Ars) questionnaire.

It is established as a conclusion that the level of addiction to the use of social networks in the 3rd, 4th and 5th high school students of the IEP. Cruz Saco - San Martín de Porres is at a 57% average level, not presenting serious problems around the addiction to the use of social networks. To a certain extent, by a series of factors that favor internalization by them in the face of rules of conduct and / or coexistence that has allowed them to better use their time.

Key words: Addiction, social networks, dependence, cyberdiction, students

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se centra en el estudio del nivel de adicción al uso de las redes sociales en estudiantes de 3º, 4º y 5º grado del nivel secundario, dado que en la actualidad este grupo etario va incrementando el uso de las redes virtuales convirtiéndolo en un fenómeno social a nivel nacional e internacional, que requiere de atenciones especiales.

En estos últimos tiempos el internet ha revolucionado la forma de comunicación que los seres humanos tenían establecido por tantos años, instaurando un nuevo estilo en la forma de comunicación que ha calado en nivel global en todo el mundo.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática el 74.2% de los adolescentes son usuarios de alguna de las redes sociales existentes (INEI, 2013). Por otro lado, se ha observado que han aumentado los hogares que han accedido a tecnologías de información y comunicación (TIC) en relación a los últimos años. Así, desde el 2001 hasta el 2014 se estima que se ha incrementado en un 42.2% las familias peruanas que cuentan con estos servicios y también se observa una tendencia a seguir incrementándose el número de hogares que cuenten con estos servicios con el paso de los años (INEI, 2016). De ello se puede inferir como consecuencia lógica el incremento del número de usuarios a las redes sociales, además que el acceso a esta tecnología facilita el uso de estas redes sociales.

Las redes sociales han convertido a los usuarios de ser receptores pasivos a activos convirtiéndolos en emisores de información que generan todo tipo de contenidos, entrando con ello a una nueva etapa de la información y de generación de conocimientos.

La red social está impulsando transformaciones en las relaciones sociales interpersonales y en las formas y expresiones de comunicación oral y escrita de los usuarios.

La preferencia de los adolescentes y jóvenes usuarios por esta nueva forma de comunicación, se da porque las redes sociales representan un nueva vía que simplifica la comunicación personal e intergrupala sin necesidad de que se tenga un contacto directo con el grupo de pares.

Las redes sociales tienen efecto de liberar a los usuarios de sus restricciones o su timidez puesto a que se puede establecer relaciones de forma anónima, sin necesidad de tener contacto visual o física y sin la emoción desagradable que producir el ser honesto, abierto y expresar emociones sobre asuntos personales.

Los adolescentes y jóvenes encuentran en las redes sociales un espacio diferente de comunicación y socialización, un sitio en el que no tienen que enfrentar la vergüenza y puede desarrollar su mundo interno sin preocupaciones o inhibiciones de ningún tipo.

Pertenecer a una red social significa además dejar una huella personal con características que no necesariamente sean propias, de creación de identidades que van más allá de la realidad. Estar en el mundo virtual significa extralimitar la realidad, por lo cual induce a la construcción de amistades sin límites reales. Es así que el internet y las redes sociales modifican el contacto entre los adolescentes y jóvenes en tres aspectos fundamentales: independencia en sus relaciones interpersonales, acceso libre a información y genera cambios en su mentalidad y costumbres.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

El término redes sociales online, redes sociales virtuales o simplemente, redes sociales, se halla actualmente vinculado, según Kuss y Griffiths (2011), a aquellos espacios virtuales donde los usuarios pueden crear un perfil, interactuar con amigos reales y conocer personas con quienes compartir determinados intereses. El más conocido (y utilizado) de dichos espacios es Facebook, el cual, para el 2015 ya tenía 1300 millones de usuarios (Arnaboldi, Passarella, Conti & Dunbar, 2015).

Las redes sociales tienen su origen por el año 1995 con la aparición de la red Classmates.com el cual contaba con la forma básica de las Redes Sociales que tenemos en la actualidad, esta estructura permitía a los usuarios crear un perfil y a la vez poder navegar por el perfil de sus demás amigos. En el año 2001 apareció la red Ryze.com que permitía usar la red social para fines profesionales. Más adelante en el año 2002 se lanza el Friendster, y al siguiente año aparece una gran cantidad de redes sociales tales como: Myspace, flickr, Hi5, Lastfm.

Durán y Guerra (2015) afirman que las redes sociales, tipo Facebook, MySpace, Bebo o Tuenti, permiten a sus usuarios desarrollar espacios compartidos, visibles para sus “amigos o conocidos” en la que se puede crear perfiles públicos individuales, e interactuar fluidamente con amigos con los que se relacionan fuera de la red como con personas con las que solo se comunican por la red social.

Con el nacimiento de las redes sociales de internet y su posterior desarrollo también nacieron los primeros casos de psicopatología relacionados con el uso de estas redes sociales. La adicción al uso a estas redes es causada por diversos motivos y también dependerá de la utilización que la persona o individuo les da a las redes sociales.

Los adolescentes están en constante actualización, en lo que, se refiere a la tecnología y es por ello que una gran cantidad de ellos invierten el mayor tiempo del día tras un computador o un celular con acceso a internet y esto podría llevar a que se vuelva una adicción.

Las redes sociales se crearon con la finalidad de acortar distancias entre las personas y permitirles a estas tener una mejor comunicación. Los adolescentes al pasar gran parte de su tiempo cada día tras un ordenador o celular, revisando sus diferentes redes sociales, no le dan la importancia debida a sus tareas o quehaceres diarios. Conversar con otra persona de forma interpersonal ha sido cambiado con chatear tras una pantalla, hoy en día para la mayoría de los adolescentes no es significativo dialogar con sus amigos de forma personal.

Las personas por naturaleza necesitan mantenerse en contacto con otras personas, de la misma forma que necesitan expresar sentimientos, emociones, experiencias, etc. y para ese fin hacen uso de las redes sociales, para comunicarse con las demás personas.

Uno de los problemas que se presentan durante esta etapa del desarrollo humano, está el de las redes sociales, si no hay el uso adecuado de ellas pueden provocar en los adolescentes adicciones que en la actualidad se está convirtiendo en un problema social.

La presente investigación tiene como propósito identificar el nivel de adicción que presentan los adolescentes a usar las redes sociales, hasta llegar a un problema para su desarrollo personal. Los adolescentes son las personas que se encuentran en mayor vulnerabilidad de caer en una adicción, debido a que a esa edad necesitan sentirse aceptados por el entorno social que lo rodea. La baja autoestima, así como la depresión son algunos de los causantes directos que hace que algunos de estos adolescentes busquen refugio en las redes sociales, y encuentren en estos medios digitales la medicina para sentirse mejor, de esta manera se relacionan con sus pares virtuales la mayor parte del tiempo posible en el día.

El escaso control de los padres de los adolescentes en sus hogares y de las autoridades en las instituciones educativas, le permiten al menor les dé mayor importancia y valor a estas actividades poco recreativas para su cuerpo y su mente y prefieran conectarse a las redes sociales durante la mayor parte del día antes que realizar cualquier otra actividad realmente importante para ellos.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel adicción al uso de las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel adicción al uso de las redes sociales, según la dimensión obsesión, en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to del nivel secundaria de la Institución

Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018?

- ¿Cuál es el nivel adicción al uso de las redes sociales, según la dimensión falta de control personal, en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porras, periodo 2018?

- ¿Cuál es el nivel adicción al uso de las redes sociales, según la dimensión uso excesivo, en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel adicción al uso de redes sociales en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de adicción al uso de las redes sociales, según la dimensión obsesión, en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018.

- Identificar el nivel de adicción al uso de redes sociales, según la dimensión falta de control personal, en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018.

- Identificar el nivel de adicción al uso de redes sociales, según la dimensión uso excesivo, en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018.

1.4. Justificación e importancia

La presente investigación sobre la adicción de los adolescentes a las redes sociales en los estudiantes de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres de la ciudad de Lima es un tema de interés social debido a que involucra no solo a los adolescentes, sino a los padres, amigos, demás familiares y a una sociedad no muy comprometida con sus jóvenes y adolescentes. La elaboración de esta investigación tiene como fin ayudar a los adolescentes a que aprovechen su tiempo en actividades quizá más productivas el cual les pueda beneficiar a lo largo de sus vidas. También con esta investigación se quiere dar aviso a los padres de los menores para que de alguna manera tomen conciencia y ayuden a sus hijos adolescentes evitar que estos caigan en este vicio.

Este proyecto servirá como aporte a la sociedad, debido a que busca evitar que los adolescentes caigan en el vicio de las redes sociales, ya que un menor sin vicio siempre será un aporte positivo. Como es sabido por todos ellos son el futuro del país, por lo tanto, debemos apelar siempre por su bienestar. En este proyecto buscaremos las causas y motivos por los cuales los adolescentes buscan las redes sociales como refugio.

La presente investigación también se justifica en criterios específicos, tales como:

En el aspecto teórico esta investigación se realiza con el propósito de aportar al conocimiento existente sobre el uso de las redes sociales en los estudiantes, con la finalidad de

ampliar los conocimientos teóricos sobre este tema, y dar una descripción detallada de teoría y enfoques diversos, lo cual suplirá el vacío de conocimiento al respecto.

En el aspecto práctico, esta investigación se realiza por que existe la necesidad de saber cómo afecta la adicción al uso de redes sociales en los adolescentes, para poder contribuir con un plan de intervención adecuado a su realidad y mejorar así su nivel de socialización con sus pares y entorno familiar.

En el aspecto metodológico, las técnicas e instrumentos usados, el tipo y diseño de la presente investigación, los procedimientos estadísticos servirán de guía y orientación metodológica para otras investigaciones referentes a la misma temática.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Según Arnaiz, P. (2016) en la investigación “*Conductas de ciberadicción y experiencias de cyberbullying entre adolescentes*”, que tuvo como objetivo general analizar la accesibilidad, consumo diario de las TIC y su relación con la implicación en bullying y cyberbullying en el conjunto de los participantes. Siendo el estudio de tipo descriptivo, la muestra fue de 1353 adolescentes escolares de Educación Secundaria y Bachillerato 21 centros de la Región de Murcia, de un rango de edad de 12-21 años ($M = 14.8$; $DT = 1.62$; 52.8% varones), donde se aplicó un cuestionario autoinformado y donde su principal conclusión fue que el consumo medio del móvil y del ordenador se encuentra entre 1-2 horas al día. Casi un 13% se encuentra en situación de ciberadicción y el 32% en situación de riesgo.

Según Alonso, P. (2015) en su investigación “*Hábitos de uso en las redes sociales de los y las adolescentes: análisis de género*”, que tuvo como objetivo principal conocer los hábitos de uso en las Redes Sociales de los/as estudiantes ourensanos/as analizando sus diferencias en función del género. La investigación fue de tipo descriptivo, donde la muestra fue de 1283 estudiantes del segundo ciclo de la Educación Secundaria Obligatoria (3º y 4º) y de Bachillerato (1º curso) de la provincia de Ourense con una edad promedio de 15.5 años de los cuales un 51.1% son chicas y un 48.9% son chicos, donde se aplicó un cuestionario elaborado. Su principal conclusión fue que las redes sociales

son utilizadas tanto por chicos como por chicas con asiduidad, no obstante, se encuentran diferencias significativas en función al género en algunos aspectos.

Según Rial, A. (2015) en su investigación “*variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes*”, que tuvo como objetivo principal estudiar la relación entre el uso problemático de Internet y diferentes variables (sociodemográficas, el papel de los padres, el rendimiento académico, hábitos de uso y consecuencias asociadas). La investigación fue de tipo descriptiva, con una muestra de 1709 estudiantes (51,1% hombres y 48,9% mujeres), con edades comprendidas entre los 11 y 17 años, donde aplico un cuestionario elaborado expresamente para dicho estudio. Siendo su principal conclusión que el 26% de los adolescentes que componen la muestra presentan un uso problemático de internet, sino que, además, que el hecho de ser mujer o que los padres no sean usuarios de la red, constituirían posibles predictores y además que el uso problemático se asocia a un menor rendimiento académico y a una mayor presencia de problemas físicos y psicosociales, presumiblemente consecuencia de éste.

Según Molina, G. (2014) en su investigación “*Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes*”, que tuvo como objetivo general abordar de manera completa el impacto e influencia de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes del primer año de bachillerato. El estudio fue de tipo descriptivo, la muestra estuvo compuesta por 444 estudiantes del Primer Año de Bachillerato de la ciudad de Cuenca, donde se aplicó una encuesta sobre redes sociales que consta de cuatro áreas como son: área social, personal, académica y familiar. Su principal conclusión fue que los adolescentes utilizan mayoritariamente (45.7%) el celular para conectarse a las

redes sociales, especialmente Facebook con un 82.4%, a las cuales el 26.6% ingresa con una regularidad de cinco o más veces al día, dedicándoles hasta tres horas diarias (41.2%), lo que demuestra que siempre buscan la manera de estar conectados no importa dónde estén, además que pueden estar conectados en varios lugares debido a que cuentan con aparatos electrónicos móviles con acceso a internet.

Según Gómez, F. (2014) en su investigación *“Internet como refugio y escudo social”*, que tuvo como objetivo principal identificar las principales amenazas que presenta la inmersión digital de los jóvenes entre 12 y 17 años en España. La investigación fue de tipo cuantitativa y cualitativa, donde la muestra fue de 5000 estudiantes entre 12 a 17 años de edad. La técnica de recolección fue una encuesta y se aplicó un cuestionario elaborado. Su principal conclusión fue el estrés y/o malestar experimentado por los jóvenes ante la imposibilidad de conectarse a internet durante un determinado período de tiempo, especialmente en aquellos usuarios intensivos de redes sociales.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Según Cortez. A. (2018) en su investigación *“El uso de las redes sociales y su relación con el rendimiento académico de los alumnos del cuarto grado del nivel secundario de la institución educativa n° 88036 mariano melgar – 2015”*, que tuvo como objetivo determinar la relación del uso de las redes sociales con el rendimiento académico de los alumnos del cuarto grado del nivel secundario del área de Historia, Geografía y Economía. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional, que tuvo una muestra de 60 estudiantes del cuarto grado del nivel secundario de la Institución

Educativa. N° 88036 Mariano Melgar. Para recolectar los datos relevantes del estudio se utilizó una encuesta elaborada y el registro oficial de notas del área. La conclusión fue que los alumnos del cuarto grado del nivel secundario de la I.E. Mariano Melgar usan sus redes sociales más de 4 veces por semana el 30% de los encuestados, así mismo el 43% accede a su red social dos horas diarias y el 17% más de 3 horas diarias; por lo tanto, los alumnos acceden a sus redes sociales de forma excesiva sin ningún control por parte de sus padres.

Según Mayta, S. (2015) en su estudio “*Funcionamiento familiar y ciberadicción en adolescentes del 2° y 3° de secundaria de la I.E. Independencia americana 2015*”, que tuvo como objetivo general determinar la relación entre el funcionamiento familiar y la ciberadicción en los adolescentes del 2° y 3° de secundaria de la I.E. “Independencia Americana”. La investigación fue de tipo descriptiva con diseño correlacional de corte transversal, que tuvo una población de 600 adolescentes y la muestra elegida de forma probabilística por estratos la constituyen 286 adolescentes del 2° y 3° año del nivel secundario matriculados en el año lectivo 2015. Para la recolección de datos se utilizó el método de la encuesta, como instrumentos se usó la Escala de Funcionamiento Familiar de Olson FACES III y el Test de adicción a Internet de Kimberly Young. La principal conclusión que se encontró fue que un 78.0% de adolescentes se encuentran en el nivel normal, el 19.2% se encuentra en riesgo y el 2.8% de adolescentes se encuentran en adicción.

Según Rengifo. C. (2015) en su investigación “*Funcionamiento familiar y adicción a internet en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Norte*”, que tuvo

como objetivo determinar si existe relación significativa entre funcionamiento familiar y adicción a internet en adolescentes de una institución educativa pública de Lima norte. La investigación fue de tipo no experimental de corte transversal y de tipo correlacional, tuvo una muestra de 225 estudiantes entre los 12 y 20 años. Los instrumentos empleados para recoger la información fueron un cuestionario de elaboración propia (datos sociodemográficos e información sobre el uso de internet), Escala de Cohesión y Adaptabilidad Familiar y el Test de Adicción a Internet. La principal conclusión fue que el 86% de los participantes evidencia un uso normal de internet, el 13% se encuentran en riesgo de adicción y solamente cerca del 1% presenta un uso adictivo a internet.

Según Zegarra, C. (2015) en su investigación *“Asociación entre Adicción a Internet y grado de Habilidades Sociales en adolescentes en la localidad de Condevilla, distrito de San Martín de Porres, Lima – Perú”*, que tuvo como objetivo determinar la asociación entre Adicción a Internet y el grado de Habilidades Sociales en adolescentes en la localidad de Condevilla. La investigación fue de tipo analítico transversal, que tuvo una muestra de 179 adolescentes (entre 10 y 19 años de edad) de la localidad de Condevilla. Se aplicaron dos instrumentos: Escala de Lima para determinar el grado de uso de internet y adicción y el Test de Habilidades Sociales del Ministerio de Salud. La conclusión fue que los estudiantes de sexo masculino eran más proclives a la adicción a las redes sociales.

Según Núñez, A. (2014) en su investigación *“Uso de redes sociales virtuales y procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas de Comas”*, que tuvo como objetivo general determinar la relación entre el

uso de las redes sociales virtuales y procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas de Comas. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional, que tuvo una muestra de 200 estudiantes de secundaria, de ambos sexos del nivel secundario que estén cruzando el 4to y 5to grado de educación secundaria, que pertenecían a tres instituciones con mayor población de alumnos. Para la investigación se utilizaron baterías psicológicas: respecto al uso de redes sociales virtuales, se aplicó una escala de uso de Facebook de Bergen y para procrastinación académica se usó una escala adaptada en lima por Oscar Ricardo Álvarez Blas. Siendo los resultados sobre los niveles del uso de Facebook en los alumnos de secundaria, el 51 % de los estudiantes presentaron un nivel de uso problemático del Facebook, seguido por un 25 % de estudiantes manifiesta un uso adecuado y un 24% presento un uso de riesgo para la adicción al Facebook. Por lo que el autor concluyó que el uso de las redes sociales como el Facebook no genera problemas de adicción en los estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas de comas.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Conceptualización de redes sociales

Celaya (2008) define a las redes sociales como lugares en el internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos y absolutos desconocidos. En tal sentido, las redes sociales es una estructura conformada por un conjunto de personas que establecen comunicación entre sí, con diferentes intenciones y finalidades.

De la Fuente (2017) las redes sociales “son sitios de internet formados por comunidades de individuos con intereses o actividades en común, que permiten el contacto entre estos, de manera que se puedan comunicar e intercambiar información. Al respecto, vienen a ser un medio de interacción que permite ampliar las relaciones sociales mediante el uso del internet, acercando a más personas sin tener ningún tipo de barrera.

Para Pers (2016), una red social “es una estructura social integrada por personas, organizaciones o entidades que se encuentran conectadas entre sí por una o varios tipos de relaciones” (pág. 23). De acuerdo a lo manifestado por este autor, es un medio estructurado donde confluyen una serie de relaciones, donde se integran sincronizadamente un grupo de personas que comparten intereses afines.

Mientras que para Varonoszc (2014), “son nuevos canales de comunicación que nos brinda la posibilidad de estar en contacto con personas que están en cualquier lugar y zona horaria, a muy bajo costo” (pág. 14). En dicho sentido, se puede decir que es un amplio sistema donde muchas personas de distintas partes del mundo encuentran un punto común donde encontrarse virtualmente.

Hoy en día muchas personas manejan redes sociales y su uso está definido dependiendo del fin que un individuo tenga; alguna de estas razones es por el requerimiento de comunicación principalmente a larga distancia, compartir información en tiempo real. (Traverso, 2012)

Las redes sociales son una clase de herramientas que está revolucionado el mundo

y la sociedad actual gracias a los grandes beneficios como la conexión instantánea en tiempo permitiendo el intercambio de información, hasta concertar negocios; pero además de aquello una fuente de innovación social en términos de compartir conocimientos a otras que están deseosas de adquirirlas (Traverso, Villoría, Gómez y Priegue, 2012).

La influencia de las redes sociales ha cambiado la vida de las personas, tanto en el ámbito personal, como laboral y más aún en lo social. Los individuos en la actualidad se han tenido que adaptar a una nueva forma de contactarse a través de estas nuevas tecnologías de comunicación.

Las redes sociales son sitios web de internet que nos dan la posibilidad de tener una comunicación y entretenimiento mucho más efectiva, que, junto con la evolución de la internet, nos ayudan a mantenernos en contacto a una gran red mundial que conecta a organizaciones, comunidades y personas; son el más fácil, rápido y nuevo medio para transmitir o recibir información.

Hoy en día las redes sociales son utilizadas en su mayoría con fines personales; las más comunes entre los usuarios de la red en cuanto al ámbito personal se podrían decir que son Facebook, Instagram, twitter y WhatsApp. Las redes sociales han creado una especie de dependencia muy importante en la vida del ser humano y en el de su ámbito social, en el cual las personas sienten que no pueden vivir ni comunicarse sin ellas.

Como se puede observar líneas arriba una red social es un servicio en línea que le

permite a las personas o usuarios construir un perfil ya sea público o semipúblico con la finalidad de que lo vean otros usuarios que tienen igual que él una cuenta.

Las redes sociales hoy en día son utilizadas por personas de todos los estratos sociales. Hoy las redes sociales forman parte de la vida humana cambiando radicalmente la estructura social y la forma de entender la realidad, además la manera en como es hoy analizada, comprendida e interpretada.

2.2.2. Características de las redes sociales

Díaz Vega (como se citó en Quesada, 1993) establece tres tipos de características de las redes sociales, las cuales son las que se explican a continuación:

a) Características estructurales

- **Tamaño:** Es la cantidad en número de personas que componen la red social de una persona. Existen ciertas diferencias entre el tamaño de las redes sociales de la población normal, en la población con trastornos de personalidad y de la población psicótica en una determinada sociedad.
- **Composición:** Son los diferentes tipos de personas agregadas en la red: número de familiares, amigos, vecinos, compañeros. Se considera que una red social variada permite a las personas de la red y a la persona de referencia una flexibilidad de roles y relaciones.
- **Densidad:** Es el grado de interconexión que tienen los miembros de la red entre sí, independientemente de la persona de referencia.

- **Dispersión:** Hace referencia a los niveles de relación en términos de tiempo y espacio. Refleja la facilidad de contacto con los miembros de la red y nos indica la disponibilidad de apoyos.

b) **Características interaccionales**

- **Multiplicidad:** Hace referencia a las relaciones que sirven para más de una función.
- **Contenido transaccional:** Intercambio de ayuda material, emocional, instrumental entre la persona y los miembros de su red social.
- **Direccionalidad:** Grado en que la ayuda afectiva, material o instrumental es dada y recibida por la persona, relacionado a la empatía y el flujo del apoyo social.
- **Duración:** Extensión en el tiempo de las relaciones de la persona con su red social. Indica estabilidad en las relaciones.
- **Intensidad:** Fuerza con la que es percibido el vínculo.
- **Frecuencia:** Frecuencia con la que la persona mantiene contacto con los miembros de la red.

c) **Características de apoyo social de las redes sociales**

Se refiere al tipo de soporte o ayuda social que se transmite entre los miembros de la red y la persona de referencia. Los tres tipos de apoyo más significativos para valorar en este medio son:

- **Apoyo socioemocional** (expresiones de afecto y cuidados positivos)
- **Apoyo instrumental** (información y orientación en la resolución de los problemas)
- **Apoyo material** (a través del cual se da o se reciben bienes materiales, donativos)

2.2.3. Las redes sociales más utilizadas

En la actualidad existen gran cantidad de redes sociales, incluso algunas que han sido desarrolladas para compartir temas específicos, pero existe un grupo de ellas que son las más utilizadas, debido al seguimiento de los usuarios.

Sin lugar a dudas una de las redes sociales más usadas es el Facebook, por la cantidad de suscritos, seguido por el Twitter, Google+, Reddit e Instagram, siendo este último servicio creado para compartir fotos.

LinkedIn, también es una red muy usada para marketearse su perfil profesional y conectar con los compañeros de trabajo o futuros empleadores potenciales, y la red social Tumblr, una plataforma de microblogging.

Sin dejar de mencionar a YouTube, la plataforma en la que los usuarios pueden compartir material audiovisual y videos, que incluso ha dado lugar al surgimiento de nuevos protagonistas dentro de internet, conocidos como YouTubers.

a) Instagram

En la actualidad Instagram es la aplicación más popular de fotos y vídeos. Sus orígenes se remontan en el 2010, cuando se conocen Krieger y Systrom de la Universidad de Stanford y trabajaron en esta aplicación para celular. También sirve para subir videos cortos y para usar como medio al celular, este debe ser un Android.

b) Twitter

Twitter es un servicio gratuito de microblogging, y permite a sus usuarios enviar micro entradas basadas en texto, denominadas “tweets”, de una longitud máxima de 140 caracteres. Permite transmitir grabaciones en vivo en tiempo real, permite la organización y participación en torno a un tema propuesto, se puede conectar las personas desde un móvil o una computadora.

c) YouTube

YouTube es un portal que permite a los usuarios subir y visualizar videos, como su nombre mismo lo dice es la plataforma mas grande de videos que sirve para almacenar y compartir videos. Incluso las personas pueden crear y gestionar su propio canal en you tube, convirtiéndose en you tubers, asi como las personas pueden crear trafico en la red, por la cantidad de visitas que tiene un determinado video.

d) Facebook

Facebook es red social más utilizada en todo el planeta, mediante la creación de su cuenta en este medio por parte de las personas. Los usuarios se mantienen en contacto con amistades, familiares, compañeros de trabajo, pareja, etc., intercambiando cualquier tipo de contenido, como: fotografías, comentarios, memes, videos, etc.

2.2.4. Consecuencias del uso de las redes sociales en los adolescentes

Elias. A. (2014), la masiva popularidad de la comunicación en línea entre los adolescentes ha provocado reacciones encontradas, puesto que con el desarrollo de la tecnología específicamente el desarrollo de las redes sociales, han surgido tanto beneficios como perjuicios para la sociedad, especialmente para los más jóvenes (niños y adolescentes).

El uso masivo de internet por parte de los adolescentes y jóvenes llama a la reflexión sobre la necesidad de desarrollar un enfoque integrador, que permita visualizar tanto los riesgos como las oportunidades de esta nueva forma de comunicarse virtualmente.

a) Consecuencias positivas

Una gran cantidad personas critican el uso de las redes sociales y el efecto que tienen sobre el proceso de aprendizaje, viéndolo como una distracción, sin embargo, existen muchos beneficios de este medio para los adolescentes.

Los medios sociales permiten otra nueva forma de aprender, ya que los estudiantes pueden compartir recursos, opiniones en línea con sus compañeros y crear debates interesantes. Además, permite la colaboración de todos los estudiantes, haciendo además mas divertida y constructivo su aprendizaje.

Las redes sociales por tanto son útiles para proyectos de equipo. Las instituciones educativas han comprendido esto y por eso una de las competencias a conseguir en la

educación básica regular es que los estudiantes sean nativos digitales, que dominen las tecnologías y medios de comunicación, en favor de sus saberes y adquisición de competencias.

Los alumnos tímidos por ejemplo, con temor a expresarse en público les es favorable, para comunicar sus ideas vía online, hasta que vayan perdiendo la vergüenza del público con la mirada sobre él, ya que igual pueden aportar ideas muy creativas.

Según Rodríguez (2013) las redes sociales presentan muchas ventajas para sus usuarios dentro de las cuales destacan:

- Su alto grado de penetración hace que cualquier persona con conocimientos básicos de internet pueda acceder a ellas,
- Facilidad de compartir contenidos
- Constante participación de los miembros propiciando una comunicación efectiva.
- El uso de aplicaciones tanto para individuos como para empresas. Asimismo, identifica dos tipos de desventajas asociadas a las redes sociales:
 - La privacidad
 - El alto grado de distracción.

b) Consecuencias negativas

Cortes, F. (2011) sostiene, que las redes sociales son las causantes en gran manera de la pérdida de contacto personal, en la que se ve amenazada la interacción de los jóvenes con su entorno. Puesto que las personas ya no requieren estar frente a frente o

asistir en grupo para ejecutar un trabajo, dándose así el aislamiento social.

Morrison y Gore (2010) afirman que los jóvenes que se consideran a sí mismo dependientes de las redes sociales podrían manifestar niveles altos de depresión y agresividad, que dificultaría la adaptación social. Al respecto, estos problemas en la personalidad se dan por la dependencia que crea el usuario hacia la red social, así como a la imitación de malos modelos y patrones conductuales.

Rodríguez, Fernández y Parra (2014) señalan que el comportamiento antisocial o inadaptado es determinado por influencias del contexto en que se desenvuelve el adolescente, en el que puede actuar las redes sociales como factor de riesgo para que se den estas conductas. Por lo anterior el excesivo uso de estos medios provoca una disminución afectiva en las relaciones familiares y sociales (Bringas y Ovejero, 2008).

En dicho sentido, resulta cierto que las redes sociales desvinculan a las familias, creando espacios separados, pues a pesar de estar en un mismo ambiente físico cada quien este concentrado en lo que esta haciendo en el móvil, Tablet o computadora.

Odriozola (2012) en su artículo acerca de los factores de riesgo en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en los jóvenes concluye que el abuso de las redes sociales y del internet puede ser una manifestación secundaria de otra adicción principal (como el sexo) u otros problemas psicopatológicos como depresión, fobia social, y otros problemas de tipo impulsivo compulsivo.

Como podemos observar los usos de estas nuevas tecnologías están originando cambios muy significativos en los adolescentes de hoy, en especial en el aspecto psicológico, ya que estas tecnologías ejercen influencia en la mente humana. Estas influencias se deben a que las redes sociales están condicionando en los adolescentes las formas como estos se relacionan con los demás. Esto trae como consecuencia que están apareciendo nuevas adicciones a internet cada vez con más frecuencia, pero al ser tenidas como normales, debido a la velocidad acelerada con las que se actualizan estas nuevas tecnologías, hace que esta influencia no sea fácil de detectar por la mente humana.

2.2.5. Dimensiones del uso de las redes sociales

Salas, E. y Ecurra, M. (2014) señalan tres dimensiones para medir la adicción a las redes sociales: obsesión por las redes sociales; falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales.

a) Obsesión

Salas y Ecurra (2014) definió como la preocupación y fijación constante de la atención en lo que sucede en las redes sociales, incluye también la ansiedad cuando no es posible la conexión. Tiene síntomas depresivos también de no poder estar conectado a las redes sociales, prefiriendo descuidar su persona o dejar de cumplir parte de sus necesidades básicas, con tal de estar en conexión.

Consideran que la adicción a las redes sociales, está ligada a los trastornos obsesivos compulsivos por la repetición incontrolada de conducta problema que se

evidencia en el adolescente, el estar conectado a las redes sociales.

La constante conexión del adolescente a las redes sociales, genera alteraciones de tipo cognitivo como lo da a conocer, Esteves y Calvete (2007), dado que la presencia de pensamientos obsesivos, mágicos y distorsionados, impiden que el joven obtenga una correcta apreciación de su problema (...)

b) Falta de control personal

Salas y Ecurra (2014) definió la falta de control personal en el uso de las redes sociales a la incapacidad para regular la cantidad de tiempo dedicado a estar conectado y descuido de otras actividades importantes por causa de permanecer conectado. Al respecto, pese a las llamadas de atención de personas del entorno o del conocimiento que tienen otras responsabilidades que cumplir, hacen caso omiso a todo eso y sienten que no pueden dejar de estar conectados en las redes sociales.

West y Brown (2013) señalan, los indicadores fundamentales de que una actividad se ha convertido en adicción para un individuo son la pérdida de control sobre dicha actividad y que ésta se repita a pesar de sus consecuencias adversas. Es decir, el impulso en la persona esta fuertemente arraigado a seguir conectado a la red y siente que por mas que quisiera no puede.

c) Uso excesivo

Salas y Ecurra (2014) definió al tiempo excesivo dedicado a estar conectado y

dificultad para disminuir ese tiempo.

Cuando el adolescente genera un cambio en su estilo de vida, en las que se resaltan: privación del sueño por permanecer conectado, descuido del contacto familiar, social y estudio, pensar en la red todo tiempo, mentir constantemente, mostrar irritabilidad, sentir euforia y activación anómala cuando se está en la red y entrar en una negación de que las redes sociales están concibiendo cambios en la conducta del individuo.

Álvarez y Núñez (2013), afirman que el uso del internet, enfocado en las redes sociales son los espacios de interacción más concurridos por los usuarios pero que en el caso de los adolescentes el tiempo que se dedican para navegar en la web es exagerado, utilizando más de 5 horas diarias conectados al facebook, lo cual hace que descuiden el trabajo académico con también algunas repercusiones físicas (escoliosis, dolores musculares, obesidad, etc.)

2.3. Definiciones conceptuales

- Adicción: es una conducta peligrosa que se repite con frecuencia, la cual produce un vínculo de dependencia, resultando dañino para el ser humano ya sea en su estado físico o psicológico.
- Adolescencia: es el periodo de transición entre la niñez y la juventud, que se caracteriza por una serie de cambios físicos corporales y de cambios psicológicos.

- Ciberadicción: es la incapacidad del usuario para ejercer control sobre el uso del internet, lo que termina ocasionando estados de fatiga e incomodidad.
- Cyberbullying: también conocido como acoso cibernético, es el uso de medios de comunicación digitales para hostigar a una persona, mediante ataques personales, divulgación de información confidencial o falsa en las redes sociales.
- Chatear: es la comunicación escrita realizada de manera instantánea a través de internet entre dos, tres o más personas ya sea de manera pública a través de las llamadas, chats públicos o privados.
- Comunidades virtuales: son los vínculos, interacciones y relaciones que tienen lugar no en un espacio físico sino en un espacio virtual como es el internet.
- Dispositivos electrónicos: es un aparato de pequeño tamaño, con algunas capacidades de procesamiento, con conexión permanente o intermitente a una red.
- Estudiante: es aquel sujeto que tiene como actividad principal el estudiar, debiendo asumir responsabilidades académicas.
- Identidad: es la forma determinada por un conjunto de rasgos o características que la diferencian de otras.
- Interacción: Es la acción que se desarrolla de modo recíproco entre dos o más

personas que incluye comunicarse.

- Internet: Es un sistema mundial de redes de ordenadores, por medio del cual un usuario puede acceder a información de otro ordenador, y poder tener comunicación virtual.
- Nativos digitales: Se refiere a la generación de personas que nacieron después de 1980 y que, por tanto, crecieron con ordenadores e internet como componentes normales de su entorno.
- Redes sociales: son estructuras o sistemas que funcionan con internet, formados por comunidades de individuos con intereses o actividades en común, que permiten comunicar e intercambiar información.

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de la investigación

La investigación fue de tipo descriptiva, porque implica observar y describir el comportamiento de un grupo de sujetos sin intervenir sobre él de ninguna manera.

Con frecuencia, la meta del investigador consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan. Con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis (Hernandez, Fernandez y Baptista, 2014).

La investigación según el enfoque es cuantitativa, porque asigna valores para el manejo y sistematización de los datos recogidos. Los estudios de enfoque cuantitativo buscan hallar con exactitud las mediciones o indicadores sociales con el fin de generalizar los resultados.

3.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación es no experimental y según la temporalización el diseño de investigación es transversal porque recolecta datos en un sólo momento y en un tiempo único.

Así como los estudios exploratorios sirven fundamentalmente para descubrir y prefigurar, los estudios descriptivos son útiles para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación. En esta clase de estudios el investigador debe ser capaz de definir, o al menos visualizar, qué se medirá (qué conceptos, variables, componentes, etc.) y sobre qué o quiénes se recolectarán los datos (personas, grupos, comunidades, objetos, animales, hechos). (Hernandez et al., 2014).

De la afirmación citada por los autores anteriores se infiere que el investigador que utiliza este tipo de diseño resume su labor investigativa a la observación, teniendo un papel pasivo y limitándose a la recolección de la información tal cual se da en un contexto.

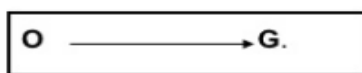


Figura 1. Diseño de la investigación

Dónde:

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (estudiantes de secundaria)

3.3. Población y muestra

- Población

La población de estudio está comprendida por 90 adolescentes que asisten a la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, de la provincia de Lima, que fueron encuestados durante el periodo 2018.

- Muestra

La muestra es intencional, no probabilística y de tipo censal porque está constituida por la totalidad de la población, por ser una cantidad reducida de participantes. Por tanto, se consideró a la totalidad de la población, excluyendo solo a 3 participantes por no cumplir los criterios de inclusión, por tanto, finalmente fueron encuestados 87 adolescentes de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, de la provincia de Lima.

Criterios de inclusión de los participantes:

- Estudiantes adolescentes a partir de los 14 años
- Adolescentes de ambos sexos
- Estudiantes que asisten regularmente a la Institución Educativa

Criterios de exclusión de los participantes:

- Estudiantes que aún no han cumplido los 14 años
- Estudiantes matriculados que no asisten regularmente a la Institución Educativa

3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización

La variable de estudio es la adicción a las redes sociales y considera como factores sociodemográficos que caracterizan a la muestra: la edad, sexo y grado de estudio.

Además, la variable adicción a las redes sociales presenta categorías o dimensiones de las cuales se derivan los indicadores. A continuación, se dará conocer de manera más detallada los indicadores correspondientes a cada dimensión, a través de la matriz de operacionalización:

Tabla 1.

Matriz de Operacionalización

Variable	Definición conceptual.	Definición operacional.	Dimensiones	Indicadores	Items	Indice	Instrumento
Adicción al uso de las redes sociales	Para Vilca y Gonzales (citado por Challco, Rodríguez y Jaimes, 2015) una adicción a redes sociales es toda dependencia de manera psicológica acompañada de sintomatologías conductuales, de afecto; así como también del pensamiento, siendo su característica principal el descontrol en el tiempo de su uso.	Salas, E. y Ecurra, M (2014). Afirman que adolescentes y jóvenes desarrollan comportamientos adictivos a las redes sociales; cuando están permanentemente alertas a lo que sucede en estos entornos virtuales, verifican el ordenador o el Smartphone a toda hora, participan en «conversaciones» virtuales y contestan mensajes incluso en circunstancias inapropiadas (en clases o en una reunión de amigos, etc.) o, por dedicarse «patológicamente» a estas actividades suelen descuidar las relaciones interpersonales presenciales, se sienten ansiosos o irritables; pueden permanecer durante largos períodos de tiempo sin comer o privándose del sueño.	Obsesión	Necesidad Desconectado Mal humor Ansiedad Desconectado por varios días Pensar en redes sociales Dedicación aburrido	2,3,5,6,7,13, 15,19,22,23	Siempre (5) Casi Siempre (4) A Veces (3) Rara Vez (2) Nunca (1)	Escala de adicción a las redes sociales.
			Falta de control personal	Conectado Atención Uso prolongado Descuidado Problema	4,11,12,14,20,24		
			Uso excesivo	Entrar y usar Inversión Permanencia por mucho tiempo Mensaje Tiempo	1,8,9,10,16,17, 18,21		

3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica empleada fue la encuesta y el instrumento utilizado fue la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS), que sirvió para medir el nivel de adicción a las redes sociales de los adolescentes que estudian en la Institución Educativa Cruz Saco, el cual consta de 24 ítems, que se miden con una escala de Likert. A continuación, pasamos a detallar el instrumento aplicado:

FICHA TÉCNICA: Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS).

- **Autor:** Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas (2014)
- **Forma de Administración:** Individual y Colectivo
- **Ámbito de Aplicación:** 380 estudiantes provenientes de cinco universidades de la ciudad de Lima.
- **Duración:** 25 minutos (aprox.)
- **Descripción del cuestionario:** El instrumento está constituido por 24 ítems que son de tipo cerrado y de opción de respuesta variada (escala de Likert). Las preguntas están propuestas en un lenguaje claro y sencillo.
- **Calificación:** Las respuestas se califican en valores que van del 1 al 5, que contiene como opciones a las alternativas: Siempre, Casi siempre, Algunas veces, Rara vez, Nunca.

Tabla 2.

Escala de calificación

Siempre	Casi siempre	Algunas veces	Rara vez	Nunca
(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

- **Baremo:** La baremación sirve para efectos de interpretación de los resultados de la variable de investigación, está ordenado por rangos y contempla todos los valores desde el mínimo hasta el máximo que se puede obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y de la variable en general.

Tabla 3.

Baremo de interpretación de la variable

Categorías	I	II	III	Total
Bajo	10-20	6- 13	8- 17	24- 51
Medio	21- 34	14 -21	18- 28	52-83
Alto	35- 50	22- 30	29- 40	84- 120

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales.

Tabla 4.

Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
masculino	56	64
femenino	31	36
Total	87	100

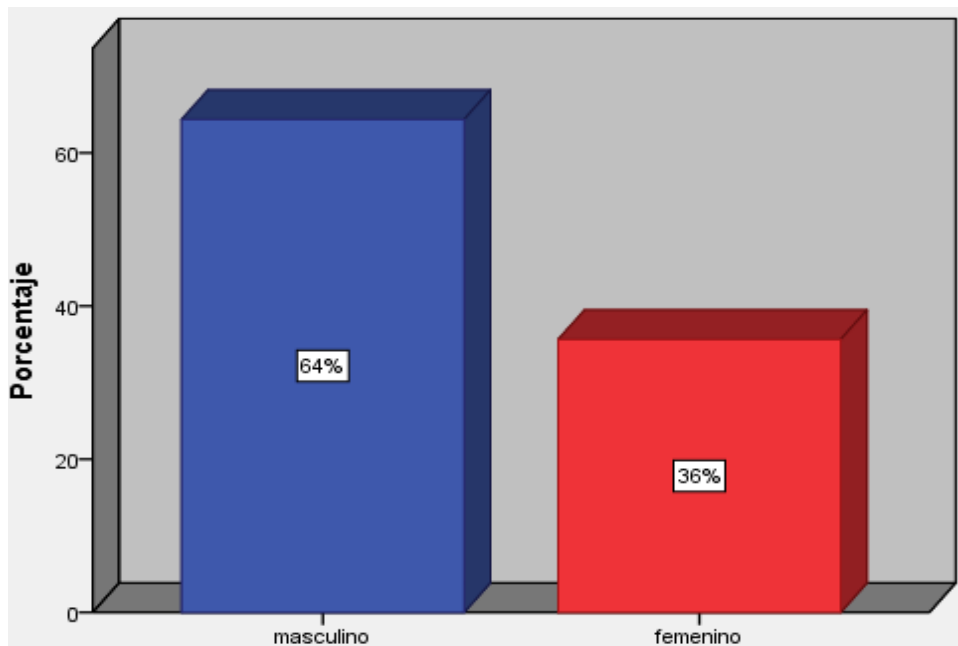


Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes según el sexo

Interpretación: Los resultados obtenidos en la investigación determina que el mayor porcentaje de los estudiantes que participaron en el estudio son del sexo masculino igual al 64% (56) y el 36% (31) son del sexo femenino.

Tabla 5.

Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14 años	32	37
15 años	21	24
16 años	26	30
17 años	8	9
Total	87	100

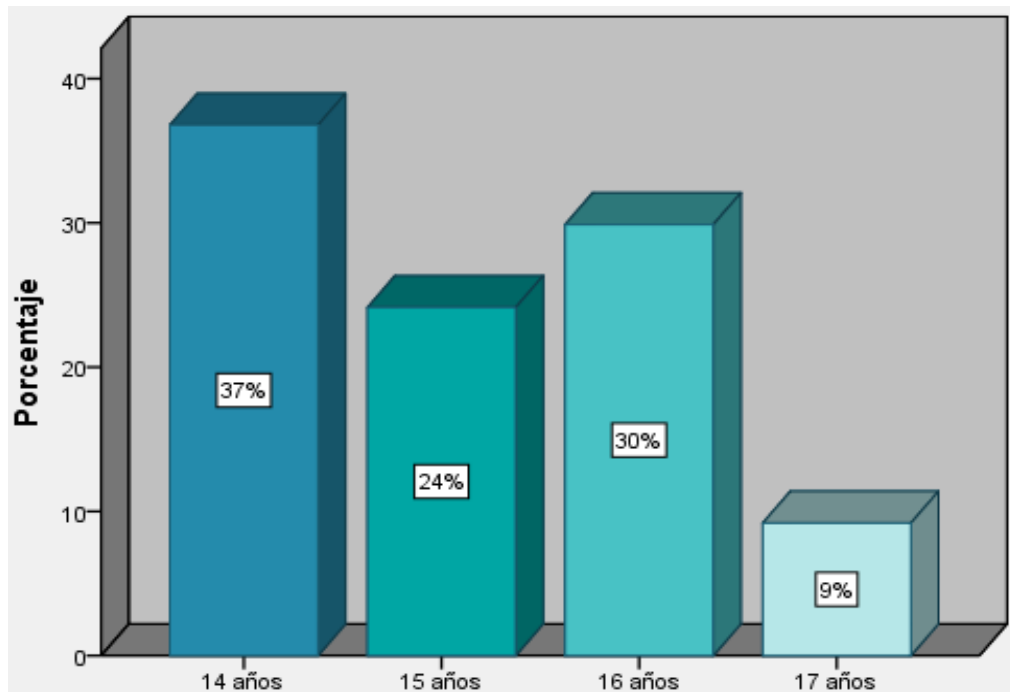


Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes según la edad

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que la mayor proporción de estudiantes igual a 37% tienen 14 años, en segundo lugar, los estudiantes tienen 16 años igual a 30%, en tercer lugar, los estudiantes de 15 años igual a 24% y en menor proporción igual al 9% se encuentra con 17 años.

Tabla 6.

Datos sociodemográficos de los estudiantes según grado académico

Grado	Frecuencia	Porcentaje
3ero sec	36	41
4to sec	27	31
5to sec	24	28
Total	87	100

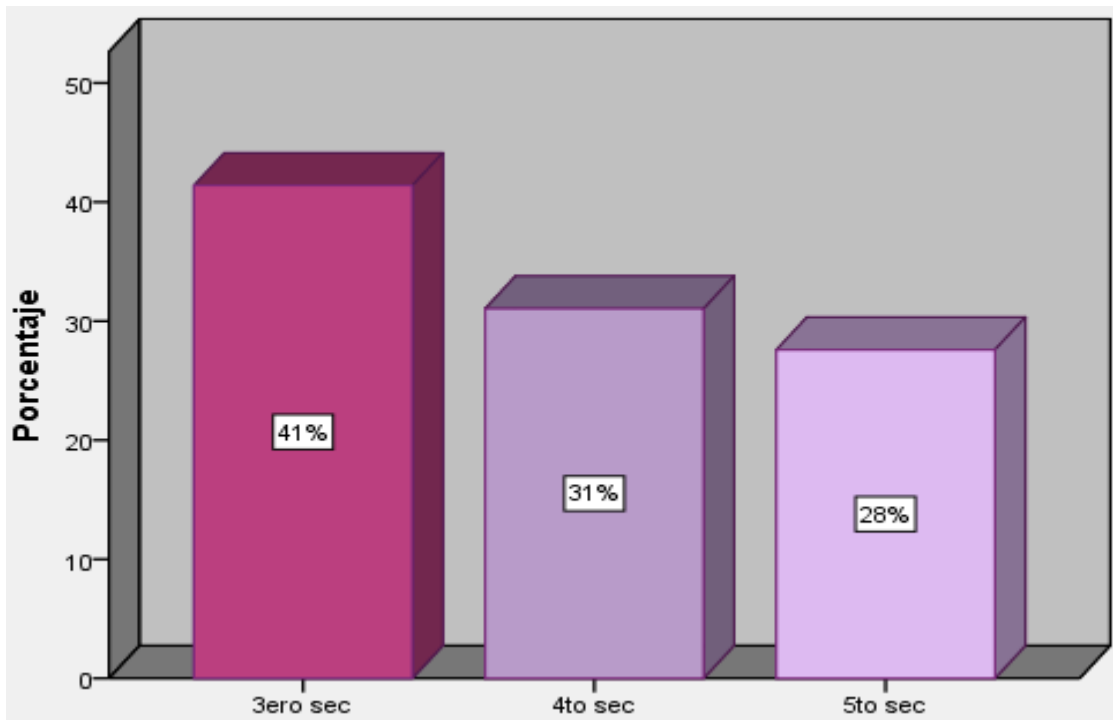


Figura 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes según grado académico.

Interpretación: Los resultados obtenidos demuestran que la mayor proporción de estudiantes son de 3ro de secundaria igual a 41%, en segundo lugar, los estudiantes de 4to de secundaria igual a 31% y en tercer lugar figuran los estudiantes de 5to de secundaria igual a 28%.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos.

Tabla 7.

Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la IEP Cruz Saco- San Martín de Porres

Calificación	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	33	38
Medio	50	57
Alto	4	5
Total	87	100

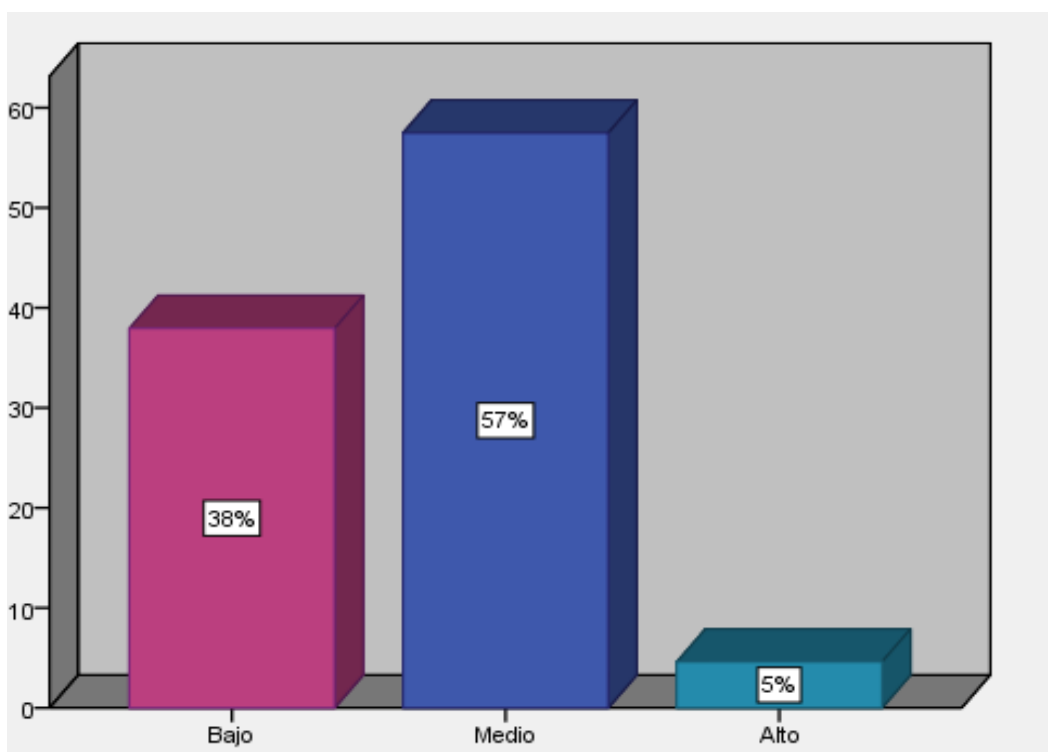


Figura 5. Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la IEP Cruz Saco- San Martín de Porres.

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que el nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de nivel secundaria es medio en un 57%, bajo en un 38% y alto en un 5%.

Tabla 8.

Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes, según la dimensión obsesión

Calificación	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	43	49
Medio	38	44
Alto	6	7
Total	87	100

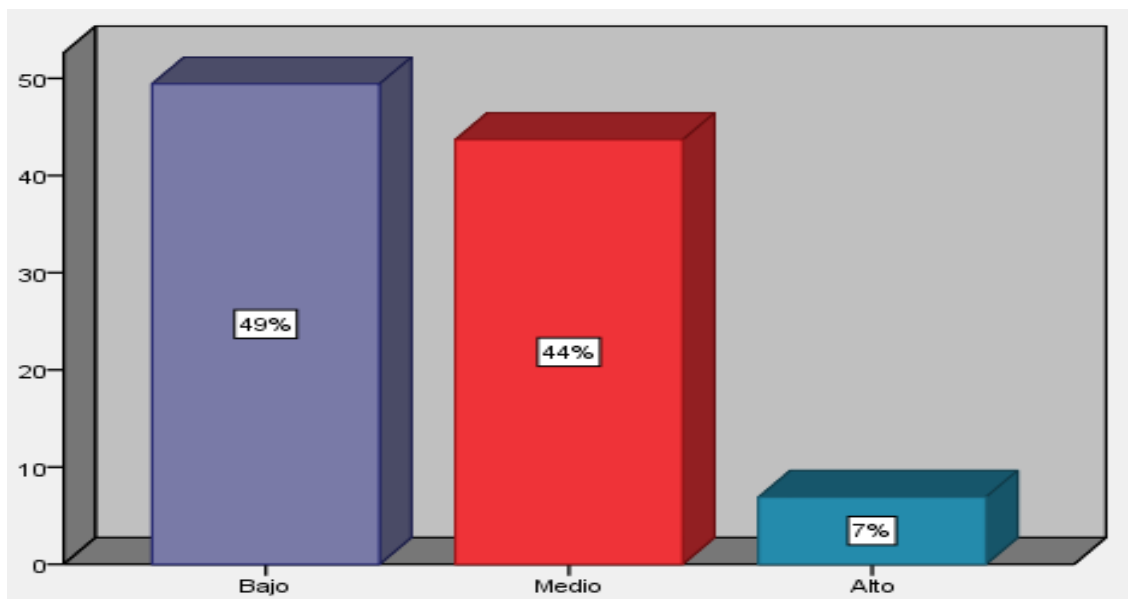


Figura 6. Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes, según la dimensión obsesión

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión obsesión por las redes sociales se determina que los estudiantes en un 49% presenta un nivel bajo, lo cual representa la mayor proporción, seguido del 44% que presenta un nivel medio y en menor proporción, se establece que algunos estudiantes presentan nivel alto en un 7%.

Tabla 9.

Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes, según la dimensión falta de control personal

Calificación	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	36	41
Medio	44	52
Alto	6	7
Total	87	100

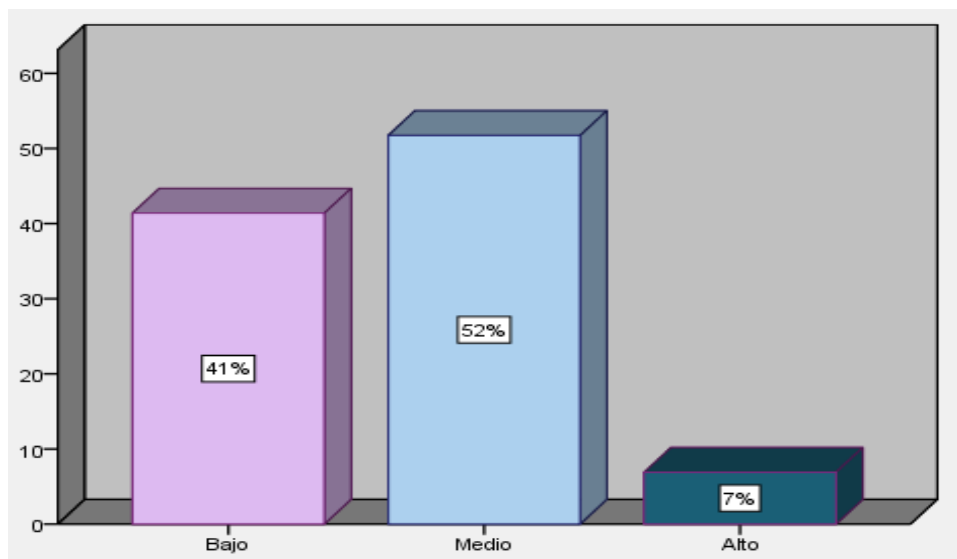


Figura 7. Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes, según la dimensión falta de control personal

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales, se determina que los estudiantes se encuentran en el nivel medio en un 52% lo cual representa la mayor proporción, seguido del 41% a nivel bajo y en menor proporción, se establece que un número pequeño de estudiantes presenta nivel alto en un 7%.

Tabla 10.

Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes, según la dimensión uso excesivo

Calificación	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	30	34
Medio	48	55
Alto	9	10
Total	87	100

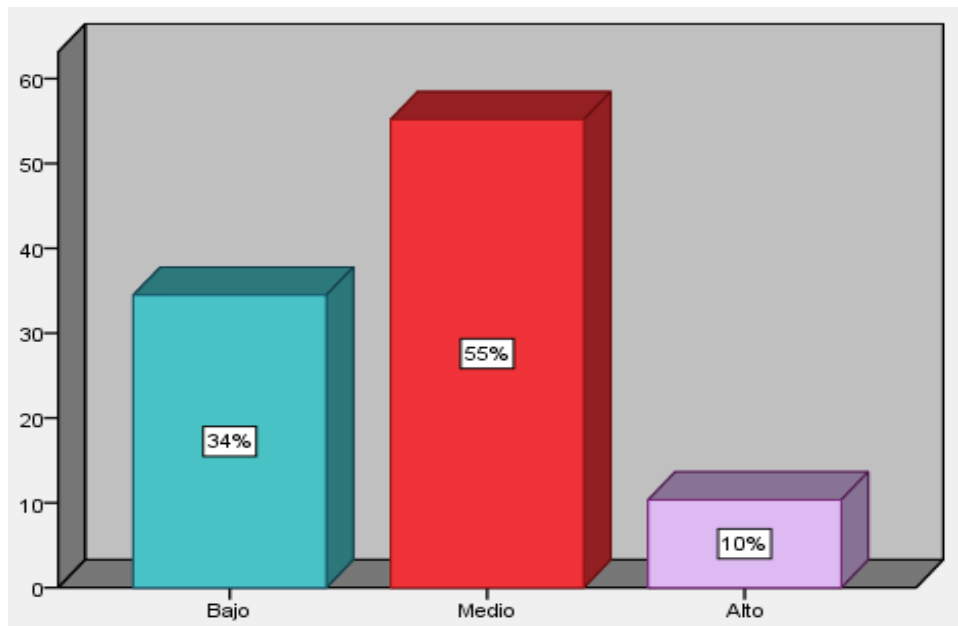


Figura 8. Nivel de adicción al uso de redes sociales de los estudiantes, según la dimensión uso excesivo

Interpretación: De acuerdo a los resultados obtenidos en la dimensión uso excesivo de las redes sociales, se determina que los estudiantes presentan en un 55% un nivel medio, lo cual representa la mayor proporción, seguido del 34% con un nivel bajo y en menor proporción, se establece que el 10% de los estudiantes presenta un nivel alto.

4.3. Procesamiento de los resultados.

Para fines del procesamiento de la información recogida, se elaboró una base de datos en una tabla de Excel, ordenado por dimensiones con sus respectivos ítems donde se fue consignando el valor de la respuesta elegida. Luego se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable en general, para establecer el rango del baremo al que pertenece.

Luego se seleccionó la escala del baremo alcanzada por cada dimensión y por la variable misma, para traspasar dichos valores al Programa SPSS 22, donde a través de la función análisis de los estadísticos descriptivos se obtuvieron finalmente las tablas y figuras, que resumen los resultados encontrados.

En las tablas y figuras se aprecian las frecuencias y porcentajes hallados por cada nivel o escala del baremo. Permitiendo un mejor análisis y comprensión de la realidad encontrada.

4.4. Discusión de los resultados.

En este apartado, analizamos los resultados encontrados en la muestra de estudio, estableciendo la coincidencia o diferencia con las teorías y determinaciones brindadas por otros autores sobre la misma temática de investigación.

Los resultados obtenidos sobre la variable de la presente investigación, determina que el nivel de adicción al uso de las redes sociales en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la IEP Cruz Saco – San Martín de Porres es de nivel medio o moderado 57%,

lo cual representa la mayor proporción de la realidad encontrada. Esto coincide con el resultado encontrado por Rengifo (2015) en su investigación “*Funcionamiento familiar y adicción a internet en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Norte*”, donde concluye que el 86% de los participantes evidencia un uso normal de internet. Esta coincidencia se debe a que la adicción regular al uso de las redes sociales en los estudiantes podría darse por la presencia de factores como la personalidad (impulsividad, timidez, introversión), baja autoestima o escasas habilidades sociales, o el factor social (presión de grupo)

Una de las dimensiones de estudio de la adicción al uso de las redes sociales en la IEP. Cruz Saco –San Martín de Porres fue la obsesión por las redes sociales donde se obtuvo que en su mayor proporción igual al 49%, es baja, pero hay a la vez otro grupo que presenta un nivel igual al 44% que su obsesión es media. Esto coincide con el resultado encontrado por Núñez, A. (2014) en su investigación “*Uso de redes sociales virtuales y procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas de Comas*”, donde concluye que el uso de las redes sociales como el Facebook no genera problemas de adicción en los estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas de comas. Esta coincidencia se da porque el uso de redes sociales en los estudiantes de la IEP. Cruz Saco no genera obsesión por estas en ellos. A pesar que un porcentaje importante (44% presenta nivel medio) siente la necesidad de conectarse a internet o una red social y lo hacen para evitar la sensación de soledad por la ausencia de sus padres en el hogar.

Una de las dimensiones de estudio de la adicción al uso de las redes sociales en la IEP. Cruz Saco – San Martín de Porres fue la falta de control personal por el uso de las redes sociales donde se obtuvo que en su mayor proporción igual al 52%, es medio lo cual

representa la mayor proporción de la realidad encontrada. Esta investigación no coincide con el resultado encontrado por Mayta, S. (2015) en su estudio *“Funcionamiento familiar y ciberadicción en adolescentes del 2º y 3º de secundaria de la I.E. Independencia americana 2015”*, donde concluye que un 78.0% de adolescentes se encuentran en el nivel normal, el 19.2% se encuentra en riesgo y el 2.8% de adolescentes se encuentran en adicción. Esta diferencia se observa en que en el caso de los estudiantes de la IEP. Cruz Saco un 41% de nivel bajo, un 52% de nivel medio y un 7% nivel alto. Por lo que en estos estudiantes el riesgo al uso de las redes sociales es mayor. Esto se debe a que las redes sociales cubren necesidades psicológicas básicas de los adolescentes: hacerse visibles, reafirmar la identidad ante el grupo, divertirse o estar conectados a los amigos. Considerando el indudable atractivo de las redes sociales, es factible que éstas puedan eventualmente convertirse en un objeto de adicción. Toda actividad o elemento altamente reforzante es potencialmente un objeto adictivo. Para que se pueda hablar de adicción, el factor fundamental es la pérdida de control sobre la actividad en cuestión y que ésta se repita aun cuando de ello se deriven consecuencias adversas.

Por otro lado, de acuerdo a los resultados encontrados en la presente investigación, en la dimensión uso excesivo de las redes sociales se determinó que un 55% se encuentra en el nivel medio, un 34% en nivel bajo y un el 10% en un nivel alto de los estudiantes encuestados presenta dificultades en el tiempo de uso de las redes sociales. Esto coincide con el resultado encontrado por Cortez. A. (2018) en su investigación *“El uso de las redes sociales y su relación con el rendimiento académico de los alumnos del cuarto grado del nivel secundario de la institución educativa n° 88036 mariano melgar – 2015”*, donde concluye que los alumnos del cuarto grado del nivel secundario de la I.E. Mariano Melgar usan sus redes sociales más de 4 veces por semana el 30% de los encuestados, así mismo el 43% accede a su red social dos horas diarias y el 17% más de 3 horas diarias; por lo tanto,

los alumnos acceden a sus redes sociales de forma excesiva sin ningún control por parte de sus padres. Esta coincidencia se debe a que el uso excesivo de las redes sociales que tienen los estudiantes es porque los padres no han podido ejercer control sobre el tiempo de uso que le dan sus menores hijos a los dispositivos móviles por lo que tienen que tienen acceso a el internet y a sus redes sociales a cualquier hora del día, incluyendo las horas que se encuentran en la escuela.

4.5. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se establece las siguientes conclusiones.

- El nivel de adicción al uso de las redes sociales en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la IEP. Cruz Saco - San Martín de Porres es de nivel medio en un 57%, no presentando problemas graves en torno a la adicción al uso de las redes sociales. En cierta medida, por una serie de factores que favorecen la interiorización por parte de ellos frente a las normas de conducta y/o convivencia que les ha permitido de modo tal un mejor uso su tiempo.
- En la dimensión obsesión por las redes sociales se determina que está en nivel bajo en un 49%, el cual se da porque los estudiantes presentan cierto control del uso de estas redes y solo un 7% presenta nivel alto.
- En la dimensión falta de control personal en el uso las redes sociales se determina que se encuentra en el nivel medio en un 52%, debido a que los estudiantes han aprendido a alternar sus actividades dedicándose a sus deberes, así como parte de su

tiempo a la recreación, dentro de la cual ingresan a las redes sociales.

- En la dimensión uso excesivo de las redes sociales se determina que se encuentra en nivel medio en un 55%, esto se da porque los padres de familia tienen control sobre los horarios que deben hacer uso sus hijos de los medios tecnológicos.

4.6. Recomendaciones

En base a las conclusiones establecidas, se brinda estas recomendaciones con el afán de mejorar el uso de las redes sociales de los estudiantes del 3ro, 4to y 5to grado del nivel secundario de la IEP. Cruz Saco – San Martín de Porres.

La dirección de la Institución Educativa Cruz Saco – San Martín de Porres, con respecto al uso de las redes sociales debe elaborar programas preventivo-promocionales en coordinación con el Departamento de tutoría y orientación educativa de la institución educativa, que aborde la salud integral del adolescente incluyendo temas como: uso de las redes sociales en el adolescente, habilidades sociales, adicciones, riesgos y peligros de la ciberadicción, conductas de riesgo en los adolescentes, los amigos y la influencia que tienen, entre otros.

Con respecto a la dimensión obsesión por las redes sociales la dirección de la Institución educativa Cruz Saco – San Martín de Porres, en coordinación con los profesores del nivel secundaria deben planificar "Jornadas para padres y estudiantes" que fomente la participación activa de profesionales del centro de salud de la comunidad, familias de los adolescentes, educadores y los mismos adolescentes, que permita un abordaje integral, articulado y continuo, el cual busque promover formas de comunicación saludables el cual

permita identificar oportunamente problemas en el uso de las redes sociales, para prevenir o tratar la ciberadicción u obsesión al uso de las redes sociales.

Con respecto a la dimensión falta de control personal en el uso las redes sociales la dirección de la Institución educativa Cruz Saco – San Martín de Porres, promoverá espacios de convivencia escolar, como torneos deportivos, talleres, entre otros, que le permita a los estudiantes aprender habilidades interpersonales con el fin de que los estos estudiantes tengan otras alternativas de distracción que los ayude a buscar nuevas formas de comunicación entre los adolescentes y así le den un uso adecuado a las redes sociales.

Con respecto a la dimensión uso excesivo de las redes sociales la dirección de la Institución educativa Cruz Saco – San Martín de Porres, promoverá en coordinación con los padres de familia, los tutores de aula en los estudiantes una campaña interna de concientización sobre el uso debido de las redes sociales mediante concursos de dibujo, elaboración de afiches o paneles, bailes, obras de teatro y composición de canciones.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“CÓMO USAMOS LAS REDES SOCIALES”

5.1. Descripción del problema

El nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de 3°, 4° y 5° de secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, es medio en un 57%. En la dimensión uso excesivo de las redes sociales, presentan en un 55% de estudiantes presenta un nivel medio, esto se debe a que los estudiantes pasan la mayor cantidad de su tiempo del día tras un ordenador o celular, revisando sus diferentes redes sociales, no dándole la importancia debida a sus tareas o quehaceres diarios.

En la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales, se observó un nivel medio en un 52%, esto se debe a que los estudiantes muestran ansiedad y desarrollan cierta intolerancia cuando no pueden ingresar a usar las redes sociales.

En la dimensión obsesión por las redes sociales el 49% de estudiantes está en un nivel bajo, esto se debe a que a estos estudiantes, el uso de las redes sociales no les genera obsesión por no estar conectados a ella.

5.2. Objetivos

5.2.1. Objetivo general

Disminuir en los estudiantes el uso de tiempo de uso de las redes sociales mediante el programa de intervención para reducir en ellos la adicción a las redes sociales.

5.2.2. Objetivos Específicos

- Reducir el uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes con la técnica: inoculación del estrés.
- Disminuir la falta de control personal en el uso de las redes sociales en los estudiantes con la técnica: Desensibilización sistemática.
- Reducir la obsesión por el uso a las redes sociales en los estudiantes con las técnicas de autocontrol.

5.3. Justificación

El presente programa es importante para la sociedad porque las redes sociales hoy en día es un tema de interés social debido a que involucra no solo a los adolescentes, sino a los padres, amigos, demás familiares y a una sociedad que esta no muy comprometida con sus jóvenes y adolescentes.

Los beneficios que traerá este programa de intervención tanto a los estudiantes, como a los docentes y padres de familia de la Institución Educativa, es la de establecer y promover nuevas aficiones en los estudiantes con el cual buscaremos reducir en ellos el uso excesivo de las redes sociales afianzándoles otras habilidades que aún no han desarrollado y que les permita establecer nuevas formas de comunicación entre su grupo de pares.

5.4. Alcance

El siguiente programa de intervención está dirigido principalmente a los estudiantes del nivel secundario de la IP. Cruz Saco y como beneficiarios secundarios a los adolescentes y jóvenes de otras instituciones educativas públicas o privadas de la comunidad.

5.5. Metodología

El enfoque del siguiente programa es de tipo cognitivo conductual, el programa tiene una duración de 09 semanas e igual número de sesiones.

Las sesiones tienen una duración de 60 minutos y se realizará en la hora de tutoría de cada aula, con los profesores y los padres de familia.

5.6. Recursos

5.6.1. Humanos

- a. Responsable del programa: Gilbert Edgard Abad Torres.
- b. Profesores tutores
- c. Directora de la institución educativa

5.6.2. Materiales

- a. Micrófono y equipo de sonido
- b. Papelotes
- c. Plumones
- d. CPU
- e. Proyector
- f. Cartulinas

5.6.3. Financieros

Este financiamiento estará a cargo de Gilbert Edgard Abad Torres responsable del programa.

Materiales	Cantidad	Costo
Papelotes	40	20.00
Plumones de pizarra	06	30.00
Cartulinas de colores	20	15.00
Micas	50	15.00
Gomas	05	10.00
Imán	2	5.00
Vasos descartables	5	1.00
Plumones delgados	12	12.00
Plumones de cartulina	06	30.00
Imperdibles	50	5.00
Hojas Bond	500	10.00
	Total	S/.162.00

5.7. Cronograma de actividades

Actividades	Mayo					Junio			
Sesión 1									
Sesión 2									
Sesión 3									
Sesión 4									
Sesión 5									
Sesión 6									
Sesión 7									
Sesión 8									
Sesión 9									

5.8. Desarrollo de las sesiones

“CÓMO USAMOS LAS REDES SOCIALES”

Sesión 1: “Sesión introductoria”

Objetivo: Proporcionar información a los estudiantes sobre la adicción a las redes sociales

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción de los participantes	Dar a conocer a los estudiantes el inicio del programa de intervención.	Se les da la bienvenida y luego se pasará a informar sobre el desarrollo del programa de intervención	10’	Micrófono, equipo de sonido y Solapines
Dinámica de presentación “Cadena de nombres”	Promover de forma entretenida la participación de los estudiantes	El facilitador indicará a los estudiantes que se ubiquen en círculo, de inmediato se elige para que tome el muñeco de peluche, diga su nombre y una característica básica, seguido pasa el muñeco de peluche a su compañero de la derecha el cual también dirá su nombre y una característica hasta llegar a completar el círculo.	15’	Muñeco de peluche
Exposición de video: “Los riesgos de las Redes Sociales ”	Dar a conocer los riesgos de las redes sociales.	El facilitador proyectará el video “Los Riesgos de las Redes Sociales” el cual explica cuáles son los riesgos del uso inadecuado de las redes sociales; el video se llama” Los Riesgos de las Redes Sociales”, disponible en: https://youtu.be/inNJbdp1qh8	10’	Proyector multimedia con equipo de sonido
Collage	Motivar a los estudiantes a sacar conclusiones del video	El facilitador orientara a cada grupo para que elaboren un collage sobre lo expuesto en el video	10’	Cartulina, plumones, recortes de revistas.
Conclusiones de la sesión	Explicar a los estudiantes las principales conclusiones expuestas	El facilitador explicará a los adolescentes la importancia de concluir el programa destacando las conclusiones expuestas por los participantes. Agradecerá a los estudiantes por su participación y se les invitara a la siguiente sesión	10’	Micrófono y equipo de sonido

Sesión 2: “Cómo utilizamos internet, el móvil y los videojuegos”

Objetivo: Reflexionar sobre el uso que se le da a los dispositivos móviles con acceso a la internet.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción de los participantes	Controlar la asistencia de participantes a la sesión	El facilitador entregará una lista para que los estudiantes anoten sus nombres y apellidos.	5'	Lista para asistencia
Dinámica “El Imán”	Dar a conocer cómo funcionan las adicciones	Se esconde pequeños objetos metálicos magnéticos dentro de un envase opaco de arroz crudo. Usando un imán poderoso, levanta esos objetos metálicos invisibles de entre el arroz.	10'	<ul style="list-style-type: none"> • Imán • Objetos metálicos • Vaso • Arroz
Explicación sobre el tema: “¿Qué uso hacemos de los dispositivos móviles y a los videojuegos”	Explicar que son las adicciones y cuáles son sus causas	El psicólogo expondrá los siguientes puntos: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es un dispositivo móvil? • ¿Qué es la internet? • ¿Qué es una red social? • ¿Qué es una adicción? 	20'	Micrófono y equipo de sonido
Reestructuración cognitiva	Reconocer recursos específicos que nos ayude a hacer un uso adecuado de los dispositivos móviles de internet.	Responden por grupos de trabajo las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Hago un uso adecuado de los dispositivos móviles con acceso a internet? ¿Si-no? ¿Por qué? ¿Soy capaz de controlar mi tiempo cuando estoy jugando on line o cuando estoy conectado a una red social? ¿Si-no? ¿Por qué? ¿Cómo debería usar los dispositivos móviles de internet? ¿He dejado de hacer cosas por estar conectado a la red? ¿Cuento con recursos que me ayuden a hacer un uso adecuado de los dispositivos móviles con acceso a internet? ¿Cuáles son? 	20'	Papelografos
Conclusiones de la sesión	Reforzar en los estudiantes las conclusiones expuestas por ellos mismos	El facilitador reforzara el tema a los adolescentes tomando en cuenta las conclusiones expuestas por los participantes; agradecerá a los estudiantes por su participación y se les invitara a la siguiente sesión.	5'	Micrófono y equipo de sonido

Sesión 3: “¿Los estudiantes de secundaria usan o abusan de las tecnologías de la información y de la comunicación?”

Objetivo: Identificar si los estudiantes hacen uso adecuado o inadecuado de las tecnologías de la información y de la comunicación

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de entrada “obsérvame”	Motivar a los estudiantes a conocer a diferentes compañeros”	Esta dinámica consiste en que al momento de ingreso de los estudiantes, se alinea a los estudiantes uno frente a otro en dos líneas paralelas; darles 30 segundos para mirarse muy bien y observar detalles. Se dan la espalda y cambian algún detalle. Se dan la espalda y cambian algún detalle (una diadema, ponerse o quitarse gafas, etc.).	10’	Estudiantes
Exposición de video: “Nomofobia”	Presentar los riesgos del sobre uso de las redes sociales en los dispositivos móviles	El facilitador proyectará el video “Nomofobia” el cual describe el comportamiento de las personas que abusan en el uso de las redes sociales en los dispositivos móviles; el video se llama” Pierde el miedo”, disponible en: https://youtu.be/vSPNYOdhtBc .	10’	Proyector, micrófono y equipo de sonido
Explicación de adicción al uso de las redes sociales	Exponer cuales son las redes sociales más usadas por los jóvenes	El facilitador expondrá con diapositivas las tres redes sociales más usadas entre los adolescentes: Facebook, what`s aap y el You tube; además brindará ejemplos sobre las ventajas y desventajas del uso de las redes sociales	15’	Micrófono y equipo de sonido
Programación de actividades positivas	Identifican tres causas que nos pueden llevar a un mal uso de las redes sociales	Responden por grupos de trabajo las siguientes preguntas: ¿Qué entiendes por Nomofobia? ¿Te pareces a uno de los personajes del video? ¿En qué? ¿Cómo solucionarías el problema que presentan los personajes del video? ¿De qué crees que te has perdido por estar mucho tiempo conectado a una red social?	20’	Papelografo
Actividad de cierre Se exponen las conclusiones finales	Brindar las conclusiones del trabajo realizado.	El facilitador presentará las causas y las consecuencias que podrían derivar a una adicción a las redes sociales. Al final se les agradece por su asistencia y se les invita a la siguiente sesión.	5’	Micrófono y equipo de sonido

Sesión 4: “Juego de Roles”

Objetivo: Conocer las consecuencias que conlleva un uso inadecuado de las redes sociales

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de entrada “ hacer de sombra”	Promover un ambiente de compañerismo e integración entre los estudiantes	Por parejas, una persona va realizando acciones imaginarias como barrer / hablar por teléfono / leer un libro / hacer gimnasia / lo que sea, y la otra persona hace de sombra detrás de la que hace la acción, procurando hacer lo mismo que ella.	10’	Estudiantes
Entrenamiento en resolución de problemas.	Identificar conductas de riesgo debido al uso inadecuado de las redes sociales.	El facilitador separa por grupos y se dividen las escenas de situaciones cotidianas en relación al abuso de las redes sociales a través de role-playing, se deja un tiempo de preparación en grupos y se escenifica con dichas situaciones. a) Chico que juega con la consola y desatiende las llamadas de su madre para cenar. b) Tres o cuatro jóvenes mantienen una conversación, la de uno de ellos se interrumpe constantemente por llamadas insustanciales. Emociones de cada uno de ellos. c) Tres o cuatro alumnos aconsejan a otro que esté menos tiempo conectado por las noches porque se duerme en clase. d) Conversación entre dos amigas. Una tiene móvil y a la otra sus padres no se lo quieren comprar porque consideran que es muy joven y no lo necesita. Esta chica se queja porque es la única del grupo que no tiene móvil y dice que le da vergüenza. Faltan quince días para su cumpleaños y le pide a su amiga que le ayude a pensar cómo puede convencer a sus padres para que le regalen un móvil.	15’	Estudiantes
Exposición del trabajo grupal Sociodrama	Exponer los riesgos por el uso inadecuados de las redes sociales.	Cada grupo presentará su sociodrama, exponiendo las conductas de riesgo asignada en una situación real; al final el representante de cada grupo dirá como se han sentido con esa dinámica.	20’	Estudiantes
Actividad de cierre Se exponen las conclusiones finales	Presentar las conclusiones finales	El facilitador explicara las conclusiones finales sobre el uso inadecuado de las redes sociales con las principales opiniones de los participantes.	15’	Micrófono y equipo de sonido

Sesión 5: “Adicción a las redes sociales”

Objetivo: Orientar sobre lo que puede ser considerado adicción a las redes sociales, como las causas por las que éstas se pueden presentar.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de entrada “Gestos Parlantes”	Vivenciar como comunicamos a través de las expresiones.	El facilitador formara grupos, de acuerdo al número de participantes. Se dará un tiempo para que cada participante cuente una anécdota, un chisme, una preocupación o lo que quiera. Mientras uno de los integrantes hace la breve narración las otras personas sólo deben limitarse a escuchar el relato. No se puede interrumpir ni hacer preguntas ni hacer acotaciones, sólo deben dedicarse a escuchar a quien habla.	10’	Estudiantes
Exposición de video: “Adicciones a las redes sociales”	Presentar los riesgos del mal uso de las redes sociales	El facilitador proyectará el video “Adicciones a las redes sociales” el cual describe las consecuencias del mal uso de las redes sociales en los dispositivos móviles; el video se llama “Adicciones a las redes sociales”, disponible en: https://youtu.be/jKfYC6-3p5U	10’	Proyector, micrófono y equipo de sonido
Explicación de adicción al uso de las redes sociales	Exponer las consecuencias del mal uso de las redes sociales.	El facilitador expondrá los efectos negativos de las tecnologías de la información y la comunicación a corto, medio y largo plazo	15’	Micrófono y equipo de sonido
Jerarquizando mis preocupaciones	Identificó tres efectos negativos en mí, debido a al mal uso de las redes sociales	Responden por grupos de trabajo las siguientes preguntas: ¿Qué observaron en el video expuesto? ¿Qué efectos negativos reconoces en las redes sociales? ¿Te ha pasado un caso parecido a los observados en el video?	20’	Papelografo
Actividad de cierre Se exponen las conclusiones finales	Brindar las conclusiones del trabajo realizado.	El facilitador reforzara en los efectos negativos que genera el mal uso a las redes sociales. Al final se les agradece por su asistencia y se les invita a la siguiente sesión.	5’	Micrófono y equipo de sonido

Sesión 6: “Actividades de ocio y diversión”

Objetivo: Valorar otras formas de entretenimiento frente a uso de las redes sociales.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de entrada “ La historia de Juan y Juana”	Fomentar el establecimiento de relaciones sociales	Los participantes se sientan en círculo y se van pasando la pelota de manera arbitraria y rápidamente. Deben crear dos historias. En primer lugar, la de Juana y después, la de Juan. Cada vez que a alguien le toca la pelota, debe añadir algo más a la historia del personaje del que se esté hablando. Así, se va creando una historia entre todos. Cuando hayan elaborado las dos historias, se analizan los valores relacionados con cada uno de los personajes	10’	Estudiantes
Explicación de las actividades de ocio y diversión	Indagar sobre las actividades de ocio que pudieran realizar los jóvenes tanto solos como acompañados.	<ol style="list-style-type: none"> El deporte: El deporte ofrece la oportunidad de combinar el esparcimiento, el mejoramiento propio y la competición, factores que variarán en función de quienes participen y del deporte que se practique en un momento determinado. Los deportes pueden desarrollar un conjunto de cualidades en los y las jóvenes. La representación o manifestación artística: La representación puede adoptar distintas formas, que van desde las obras de teatro, los conciertos y las exposiciones hasta los concursos de talentos. 	20’	Micrófono y equipo de sonido
Exposición del trabajo grupal	Identifican dos actividades de ocio y/o diversión que les gustaría practicar	Responden por grupos de trabajo las siguientes preguntas: ¿Has dejado de practicar algún deporte por estar conectado a la red? ¿Qué actividades agradables has dejado de hacer por estar conectado a la red? ¿Qué actividad o deporte te gustaría volver a retomar en tus tiempos de ocio?	25’	Papelografo
Actividad de cierre Se exponen las conclusiones finales	Brindar las conclusiones del trabajo realizado.	El facilitador reforzara la idea de retomar los hábitos de ocio que se dejaron de hacer por estar conectado a las redes sociales . Al final se les agradece por su asistencia y se les invita a la siguiente sesión.	5’	Micrófono y equipo de sonido

Sesión 7: “Jugamos al barco y hundido”

Objetivo: Reducir en los estudiantes el ansia por navegar por Internet.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de entrada “Jugamos al barco y hundido”	conocer sus puntos de vista sobre el uso no saludable de Internet	Se divide el grupo en dos partes, los que estén a favor y los que estén en contra, con las razones para ubicarse en ese lugar. A partir de los razonamientos de cada una de las partes el alumnado puede cambiar de orilla, explicando siempre el motivo de su cambio	10’	Estudiantes
Debate	Escuchar sus puntos de vista ante un hecho concreto de uso no adecuado del internet	El facilitador separa por grupos e inicia el debate: Juan tiene 12 años y estudia 2º de secundaria. Este año ha bajado su rendimiento escolar. Sus padres, preocupados, hablan con él y le comentan que desde que le han comprado el ordenador con conexión a Internet, porque les decía que para estudiar necesitaba estar conectado, sus notas están bajando. Juan insiste en que estudia como antes. Si fueras el padre o la madre de Juan, ¿qué harías? a) Prohibirle que esté conectado hasta tarde por la noche. b) Pedirle a Juan que durante una semana haga un cuadro anotando diariamente el tiempo que está conectado y con qué finalidad (buscar información estudio, juegos, chatear, etc.). Comentarle y decidir conjuntamente un plan para el uso de Internet. c) Explicarle los perjuicios de estar excesivamente pendiente del ordenador y que Juan decida cómo va a utilizarlo. d) Eliminar definitivamente Internet de casa hasta que sepa gestionarlo	15’	Estudiantes
Entrenamiento en autoinstrucciones	Exponer las conclusiones sobre el uso adecuado del internet	Cada grupo presentará sus conclusiones sobre el caso de Juan; al final el representante de cada grupo dirá como se han sentido con esa dinámica.	20’	Estudiantes
Actividad de cierre Se exponen las conclusiones finales	Presentar las conclusiones finales	El facilitador explicará las conclusiones finales sobre como los jóvenes hacen uso del internet. Al final se les agradece por su asistencia y se les invita a la siguiente sesión.	15’	Micrófono y equipo de sonido

Sesión 8: “Afrontando la presión”

Objetivo: Afrontar la presión de grupo de forma positiva diversas situaciones cotidianas con juego de roles.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de entrada “Ganador/perdedor”	Fomentar en los estudiantes el uso trabajo en equipo.	El facilitador en grupos explica. El jugador A le cuenta algo negativo de su vida al jugador B. Puede ser un recuerdo personal o laboral, pero tiene que ser cierto. El jugador A tendrá que hablar de la misma experiencia, pero centrándose únicamente en los aspectos positivos. Después, el jugador B le ayudará a explorar el lado positivo de la experiencia negativa. A continuación, los roles se cambian.	10’	Estudiantes
Introducción al tema:	Brindar información sobre diversas técnicas de resolución de problemas.	El facilitador propondrá diversas técnicas en resolución de problemas a los estudiantes. 1. Entrenamiento en Autoinstrucciones 2. Entrenamiento en inoculación de estrés 3. Terapia de solución de problemas	10’	Proyector, micrófono y equipo de sonido
Explicación de las actividades de ocio y diversión	Informar sobre algunas actividades de ocio que pudieran realizar los jóvenes tanto solos como acompañados.	1. Entrenamiento en Autoinstrucciones. Las autoinstrucciones son consideradas estrategias metacognitivas cuyo objetivo es favorecer la autorregulación de la conducta 2. Entrenamiento en inoculación de estrés. Técnicas cognitivo-conductual para el tratamiento de problemas de ansiedad. 3. Terapia de solución de problemas. Es una intervención cognitivo conductual dirigida a incrementar la habilidad de un individuo para solucionar problemas y poner en marcha opciones de afrontamiento más eficientes	15’	Micrófono y equipo de sonido
Juego de roles.	Exponer las posibles soluciones según el caso propuesto	CASO: Un grupo de amigos/as está reunido en la plaza del pueblo donde siempre quedan antes de ir a la playa a veranear. Dos amigos/as que presentan problemas de uso redes sociales sugieren a los demás que sería más divertido ir a la casa de uno de ellos a jugar videojuegos en línea ya que creen que así la van a pasar mejor. Papeles de los personajes: <ul style="list-style-type: none"> • Dos personas trataran de convencer a los demás a jugar en línea. • Dos personas deben rechazarla y mantenerse firmes en su decisión. • Dos personas tras su negativa inicial empiezan a tener dudas entre aceptar o no. 	20’	Estudiantes
Actividad de cierre Se exponen las conclusiones finales	Brindar las conclusiones del trabajo realizado.	El facilitador reforzara las conclusiones que han expresado los estudiantes luego de su trabajo grupal. Al final se les agradece por su asistencia y se le pide que para la siguiente sesión que busquen y traigan anuncios (si es posible en formato digital).	5’	Micrófono y equipo de sonido

Sesión 9: “Promoviendo el consumo responsable de las redes sociales”

Objetivo: Comprender la motivación que tienen los jóvenes para estar conectados a una red social por largas horas del día.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Dinámica de entrada “La cebolla”	Fomentar en los estudiantes la confianza y la unión de grupo.	El facilitador en grupos explica. A un equipo se le da el nombre de frutas diferentes (comprador), el otro equipo no sabe el nombre de las frutas (es el vendedor) y lo tienen que adivinar cuando vayan los compradores a solicitarla. “Los compradores” serán 2 personas escogidas de los grupos. Uno será de modales bruscos y otro de modales correctos. Estos deben simular la compra de las frutas y acertar de que fruta se trata mediante un dialogo de compraventa, adivinando los nombres de las frutas (el dialogo se deja a la creatividad de los participantes).	10’	Estudiantes
Explicación de conceptos sobre el consumo responsable	Explicar las características del consumo responsable	<ul style="list-style-type: none"> • El Consumo Responsable como una actitud. “la actitud constituye una creencia o sentimiento aprendido que predispone a una persona a reaccionar de un modo determinado ante un objeto, persona o situación” • Un Consumo Ético (basado en valores, deliberado, consciente) en este tipo de consumo se introducen valores como una variante importante a la hora de consumir o de optar por un producto. 	15’	Micrófono y equipo de sonido
Técnicas de autocontrol	descubrir la manipulación a la que ésta expuesta la sociedad actual, principalmente los jóvenes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se Pedirá a los estudiantes que saquen sus anuncios pasamos a visualizarlos analizando lo que existe detrás de cada uno de ellos, es decir, intereses económicos e ideológicos, uso, modas, población a la que se destina... 2. elaboraran un anuncio-fórum al respecto, y colocaran como conclusiones unos puntos sobre buenas prácticas para usar las redes sociales de manera saludable 	20’	Estudiantes Anuncios publicitarios
Actividad de cierre Elaboran pancartas	Crear conciencia en los adolescentes sobre las estrategias que tienen para lograr un consumo responsable se las redes sociales.	Elaboraran pancartas para una campaña de sensibilización en la institución educativa. El facilitador reforzara las conclusiones que han expresado los estudiantes luego de su trabajo grupal. Al final les agradece por su asistencia y participación en el programa de intervención, dando por concluida la misma.	15’	Cartulinas Plumones Anuncios publicitarios

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Arab, E. (2015, enero - febrero). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. Vol. 10, No. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v10n2/a05v10n2.pdf>
- Arnaiz, P. (2016) Conductas de ciberadicción y experiencias de *cyberbullyng* entre adolescentes. *Revista de Psicología* vol.32 No.3. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282016000300017
- Bonilla, F. y Hernandez, R. (2012). Impacto de la dependencia de las redes sociales virtuales sobre habilidades sociales en estudiantes de la facultad de psicología (Tesis de postgrado). Universidad de San Buenaventura, Ibagué, Colombia. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/dependencia-redes-sociales-habilidades-sociales-estudiantes-universitarios/>
- Cabrera, C. (2017). Relación del uso de las redes sociales y la inteligencia emocional con el rendimiento académico de los estudiantes de psicología (Tesis de maestría) Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11053/Cabrera_MCP.pdf?sequence=1
- Caldevilla, P. (2006). Las redes sociales. Tipología uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. Universidad Complutense, Madrid, España. Recuperado de: <http://revistas.ucm.es/index.php/DCIN/article/view/19557>
- Castañeda, G. (2017, 10 de septiembre). La influencia de las redes sociales en el mundo actual. *Social media líderes*. Recuperado de: <http://socialmedialideres.com.ve/la-influencia-de-las-redes-sociales/>
- Castelli, M. (2011). *La galaxia internet, reflexiones sobre el internet, empresas y sociedad*, Barcelona, España. Recuperado de: <file:///C:/Users/Estudiante/Downloads/59345->

- Definición ABC. (2017-2018). Definición de Interacción. Recuperado de: <https://www.definicionabc.com/social/interaccion.php>
- Diaz, A. (2017, 15 de junio). Origen y Evolución de las Redes Sociales. Social media líderes. Recuperado de: <http://socialmedialideres.com.ve/origen-y-evolucion-de-las-redes-sociales/>
- Echeburua , E (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones. Recuperado de: <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>
- Echeburúa, E. & Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores. Madrid. Pirámide. Recuperado de: <https://www.edicionespiramide.es/libro.php?id=3229577>
- Escurra, M. & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a las redes sociales. Liberabit. Revista de Psicología, vol. 20, No. 1. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Gómez, F. (2014). Internet como refugio y escudo social. Comunicar. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4738052>
- Gómez, K. (2017). Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años (Tesis de pregrado). Universidad Cooperativa de Colombia, Bucaramanga, Colombia. Recuperado de: <https://docplayer.es/47336000-Impacto-que-generan-las-redes-sociales-en-la-conducta-del-adolescente-y-en-sus-relaciones-interpersonales-en-iberoamerica-los-ultimos-10-anos.html>
- González, V. Merino, L. Cano, M (2009). Adicción virtual. Edita Nexus Medica Editores S.L Barcelona España. Recuperado de: <http://www.ais-info.org/publicaciones.html>
- Hernandez, R, Fernandez, C. y Baptista, P (2014). Metodología de la investigación. México. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

- Herrera, J. (2016). Uso y abuso de redes sociales y agresividad en adolescentes de la educación secundaria del Callao, 2016, (Tesis de postgrado) Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/1168?show=full>
- Quesada, C. (1993). Redes sociales: un concepto con importantes implicaciones en la comunitaria. Recuperado de <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/1993/vol1/arti6.htm>.
- Martín, M. (2009). Evolución de los servicios de redes sociales en internet. El profesional de la información. (18) 552 – 557. Recuperado de: <http://www.elprofesionaldeinformacion.com/contenidos/2009/septiembre/09.pdf>
- Mayta, S. (2015). Funcionamiento familiar y ciberadicción en adolescentes del 2 y 3 de secundaria de la I.E. Independencia americana 2015 (Tesis de pregrado) Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/372>
- Mendez, J. (2018 abril). Redes sociales y la innovación social. Revista Caribeña de Ciencias Sociales. Recuperado de: <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/04/redes-sociales-innovacion.html>
- Molina, G. (2014). Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes (Tesis de grado). Universidad del Azuay 2014. Recuperado de: <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3659/1/10335.PDF>
- Núñez, A. (2014). Uso de redes sociales virtuales y procrastinación académica en estudiantes de educación secundaria de las instituciones educativas de Comas (Tesis de pregrado) Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/18011>
- Pavon, M. (2015). El uso de las redes sociales y sus efectos en el rendimiento académico de los alumnos del instituto san José, el progreso, yoro-honduras (Tesis de postgrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/83/Pavon-Martin.pdf>

- Rayo, A. (2014). Influencia de las redes sociales en las relaciones familiares en jóvenes de 18 a 24 años que presentan adicción a las mismas (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <https://docplayer.es/7229450-Universidad-rafael-landivar-facultad-de-humanidades-licenciatura-en-psicologia-clinica.html>
- Rengifo, C. (2015). Funcionamiento familiar y adicción a internet en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Norte. Revista Científica Ciencias de la Salud. Recuperado de: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/245/245
- Ruido, A. (20015). Hábitos de uso en las Redes Sociales de los y las adolescentes: análisis de género. Revista de estudios e investigación en psicología y educación. vol. 1 No 13. Recuperado de: http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/reipe.2015.0.13.317/pdf_367
- Salas, E., Ecurra, M. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). Liberabit. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Universia. (2018). Beneficios del uso de redes sociales para los estudiantes. Recuperado de: <https://orientacion.universia.edu.pe/infodetail/consejos/orientacion/beneficios-del-uso-de-redes-sociales-para-los-estudiantes-2960.html#>
- Zegarra, C. (2017). Frecuencia de adicción a internet y desarrollo de habilidades sociales en adolescentes de una localidad urbana de Lima. Medwave. Recuperado de: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/6857.act>

ANEXO

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema General	Objetivo General	Metodología
- ¿Cuál es el nivel adicción al uso de las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018?	- Determinar el nivel adicción al uso de redes sociales en estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018.	La investigación es de tipo descriptivo, con un diseño No experimental-transversal y con un enfoque cuantitativo.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
- ¿Cuál es el nivel adicción al uso de las redes sociales, según la dimensión de obsesión por las redes sociales, en estudiantes de 3ro, 4to y 5to del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018?	- Identificar el nivel de adicción al uso de las redes sociales, según la dimensión obsesión, en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018.	La población de estudio está comprendida por 90 adolescentes que asisten a la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, de la provincia de Lima, que fueron encuestados durante el periodo 2018. N = 90 adolescentes La muestra es intencional, no probabilística y de tipo censal por tanto, se consideró a la totalidad de la población, excluyendo solo a 3 participantes por no cumplir los criterios de inclusión.
- ¿Cuál es el nivel adicción al uso de las redes sociales, según la dimensión de falta de control personal en el uso de las redes sociales, en estudiantes de 3ro, 4to y 5to del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porras, periodo 2018?	- Identificar sociales el nivel de adicción al uso de redes sociales, según la dimensión falta de control personal, en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018.	
- ¿Cuál es el nivel adicción al uso de las redes sociales, según la dimensión uso excesivo de las redes sociales, en estudiantes de 3ro, 4to y 5to del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018?	- Identificar según el nivel de adicción al uso de redes sociales, según la dimensión uso excesivo, en los estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa Cruz Saco del distrito de San Martín de Porres, periodo 2018.	

ANEXO 2. ESCALA DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

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

siente, piensa o hace:

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

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

ANEXO 3. CARTA DE ACEPTACION



INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA
CRUZ SACO
DE GIRASOLES
R.D N° 7908 - 07 UGEL 02

"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

CONSTANCIA

La Directora de la Institución Educativa Privada CRUZ SACO DE GIRASOLES,
del ámbito de la Unidad de Gestión Educativa Local N° 02 – Rímac,

HACE CONSTAR

Que, el señor GILBERT EDGARD ABAD TORRES de haber realizado la muestra
representativa de investigación a los estudiantes del nivel secundaria de la institución
educativa el día 3 de diciembre del 2018 , Se expide la presente constancia para los
fines que cree conveniente.

San Martín de Porres, 4 de Diciembre del 2018




M. Angélica Cubas Tapia
DIRECTORA

CUBAS TAPIA MARIA ANGÉLICA
Directora
IEP. Cruz Saco de Girasoles



