

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Adicción a Redes Sociales en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad
Inca Garcilaso de la Vega Periodo - 2019

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Carmen del Pilar Ortiz Pumacayo

Lima – Perú

2019

Dedicatoria

Dedico este trabajo a cuatro personas que fueron muy especiales en mi vida, aunque ya no se encuentren físicamente conmigo siempre estarán presentes en mi corazón y cada uno de mis logros.

Agradecimiento

Agradezco a Dios y al Señor Cautivo de Ayabaca por haberme guiado a lo largo de mi carrera. Asimismo a mi madre y tío por siempre haber confiado en mí y apoyarme en esta etapa de mi vida. A mis docentes por haberme brindado todos sus conocimientos y sabiduría. Finalmente a mis amistades y a mi amiga Luana por haberme acompañado y apoyado en toda mi etapa universitaria.

PRESENTACION

Señores miembros del Jurado:

Habiendo Cumplido con las normas de la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, presento ante ustedes mi trabajo de investigación titulado: “*Adicción a Redes Sociales en estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega Periodo – 2019*” para obtener el título profesional de licenciatura bajo la modalidad TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL.

Esperando que este trabajo de investigación sea evaluado y sea merecedor de su aprobación.

Atentamente.

Carmen del pilar Ortiz pumacayo

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
Introducción	xiv

CAPÍTULO I: Planteamiento del problema

1.1 Descripción de la realidad problemática	16
1.2 Formulación del problema	19
1.2.1 Problema general	19
1.2.2 Problemas específicos	19
1.3 Objetivos	20
1.3.1 Objetivo general	20
1.3.2 Objetivos específicos	20
1.4 Justificación e importancia	21

CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual

2.1 Antecedentes	23
2.2.1 Antecedentes internacionales	23
2.1.2 Antecedentes nacionales	26
2.2 Base teórica	29
2.2.1 Adicción a redes sociales	29
2.2.2 Redes Sociales más utilizadas	31
2.2.3 Criterios diagnósticos de la adicción a las redes sociales	32
2.2.4 Dimensiones de la Adicción a las redes sociales	33
2.2.5 Causas de la adicción a las redes sociales	34
2.2.6 Consecuencias de la adicción a las redes sociales	35
2.2.7 Enfoques teóricos relacionados a la adicción a las redes sociales	36
2.2.7.1 Condicionamiento clásico	36
2.2.7.2 Condicionamiento operante	37
2.2.7.3 Aprendizaje vicario	38
2.3 Definiciones Conceptuales	39

CAPÍTULO III: Metodología

3.1 Tipo de investigación	40
3.2 Diseño de investigación	41

3.3 Población y muestra	41
3.4 Identificación de las variables y Operacionalización	42
3.5 Técnicas e instrumentos de evaluación	44
CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados	
4.1 Presentación de resultados generales	46
4.2 Presentación de resultados específicos	49
4.3 Procesamiento de los resultados	53
4.4 Discusión de los resultados	53
4.5 Conclusiones	56
4.6 Recomendaciones	57
CAPÍTULO V: Programa de intervención	
5.1 Descripción del programa	59
5.2 Objetivos	60
5.2.1 Objetivo general	60
5.2.2 Objetivos específicos	60
5.3 Justificación	61
5.4 Alcance	61
5.5 Metodología	61
5.6 Recursos	62
5.6.1 Humanos	62

5.6.2 Materiales	62
5.6.3 Financieros	63
5.7 Cronograma de actividades	64
5.8 Desarrollo de sesiones	64
Referencias bibliográficas	79

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia	85
Anexo 2. Carta de presentación de la Institución	86
Anexo 3. Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)	87
Anexo 4: Caso la Roca	88
Anexo 5: Balance decisonal	89
Anexo 6: Análisis de caso	90
Anexo 7: Registro de pensamiento	91
Anexo 8: Guía de respiración Diafragmática	92
Anexo 9: Cómo gasto actualmente mi tiempo?	93
Anexo 10: Analizando mí tiempo	94
Anexo 11: Evaluando mí tiempo	95
Anexo 12: Fotografías de la muestra	96

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de Operacionalización	43
Tabla 2. Escala de Calificación del Cuestionario	44
Tabla 3. Baremo de interpretación de la variable	45
Tabla 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso, según la edad	46
Tabla 5. Datos sociodemográficos de los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso de los según el sexo	47
Tabla 6. Datos sociodemográficos de los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso, según el zona de residencia	48
Tabla 7. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV”, según la dimensión obsesión	49
Tabla 8. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “centro pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso, según la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales.	50
Tabla 9. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso según la dimensión uso excesivo de las redes sociales.	51
Tabla 10. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso.	52

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de la investigación	41
Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso, según la edad	46
Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso de los según el sexo	47
Figura 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso, según el zona de residencia	48
Figura 5. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso, según la dimensión obsesión	49
Figura 6. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso, según la dimensión Falta de Control personal en el uso de las redes sociales	50
Figura 7. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso, según la dimensión uso excesivo de las redes sociales.	51
Figura 8. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso.	52

RESUMEN

Este estudio tiene como meta principal determinar el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega periodo – 2019. El enfoque de este estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo, el diseño de investigación es no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 34 estudiantes. El instrumento que se utilizó fue el Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS), de Salas y Escurra (2014).

Los resultados obtenidos fueron la adicción a las redes sociales en los estudiantes del Centro Pre Universitario de la UIGV perteneció a un nivel moderado en un 62 %. Lo mismo ocurrió en la dimensión obsesión, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales. Concluyendo El nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes evaluados responde a un nivel moderado, debido al uso constante de estas.

Palabras Claves: Adicción, red social, estudiante, obsesión, control.

ABSTRACT

The main goal of this study is to determine the level of addiction to social networks in the students of the Pre-University Center of the Inca Garcilaso de la Vega University - 2019. The focus of this study is quantitative, descriptive, research design It is non-experimental, cross-sectional. The sample consisted of 34 students. The instrument that was used was the Social Network Addiction Questionnaire (ARS), by Salas y Ecurra (2014).

The results obtained were the addiction to social networks in the students of the Pre University Center of the UIGV belonged to a moderate level in 62%. The same happened in the obsession dimension, lack of personal control and excessive use of social networks. Concluding The level of addiction to social networks in the students evaluated responds to a moderate level, due to the constant use of these.

Key words: Addiction, social network, student, obsession, control.

INTRODUCCIÓN

El hombre a lo largo de la historia tuvo la necesidad expresar a los demás sus ideas, pensamientos y emociones, es por ello, que utilizó diversas formas para comunicarse desde las señales de humo, sonidos, señas, escritura jeroglífica etc. El primer medio de comunicación considerado moderno, fue la telegrafía, posteriormente apareció el teléfono, radio y televisión. En los últimos años gracias a los avances tecnológicos la comunicación ha ido evolucionando a pasos agigantados, con ello apareció el internet y junto con este, las redes sociales que en la actualidad son muy utilizadas por la mayoría de personas, ya que, permite una comunicación e interacción más fluida en tiempo real con un grupo de usuarios que se encuentran en diferentes lugares asimismo permite al hombre mantenerse informado sobre los acontecimientos económicos políticos y sociales de otros países y del mundo.

Hoy en día las redes sociales son usadas por todas las personas, en su gran mayoría por jóvenes y adolescentes, ya que, ellos tienen un mayor dominio en el uso de estas y es muy popular entre ellos, puesto que les permite comunicarse con sus pares, conocer más personas de diferentes lugares, expresar sus opiniones, estados de ánimo, compartir videos y actividades que se encuentran realizando etc.

Es por ello que muchos de estos jóvenes y adolescentes se sumergen horas de horas en las redes sociales buscando popularidad, aceptación y reconocimiento de sus pares y demás personas. Como consecuencia de este uso indiscriminado empiezan a obtener bajas calificaciones, presentan inasistencias y ausentismos en su centro de

estudios y una serie de consecuencias negativas en todas las áreas de su vida, llegando en muchos casos a desarrollar una adicción a las redes sociales, este tipo de adicción es considerado una adicción psicológica, conductual o comportamental ya que no se genera por el consumo de una sustancia psicoactiva. A pesar de esta diferencia este tipo de adicción cumple criterios muy similares la adicción convencional ya que de igual manera el individuo experimenta una incapacidad para controlar sus impulsos frente al uso de las redes sociales, una tolerancia y un síndrome de abstinencia.

Es por ello que es de suma importancia realizar investigaciones relacionadas con el tema para poder intervenir a tiempo ya así poder reducir y prevenir este tipo de problemas en los jóvenes y adolescentes que se encuentren cursando estudios pre universitarios, puesto que están en una etapa en la cual ellos tienen mayores responsabilidades en el ámbito académico.

La tesista

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Las herramientas de internet más utilizadas actualmente por el público juvenil y adolescente son las redes sociales, debido a que pertenecen a un nuevo canal de comunicación para los individuos, el cual resulta muy atractivo, debido a sus características interactivas y al rol participativo que se le proporciona al usuario. Este medio de comunicación ofrece un abanico de vías alternas, para contactarse con una o más personas, comunicación que va desde una comunicación vía chat o llamada, hasta una conversación en tiempo real con otro usuario, mismo que proporciona una experiencia única, en términos de conectividad (Echeburúa y De Corral, 2010).

El patrón principal entre los usuarios, sobre todo el público juvenil, es “la búsqueda de reconocimiento y popularidad” (Echeburúa & Requesens, 2012, p. 24). Siendo la red social “Facebook” aquella que provee un clima altamente didáctico para que los usuarios se expresen e interactúen entre ellos (Thompson & Loughheed, 2012, p. 97). Este entorno fascinante, por lo general se ve reforzado por la afinidad, la manera natural que se da y los sentimientos que genera el contacto con los demás; por lo que en conjunto. Favorecería a un probable abuso de las redes sociales, que puede derivar en una adicción a las mismas. El cual no se circunscribe solo a los adultos, sino también al público adolescente.

Según Pew Research Centre (2017) desde el año 2015, la plataforma Facebook, se había convertido en la plataforma con mayor influencia entre los lectores informáticos, debido a que es el principal medio en redirigir a páginas de contenido informativo, por encima de Google; siendo más 2130 millones de usuarios, parte de su universo total. Con fines de contraste es necesario sacar a relucir el dato que le secunda puestos más abajo, la red Twitter, con 332 millones de usuarios.

A finales de 2013 en México, la AMIPCI dio a conocer los resultados de la investigación MKT digital y redes sociales, que fue el segundo estudio que realizó la AMIPCI sobre marketing y redes sociales. Por lo concerniente al uso de las redes sociales en México, se tuvo la siguiente información: 9 de cada 10 eran usuarios de redes sociales; de los cuales el 5% de los internautas tenían un año o menos accediendo a alguna red social; el 11% hasta 2 años, el 22% entre 3 o 4 años, el 11% hasta 5 años; finalmente el 34%, excedía los 5 años de uso. Conforme a las principales redes sociales, éstos fueron los resultados obtenidos: Del total de internautas en México que accedieron a redes sociales, 96% estaban inscritos a Facebook, 69% a Twitter, 65% YouTube, 57% a Google, 38% a LinkedIn; Las redes sociales predilectas de jóvenes entre 18 y 24 años eran Twitter y YouTube (48%); y la menor participación en las principales redes sociales se presenta en LinkedIn (26%).

El diario Urgente 24 de Argentina publicó un estudio realizado por la agencia de marketing We Are Social del año 2016, donde, dentro de sus resultados, refirió que los argentinos dedican un promedio de 3 horas y 13 minutos diarios en redes sociales, esto les dio el tercer lugar a nivel mundial en cuanto a uso frecuente de estas, en el primer lugar se encontraron los filipinos que ocupaban 250 minutos diarios al uso de redes sociales y en

segundo lugar los brasileños y mexicanos que las usan un promedio de 210 y 200 minutos diarios.

Por su parte en Perú IPSOS en el estudio “Perfil del usuario de redes sociales” publicado en 2017, señalo que el 35% (11 millones) de peruanos fue usuario de alguna red social siendo Facebook la más usada teniendo un 99% de usuarios seguido de whatsapp con 57%, instagram con 26%, google + con 26% y twitter con un 22% de usuarios.

Asimismo, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) para el año 2015, el mismo que reveló que, en la actualidad, los índices de uso de redes sociales en el Perú, formaban parte del medio comunicación en línea, que con mayor frecuencia eran empleados por los jóvenes, puesto que 15 millones de personas utilizaban las redes sociales como Facebook, del cual el 61.2% eran adolescentes que oscilaban entre 12 y 17 años.

Finalmente, según Cedro (2016) “La red social más usada por los adolescentes es el Facebook, con el 54% de preferencias. En segundo lugar, optan por el YouTube (27%). En tercer lugar, mencionan a Hotmail (Outlook) y Gmail, que sumados tienen un 27% de preferencias. En quinto lugar, el Twitter (7%) y el Ask.fm (5%). La red social Ask.fm cala en la preferencia de los adolescentes por su carácter anónimo a la hora de hacer preguntas a los contactos.

En base a los datos antes mencionados podemos inferir que las redes sociales en la actualidad se han convertido el medio de comunicación más usado entre adolescentes y jóvenes de esta generación, llevando a estos a invertir horas de su tiempo para estar

conectados. Como consecuencia del uso indiscriminado de estas, muchos de los usuarios descuidan obligaciones laborales, académicas y sociales. Afectando de esta manera su desarrollo interpersonal y desempeño académico. Es por ello que se considera importante realizar un estudio en el Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega para conocer el nivel de adicción a las redes sociales que presentan los estudiantes de dicha institución.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales, según la dimensión obsesión, en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales, según la dimensión control personal, en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales, según la dimensión uso excesivo,

en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

- Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019.

1.3.2 Objetivos específicos

- Conocer el nivel de adicción a las redes sociales, según la dimensión obsesión, en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019.

- Precisar el nivel de adicción a las redes sociales, según la dimensión control personal, en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019.

- Identificar el nivel de adicción a las redes sociales, según la dimensión uso excesivo, en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019.

1.4 Justificación e importancia

Las redes sociales han ido tomando cada vez más importancia en nuestras vidas, lo que empezó siendo una herramienta de uso para matar los ratos libres. Actualmente es un elemento clave en la comunicación, ya que permite difundir noticias en tiempo real, establecer comunicación con personas, compartir e intercambiar información, promover la venta de productos y servicios etc. Cabe destacar que es muy usada por jóvenes y adolescentes puesto que están más familiarizados con el uso de las nuevas tecnologías.

Muchos jóvenes y adolescentes que son usuarios de las redes sociales y que se encuentran cursando estudios secundarios, académicos, técnicos o universitarios sufren de una pérdida de capacidad de autocontrol relacionado al uso de estas, dejando de lado sus obligaciones académicas como consecuencia de ello obtienen bajas calificaciones e incluso pueden llegar a disminuir su rendimiento académico, repetir y abandonar el año escolar o ciclo académico.

Es por ello que es de suma importancia tratar el tema de adicción a las redes sociales en los estudiantes, ya que, través de los resultados y conclusiones de la presente investigación se podrá detectar e intervenir de manera oportuna esta problemática.

Desde el punto de vista teórico la presente investigación tiene como propósito contribuir con información adquirida de artículos científicos, libros, investigaciones nacionales e internacionales sobre adicción a redes sociales con el objetivo de suplir las necesidades de conocimiento. Asimismo, los resultados obtenidos en esta investigación se contrastarán con las teorías validadas por otros autores, para generar nuevos conocimientos

científicos.

Desde el punto de vista práctico en base a los resultados que se han podido encontrar se implementará un plan de intervención que permitirá proporcionar estrategias y herramientas necesarias a los alumnos, padres y profesores para un adecuado afronte y prevención en esta problemática.

Desde el punto de vista metodológico, las técnicas, procedimientos de recolección de datos, instrumentos utilizados cuyas propiedades psicométricas fueron halladas para el uso en el medio local y presentación de los resultados del presente trabajo, buscan orientar en la parte metodológica a aquellos que inicien su investigación.

Finalmente, los resultados obtenidos podrán contribuir en la toma de decisiones de psicólogos y demás profesionales interesados en el tema de estudio, además de favorecer investigaciones a mayores niveles.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes de la investigación

Existen trabajos de investigación relacionados al tema de adicción a las redes sociales tanto en el extranjero como dentro de nuestro país.

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Haeussler (2014) realizó una investigación titulada “*Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del Movimiento Juvenil Pandillas de la Amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad*”, la investigación tenía como meta principal conocer el nivel de adicción hacia las redes sociales que manifestaron los adolescentes y como esta se encontraba relacionado con la ansiedad. La muestra estuvo conformada por 50 adolescentes que tenían acceso constante a las redes sociales. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Adicciones a las Nuevas Tecnologías. Los resultados señalan que el 48% se ubicaron dentro del rango sin adicción, mientras que el 52% estuvo dentro del nivel de adicción moderada. No se evidenció ningún sujeto que alcance el nivel de “Adicción grave”. En conclusión existen sujetos presentan niveles de adicción moderada, en cuanto al uso de redes sociales, internet y tecnologías.

Loja (2015) realizó una tesis titulada *“Uso del tiempo libre y adicción a redes sociales en adolescentes de 15 a 18 años en el Ecuador”*. El objetivo de este estudio fue conocer el uso que los adolescentes le dan al tiempo libre y cuanto le dedican a permanecer conectados a las redes sociales e internet y si presentaban adicción a internet o redes sociales. La investigación fue de tipo descriptiva. La muestra se compuso de 120 alumnas cuyas edades comprendían de 15 a 18 años. Se utilizó una encuesta sobre el uso que dan al tiempo libre y dos test: el IAT (Internet Adiction Test) y ARS (Adicción a Redes Sociales) Los resultados en cuanto al tiempo y uso que le daban a Internet y a las redes sociales fue que la mayoría de las adolescentes invirtieron más de 1 hora a estar conectada a redes sociales, mientras que solo el 19% se dedicaba todo el día a estar conectadas durante su tiempo libre. En conclusión, en el estudio no se encontró personas con adicción a las redes sociales, pero si existieron personas que presentaban un uso problemático de estas.

Rueda (2016) publicó en la revista Tlamanti el artículo: *“Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de la ciudad de Chilpancingo, en México”*. Este estudio pretendía conocer los niveles de adicción a redes sociales virtuales El tipo de estudio fue descriptivo, de diseño no experimental y transversal. Se utilizó una muestra de 298 estudiantes universitarios de la licenciatura de turismo de la Universidad Autónoma de Guerrero (UAGRO). Se utilizó el cuestionario de adicciones de redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) el cual consto de 24 ítems. Entre resultados se reportó que el porcentaje del nivel de adicción a redes sociales fue: sin riesgo (23%) riesgo leve (18%) riesgo moderado (29%) y riesgo alto (30%). Las medias más altas las obtuvieron la dimensión de uso excesivo de las redes sociales (35%) y la dimensión

falta de control personal en el uso de las redes sociales (34%), mientras que la media más baja la obtuvo la dimensión obsesión por las redes sociales (25%). En conclusión, existió un riesgo alto y moderado de adicción a redes sociales por parte de los estudiantes universitarios evaluados, Asimismo existió un uso excesivo y falta de control personal en la utilización de las redes sociales.

Jasso, López y Díaz (2017) realizaron una investigación titulada “*Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil*” que tuvo como fin evaluar el vínculo entre la conducta adictiva hacia las redes sociales y el uso de las redes móviles. En enfoque de este estudio fue Cuantitativo de tipo correlacional. La muestra del estudio estuvo compuesta por 374 estudiantes universitarios en un rango de edad entre los 18 y 24 años. Se utilizaron el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) y el Mobile Phone Problem Use Scale (MPPUS-10). Los resultados obtenidos fueron referente al uso de las redes sociales, los participantes reportaron considerar al whats app como su red social más importante con un 54.5%, seguido de Facebook (38.2%), Youtube (2.9%), Twitter (2.7%) y otras redes (1.7%). Las horas diarias que dedican a las redes sociales es de 6 horas. La edad en que empezaron a utilizar las redes sociales fue de 13 años. Concluyendo, que las redes sociales más usadas por los jóvenes fueron whats app y Facebook. Por otro lado, el uso problemático del móvil tuvo una relación alta con la adicción a redes sociales, además de que la frecuencia de uso del teléfono móvil se relacionó un poco más con la conducta adictiva a las redes sociales.

Lazo y Fernández (2018) realizaron una investigación llamada “*La utilización de redes sociales y sus efectos psicológicos en los estudiantes de la escuela de psicología*”

de la universidad técnica de manabí” El objetivo de esta investigación, pretendía conocer la influencia de las redes sociales en la psique de los estudiantes, siendo el tipo de estudio descriptivo, con diseño no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes, para esta investigación, se utilizó el cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). Se concluyó que el 54% de estudiantes manifestó adicción a las redes sociales puntuando en la escala un nivel promedio alto. Respecto a la dimensión obsesión por las redes sociales un 45% de los estudiantes manifestó sentirse obsesionado, un 60% presento falta de control personal en el uso de estas y un 95% de la población analizada, hace un uso excesivo de su red social.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Salas y Ecurra (2014), realizaron una investigación titulada “*Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios Limeños*”, el trabajo tenía como objetivo principal explorar el comportamiento de jóvenes universitarios limeños con respecto a las redes sociales (RS). El estudio fue no experimental, con diseño transaccional descriptivo. La muestra estuvo conformada por 380 estudiantes universitarios, para ello se aplicó el Cuestionario sobre el uso de redes sociales (ARS), el cual fue elaborado por los mismos autores.

En conclusión, para los estudiantes universitarios, el lugar preferido para conectarse a las redes sociales era en su domicilio y en segundo lugar el móvil, la red social más usada fue el Facebook seguida del twitter, asimismo expresaban entraban una o dos veces al día a su red social, con el fin de establecer comunicación con amigos, familiares y obtener todo tipo de información.

Araujo (2016) realizó una investigación al cual tituló *“Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima”*. El trabajo tuvo como objetivo principal evaluar la intensidad de tres dimensiones de adicción a las redes sociales: obsesión por las redes sociales; falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. El tipo de investigación fue descriptiva. La muestra se compuso por 200 estudiantes que asistieron a una universidad privada en Lima, de las facultades de Administración y negocios internacionales, psicología, obstetricia y farmacia y bioquímica. Para ello se utilizó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales perteneciente a los autores Ecurra y Salas (2014). Concluyendo en la investigación realizada no se evidenció adicción a las redes sociales, ya que todos los evaluados presentaron bajos niveles en las dimensiones y variable general. En cuanto a las carreras que puntuaron más alto en la evaluación fueron administración y negocios internacionales en la dimensión de falta de control.

Ikemiyashiro (2017) realizó una investigación titulada *“uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana”* dicha investigación tenía como principal objetivo establecer relación entre el uso de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana. El tipo de investigación fue correlacional. Por otro lado, los instrumentos utilizados fueron el Test Adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas (2014) y Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2009). Los resultados obtenidos señalaron que en la dimensión de Obsesión el 36% de evaluados se encuentra en el rango medio mientras que el 28.3% en el rango alto. Asimismo, en la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales el 43.5 % de los

participantes está en el rango medio y el 22.4 % en el rango de alto. Finalmente, en el factor uso excesivo de las redes sociales, un 28% de los participantes está en el rango medio y el 32,9% en el rango alto. Concluyendo en la dimensión de obsesión y falta control personal que el uso de las redes sociales desarrollado por los sujetos evaluados se ubicó en un nivel medio en ambas dimensiones. Por otro lado en la dimensión de uso excesivo de las redes sociales la mayoría de los encuestados se ubicaron en un nivel alto.

Reyna (2017) realizó una investigación titulada “*Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Oeste*” tuvo como principal objetivo determinar el nivel de adicción a redes sociales en alumnos de cuarto y quinto año de secundaria del colegio Pamer del distrito de Magdalena del Mar. El diseño de este trabajo fue no experimental de tipo transeccional. Tuvo como muestra a 108 alumnos; 61 elementos del género masculino pertenecen al 56.6% de la muestra y 47 elementos del género femenino que corresponde al 43.5% de la muestra. Se utilizaron como instrumentos: El cuestionario Sobre Uso de Redes sociales y el Cuestionario de Adicción a las Redes sociales (ARS). En conclusión, el 55.6% de los alumnos del 4to y 5to del colegio Pamer presento un alto nivel de adicción a redes sociales. En la dimensión obsesión por las redes sociales el 49.1% posee un nivel alto, mientras que en la dimensión falta de control personal para el uso de redes sociales 55.6% evaluados se ubicó en un nivel moderado, Finalmente en la dimensión uso excesivo de las redes sociales el 77.8% se ubica en un nivel alto .

Cerdán (2017) realizo una investigación denominada “Adicción a las redes sociales en estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso

de la Vega” Este estudio tenía como meta conocer el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de la institución antes mencionada. El tipo de investigación fue descriptivo con diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 112 estudiantes. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS). Como resultado se hayo que un 61% de la muestra presento un riesgo leve de adicción a las redes sociales, un 27% riesgo moderado, 1% con riesgo y 11% sin riesgo. Además en la dimensión obsesión por las redes sociales un 54% de la muestra presento riesgo leve. Respecto a la dimensión falta de control personal se halló que un 51% de los evaluados experimentaron un riesgo leve. Finalmente, un 56% de la muestra se ubicó en un nivel bajo de uso excesivo de redes sociales. Concluyendo no se evidencio adicción las redes sociales, tampoco se evidencio riesgo las dimensiones obsesión, faltad e control personal y uso excesivo.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Adicción a las Redes Sociales

Young (2009), define la adicción a Internet como un déficit en el control del uso del conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas, el cual se manifiesta como un conjunto de síndromes cognitivos, de la conducta y de la afectividad. Es decir, la persona con esta patología realiza un uso excesivo de diferentes canales a los que se tiene acceso por internet. Como consecuencia de ello, comienza a experimentar diferentes cambios en el pensamiento, conducta y emociones.

Echeburúa y Corral (2010) La adicción a internet o a las redes sociales se origina cuando existe la pérdida de control de parte del individuo frente al uso de estas existiendo un uso excesivo. Debido a una tolerancia (necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión). Por otra parte, el individuo comienza a manifestar el síndrome de abstinencia. El cual se expresa con cuadros de ansiedad, comportamientos irritabilidad y depresión; al momento que se les aparte de este medio. Sobre todo al momento que se disminuye o suprime el uso de las redes sociales. Como consecuencia de todo lo mencionado anteriormente empieza a haber repercusiones negativas en la vida cotidiana del individuo.

Para Andreassen, (2015) la adicción a las redes sociales es un comportamiento compulsivo y descontrolado referente al uso de estas, además se mantiene en el tiempo a pesar de las consecuencias negativas que este comportamiento produce en la vida del individuo.

Según Ecurra M y Salas E (2014) La adicción a redes sociales se caracteriza por comportamientos repetitivos que resultan satisfactorios en un primer momento, una vez que se instalan como hábitos, generan estados de necesidad que son difícilmente controlados por el usuario.

2.2.2. Redes Sociales más utilizadas

Según Ipsos (2017) estas son las redes sociales más usadas en el Perú son las siguientes:

a. Facebook:

Dentro de esta gran red se puede subir fotos, compartir estados de ánimos con todos los contactos que se tenga agregados, crear eventos, compartir videos, jugar, chatear con amigos conocidos, conocer personas de diferentes lugares.

b. whast app

Esta aplicación nos permite, enviar mensajes de texto, audio, fotografías y vídeos. Podemos realizar llamadas y video llamadas, que se transmiten por internet y pueden ser gratis si estamos conectados a una wifi, o podemos utilizar datos.

c. Instagram:

Es una aplicación, creada para compartir fotos y brinda una serie de herramientas que permiten subir fotos con filtros, marcos, retro y vintage. Se pueden compartir las imágenes o videos con otras redes sociales como Facebook, Gmail.

d. Twitter:

Este tipo de red permite a sus usuarios publicar estados, sentimientos o frases durante todo el día con un mínimo de 140 caracteres, a los que se les denomina Tweeps. También se puede seguir a las personas que desees sin ningún límite.

2.2.3. Criterios diagnósticos de adicción a redes sociales

Cruzado (2001) (como se citó en Ecurra y Salas, 2014), los Criterios para diagnosticar adicciones psicológicas son los siguientes:

- El individuo va aumentando progresivamente el tiempo de conexión a la red, para lograr experimentar el efecto agradable que experimento al momento de tener contacto por primera vez con la red.
- La persona va a experimentar una serie de signos y síntomas, como pueden ser la agitación psicomotriz, Ansiedad, fantasías cibernéticas, Pensamientos automáticos sobre el uso de internet , deterioro y problemas en las relaciones con los demás, ademanes relacionados al tecleo , además el individuo usa el internet u otro servicio on-line para aliviar o suprimir el malestar que está experimentando producto del cese o se reducción el tiempo de conexión, estos signos y síntomas pueden aparecer con el pasar de las horas, días, semanas o meses.
- La persona permanece conectada, a pesar de ser consiente de los problemas (físicos familiares, sociales académicos, laborales y psicológicos), que está trayendo este comportamiento inadecuado.
- El acceso a internet ocurre con mayor frecuencia y tiempo.

- Los individuos tienen intentos frustrados de suprimir o controlar el acceso a la red.
- Reducen actividades sociales, profesionales y de recreo por estar mayor tiempo conectado a internet.
- El sujeto invierte excesiva cantidad de tiempo en actividades relacionadas con las redes sociales.

2.2.4. Dimensiones de la adicción a las redes sociales:

Escurra y Salas (2014) consideran que la adicción a las redes sociales está conformada por tres dimensiones

- **Obsesión por las Redes Sociales:** Hace referencia al compromiso mental del individuo en relación a las redes sociales (el pensamiento, fantasías, preocupación y ansiedad constante que experimenta el individuo a causada de la falta de acceso a las redes sociales.
- **Falta de Control Personal:** Esta dimensión mide la falta de control en la cantidad de tiempo de conexión a las redes sociales de parte del individuo dejando en un segundo plano sus tareas y obligaciones

- **Uso Excesivo de las Redes Sociales:** Se refiere al tiempo excesivo de conexión y dificultad para disminuir ese tiempo.

2.2.5. Causas de adicción a las redes sociales:

Griffiths, Kuss y Demetrovics, (2014) consideran que la percepción que tiene el individuo sobre los beneficios del uso de las redes sociales para disminuir el nivel de estrés, soledad, depresión o compensar la baja autoestima y la falta de éxito social pueden llevarlos a desarrollar una adicción.

Según Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) las personas con rasgos de personalidad extrovertida y neurótica tienen mayor riesgo de desarrollar adicción a las redes sociales ya que están en la búsqueda constante de socializar y encontrar un apoyo social en el caso de las personas neuróticas.

Según Echeberrua (2010). Los factores familiares, presión social y vulnerabilidad psicológica pueden influir en el desarrollo de la adicción las redes sociales.

Para Andreassen (2015) Las recompensas inmediatas (entretenimiento, atención, retroalimentación positiva y popularidad) que brindan las redes sociales, la observación

de modelos que desarrollan la conducta de conectarse a las redes, la presión social por demostrar la capacidad en el uso de estas, la búsqueda de status frente a los demás, la necesidad reducir los niveles de stress que trae consigo la dependencia a estas pueden ser las principales causas de la adicción a las redes sociales.

2.2.6. Consecuencias de adicción a las redes sociales.

Para Rodríguez y Navarro Macias (2002), la adicción a las redes sociales trae como consecuencia:

- Trastornos de ansiedad, depresión, timidez y baja autoestima
- Preocupación por lo que sucede en el internet al no estar conectado
- Soledad, reducción de actividades sociales, profesionales y/o de entretenimiento (llegar tarde a las citas, mentir a los amigos y familiares sobre el uso o tiempo que se pasa en Internet, dejar de salir con las amistades, dejar de cumplir con las tareas académicas asignadas).
- Irritabilidad constante cuando no están conectados a internet o redes sociales
- Falta de control para salirse de la pantalla
- Problemas académicos y bajo rendimiento académico

Kuss y Griffiths (2011) agregan otros efectos negativos como procrastinación, distracción y un pobre manejo del tiempo.

Griffiths (2014) también consideran que existen consecuencias vinculadas a la adicción a las redes sociales:

- Disfunción en las actividades realizadas durante el día como resultado de la privación del sueño,
- Disminución del rendimiento académico
- Deterioro de las relaciones con los familiares o con la pareja.

2.2.7. Enfoques teóricos relacionados a la adicción a las redes sociales

Las diferentes teorías del aprendizaje de conductas buscan explicar el proceso por el cual los individuos desarrollan conductas de adicción. Dentro de estas teorías tenemos el condicionamiento clásico, condicionamiento operante y aprendizaje vicario.

2.2.7.1 Condicionamiento clásico

El Condicionamiento Clásico de Iván Pavlov (1968), es un suceso a través del que un estímulo neutro (EN) que no genera ninguna respuesta en el individuo se asocia a un estímulo incondicionado (EI) que genera una respuesta refleja o incondicionada (RI) posteriormente con la presentación repetida de esta vinculación, el estímulo neutro (EN) pasa a convertirse en un estímulo condicionado (EC) generando una respuesta condicionada (RC) en el organismo.

En las adicciones a las redes sociales los individuos tienden a crear asociaciones entre objetos, sonidos y lugares que al presentarse de manera contante se genera una asociación con el uso de las redes sociales, posteriormente las presencias de estos estímulos activan los deseos de conectarse a la red.

2.2.7.2 Condicionamiento operante

B.F. Skinner (1938) representante del condicionamiento operante sostenía que la conducta de los individuos es regulada por sus consecuencias (refuerzos) ya sean positivos o negativos aumentando la probabilidad de que dicha conducta vuelva a repetirse de manera constante.

En la adicción, el individuo al usar una red social experimenta placer o bienestar es por ello que las primeras experiencias se convierten en refuerzos positivos estos hacen que dicha conducta vuelva a repetirse de manera constante con el pasar del tiempo el sujeto crea una dependencia y al momento de eliminar o disminuir el tiempo de conexión el individuo empieza a experimentar temblores, depresión, ansiedad (refuerzos negativos) para eliminar o disminuir dicho malestar que experimenta el sujeto vuelve a conectarse o incrementar el tiempo de uso de la red.

2.2.7.3 Aprendizaje vicario

Albert Bandura (1977) sostuvo que el aprendizaje observacional es un medio por el cual el ser humano logra adquirir una conducta nueva o modificar la frecuencia de otra que previamente ha sido aprendida, debido a la observación de la conducta de otro sujeto, denominada como modelo; y las consecuencias que esta conducta le acarrea.

Respecto a las adicciones cuando el individuo observa la conducta de conectarse o mantenerse conectado de alguna otra persona (modelo) y las consecuencias positivas (Popularidad, status en el grupo, reconocimiento, etc.) que este experimenta es ahí donde el observador decide imitar la conducta del modelo.

2.3. Definiciones conceptuales

- **Abstinencia:** Contenerse, privarse de algo
- **Acceso:** Acto de aproximarse a algo o de alcanzarlo
- **Adicción:** Es el hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos.
- **Disforia:** Emoción que resulta molesta, incómoda o fastidiosa. Vinculado a estados de irritabilidad y tristeza, el cual se desarrolla a partir de un estímulo, acontecimiento o hecho.
- **Enfermedad:** Alteración leve o grave del funcionamiento normal de un organismo o de alguna de sus partes debida a una causa interna o externa.
- **Estudiante:** Persona que cursa estudios, en una institución educativa.
- **Facebook:** Red social o plataforma virtual a través de la que los usuarios pueden establecer un grupo de amistades e intercambiar diferentes tipos de datos o contenidos.
- **Red Social:** Servicio donde las personas comparten información y pueden crear un perfil estableciendo conexión con otros usuarios.
- **Tecnología:** Estudio de los medios, técnicas y procesos empleados en cualquier campo y orientados al progreso y al desarrollo.
- **Uso:** Modo de emplear o utilizar algo

CAPITULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACION

3.1. Tipo de investigación

Este estudio es de enfoque cuantitativo y de tipo descriptivo, puesto que se busca observar y medir características o procesos que componen un fenómeno, elemento o situación sin buscar sus causas y consecuencias. Buscando describir de manera más completa un fenómeno. Hernández, Fernández y baptista (2014) definen: “La investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población”.

La presente investigación según su enfoque es cuantitativa debido a que mediante la misma se busca el análisis de la situación, fenómeno o elemento a través de procedimientos basados en una medición (estadística) el cual nos permite obtener con exactitud el resultado de un estudio.

Según Sánchez, Reyes, Mejía (2018) “El enfoque cuantitativo es un tipo de estudio que se basan en la medición numérica. Las investigaciones que se realizan con este enfoque recaudan datos, a través de la recolección y el análisis de información, mediante reactivos, que tienen como finalidad de probar las hipótesis establecidas previamente, para lo cual se requiere de la medición numérica, el conteo y frecuentemente el uso de la estadística, para establecer con exactitud patrones de comportamiento de una población”.

3.2. Diseño de la investigación

La investigación se realizó bajo el diseño no experimental ya que, se basa en la observación de situaciones que existen en su contexto natural sin que se realice ningún tipo de manipulación. Asimismo, es de corte transversal, puesto que se recolecto los datos en un solo momento y único tiempo. (Hernández, Fernández y baptista, 2014).

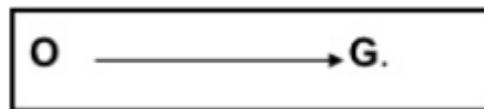


Figura 1. Diseño de la investigación

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (estudiantes preuniversitarios)

3.3 Población y muestra

- **Población**

La población de estudio está conformada por 34 estudiantes del Centro Pre Universitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, pertenecientes al ciclo de preparación en el turno mañana. La población estuvo conformada por 13 varones y 21 mujeres.

- **Muestra:**

La muestra es intencional, no probabilística y censal, por tanto, está constituida por la totalidad de la población, es decir los 34 alumnos del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega Periodo - 2019

Criterios de inclusión de los participantes:

- Estudiantes preuniversitarios de ambos sexos
- Estudiantes del centro Pre de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega Ciclo de preparación.

Criterios de exclusión de los participantes:

- Estudiantes que no estén presentes al momento de la evaluación

3.4. Identificación de la variable y su Operacionalización

La variable de estudio es el nivel de Adicción a Redes Sociales, los factores sociodemográficos que se tomaron fueron: sexo, edad, lugar de residencia, nivel de estudios.

La variable Adicción a Redes Sociales, presenta tres dimensiones de las cuales se derivan los indicadores, a su vez de estos derivan los ítems que forman el siguiente cuestionario.

A continuación, se presentará la estructura detallada en la matriz de operacionalización.

Tabla 1. Matriz de Operacionalización

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Índice	Instrumento
ADICCIÓN A REDES SOCIALES	<p>La adicción a las redes sociales es un comportamiento compulsivo y descontrolado referente al uso de estas, además se mantiene en el tiempo. (Andreassen, 2015)</p>	<p>Salas y Ecurra (2014) la adicción a las redes sociales se caracteriza por comportamientos repetitivos que resultan satisfactorios en un primer momento, una vez que se instalan como hábitos, generan estados de necesidad que son difícilmente controlados por el usuario</p>	Obsesión	<ul style="list-style-type: none"> Pensamientos, preocupación y ansiedad por saber que está sucediendo en las redes sociales al momento de no estar conectados en ellas. 	2,3,5,6,7,13, 15,19, 22,23	Siempre S Rara vez RV Casi siempre CS Nunca N	<p>Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)</p>
		<p>Este tipo de adicción presenta 3 dimensiones: Obsesión, falta de Control personal y uso excesivo.</p>	Falta de Control personal	<ul style="list-style-type: none"> Incapacidad para controlar la cantidad de tiempo de conexión a las redes sociales. Dejando en segundo plano las obligaciones personales. 	4,11,12,14, 20, 24	Algunas veces AV	
			Uso excesivo	<ul style="list-style-type: none"> Tiempo excesivo dedicado a estar conectado y dificultad para disminuir ese tiempo 	1,8,9,10,16, 17,18,21		

3.5. Técnica e instrumento de evaluación

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento empleado para la recolección de datos fue un cuestionario para medir el nivel de Adicción a Redes Sociales.

A continuación, se detallará el instrumento que se utilizó.

FICHA TÉCNICA:

- **Autores:** Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas (2014)
- **País de origen:** Perú
- **Forma de Administración:** Individual o colectiva
- **Ámbito de Aplicación:** Adolescentes y jóvenes con estudios académicos y universitarios.
- **Duración:** 10 minutos (aprox)
- **Descripción del cuestionario:** El instrumento está constituido por 24 ítems de tipo cerrado, que evalúa tres dimensiones: Obsesión por las Redes Sociales (10 ítems), Falta de Control Personal (6 ítems) y Uso Excesivo de las Redes Sociales (8 ítems).
- **Calificación:** Las respuestas se califican en escala de tipo Likert, desde los valores 0 al 4, como se detalla a continuación.

Tabla 2: Escala de Calificación del Cuestionario

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

- **Valides:** El cuestionario alcanza coeficientes de alfa de Cronbach elevados que se encuentran entre 0.88 hasta 0.92.
- **Confiabilidad:** Ante la prueba de adecuación muestral KMO se obtuvo un valor de .92. Posteriormente se realizó el análisis factorial exploratorio determinando la existencia de tres factores las cuales se relacionan entre si. La confiabilidad del factor uno fue de .91, el factor dos fue de .88 y para el factor tres .92. La confiabilidad general de la prueba fue de .95.
- **Baremo:** Es una tabla que expresa de forma ordenada los valores resultantes de cálculos entre ciertas variables que van desde el mínimo hasta el máxima puntajes, los cuales nos permite interpretar los resultados obtenidos en la evaluación del cuestionario general y sus dimensiones.

Tabla 3: Baremo de interpretación de la variable

ESCALAS	I	II	III	TOTAL
1-BAJO	0 -12	0-7	0-10	0-31
2-MODERADO	13-26	8-16	11-21	32-65
3-ALTO	27-40	17-24	22-32	66-96

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1 Presentación de resultados de los datos generales

Tabla 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega” ciclo repaso, según la edad.

	Frecuencia	Porcentaje
16-17	13	38
18-19	15	44
20-21	1	3
22-23	3	9
24-25	2	6
Total	34	100

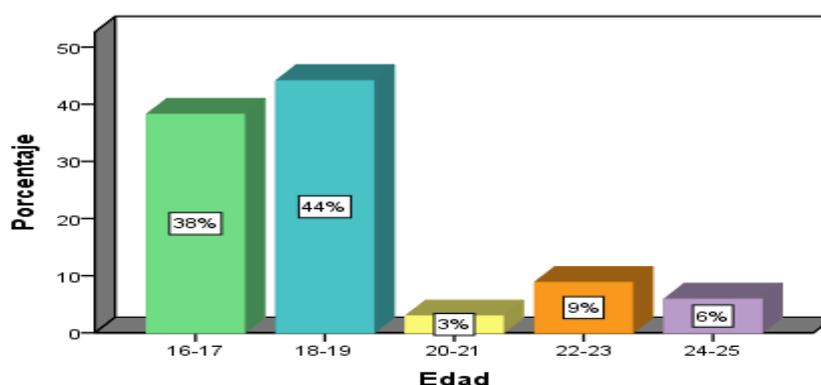


Figura 2. Datos sociodemográficos de los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso, según la edad

Interpretación: Según los resultados obtenidos en la presente investigación se puede observar que el 38 % de los estudiantes oscilan entre las edades de 16 a 17 años, el 44 % se encuentran entre las edades de 18 y 19 años, el 3% se ubican entre los 20 y 21 años, mientras que el 9 % entre los 22 y 23 años, finalmente el 6 % de los estudiantes oscilan entre los 24 y 25 años.

Tabla 5. Datos sociodemográficos de los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso de los según el sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	21	62
Masculino	13	38
Total	34	100

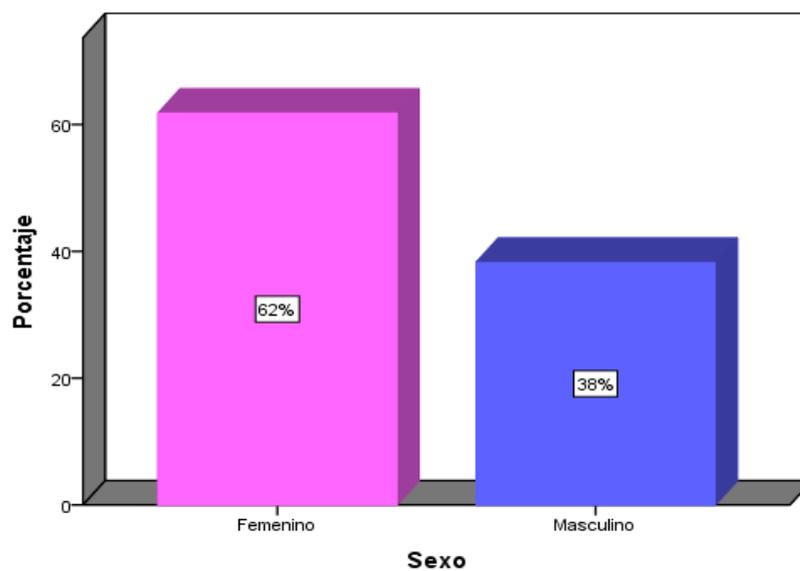


Figura 3. Datos sociodemográficos de los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso según el sexo.

Interpretación: Los resultados obtenidos en la presente investigación determinan que el 62% (21) de estudiantes pertenecen al sexo femenino mientras que un 38 % (13) pertenecen al sexo masculino.

Tabla 6. Datos sociodemográficos de los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso, según el zona de residencia.

	Frecuencia	Porcentaje
Lima Norte	5	15
Lima Este	5	15
Lima Sur	9	26
Lima Centro	14	41
Callao	1	3
Total	34	100

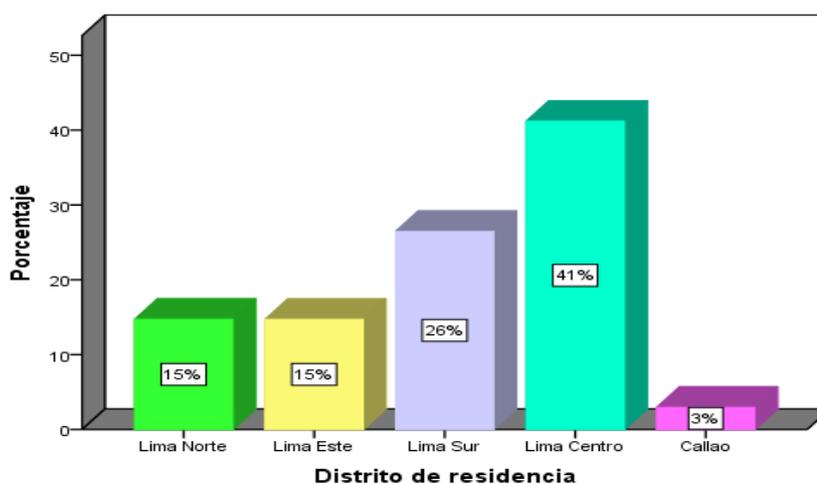


Figura 4. Datos sociodemográficos de los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso según zona de residencia.

Interpretación: Según los resultados obtenidos podemos observar que un 15% de los estudiantes viven en Lima Norte mientras que un 15 % pertenece a Lima Este, el 26% corresponde a Lima sur, un 41 % a Lima centro y un 3% proviene de la provincia constitucional del Callao.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 7. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso, según la dimensión obsesión

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	15
Moderado	19	56
Alto	10	29
Total	34	100

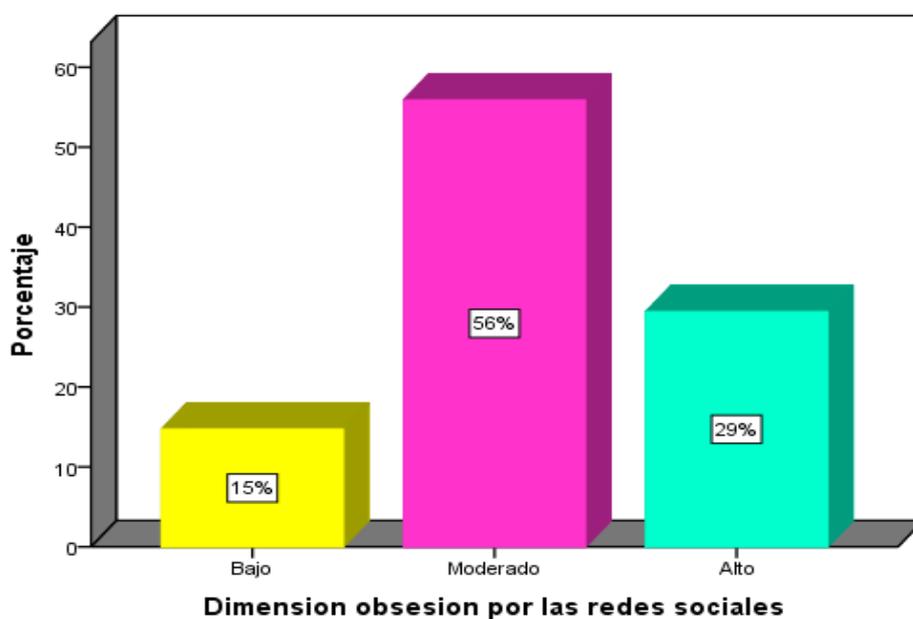


Figura 5. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso , según la dimensión obsesión

Interpretación:

Según los resultados obtenidos en la evaluación de la dimensión obsesión de las redes sociales, un 15% de estudiantes presenta un bajo nivel, un 56% un nivel moderado y un 29% un alto nivel de obsesión.

Tabla 8. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “centro pre universitario de la UIGV” ciclo repaso, según la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	4	12
Moderado	21	62
Alto	9	26
Total	35	100

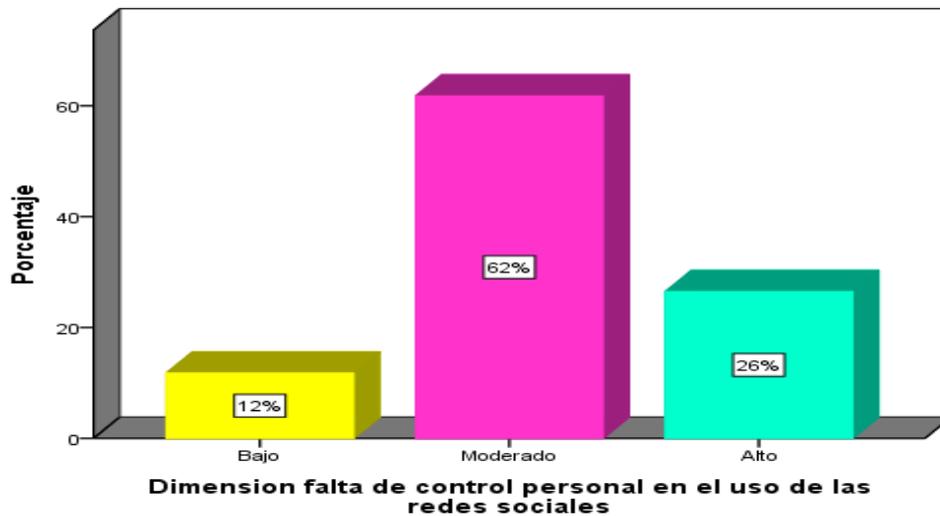


Figura 6. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso según la dimensión Falta de Control personal en el uso de las redes sociales

Interpretación: En la evaluación de la dimensión falta de Control personal en el uso de las redes sociales podemos observar que un 12% de la muestra experimentan un bajo nivel, asimismo un 62 % presenta un nivel moderado, y un 26 % nivel alto.

Tabla 9. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso según la dimensión uso excesivo de las redes sociales.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	1	3
Moderado	18	53
Alto	15	44
Total	34	100

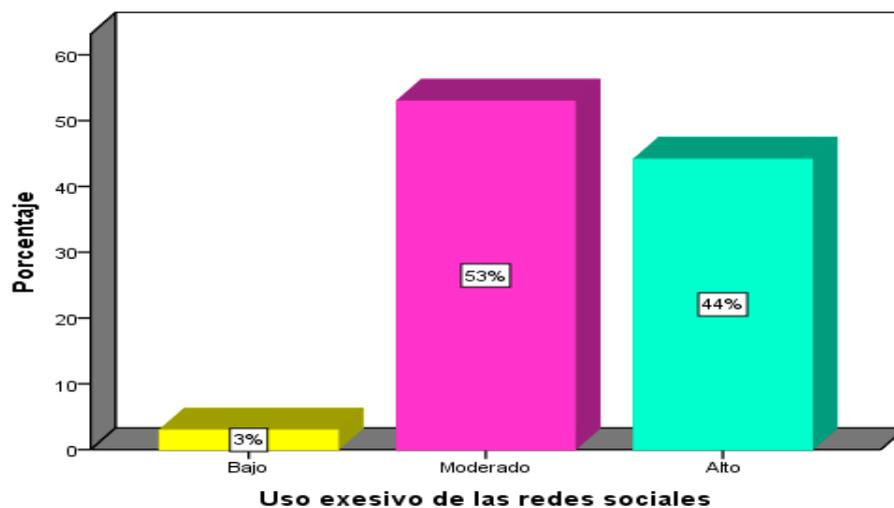


Figura 7. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso según la dimensión uso excesivo de las redes sociales.

Interpretación: Respecto a la dimensión uso excesivo de las redes sociales se puede observar que un 3 % de estudiantes presenta nivel bajo, mientras que un 53 % presenta nivel moderado y un 44% un nivel alto.

Tabla 10. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso.

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	9
Moderado	21	62
Alto	10	29
Total	34	100

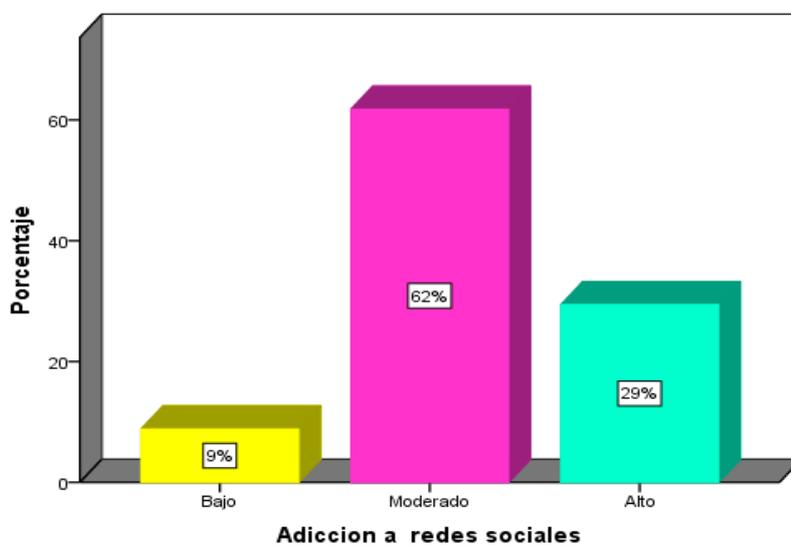


Figura 8. Nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del “Centro Pre Universitario de la UIGV” ciclo repaso.

Interpretación:

Respecto a los niveles de adicción a las redes sociales en los estudiantes evaluados se puede determinar que un 9% presenta un bajo nivel, un 62% un nivel moderado y un 29% un alto nivel.

4.3. Procesamiento de los resultados

Para la evaluación de los resultados obtenidos en la prueba aplicada, se procedió a elaborar una tabla en Excel donde se indicaba cada dimensión de la prueba con sus correspondientes ítems y el valor de la respuesta elegida por los encuestados posteriormente se realizó la sumatoria de los valores de los ítems de cada dimensión y de la variable general para luego ubicar cada sumatoria en el baremo correspondiente.

Posteriormente se utilizó el programa SPSS 22 donde se ingresaron los datos sociodemográficos (edad, sexo y lugar de residencia) de todos evaluado, asimismo, se traspasó lo valores de los baremos de cada dimensión y la variable general del Excel al SPSS22 para posteriormente realizar el análisis descriptivo de los datos recogidos.

Como resultado final del análisis pudimos obtener las tablas y figuras con los porcentajes hallados de los datos sociodemográficos, dimensiones y variable general.

Lo cual nos permitirá realizar un mejor análisis y comprensión de los resultados obtenidos en la presente investigación.

4.4. Discusión de los resultados

A continuación, analizaremos los resultados obtenidos en la investigación con los resultados de otros estudios realizados con la misma temática, para poder establecer coincidencias o diferencias en cuanto a los resultados.

En cuanto al objetivo general para este estudio, es determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de un Centro Preuniversitario, a partir de lo cual se puede

inferir lo siguiente: El 62 % de los estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, se ubican en un nivel moderado de adicción a redes sociales. Se encontró coincidencia con la investigación de Haeussler (2014) quién realizó un trabajo denominado “Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del Movimiento Juvenil Pandillas de la Amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad”, donde se halló que el 52% de evaluados presento un nivel moderado de adicciones a las redes sociales.

Esta similitud en los resultados podría deberse a las recompensas inmediatas (Entretenimiento, vías de comunicación e interacción con sus pares y personas desconocidas. reconocimiento, popularidad y status) que les brinda el uso constante de las redes sociales.

Por otro lado, se establece diferencia del resultado de la variable del presente estudio con la investigación de Araujo (2016) quien realizó una investigación titulada “Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima”, demostró que los evaluados presentaron bajos niveles de adicción a las redes sociales. La discrepancia hallada entre ambas investigaciones podría deberse a la edad de los evaluados y el grado académico de cada grupo, ya que la muestra de la presente investigación se encuentra cursando estudios pre universitarios mientras que el grupo de evaluado por Araujo (2016) se encontraba cursando estudios universitarios en ciclo avanzados el cual obliga al estudiante a dedicarle más tiempo a las tareas académicas dejando de lado algunas actividades de ocio.

Respecto la dimensión obsesión por las redes sociales, el 56 % de los evaluados experimentan un nivel moderado de obsesión coincidiendo con el resultado de la investigación de Ikemiyashiro (2017) quien en su investigación titulada “Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de lima metropolitana”, obtuvo como resultado que el 36% de evaluados se encuentra en el rango medio respecto a la dimensión obsesión por las redes sociales. Esta similitud en los resultados se debe a la preocupación y ansiedad por saber que está sucediendo en la red social (cuantas reacciones y comentarios tienen sus publicaciones, que novedades han compartido sus contactos, etc.) que experimentan los sujetos de las muestras, al momento de no encontrarse conectados a la red.

Referente a la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales el 62% de la muestra se ubica en un nivel moderado, este resultado coincide con Reyna (2017) quien realizó una investigación titulada “*Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Oeste*”. Que tuvo como resultado lo siguiente: El 55.6% de evaluados se ubicó en un nivel moderado en la dimensión falta de control personal para el uso de redes sociales. Esta coincidencia en los resultados puede deberse a un pobre control de impulsos frente al tiempo de uso de las redes sociales que presentan ambas muestras evaluadas y postergación de deberes.

Finalmente, respecto a la dimensión uso excesivo de las res sociales el 53% de los evaluados presentan un nivel moderado, guardando diferencia con Cerdán (2017) quien realizo una investigación denominada “Adicción a las redes sociales en estudiantes del

primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso”, donde hallo que un 56% de la muestra realizaba mostraba poco uso de las redes sociales. Esta diferencia en los resultados obtenidos puede deberse a que los estudiantes del centro de preparación son aún más jóvenes y se encuentran en la búsqueda constante de popularidad entre jóvenes, mientras que los que ya cursan estudios superiores se enfocan más en sus responsabilidades académicas.

4.5. Conclusiones

Basándonos los resultados obtenidos en la presente investigación se concluyó lo siguiente:

El nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes del Centro preuniversitario de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, responde a un nivel moderado en un 62 %, esto se debe a las recompensas inmediatas (reconocimiento, popularidad, status) que les brinda el uso de las redes sociales a los jóvenes .

- Respecto a la dimensión obsesión por las redes sociales un 56% de los estudiantes presentan un nivel moderado, es decir, estas personas experimentan preocupación y ansiedad al momento de no encontrarse conectados a las redes sociales, como consecuencia de ello manifiestan una serie de pensamientos relacionados a ellas.
- En la dimensión falta de control en el uso de las redes sociales el 62% de los estudiantes presenta un nivel moderado, debido a que no regulan el tiempo invertido en estar conectado dejando en segundo plano sus deberes y obligaciones en todas las áreas de su vida .

- En la dimensión uso excesivo de las redes sociales el 53% de los estudiantes se ubica en un nivel moderado, mientras que un 44 % en un nivel alto; estos estudiantes pasan largas horas conectados a las redes presentando dificultad para disminuir el tiempo de conexión .

4.6 Recomendaciones

- El departamento de psicología del Centro preuniversitario de la UIGV deberá ejecutar un programa de intervención y prevención sobre el tema de adicción a las redes sociales dirigido a los estudiantes de dicha institución.
- Los psicólogos del departamento de psicología del Centro preuniversitario de la UIGV deberán realizar un taller utilizando el enfoque cognitivo conductual con la finalidad de lograr que los estudiantes tengan un uso adecuado de las redes sociales.
- Los estudiantes deberán tomar conciencia de la problemática que presentan, además mediante la técnica de balance decisional, tendrán que tomar la decisión de cambiar la conducta de uso excesivo de las redes sociales.
- Los estudiantes mediante la identificación y modificación de pensamientos distorsionados relacionados al uso de redes sociales y la práctica de técnicas respiración diafragmática reducirán los niveles de ansiedad experimentados al momento de no encontrarse conectados a la red.
- Los psicólogos deberán conjuntamente con los alumnos, establecer horarios para que se organicen su tiempo de mejor manera incluyendo actividades de ocio al aire libre que le resulten placenteras a los estudiantes.
- Los estudiantes deben focalizarse en estudiar para el ingreso a la universidad y dejar de

lado tanto uso a las redes sociales.

- Los estudiantes mediante las técnicas de autocontrol aprenderán a tener mayor control de su conducta frente al uso de las redes sociales.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“APRENDIENDO A DAR BUEN USO A LAS REDES SOCIALES”

5.1 Descripción del programa:

En la investigación realizada se halló que un 62 %, de los estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, presentan un nivel moderado de adicción a las redes sociales, esto se debe a las recompensas inmediatas (reconocimiento, popularidad, status) que les brinda el uso de las redes sociales a los jóvenes.

En relación a la dimensión uso excesivo de las redes sociales el 53 % de los estudiantes, se ubica en un nivel moderado, mientras que un 44 % en un nivel alto; esto significa que los evaluados pasan largas horas conectados a las redes, y presentan dificultad para disminuir el tiempo de conexión a la red.

Respecto a la dimensión obsesión por las redes sociales un 56% de los estudiantes presentan un nivel moderado, es decir, estas personas experimentan preocupación y ansiedad al momento de encontrarse desconectados de las redes sociales.

En la dimensión falta de control en el uso de las redes sociales el 62% de los estudiantes presenta un nivel moderado, debido a que no regulan el tiempo invertido en estar conectado dejando en segundo plano sus deberes y obligaciones en todas las áreas de su vida.

5.2 Objetivos:

5.2.1 Objetivo general

- Implementar un programa de intervención orientado al tema de adicción a las redes sociales en los estudiantes del Centro Pre universitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega con la finalidad de lograr un uso adecuado de estas.

5.2.2 Objetivos específicos

- Reducir el tiempo de uso de las redes sociales en los estudiantes mediante la técnica de balance decisional.
- Disminuir los niveles de ansiedad y pensamientos recurrentes que experimentan los estudiantes al momento de no encontrarse conectados a las redes, utilizando técnica de respiración diafragmática y reestructuración cognitiva.
- Fortalecer el control personal en relación al uso de las redes sociales empleando técnicas de autocontrol y fomentar la creación y organización de horarios.

5.3 Justificación

Es importante que se lleve a cabo el presente programa de intervención para enseñar, motivar, disminuir y prevenir la adicción a las redes sociales que presentan los estudiantes para que en un futuro tengamos una sociedad libre de adicciones. Los beneficios que se obtendrán con el desarrollo del programa son: Los estudiantes tendrán mayor conocimiento este tipo de adicciones, realizar un uso adecuado de las redes sociales, aprenderán a organizar de manera adecuada su tiempo en actividades académicas y recreativas sanas. Asimismo serán capaces de crear relaciones interpersonales de manera adecuada sin necesidad del uso de las redes sociales.

5.4 Alcance

El presente programa de intervención está dirigido a 34 estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega Periodo – 2019

5.5 Metodología

El plan de intervención propuesto se realizará bajo el enfoque cognitivo conductual, se trabajará en un total de seis sesiones y cada una de ellas una vez por semana respectivamente, teniendo un total de mes y medio, asimismo las sesiones tendrán un tiempo de duración de 45 minutos. Estas se realizarán en los días previamente coordinados con la institución educativa.

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos

- Responsable del programa : Carmen del pilar Ortiz Pumacayo
- Director de la institución
- Tutor de aula
- Docentes

5.6.2 Materiales

- Cartulina
- Copias
- Goma
- Hojas bond
- Hojas bond de colores
- Laptop
- limpiatipo
- Papel lustre
- Papelografos
- Parlantes
- Pelota de tela
- Periódicos
- Pizarra
- Plumones delgados
- Plumones gruesos (negro, azul y rojo)
- Proyector
- USB

5.6.3 Financieros

Materiales	Cantidad	Costo
Cartulina	3	1.50
Copias	120	12.00
Goma	1 frasco grande	4.00
Hojas bond	120	12.00
Hojas bond de colores	15	3.00
limpiatipo	1	2.00
Papel lustre	3	1.50
Papelografos	10	5.00
Pelota de tela	1	2.00
Periódicos	3	1.50
Plumones delgados	1(estuche de 10)	8.00
Plumones gruesos	1 (estuche de 10)	10.00
		S/. 62.50

Este financiamiento estará a cargo de la responsable del programa: Carmen del pilar Ortiz

Pumacayo

5.7 Cronograma de actividades

Actividades	Mes de agosto				Mes de septiembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión 1: “Descubriendo el mundo de las adicciones a las Redes Sociales”								
Sesión 2: “ Tomando mejor decisión”								
Sesión 3: “Identificando mis pensamientos en relación al uso de las redes sociales”								
Sesión 4: Manejando mi ansiedad ”								
Sesión 5: “Bloqueando los pensamientos que experimento, en relación al uso de las redes sociales ”								
Sesión 6: “Administrando mejor mi tiempo”								
Sesión 7: “Comprometiéndome a un uso adecuado de las redes sociales”								

5.8 Desarrollo de sesiones

“APRENDIENDO A DAR BUEN USO A LAS REDES SOCIALES”

Sesión 1: “Descubriendo el mundo de las adicciones a las Redes Sociales “

Objetivo: Crear conciencia en los estudiantes sobre la adicción a las Redes Sociales.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Recepción y bienvenida a los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida, presentarse e indicar las pautas del taller. 	La facilitadora se presentará y dará la bienvenida a los asistentes, explicará el objetivo por el cuál se está realizando el taller, los días, horas en los que se llevará a cabo y el plan de trabajo de la primera sesión.	8 min	
Dinámica la pelota preguntona	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar mayor conocimiento de los participantes entre sí. • Promover la interacción grupal 	La facilitadora entregará una pelota a un integrante del grupo y le indicará que diga su nombre, edad y hobbies posteriormente este, pasará a otro compañero la pelota y esta irá avanzando de mano en mano hasta que el facilitador de una palmada, el integrante que tenga la pelota en la mano deberá presentarse de la misma forma que el anterior y así sucesivamente hasta que todos se hayan presentado.	13 min	Pelota de trapo
Explicación sobre el tema de adicción a las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Brindar información sobre la adicción a las redes sociales. • Mostrar el video y crear conciencia del problema. 	<p>La facilitadora con el apoyo de un ptt explicará el concepto, causas, síntomas y consecuencias de la adicción las redes sociales, por otro lado se dará a conocer los modelos de aprendizaje de las conductas adictivas.</p> <p>Se mostrará el video titulado adicción a las redes sociales https://www.youtube.com/watch?v=Gh2LJGQc9t8</p>	18min	Computadora y proyector

Elaboración de un afiche	<ul style="list-style-type: none"> • Presentar de forma simbólica la conclusión del grupo sobre el tema tratado 	<p>El facilitador pedirá a los participantes que expresen verbalmente su opinión del tema tratado, los anotará en la pizarra. Posteriormente agrupara en 5 grupos de 7 personas y se solicitará la construcción de un afiche, en el cual a través de un símbolo, plasmen una de las conclusiones que están en la pizarra. Para ello los participantes que deberán y podrán utilizar los materiales dados por el facilitador .Una vez elaborado el afiche, cada equipo lo presenta delante del grupo para que descodifiquen el símbolo.</p>	5 min	<p>Hojas de colores, cartulinas. Periódicos. plumones, lápices, goma y limpiatipos</p>
Conclusión	<p>Conocer la opinión del grupo respecto a la sesión tratada</p>	<p>Se preguntara a cada estudiante ¿Qué mensaje final darían respecto al tema? ¿Cuáles son las consecuencias del uso excesivo de las redes sociales?</p>	6 min	

Sesión 2: “Tomando la mejor decisión”

Objetivo: Reducir el tiempo excesivo del uso de las redes sociales con la técnica de balance decisonal.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y repaso de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> Recordar lo trabajado en la sesión anterior. Dar a conocer el plan de trabajo de la sesión a tratar. 	La facilitadora saludará a los asistentes y realizará algunas preguntas: ¿Cuál fue el tema tratado la sesión anterior? , ¿Cuáles son las consecuencias de las adiciones a las redes sociales? ¿Qué recuerdan del video? ¿Cuáles son las conclusiones a las que se llegó la sesión anterior? Luego se explicara el plan de trabajo de la sesión 2.	11min	Pizarra, plumones
Dinámica la roca	<ul style="list-style-type: none"> Promover el análisis y toma de decisiones. 	La facilitadora agrupará a los estudiantes en 5 grupos de 7 personas, luego presentará el caso de la roca (Anexo1) y solicitará a cada grupo que tras un reflexión individual del texto, luego se solicitara que realicen un consenso entre los integrantes para elegir la mejor solución que podrán darle al caso presentado y exponer la solución ante los demás grupos.	9 min	Copias
Explicación de la decisión	<ul style="list-style-type: none"> Enseñar a los estudiantes sobre el concepto e importancia del balance decisonal. 	La facilitadora explicará a los estudiantes sobre concepto de balance decisonal, utilidad, y dará ejemplos de la vida cotidiana utilizando dicha técnica.	10 min	Computadora , proyector

Aplicación de técnica de balance decisional	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia de las ventajas y desventajas de la conducta realizada (uso excesivo de redes sociales) • Analizar las ventajas y desventajas de cambiar su patrón de conducta • Establecer la meta de reducir de tiempo de uso de redes sociales 	<p>La facilitadora entregará a los participantes unas hojas en las cuales ellos tendrán que analizar las ventajas y desventajas de la conducta problema (uso y tiempo excesivo de redes sociales). También lo harán respecto al cambio de su conducta (Anexo2). Finalmente pedirá a los estudiantes que de manera individual establezcan una meta en relación a la reducción del tiempo de uso de las redes sociales.</p>	15 min	Pizarra , plumón y Copias
El PNI (Positivo, negativo e interesante).	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir cuales aspectos positivos, negativos e interesantes ha encontrado el grupo de la temática tratada, 	<p>La facilitadora entregará una hoja de papel a cada miembro del grupo y les pedirá que piensen en los aspectos positivos, negativos e interesantes de la sesión. A través de una ronda, cada uno expresará su opinión y el facilitador plasmará las opiniones en la pizarra.</p>	5 min	Hoja bond pulmones, pizarra.

Sesión 3: “Identificando mis pensamientos en relación al uso de las redes sociales”

Objetivo: Enseñar, identificar y modificar los pensamientos distorsionados de los estudiantes relacionados

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y repaso de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> • Revisar el tema tratado la sesión anterior. • Dar a conocer el plan de trabajo de la sesión 3. 	Se dará la bienvenida a los asistentes se, la facilitadora pedirá a los estudiantes que recuerden cual fue el tema en la sesión anterior y lo colocara en la pizarra, asimismo pedirá a los estudiantes que le recuerden cual fue la definición de tiempo y horario y los benéficos de tener un horario establecido.	11 min	
Dinámica			6 min	Copias
Análisis de caso	<ul style="list-style-type: none"> • Introducir al grupo al tema a tratar en la sesión 	La facilitadora repartirá una copia a cada alumno donde se encuentran dos casos. Anexo (3) .Se les pedirá a los estudiantes que realicen un análisis en grupo y expongan el análisis frente a sus compañeros.		
Explicación sobre el tema: Pensamientos	<ul style="list-style-type: none"> • Explicar la definición, características de pensamientos y tipos de pensamientos distorsionados 	La facilitadora con apoyo de un ptt explicará a los estudiantes sobre el ABC de la terapia cognitivo conductual, también expondrá la definición características y tipos de pensamientos distorsionados.	12min	Computadora y proyector
Aplicación de técnica de identificación y reestructuración cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los pensamientos distorsionados que los estudiantes experimentan, a partir de allí modificarlos. 	La facilitadora mostrará el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=p9_xMt5IPxo Asimismo repartirá unas copias en la cual pedirá a los alumnos que llenen el cuadro de registro de pensamientos en la cual la situación debe estar relacionada a 2 circunstancias específicas en las cuales no puedan acceder a sus redes sociales (Anexo 4). Luego la facilitadora	15min	Pizarra , plumón .copias

anotará todo lo expresado en la pizarra, y escogerá los pensamientos más recurrentes en la mayoría de los estudiantes. Finalmente se agrupará en cinco grupos de siete personas y se les solicitará que identifiquen el tipo de pensamiento distorsionado y que piensen en un pensamiento más funcional y realista para que puedan remplazar el pensamiento disfuncional.

Conclusiones

Incentivar a los asistentes a realizar un conclusión respecto al tema de la sesión

La facilitadora preguntará de manera alterna a los estudiantes a qué conclusiones llegaron referentes al tema tratado en la sesión.

6 min

Sesión 4: “Manejando mi ansiedad”

Objetivo: Enseñar a los estudiantes a utilizar la técnica de respiración diafragmática.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y repaso de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none">• Recordar el tema tratado la sesión anterior.• Dar a conocer el plan de trabajo de la sesión 4.	<p>Se dará la bienvenida a los asistentes y se pedirá a cinco alumnos que nos recuerden algunos puntos importantes del tema tratado en la sesión anterior y se anotara en la pizarra.</p> <p>Se dará a conocer el plan a trabajar en la sesión actual.</p>	10 min	Plumones , pizarra
Dinámica			12 min	
Se murió Chicho	<ul style="list-style-type: none">• Animar al grupo.	<p>Se colocara a todos los participantes en círculo. Un participante inicia la rueda expresado al que tiene a su derecha "Se murió chicho"; pero lo hará llorando y haciendo gestos exagerados, El de la derecha le debe responder lo que se le ocurra; pero siempre llorando y con gestos de dolor. Luego, deberá continuar pasando la "Noticia" de que se murió chicho al de su derecha, llorando igualmente y con gestos exagerados. Se continuará la secuencia hasta que termine la rueda. Deberá iniciarse otra rueda; pero cambiando la actitud (asustado, nervioso, borracho, alegre). El que recibe la noticia deberá asumir la misma actitud que el que la dice.</p>		

<p>Explicación sobre el tema : Ansiedad</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Educar sobre la ansiedad y técnica de respiración diafragmática. 	<p>La facilitadora con apoyo de un ppt, expondrá la definición de la ansiedad y respiración diafragmática, cual es el efecto de este tipo de respiración en nuestro organismo, cuales son los beneficios de su uso.</p>	<p>10 min</p>	<p>Computadora , proyector</p>
<p>Aplicación de técnica de respiración diafragmática</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Reducir los niveles de ansiedad, en grupo. 	<p>La facilitadora ubicará en un círculo a todos los estudiantes, les pedirá que se sienten de la manera más cómoda posible que cierren los ojos y que sigan las instrucciones que esta les indique. Anexo (5).</p>	<p>10 min</p>	
<p>Retroalimentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los aspectos positivos y negativos de la experiencia vivida. 	<p>La facilitadora preguntará a cada uno de los estudiantes sobre los efectos y las dificultades que experimentaron al momento de realizar la respiración diafragmática.</p> <p>Invitar a los estudiantes a seguir practicando la técnica de respiración.</p>	<p>8 min</p>	

Sesión 5: “Bloqueando los pensamientos que experimento, en relación al uso de las redes sociales.”

Objetivo: Enseñar a los estudiantes a bloquear los pensamientos negativos que presentan, cuando no se encuentran navegando en la red social.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y repaso de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> • Dar la bienvenida a los asistentes, recordar lo trabajado en la sesión anterior. • Explicar el plan de la sesión a trabajar. 	<p>La facilitadora dará el saludo de bienvenida a los asistentes y realizará preguntas relacionadas con el tema tratado en la sesión anterior.</p> <p>También presentará el plan de trabajo de la sesión 5 que se va a desarrollar.</p>	8 min	plumones y pizarra
Dinámica Respiración profunda o diafragmática	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar la técnica de respiración. 	<p>La facilitadora orientará a los estudiantes que inspiren impulsando el aire hacia abajo, en dirección al abdomen, relajando al mismo tiempo los músculos del diafragma y del estómago. Se exhalara el aire lentamente.</p>	10 min	
Explicación	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar los tipos de pensamiento que existen positivos y negativos 	<p>La facilitadora con ayuda de las diapositivas explicará los tipos de pensamientos y la relación que tiene con las emociones y conductas.</p>	10 min	Computadora

<p>Aplicación de técnica bloqueo de pensamiento</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poner en práctica la técnica de detección y bloqueo del pensamiento 	<p>La facilitadora le pedirá a uno de los estudiantes que cierre los ojos y verbalice los pensamientos negativos que experimenta al momento de no encontrarse conectado a la red social, mientras el estudiante procede, la facilitadora interrumpirá diciendo "¡alto! con un tono de voz fuerte y dando una palmada a la mesa" Posteriormente solicitará a los estudiantes que se agrupen de pareja para que puedan aplicar la técnica uno al otro.</p>	<p>10 min</p>	<p>Hojas bond , plumones , cartulinas</p>
<p>Retroalimentación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la opinión de los estudiantes frente al tema trabajado. 	<p>La facilitadora ubicará en un círculo a todos los estudiantes y les preguntara ¿Qué experimentaron al momento de realizar la técnica de bloqueo de pensamiento?</p>	<p>8 min</p>	

Sesión 6: “Administrando mejor mi tiempo”

Objetivo: Organizar de manera eficaz el tiempo de los estudiantes con la creación de un horario.

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y repaso de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> • Dar a conocer el plan de trabajo de la sesión actual. 	La facilitadora saludará a los asistentes y realizará un recordar del tema anterior realizando las siguientes preguntas: ¿Cuál fue el tema tratado en la sesión anterior? , ¿Porque era importante tocar el tema? ¿Cuáles fueron las conclusiones a las que se llegó? Se dará a conocer el plan de trabajo de la sesión 5	8 min	
Dinámica El correo llega	<ul style="list-style-type: none"> • Animar y energetizar al grupo 	Este juego se puede realizar de pie o sentado, Quien dirige el juego dice: Llegó el correo para los que tienen: zapatos, reloj. Chompa etc Los aludidos deben cambiar de sitio rápidamente.	7 min	
Explicación sobre el tema: Tiempo y horario	<ul style="list-style-type: none"> • Instruir sobre la temática de tiempo y horario 	La facilitadora iniciará la actividad haciendo al grupo preguntas relacionadas al tema ¿Qué es el tiempo? ¿Qué es un horario? con apoyo de un ppt expondrá el concepto, características de tiempo y del horario, beneficios de tener un horario	12 min	Plumones de colores , hojas bond , lapiceros

establecido, causas que hacen fracasar el cumplimiento de un horario y sugerencias para cumplir un horario establecido.

Organiza tu tiempo de forma eficaz

- Analizar el uso del tiempo de los estudiantes.
 - Crear un nuevo horario de actividades
- La facilitadora repartirá unas copias entre los asistentes, en la cual cada uno de ellos registrara las actividades que están realizando durante todo el día, analizarán si están haciendo un uso adecuado de su tiempo (Anexo 6). Además determinarán sus puntos fuertes y dificultades para la administración de su tiempo (Anexo7). Por otro lado crearan un nuevo horario incluyendo todas las áreas de su vida (Familiar, social, ocio, academia, deporte). Finalmente pensarán en algunas estrategias que puedan utilizar para contrarrestar sus dificultades en el cumplimiento de su nuevo horario(Anexo8)

15
min

Copias ,hojas
bond

Retroalimentación

- Conocer la opinión de los asistentes sobre el tema expuesto y trabajado en la sesión.
- La facilitadora preguntará a los estudiantes ¿Qué Aprendiste del tema tratado? ¿Qué es el tiempo? ¿Qué es un horario? ¿Porque es importante establecer un horario?

8
min

Sesión 7: “Comprometiéndome a un uso adecuado de las redes sociales”

Objetivo: Incentivar el cambio de conducta de uso excesivo de las redes sociales

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Saludo y repaso de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar el tema tratado en la sesión anterior • Dar a conocer el plan de trabajo de la sesión actual. 	<p>La facilitadora saludará a los asistentes e indicara a dos alumnos que recuerden cuál fue el tema tratado en la sesión anterior.</p> <p>Dar a conocer las pautas de las sesión 7.</p>	5 min	
Dinámica			8 min	
El naufrago	<ul style="list-style-type: none"> • Animar al grupo 	<p>La facilitadora solicitará a los participantes que se pongan de pie en el centro del salón y cuenta la siguiente historia: “Estamos navegando en un enorme buque, pero de pronto una tormenta hunde el barco. Para salvarse, hay que subirse en unas lanchas salvavidas. Pero en cada lancha sólo pueden entrar (se dice un número) de personas”. Asimismo indicará al grupo que tienen que formar círculos compuestos por el número exacto de personas que pueden entrar en cada lancha. Si tienen más o menos personas, se declara hundida la lancha y éstos participantes deberán entregar una prenda.</p>		
Explicación sobre el tema	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a los estudiantes los beneficios del uso adecuado de las redes sociales. 	<p>La facilitadora con el apoyo de unos videos https://www.youtube.com/watch?v=6rhtKRY1HWI https://www.youtube.com/watch?v=Dn3pJnU3tM8 relacionados a las redes sociales Posteriormente agrupará a los estudiantes y les solicitará que en los papelotes entregados plasmen la definición de adicción redes</p>	25min	Computadora , papelografos

	<p>sociales, las consecuencias que trae su uso excesivo y los beneficios que traería a sus vidas el uso adecuado de estas y salgan a exponer frente a sus compañeros sus trabajos</p>	
<p>Comprometiéndome al cambio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Generar compromiso de cambio en relación al uso excesivo de las redes sociales. 	<p>La facilitadora entregara una hoja bond a cada estudiante, en la cual ellos crearán una carta de compromiso en relación al uso adecuado que le darán a las redes sociales las cuales ellos tiene que firmar y posteriormente cada uno leerá en voz alta frente a sus compañeros su carta de compromiso.</p>	<p>6 min Hojas bond, pulmones</p>
<p>Retroalimentación</p> <ul style="list-style-type: none"> • Análisis del tema y del taller. 	<p>El facilitador preguntará a cada uno de los estudiantes ¿Qué aprendizaje se llevan del taller? ¿Con una frase como podrías definir la adicción al internet?</p>	<p>7 min</p>

Referencias bibliográficas

Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima.

Revista Digital de investigación en Docencia Universitaria, 10(2), 48-58. Doi:

<http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>

Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima.

Revista Digital de investigación en Docencia Universitaria, 10(2), 48-58. Doi:

<http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>

Arnao, J y Surchapin, M. (2016). Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescentes

y jóvenes Recuperado de

<http://www.repositorio.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/310/1/CEDRO.5376.Us0y%20abuso%20de%20las%20redes%20sociales.2016.pdf>

Cerdán, R. (2017). Adicción a las redes sociales en estudiantes del primer ciclo de Psicología

de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. (Tesis Pregrado). Universidad Inca

Garcilaso de la Vega, Lima Perú. Recuperado de

<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1675/TRAB.SUF.PROF.%20ROC%C3%8DO%20DEL%20PILAR%20CERD%C3%81N%20C%C3%81RDENAS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Echeburúa, E. & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales

en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones, 22(2), 91-96.

Echeburúa, E., Amor, P. & Cenea, R. (1998). Adicción a Internet: ¿una nueva adicción psicológica? Monografías de psiquiatría, 2, 38-44.

Escurre, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales. Liberabit 20(1). Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S172948272014000100007&script=sci_arttext

Haeussler, M. (2014). Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del Movimiento Juvenil Pandillas de la Amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad (tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, República de Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Haussler-Maria.pdf>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Recuperado de <https://metodologiaecs.wordpress.com/2016/01/31/libro-metodologia-de-la-investigacion-6ta-edicion-sampieri-pdf/>

Ikemiyashiro, J. (2017) .Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana (Tesis de pregrado). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima Perú Recuperado de http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2766/1/2017_Ikemiyashiro_Uso-de-las-redes-sociales-virtuales.pdf

IPSOS (2017). *Perfil del usuario de redes sociales*. Recuperado de <https://www.ipsos.com/es-pe/perfil-del-usuario-de-redes-sociales>

Islas,O.(2015). Cifras sobre jóvenes y redes sociales en México. *Entretextos*, (19) ,2-14
Recuperado de <http://entretextos.leon.uia.mx/num/19/PDF/ENT19-1.pdf>

Jasso, J.; López, F, y Díaz R. (2017, Diciembre, 6). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil Recuperado de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S2007471917300546?token=995937030E74986948DA9E5D817FC7D4E619895CBC7FB5A82747BE99D88A37FE4529B1BE90E44ABA0BC704A4129E9B12>

Lazo, M, y, Fernández,k.(2018). La utilización de redes sociales y sus efectos psicológicos en los estudiantes de la escuela de psicología de la universidad técnica de Manabí
Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/04/redes-sociales-estudiantes.html>

Loja, A. (2015). Uso del tiempo libre y adicción a redes sociales en adolescentes de 15 a 18 años (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24158/3/tesis.pdf>

María de Jesús, G. (2007, Agosto).Manual de técnicas y Dinámicas Grupales. Recuperado de <http://fomix.ujat.mx/site/Manual%20de%20Tecnicas%20y%20Dinamicas.pdf>

Marin, B. (2017). Redes sociales y opinión pública responsable. *El peruano*. Recuperado de <https://elperuano.pe/noticia-redes-sociales-y-opinion-publica-responsable->

[56211.aspx](#)

McKay, M., Davis, M., y Fanning, P. (1985) Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Barcelona, España: Editorial Martínez Roca.S.A

RAE, Diccionario de la Real academia Española (12 de setiembre del 2017). Recuperado de <http://www.rae.es/>

Reyna, R. (2017). Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Oeste. (Tesis de Pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima Peru. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1840>

Rueda, J. (2016). Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. Tlamati Sabiduría 7(1). Recuperado de <http://www.guillermofloresuagro.net/uploads/5/8/4/5/58453193/48.pdf>

Salas, E, y, Ecurra, M. (2014, Marzo, 20). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista de Peruana de psicología y trabajo social*. Recuperado de <http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/57/63>

Salas, E. (2014, Noviembre ,9). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Revista cultura*. Recuperado de http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf

Shearer, E y Gottfried, J. (2017, September, 7). News Use Across Social Media Platforms
2017. Pew new Research Center Journalism & Media. Recuperado de
[http://www.journalism.org/2017/09/07/news-use-across-social-media-platforms-
2017/](http://www.journalism.org/2017/09/07/news-use-across-social-media-platforms-2017/)

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de Consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
<p>¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes del Centro Pre universitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019?</p>	<p>Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019</p>	<p>Tipo: Descriptivo.</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal.</p> <p>Enfoque: cuantitativo</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales, según la dimensión obsesión, en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019? - ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales, según la dimensión control personal, en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019? - ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales, según la dimensión uso excesivo, en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019? 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer el nivel de adicción a las redes sociales, según la dimensión obsesión, en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019. - Precisar el nivel de adicción a las redes sociales, según la dimensión control personal, en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019. - Identificar el nivel de adicción a las redes sociales, según la dimensión uso excesivo, en estudiantes del Centro Preuniversitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019. 	<p>La población está conformada por 34 estudiantes de ambos sexos del Centro Pre universitario de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, periodo 2019</p> <p>El tamaño de la muestra es censal, está constituido por la totalidad de la población.</p>

ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACIÓN A LA INSTITUCIÓN



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 28 de Enero del 2019

Carta N° 197-2019-DFPTS

Señor Doctor
MANUEL LAZO MANRIQUE
DIRECTOR
CENTRO PRE UNIVERSITARIO
UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Carmen del Pilar ORTIZ PUMACAYO**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 45-1607370, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS/erh
Id. 1019185



ANEXO 3. CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

Edad: _____ Sexo: _____ Lugar de residencia: _____

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

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

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

ANEXO 4

CASO LA ROCA

“En el centro de un pueblo existía una enorme roca que nadie había sido capaz de destruir. Un día el gobernador resolvió que era momento de erradicar esa piedra. Por lo que muchos ingenieros civiles sentaron diferentes ideas. Uno propuesto elaborar un mecanismo de grúas para destruir las piedras, mismo que ascendía a un costo de 50.000 soles. Otro señaló que lo mejor era partirla en trozos con dinamita, lo cual llevaría a que el costo baje a 40.000 soles”

Análisis:

ANEXO 5

Balance decisional

Situación:	Cambiar	No cambiar
Ventajas		
Desventajas		

ANEXO 6

Análisis de caso

En un concurrido teatro, una mujer se levanta y derrepente da una bofetada a un hombre que estaba sentado junto a ella y rápidamente se dirige por el pasillo hacia la salida. Al ver esta escena cada persona que se encontraba ahí tiene una reacción diferente frente a la situación, una mujer se sobresalta, un adolescente se encoleriza, un adulto empieza a manifestar tristeza y una trabajadora social siente una sensación agradable.

¿Por qué crees que el mismo evento provoca diferentes emociones entre la audiencia? ¿Qué consideras que pensó cada persona?

ANEXO 7

Registro de pensamiento:

Situación	Pensamiento	Emoción	Conducta	Pensamiento alternativo
1.				
2.				

ANEXO 8

Respiración diafragmática

- Sentado de manera cómoda y relajado
- Hacer una pausa para sentir cómo respiras en ese momento, para ser consciente de tu cuerpo.
- Poner una mano en la parte superior del pecho y localizar la otra en el abdomen. Esto permitirá controlar los movimientos.
- Tome aire lentamente por la nariz, hasta que la mano apoyada en el abdomen se eleve. Esta deberá permanecer, casi sin moverse, puesto que esta toma de aire debe ser suave, sin llegar a hiperventilar.
- Hacer una pequeña pausa en la respiración antes de pasar a exhalar.
- Expulsa el aire de manera lenta por la boca, de tal manera que percibas la sensación que los músculos del abdomen descienden. Recuerda que la mano en el pecho debe permanecer lo mas quieta que se pueda.
- Repetir de 3 a 10 veces estos pasos, de poder ser con una frecuencia de 3 a 4 veces al día

ANEXO 9

- ¿CÓMO GASTO ACTUALMENTE MI TIEMPO?

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábados	Domingos
01:00							
02:00							
03:00							
04:00							
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

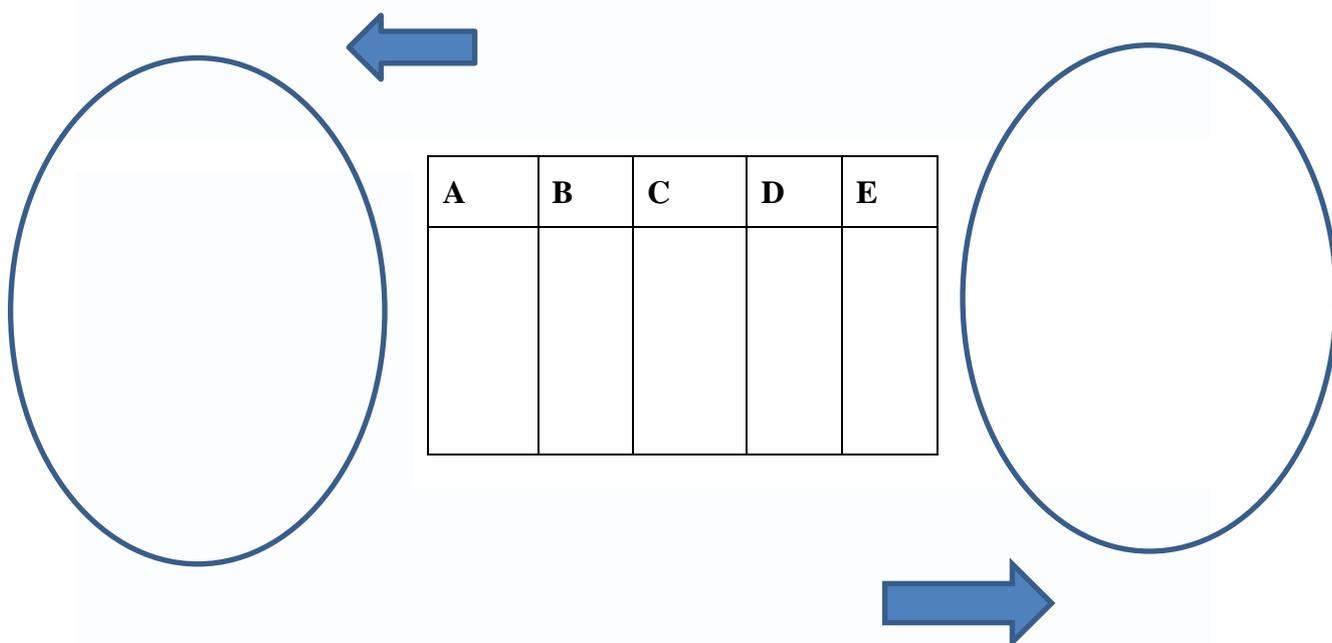
ANEXO 10

ANALIZANDO MI TIEMPO

- Utiliza la información anterior, del horario confeccionado, para estimar cómo distribuyes actualmente tu tiempo, y cómo sería tu distribución ideal. Marca los sectores en función del porcentaje por áreas en el siguiente círculo.

- DISTRIBUCIÓN
- de tu tiempo en %

ACTUAL DISTRIBUCIÓN IDEAL
de tu tiempo en %:



Áreas:

- A Vida Personal (hobbies, tiempo de descanso, relajación... para ti mismo/a)
- B Familia directa, pareja...
- C Vida Social (reuniones de amigos, salidas de fin de semana...)
- D Trabajo (incluye aquí trabajo remunerado y tareas domésticas)
- E Estudio

ANEXO 11
EVALUANDO MI TIEMPO

- **PUNTOS FUERTES Y PUNTOS DÉBILES**

Los tres primeros ejercicios te ayudarán a completar este:

a) Identifica 3 puntos fuertes en tu administración del tiempo (por ejemplo: diseño mis propios horarios; cuando me propongo algo, no paro hasta que lo consigo,...)

1

2

3

b) Identifica tus dificultades en la administración del tiempo y las estrategias para resolverlas:

DIFICULTADES O CUESTIONES CLAVES EN RELACIÓN AL TIEMPO	ESTRATEGIAS PARA SOLUCIONAR DICHAS DIFICULTADES
Ejemplo: Pierdo mucho tiempo ordenando mis apuntes.	Ejemplo: Poner la fecha de la clase en los apuntes, clasificar las asignaturas en carpetas separadas...

ANEXO 12

FOTOS DE LA MUESTRA



