

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo
ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima
Metropolitana

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Wilber Joel Cornetero Conde

Lima-Perú

2019

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado a mi abuelo Antenor Conde Morales con mucho amor y gratitud por su gran apoyo incondicional durante la carrera.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por estar presente en este sueño tan anhelado.

A mis padres, hermanos y pareja por su apoyo constante.

A las autoridades universitarias por brindar enseñanza y por la que me siento identificado con esta institución.

A mi asesor Mg. Fernando Ramos Ramos, por su dedicación, paciencia y mediante sus conocimientos me ayudo en esta investigación.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N.º 003-FPsyTS-2017 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, presento mi trabajo de investigación denominado “ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL SÉPTIMO Y OCTAVO CICLO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN LIMA METROPOLITANA”.

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

Atentamente,

Wilber Joel Cornetero Conde

INDICE

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

CAPITULO I : PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1	Descripción de la realidad problemática	14
1.2	Formulación del problema	19
1.3	Objetivos	19
1.4	Justificación e importancia	20

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1	Antecedentes nacionales e internacionales	22
2.1.1	Internacionales	22
2.2.1.	Nacionales	24
2.2.	Bases teóricas	28
2.2.1.	Adicción	28
2.2.2.	Redes sociales	30
2.2.3.	Adicción a redes sociales	32
2.2.4.	Origen	34
2.2.5.	Evolución	35
2.2.6.	Importancia del estudio de la adicción a las redes sociales	37
2.2.7.	Características	39
2.2.8.	Factores	42
2.2.9.	Normatividad	44
2.3.	Definiciones conceptuales	49
2.3.1.	Adicción a redes sociales	49
2.3.2.	Obsesión por las redes sociales	49

2.3.3. Falta de control a las redes sociales	49
2.3.4. Uso excesivo de las redes sociales	50
CAPITULO III: METODOLOGÍA	
3.1 Tipo y diseño utilizado	51
3.1.1 Tipo de investigación	51
3.1.2. Diseño de investigación	51
3.2. Población y muestra	52
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	53
3.3.1. Operacionalización de la variable	54
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnostico	55
3.4.1 Técnicas	55
3.4.2. Instrumento	55
CAPITULO IV: PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	
4.1. Procesamiento de los resultados	58
4.2 Presentación de los resultados	58
4.3. Análisis y discusión de los resultados	67
4.4. Conclusiones	71
4.5. Recomendaciones	72
CAPÍTULO V: INTERVENCIÓN	
5.1. Descripción del problema	73
5.2 Establecimiento de objetivos	73
5.3. Justificación del programa	74
5.4. Sector al que se dirige	74
5.5 Establecimiento de conductas problemas/metás	74
5.6. Metodología de la intervención	75
5.7 Recursos	76
5.8. Cronograma	77
5.9 Desarrollo de sesiones	77
Referencias bibliográficas	86
Anexos	94
Anexo 1: Matriz de consistencia	94
Anexo 2: Carta de presentación	97

Anexo 3: consentimiento informado	98
Anexo 4: escala de adicción a las redes sociales	99
Anexo 5: cuestionario de satisfacción	100

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable Adicción a redes sociales	54
Tabla 2. Normas percentilares de la Escala de Adicción a redes sociales	57
Tabla 3. Sexo de la muestra estudiada	58
Tabla 4. Edad de la muestra estudiada	59
Tabla 5. Medidas descriptivas de la variable Adicción a redes sociales	60
Tabla 6. Medidas descriptivas de los factores de Adicción a redes sociales.	61
Tabla 7. Frecuencia de nivel de adicción a redes sociales.	62
Tabla 8. Frecuencia de nivel de obsesión por las redes sociales.	63
Tabla 9. Frecuencia de nivel de falta de control a las redes sociales.	64
Tabla 10. Frecuencia de nivel de uso excesivo de las redes sociales.	65

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Sexo de la muestra estudiada	59
Figura 2. Grupos de edad de la muestra estudiada	60
Figura 3. Resultados del nivel de adicción a redes sociales	62
Figura 4. Resultados del factor de obsesión por las redes sociales	63
Figura 5. Resultados del factor de control a las redes sociales	64
Figura 6. Resultados del factor de uso excesivo de las redes sociales.	65

RESUMEN

La presente investigación es de diseño cuantitativo no experimental de tipo transversal descriptivo. En la cual el objetivo general es determinar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo al octavo ciclo de la de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana, la población estuvo compuesta por 110 estudiantes universitarios. El instrumento que se empleo fue la escala de adicción a redes sociales creada en Perú (Escurra y Salas, 2014). La información fue procesada mediante el programa SPSS 22. La muestra estuvo constituida por 87% de personas del sexo femenino y el 23% masculino entre desde los 18 hasta los 45 años de edad. Los resultados que fueron que el nivel de adicción a redes sociales en el 51.8% de la muestra estudiada se encuentra en categoría "Medio". Las dimensiones también señalan niveles de obsesión, falta de control y uso excesivo en nivel "Medio", a través de estos resultados se elaboró un programa de intervención.

Palabra clave: adicción, redes sociales, obsesión, falta de control personal, uso excesivo de las redes sociales.

ABSTRACT

The present investigation is of non-experimental quantitative design of descriptive transversal type. In which the general objective is to determine the level of addiction to social networks in university students from the seventh to the eighth cycle of the faculty of psychology of a private university in Metropolitan Lima, the population was composed of 110 university students. The instrument that was used was the scale of addiction to social networks created in Peru (Escurra and Salas, 2014). The information was processed through the SPSS 22 program. The sample consisted of 87% of women and 23% of men between 18 and 45 years of age. The results were that the level of addiction to social networks in 51.8% of the sample studied is in the "MEDIUM" category. The dimensions also indicate levels of obsession, lack of control and excessive use in the "Medium" level, through these results an intervention program was elaborated.

Keywords: addiction, social networks, obsession, lack of personal control, excessive use of social networks.

INTRODUCCIÓN

La tecnología tuvo un avance vertiginoso que ha permitido conocer nuevas realidades de manera global tanto en lo personal, social y económico que hace unos años se dificultaría las relaciones que se van desarrollando y la nueva mirada que cada persona va tomando con estas nuevas herramientas tecnológicas.

Las redes sociales y toda la internet en global son las nuevas herramientas que van facilitando a las personas a poder realizar más contacto con nuevas personas de manera veloz, además nos permite de manera fácil y rápida en obtener información que se comparte en tiempo real, no obstante se puede generar desventajas por el uso inadecuado de estas herramientas tecnológicas, esto se refleja en la calidad de información que se maneja y comparte sino que también en las personas que lo usan y reciben; además de ello se encuentra el acceso y el tiempo de permanecer constantemente conectado dejando de lado actividades cotidianas provocando una serie de problemas como la adicción comportamental o psicológica.

Este tipo de adicción comportamental son conductas habituales como salir, jugar, comer, etc. En tanto se van desarrollando, como las redes sociales, por el uso excesivo, así como dejar al margen las actividades u obligaciones diarias va generando o desarrollando dependencia, preocupación además viene de la mano con la deficiencia y bajo desempeño de los jóvenes.

El presente trabajo de investigación está dividido por capítulos los cuales se expondrán a continuación:

En primer lugar, el capítulo I sobre el Planteamiento del problema, hablara sobre la problemática formulada para la investigación, posteriormente, se plantea el problema general y los específicos los cuales al final de la investigación serán respondidos. Además, se incluye el objetivo general y los específicos, concluyendo así con la justificación e importancia del estudio.

En el capítulo II, se presenta el Marco Teórico, que es base de la investigación, en este apartado se presentan los antecedentes que son investigaciones tanto internacionales como nacionales. El segundo subcapítulo son las Bases

Teóricas que sustentan el estudio, donde se presentan las definiciones de las variables estudiadas según diversos autores, así como, las teorías que respaldan la investigación y del instrumento psicológico utilizado.

En el capítulo III, se encontrara en esta sección la metodología empleada para la investigación, el tipo de investigación, diseño, la población el instrumento, etc.

En capítulo siguiente, capítulo IV, se podrá encontrar los resultados obtenidos mediante la aplicación del instrumento del estudio. Además, se expondrán las discusiones, conclusiones y recomendaciones.

Se finaliza con el capítulo V, donde se proyecta la intervención mediante un programa elaborado por sesiones en la cual su objetivo es disminuir el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes del séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad del problema

Bustamante (2015) indica que la tecnología ha tenido un avance vertiginoso y ha dado lugar al asentamiento la Generación Z. Tal generación se conforma por aproximadamente 2.000 millones de adolescentes y jóvenes adultos que nacieron a partir de 1995 y se desarrollaron en la época del internet. Ellos no solo se comunican, socializan y entretienen, también aprenden, gracias a las herramientas que la web les provee. Así pues, el desarrollo de la tecnología digital conllevó a un fácil acceso a la información, sin la necesidad de ir personalmente a una fuente física; no obstante, las desventajas son también significativas, es el caso de la confidencialidad de los datos filtrados por la red y el excesivo uso de ellas.

1.1.1 Internacional:

A nivel mundial las estadísticas brindadas en la base de datos de la web Hootsuite (2018) señalan que el número de usuarios de redes sociales globales para el año 2018 aumento en un 13% a comparación del 2017 haciendo un total de 55% de personas usuarias de medios sociales en todo el mundo, los cuales están conectados preferentemente mediante dispositivos telefónicos. Dentro de una jerarquía de las cuatro redes sociales más utilizadas a nivel global tenemos a Facebook, seguida por YouTube, en tercer lugar, tenemos a Whatsapp y también a Facebook Messenger.

Según la UNICEF (2017) en el informe anual “Niños en un mundo digital” menciona que 1 de cada tres usuarios de internet es un niño, son muy escasas las medidas para protegerlos de los peligros del mundo digital y para aumentar su acceso a un contenido seguro en línea, es decir, internet puede incrementar la vulnerabilidad de los niños a peligros, exponiendo su información privada, permitiendo el acceso a sitios web perjudiciales, así como exponerlos a el acoso

cibernético. El acceso a los medios móviles, según la información brindada, ha hecho que el acceso en línea no reciba supervisión por parte de un adulto responsable y sea altamente más peligroso y riesgoso. El informe también indica que los jóvenes son el grupo de edad más conectados al internet, siendo el 71% el total que hace uso de las plataformas digitales.

Asimismo, según la cadena CNN (2017) sobre el uso excesivo de las redes informa que los jóvenes a nivel mundial revisan sus redes sociales alrededor de 100 veces al día en promedio y el 61% lo hace para ver si sus contenidos obtienen comentarios o calificaciones como el “me gusta”, a lo que llamamos reforzadores sociales. Dentro de la adicción a las nuevas tecnologías encontramos a la adicción a las redes sociales, la cual se caracteriza por el consumo abusivo de las mismas, presentándose principalmente en las etapas de la adolescencia y juventud.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) señala que una de cada cuatro personas sufre trastornos relacionados con las nuevas adicciones, o también conocidas como las adicciones conductuales. Asimismo, la última clasificación del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos mentales – DSM V (2014) incluye la categoría de adicciones no relacionadas a sustancias y su prevalencia es del 0.2% y 0.3% de la población mundial. Sin embargo, en el DSM-V se señala que la adicción a internet no tiene entidad suficiente como para ser catalogada como trastorno, pero propone la existencia del trastorno por juego en internet (Internet Gaming Disorder), refiriéndose solo a juegos de internet sin apuestas y no incluyendo las actividades recreacionales o sociales, las profesionales ni las páginas sexuales. La principal característica de la adicción a los videojuegos en línea es el uso frecuente y persistente durante mucho tiempo en videojuegos, normalmente llevado a cabo en grupos, conllevando a un deterioro o malestar clínicamente significativo.

El portal web SciDevNet (2018) publicó un artículo titulado “Adicción a las redes sociales ¿una nueva epidemia?” mencionan una investigación realizada en Austria por el Departamento de psicología de la Universidad Karl Landsteiner of Health Sciences, encontraron que la reacción de usuarios de las redes sociales ante un período de desconexión, se encontró así que el "período fuera

de línea" influyó sobre el buen o mal humor de los participantes. Aproximadamente el 60% de los sujetos se conectó durante tres minutos, porque creían que no usar las plataformas significaría perderse algo importante. El 17% recayó una vez, el 13% recayó dos veces y el 29%, más de dos veces. Los usuarios sintieron la presión de los compañeros para volver a las redes sociales porque se espera que las personas interactúen con sus amigos en estos medios.

1.1.2 Nacional:

DEVIDA (2017) informa que, en el contexto peruano, no somos ajenos a la adicción a redes sociales, la cual genera el mismo impacto que una sustancia psicoactiva, afectando al sujeto en el aspecto personal, laboral, académico, familiar y social, observándose en su mayoría en adolescentes, jóvenes adultos y adultos.

El Centro de Información y educación para la prevención del abuso de las drogas (CEDRO, 2016) encontró que en el Perú la red social favorita es Facebook, con casi 10 millones cuentas, de las cuales el 54,7% pertenecer a varones y 45,3% a mujeres. El grupo de 18 a 24 años ha alcanzado 3.4 millones de usuarios, mientras el grupo de edad con mayor porcentaje de crecimiento ha sido el de 55 a 63 años, con un 39,39% de variación.

Asimismo, IPSOS (2018) publicó un estudio titulado "Perfil del usuario de redes sociales" donde se obtuvieron las estadísticas respecto al uso de las redes sociales, siendo el 54% de la población peruana de 8 a 70 años usuarios de redes sociales. Las redes sociales más usadas en Perú son Facebook con 98%, WhatsApp con 72%, YouTube con 33% e Instagram con 24%. Los principales dispositivos de acceso son 75% a través de un smartphone, 28% por pc y 19% laptop.

La revista CASUS publicó en el 2016 un artículo titulado "Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios" donde encontraron que el grupo etario que va desde los 20 años presenta mayor nivel de adicción a redes sociales, iniciando aproximadamente en la adolescencia y se va fortaleciendo en el tiempo. Actualmente, se está volviendo casi un hábito entrar a revisar los

mensajes o noticias dentro de las redes sociales como Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter, Tumblr, ya que a través de ellas encontramos un sinnúmero de información, pero también existen puntos negativos como por ejemplo el contacto con personas desconocidas o venta de drogas, artículos robados, etc., la adicción acompaña una serie de efectos negativos en el medio que se encuentre, genera debilitamiento en las herramientas sociales, poca comunicación con la familia, visita de páginas inadecuadas, ocultamiento de su identidad, así también como la creación de perfiles para fines delictivos.

1.1.3 Local:

El diario Perú 21 (2015) un artículo donde menciona que el 99% de personas que accede a internet en el Perú usa redes sociales y 15% suele compartir sus malas experiencias a través de ellos. Así también, el diario Comercio en el artículo titulado ¿Cuántos adolescentes hay en riesgo de ser adictos a internet?, publicado en el 2016 señala que hay un millón 200 mil adolescentes en todo el Perú que están en riesgo de presentar una conducta adictiva a internet, lo que representa el 16,2% de la población total de adolescentes entre los 13 y 17 años. Estos adolescentes se caracterizan por inicialmente presentar bajo rendimiento escolar y descuido personal. El uso que le dan al internet abarca la comunicación por redes sociales (96.1%), usar videojuegos (70.1%), comprar y vender productos (29.9%) y otros. Por otro lado, la tendencia adictiva es más probable en el nivel socioeconómico A/B con un 23%, mientras que en el sector C es 12,8% y en el D/E llega solamente a 21,3%. En cuanto al género, la conducta adictiva es mayor en hombres (17,5%) que en mujeres (14,8%).

La revista Relaciones Interculturales publicó un artículo titulado “Redes sociales y comunicación Intercultural” (2016) donde señala que los jóvenes buscan estar siempre a la tendencia del momento, así también como publicar o subir cosas que ellos consideren que generara controversia, risa, preocupación o temor, hoy en día las herramientas sociales se han ido limitando, porque los emojis y mensajes están reemplazando lo que habitualmente se hacía en contacto físico- personal, es solo un breve ejemplo de las cosas que están cambiando. Los universitarios viven muchas situaciones estresantes y ansiosas durante los años de formación, por lo mismo que tienen que manejar información

actualizada y dedican el tiempo en ver que es lo que está sucediendo en las redes, sin embargo, es importante mencionar cual es el uso real que le dan a las mismas.

La presente investigación se desarrolla en la facultad de Psicología y Trabajo Social de una universidad privada de Lima, el cual se fundó en 1964 y está conformada por 13 facultades que comprenden en 19 carreras profesionales, así mismo cuenta también con una escuela de post grado el cual posee 18 programas y 5 doctorados, así mismo busca la innovación en la educación, además de fomentar la tecnología y la investigación de sus profesionales para contribuir al avance de la globalización. Por otra parte, la educación y enseñanza que se les imparte y proporciona a los estudiantes de la carrera de psicología estarán capacitados para la investigación y solidificar sus destrezas y capacidad de crítica, así como su capacidad de innovación, de esta manera pueden desempeñarse en el campo profesional como psicólogos clínicos, organizacionales, educativos y terapeutas el cual podrán desarrollarse dentro de entidades públicas como privadas.

Por otro lado, la facultad tiene como misión formar y desarrollar psicólogos y trabajadores sociales con altas competencias en el mercado laboral, con un amplio desenvolvimiento crítico así como emprendedor; así mismo con habilidades sociales y grandes valores éticos; con el fin de promover, prevenir, investigar de manera que se puedan desarrollar en todos los campos existentes de las dos disciplinas que integran la facultad, además que los estudiantes sean capaces de crear, innovar, divulgar la psicología y el trabajo social para impulsar un nuevo desarrollo de la creación de una realidad moderna del país y del mundo.

Además, presenta una visión de ser acreditada como una facultad con prestigio y reconocimiento que busca la constante formación de profesionales con alto nivel académico y personal, así como también profesionales competitivos, además influenciar en el desarrollo de aspectos básicos de las dos disciplinas al bienestar del país y del mundo a través de los docentes alumnos y egresados.

1.2 Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en el factor obsesión por las redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo al octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en el factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo al octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana?
- ¿Cuál es el nivel adicción a redes sociales en el factor de uso excesivo de las redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo al octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel adicción a redes sociales en el factor de obsesión por las redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y

octavo ciclo de la de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana.

- Describir el nivel adicción a redes sociales en el factor de falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana
- Indicar el nivel adicción a redes sociales en el factor de uso excesivo de las redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana

1.4. Justificación del estudio

El presente trabajo de investigación se justifica por su relevancia a nivel práctico dado que aportará información descriptiva sobre el uso de las redes sociales, y así permitir la ejecución de programas de prevención para contrarrestar la adicción comportamental relacionada con las redes sociales, dado que como lo señala Milton Rojas, consultor de CEDRO (2016) las consecuencias a corto plazo de la adicciones no comportamentales como las redes sociales provoca en lo jóvenes aislamiento, pérdida del interés por los estudios hasta por los deportes, el rendimiento académico decae y se pueden tornar agresivos e incluso romper vínculos con sus familias. A largo plazo podemos encontrar problemas de salud mental como depresión y otros trastornos de conducta, es por ello la necesidad de contar con datos actualizados y tomar medidas para prevenir las consecuencias negativas de esta problemática en los universitarios.

A nivel metodológico, la presente investigación probará un instrumento psicométrico en una muestra específica para medir la variable adicción a redes sociales. Finalmente, se comprobará el modelo teórico planteado y adaptado del DSM IV por los autores Ecurra y Salas (2014) para crear los indicadores de la adicción a las redes sociales, como menciona Cía (2013) las clasificaciones internacionales como CIE-11 o DSM- V no presentan la nosología de adicción a redes sociales o internet, si no, solo mencionan adicciones no relacionadas a sustancias como por ejemplo el de “Trastornos por juego de apuestas”, por lo

cual no se cuentan con criterios diagnósticos establecidos para la detección de esta problemática, sin embargo, la experiencia clínica de diversos especialistas e investigadores permiten tener un panorama más puntual de las adicciones comportamentales y sus indicadores.

1.5. Limitaciones de la investigación

Dentro de las limitaciones de la investigación, se considera a los elementos, circunstancias o situaciones que pueden ofrecer algún obstáculo:

- El acceso a la información, debido a que no existen muchos estudios que hayan tratado este tema directamente en el contexto peruano.
- El tamaño y acceso de la muestra, puesto que el test solo se aplicará en los estudiantes de una Universidad Privada, lo que no posibilitará generalizar los resultados a obtener.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Jasso, J., López, F. y Díaz- Loving, R. (2017) en México ejecutaron una investigación titulada “Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil”, con el objetivo de analizar la relación de la medición de la adicción a redes sociales y la adicción a redes con el uso del móvil y del ordenador. La investigación fue de diseño no experimental de tipo correlacional. La muestra fue constituida por 374 universitarios. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de adicción a redes sociales de Ecurra y Salas (2014) y la Escala de uso problemático del teléfono móvil y computadora (MMPUS). La conducta adictiva a las redes sociales mostró una relación significativa entre el uso de la computadora y el uso del móvil, asimismo, la relación es significativa entre el uso problemático del móvil con el uso de las redes sociales. Finalmente, el uso cuestionable del móvil se relacionó altamente con la adicción a redes sociales, así mismo, la frecuencia en cuanto a uso del dispositivo móvil se vinculo un poco más con la conducta adictiva a las redes sociales que con el uso desmedido de este. En conclusión, se considera de importancia de la relación entre el uso y adicción a los dispositivos móviles y redes sociales, dado que, si más popularidad presenta, aumentan los factores de riesgo ante una conducta no adecuada ni saludable del uso de la tecnología.

Marín, V., Samp Pedro, B. y Muñoz, J. (2015) en España publicaron un estudio titulado “¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios?” en esta investigación se evidencian los resultados realizados en la facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas sobre la adicción a las redes sociales en particular, mediante de un diseño descriptivo correlacional. El objetivo principal fue determinar si los estudiantes universitarios presentan adicción a redes sociales. La investigación fue de diseño no experimental de tipo descriptivo. Fueron 373 sujetos los que participaron del estudio, provenientes de las provincias de cuatro ciudades españolas. Se aplicó el cuestionario de adicción a internet diseñado por

Young, el cual ha sido traducido al español. El resultado más destacado es que los alumnos de las carreras estudiadas no sienten ser adictos a Internet ni a las redes sociales, en concreto las mujeres reflejan una mayor distancia con las redes.

Hormes, J. y Kearns, B. (2014) en Estados Unidos realizaron una investigación titulada “Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation” con el propósito de relacionar la adicción a redes sociales y la regulación emocional en estudiantes universitarios. El diseño fue no experimental de tipo descriptivo-correlacional, la muestra estuvo constituida por 253 estudiantes de la Universidad de Northeastern. Los instrumentos aplicados fueron Test de adicción a internet de Young, Test de Identificación de uso de desórdenes en el consumo de alcohol (AUDIT) y el Test de dificultades en la regulación emocional y una Lista de Chequeo de sobre el Craving hacia las redes sociales. Los resultados muestran que la adicción a redes sociales estuvo presente en el 9.7% de la muestra, siendo esta variable estadísticamente significativa con la adicción a internet, la presencia de dificultades en la regulación emocional y problemas con beber alcohol. El uso problemático de las redes sociales en línea parece surgir como parte de un grupo de síntomas de deficientes habilidades de regulación emocional y mayor susceptibilidad a la adicción a sustancias.

Puerta, D. y Carbonell, X. (2013) en Colombia, desarrollaron una investigación titulada “Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos”. La investigación busca identificar las características sociodemográficas y tipo de uso de Internet en una muestra de universitarios colombianos y relacionarla con el posible uso problemático. La investigación se destacó por ser de diseño no experimental de tipo descriptivo. La muestra contó con 595 estudiantes de la Universidad de Ibagué, de 16 a 34 años de edad, los instrumentos empleados fueron la ficha de datos sociodemográficos, información del uso de Internet y el Test de Adicción a Internet (Young, 1998). Los resultados evidencian que un grupo hacía uso controlado de Internet (88%) y otro con uso problemático (12%). El uso desmedido de Internet se relacionó con la cantidad de horas empleados a redes sociales, chat,

páginas de contenido para adultos y películas. El uso de estas aplicaciones de Internet generó interferencia en las actividades cotidianas.

2.1.2. Nacionales

Araujo, M. y Pinguz, A. (2017) realizaron un estudio titulado “Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de La Molina” tuvo como objetivo identificar la correlación entre estrés académico y adicción a redes sociales en estudiantes de la Universidad San Ignacio de Loyola. La investigación tuvo un diseño no experimental de tipo correlacional- transversal. La muestra estuvo constituida por 166 estudiantes de diferentes carreras. Los instrumentos empleados fueron una ficha sociodemográfica para la recolección de los datos generales elaborada por las autoras, el Inventario SISCO que miden el estrés académico y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Los resultados señalan la correlación positiva entre las reacciones físicas y psicológicas, presentes en el estrés académico con la obsesión por las redes sociales, falta de control y uso excesivo de redes sociales; así también, existe correlación positiva entre reacciones comportamentales y obsesión por las redes sociales y uso excesivo de las redes.

Padilla, C. y Ortega, J. (2017) ejecutaron una investigación titulada “Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios”, el objetivo fue de determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la presencia de sintomatología depresiva en 262 estudiantes de la carrera profesional de Psicología de una Universidad de Lima Norte. La investigación tuvo un diseño no experimental de tipo correlacional de corte transversal. Los instrumentos empleados fueron el Inventario de depresión de Beck y el Cuestionario de Adicción a Redes sociales de Ecurra y Salas. Los resultados reportan que el 38.3% de la muestra estudiada presenta un nivel alto de adicción a las redes presentado un nivel severo de sintomatología depresiva. Así también, se observa la correlación directa y estadísticamente significativa entre sus dimensiones.

Salas, E. y Ecurra, M. (2014) en Lima desarrollaron una investigación titulada “Uso de las redes sociales entre estudiantes

universitarios limeños” donde el objetivo fue describir el comportamiento de estudiantes universitarios respecto a las redes sociales. La investigación presentó un diseño no experimental de tipo descriptivo transaccional. Los participantes fueron 380 estudiantes universitarios que frecuentan las redes sociales. El instrumento empleado fue el Cuestionario sobre el uso de redes sociales (2013), construido y validado por los mismos autores de esta investigación. Los resultados precisan que los jóvenes conectan a las redes sociales desde sus casas o a través de su dispositivo móvil, la red social más usada en la muestra fue Facebook y lo más atractivo de ellas es la facilidad de comunicación que les permite tener, su uso académico es mínimo. Las puntuaciones más altas en uso de las redes sociales presentan un rango de esas de 16 a 20 años y pertenecen a la carrera de la ingeniería. Asimismo, el cuestionario permite discriminar adecuadamente el comportamiento adictivo a las redes sociales, dado que un primer grupo presentó puntuaciones altas y en el segundo grupo los puntajes bajos también aparecen consistentemente.

Araujo, E. (2016) en Lima realizó un estudio titulado “Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima” con el objetivo de evaluar la intensidad de tres dimensiones de adicción a redes sociales: Obsesión, falta de control y uso desmedido de las redes sociales. El estudio tuvo un tipo descriptivo- transversal, de diseño no experimental. La muestra se conformó por 200 estudiantes de una universidad privada de Lima de las carreras de psicología, administración y negocios internacionales, farmacia y obstetricia. Se aplicó el cuestionario de Adicción a redes sociales de Ecurra y Salas (2014). Los resultados evidencian bajos niveles en los indicadores evaluados. El sexo masculino puntuó significativamente más alto que el sexo femenino sólo en los indicadores de obsesión por las redes sociales. Por otra parte, los estudiantes de la carrera de administración tuvieron las puntuaciones más altas y los de psicología y obstetricia las más bajas en las tres dimensiones.

Calvet, M. (2017) en Huancayo realizó una investigación titulada “Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes

universitarios de pre y post grado de Lima”, tuvo como objetivo relacionar la procrastinación y la adicción a las redes sociales. La investigación fue de diseño no experimental de tipo correlacional. La muestra fue de 402 estudiantes limeños, con edades entre 15 y 65 años, se dividieron los grupos muestrales según edad y nivel de estudios. Fueron aplicadas la Escala de procrastinación diseñada por Iparraguirre, Cangahuala y Javier (2014), y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales propuesto por Ecurra y Salas (2014). Los resultados evidenciaron una relación significativa, directa y positiva entre las variables, lo que significa que a un mayor nivel de procrastinación se asocia una mayor adicción a redes sociales, se concluye también que los alumnos que se encuentran en pregrado muestran una mayor procrastinación y adicción a redes sociales en comparación con estudiantes de post grado.

Salcedo, I. (2016) en Lima realizó una investigación titulada “Adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una Universidad Particular de Lima”, busco establecer el tipo de relación las variables adicción a redes sociales y autoestima. La investigación tuvo un diseño no experimental de tipo descriptivo- correlacional. La muestra estuvo constituida por 346 estudiantes de ambos sexos entre los 16 y 25 años de edad. Los instrumentos empleados fueron Escala de Autoestima propuesta por Stanley Coopersmith y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014). Los resultados evidencian una relación negativa ($r = -.469$, $p < .01$) entre las variables adicción a redes sociales y autoestima, esto mismo se observa en sus componentes, además se obtiene diferencias significativas en los puntajes obtenidos a favor de las mujeres tanto en las dimensiones de la variable adicción a redes sociales como en las dimensiones de la variable autoestima.

Condori, Y. y Mamani, K. (2015) realizaron un estudio en Juliaca, titulado “Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad Peruana Unión”. El objetivo del estudio fue describir la relación existente entre adicción a Facebook y procrastinación académica en los estudiantes de ambas facultades. El diseño corresponde al no

experimental transaccional, de tipo descriptivo correlacional La muestra fue conformada por 218 estudiantes pertenecientes a Escuelas Profesionales (Ingeniería Civil, Ingeniería Ambiental, Ingeniería de Sistemas e Ingeniería de Industrias Alimentarias). Se empleó el Cuestionario de Uso de Facebook, compuesto por una dimensión (Influencia y dependencia del Facebook) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA) dividido en dos dimensiones (autorregulación académica y postergación de actividades). Los resultados denotan la existencia de una relación directa en lo que respecta a adicción a Facebook y procrastinación académica; así también, existe una relación indirecta con la dimensión de autorregulación académica y correlación directa con la dimensión de postergación de actividades.

Valencia, D. (2016) desarrolló una investigación en Lima Centro, titulada “Adicción a las redes sociales y hábitos de estudio en estudiantes de psicología”, el objetivo fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada. La investigación fue diseño no experimental transversal con un diseño descriptivo – correlacional. La muestra se conformó por 112 estudiantes entre 18 a 35 años. Se emplearon dos instrumentos: el Inventario de Hábitos de estudio (CAMS –85) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales. Los resultados denotan que el 7 de cada 10 estudiantes presentan un nivel de adicción al uso de las redes sociales y el 46% de los estudiantes encuestados presentan tendencia negativa en sus hábitos de estudio. Existen también una correlación inversa de grado moderado y altamente significativo ($p < .01$) entre el cuestionario de adicción a las redes sociales y de hábitos de estudio, del mismo modo se evidenciaron correlaciones inversas de grado moderado bajo y bajo, con alta significancia ($p < .01$) entre el cuestionario de adicción a las redes sociales y el factor obsesión por las redes sociales ($p < .01$), falta de control personal ($p < .01$) y uso excesivo de las redes sociales ($p < .01$) respectivamente.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Adicción

La OMS (2010) menciona que la adicción es una enfermedad física y psicoemocional que crea dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Constituye un grupo de signos y síntomas en lo que se ven involucrados tanto factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales.

Asimismo, Salcedo (2016) según diversos autores define la adicción como la dependencia fisiológica y/o psicológica a alguna sustancia psicoactiva legal o ilegal, ocasionada por el consumo abusivo y que causa una búsqueda ansiosa de ella.

Por otro lado, Cortez y Becoña (2011) aclara que una adicción consiste en una pérdida de control de la persona ante cierto tipo de conductas que tienen como características generar dependencia, síndrome de abstinencia, tolerancia, vivir para y en función de esa conducta, etc. Aunque se han propuesto distintos tipos de adicciones, hoy por hoy se definen en dos grandes grupos: aquellas producidas por sustancias químicas y aquellas producidas por conductas. Serían las adicciones químicas y las adicciones comportamentales.

Becoña (2006) menciona que en el primer grupo se tiene la adicción al alcohol, a la nicotina y a las drogas ilegales (heroína, cocaína, marihuana, drogas sintéticas, etc.). Entre las adicciones comportamentales tenemos a el juego patológico, el comer compulsivo, las compras compulsivas, etc., junto a la adicción a las nuevas tecnologías.

Fitzpatrick (2008) resalta que se considera adicciones solo aquellas que en el sentido clínico cumplen criterios clínicos específicos y que motivan al sujeto a buscar tratamiento debido a la dificultad que le genera en su día a día, como puede manifestarse en el caso de la adicción al juego, al sexo y al amor romántico, al trabajo, a las compras, a la televisión, a los videojuegos, al ordenador, a internet, a los teléfonos móviles, a la religión y sectas, etc. De las anteriores mencionadas la que mayor atención recibe actualmente y que no está plasmada en el DMS-IV-TR ni en el CIE-10, es la adicción a Internet.

Ko (2005) menciona que año a año la adicción va aumentando en países industrializados sobre todo en jóvenes, relacionada con las adicciones comportamentales puede darse el caso que cambian de una adicción a otra, es decir, empezar con ser adicto a la computadora y luego a los videojuegos y así existen diversas formas de asociación.

Cortez y Becoña (2011) añaden que el fenómeno de Internet es nuevo y hasta hace poco tiempo nadie podía imaginar que tuviese el desarrollo que ya tiene hoy. El acceder a la información disponible en la red puede llevar a algunas personas a no diferenciar lo que es real o del mundo semi-real o representado (el de la pantalla de ordenador o móvil) y, especialmente, a no saber administrar el tiempo y considerar que este se optimiza mejor accediendo a la información por Internet. Es un nuevo fenómeno que va a ser de gran relevancia en no mucho tiempo.

2.2.1.1. Clasificación de los patrones adictivos de conducta

Ferre, Sevilla y Basurte (2011) categorizan las adicciones comportamentales en las siguientes:

- a) Juego patológico
- b) Adicciones vinculadas a tecnología de comunicación
 - Adicción al celular o móvil
 - Adicción a internet (Generalizada y específica)
- c) Adicciones somáticas
 - Adicción al sexo
 - Adicción a comer
 - Adicción al ejercicio físico
- d) Adicciones de conductas socialmente establecidas
 - Dependencia emocional

- Compra compulsiva
- Dependencia a grupos de manipulación psicológica

Por otro lado, Young (1998), incluye a la adicción a redes sociales dentro de la adicción a internet, mencionando así las categorías:

1) La adicción ciber sexual: Es lo que puede ocurrir en aquellos individuos que ven, descargan e intercambian o comercian con pornografía online o que se implican en chats de pornografía online en directo. Las páginas más vistas en Internet son las pornográficas, de ahí el problema adictivo que puede producirse en personas vulnerables a su uso excesivo.

2) Las relaciones (virtuales) en Internet a través de chats y sistemas de mensajería instantánea (ciber-relaciones) y redes sociales (ej., Facebook, Instagram o Twitter), o los nuevos sistemas de conexión directa (ej., Skype, WhatsApp, Line, etc.), sobre todo por móvil en el transcurso de los años.

3) Compulsiones en la red (especialmente el juego en Internet, las compras por Internet o invertir en bolsa): Es lo que conocemos por juego patológico o trastorno de juego en Internet. Hay que considerar cuando éste es el caso si Internet es la causa o es el medio por el cual la persona juega.

4) Sobrecarga de información (navegación excesiva por la red y la inacabada búsqueda de nueva información): Estos individuos dedican una cantidad de tiempo desproporcionado a buscar, recolectar y gestionar la información. Nunca tienen información suficiente. No saben dónde está el límite.

2.2.2. Redes sociales

Pérez, Fernández y Lopez (2014) lo conceptualizan como aquella red conformada por actores sociales los cuales pueden ser de cualquier índole, que mantienen una serie de relaciones sociales, instrumentales, personales, físicas o virtuales. Así también, se consideran como servicios que brinda la web y permite a los individuos crear un perfil público o semipúblico dentro de un sistema limitado, así como gestionar una lista de contactos con perfiles de otros usuarios y compartir una conexión.

Freeman (2006) lo define como aquella comunidad que se instala en la web donde los miembros pueden compartir opiniones, gustos, ideologías, sentimientos, etc.; además, se incluyen otras funciones tales como económicas, políticas, etc., en resumen, es un instrumento de comunicación de masas.

ONTSI (Observatorio Nacional de las telecomunicaciones de España, 2012) lo define como aquellos servicios que se brindan mediante internet en los que se halla colaboración entre grupos de personas que tienen intereses en común y que, interactuando, puedes controlar la información que comparten, la vía de accesibilidad a los perfiles suele estar restringido por el grado de privacidad que ellos establecen.

Echeburúa y Requesens (2012) conceptualizan a las redes sociales como aquel espacio dentro del internet donde las personas registradas puedan comunicarse, compartir opiniones, emociones o experiencias, es decir, interactuar. Las redes sociales son comunidades virtuales desarrollados para las relaciones interpersonales, pero habitualmente se desarrollan como medios para articular relaciones reales, o al menos es ese su objetivo. Una red social es considerada una estructura que se forma por individuos interconectados por Internet y comparten diferentes tipos de vínculos (afectivos, familiares, laborales, sexuales, de amistad, etcétera). Se constituyen redes de grupo dinámico, en permanente evolución (hay personas que ingresan y otras que desaparecen) y se encuentra con acceso abierto, es decir, nuevas personas pueden incorporarse, lo que permite el acceso de forma sencilla al contacto con personas desconocidas.

Calvillo y Velázquez (2014) mencionan que la forma de interactuar en la red social se encuentra conformada por diversos canales de comunicación, pues al tener acceso ella, aunque no se comparta un espacio físico durante la interacción, se comparte información, emociones, deseos, fines y preocupaciones. A su vez facilita esta interacción en tiempo real, conocer nuevas amistades de manera global, enviar diversa información, reencontrarse con personas aproximadas a nuestro círculo familiar o amical y permite el aprendizaje colaborativo, en diversos espacios.

2.2.1.2. Clasificación de las redes sociales

Tipantuña (2013) menciona la clasificación de las redes sociales:

Según su finalidad de uso:

- a) Redes sociales de ocio: Servicios que facilita a las personas la interacción con diversos individuos o grupos, mediante comunicación, comentarios o intercambio de información de cualquier tipo.
- b) Redes sociales de uso profesional: Busca la promoción y actualización profesional.

Según grado de apertura.

- a) Redes sociales públicas: Están abiertas para todo tipo de usuario sin tener que ser parte de un grupo u organización específica.
- b) Redes sociales privadas: Restringidas a los usuarios pertenecientes a un grupo específico u organización privada.

2.2.3. Adicción a redes sociales

García (2013) indica que, a pesar de no contar con un criterio único de diagnóstico, el abuso de las recientes tecnologías pasa necesariamente por Internet como primer inicio, desarrollando unos postulados claros en dos direcciones: Por un lado, la consideración de poder ser adicto a las redes por sí mismas y en segunda posición el uso de Internet conlleve a diversas adicciones psicológicas (sexo, compra, redes sociales, etc.).

En el lado de las adicciones a las redes sociales, Cugota (2008) afirma que una adicción es una conducta adictiva a un comportamiento concreto, en este caso al uso de las redes sociales. En principio, en este tipo de problema, la persona no toma ninguna sustancia tóxica, sino que está enganchada a una

conducta que se manifiesta con unas características determinadas. Pero una conducta adictiva no sólo se caracteriza por la frecuencia, intensidad o tiempo invertido, sino más bien por el grado de interferencia en las relaciones familiares, estudiantil, laboral y social de la persona afectada.

Corral (2010) menciona que cualquier comportamiento reforzante, ya sea que involucre o no sustancias químicas, puede desencadenar en una adicción. Es decir, cualquier persona puede gestionar la tecnología reciente como herramienta útil para el uso diario o usarla por puro placer, pero el problema aparece cuando la persona siente alivio del malestar emocional cuando hace uso de ellas.

Echeburúa, Labrador y Becoña (2009) señalan que la cantidad de horas conectado a la red, lo determinante es el grado de interferencia y alteración en el día a día. La dependencia a Internet o a las redes sociales se encuentra instaurada cuando existe un uso excesivo asociado a una pérdida de control, se hace presente los síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de ingresar a la red, se decreta la tolerancia (es decir, la necesidad incrementar el tiempo de conexión a Internet para sentirse satisfecho) y se producen repercusiones negativas en la vida diaria con reducción de las actividades. La persona evidencia ansia desbordada por las redes sociales y se produce un flujo de transrealidad que recuerda la situación con drogas.

Por otro lado, Kuss y Griffith (2011) mencionan que es importante destacar que la evidencia empírica sobre las cualidades adictivas de estos sistemas virtuales es escasa. En posición contraria, algunos autores mencionan que indudablemente estamos frente a un fenómeno reciente en cuanto a temporalidad, aunque el crecimiento haya sido alto los últimos años. Quizás por este motivo no podamos aún denotar hasta qué punto estaríamos ante una potencial adicción.

2.2.4. Origen de la adicción y las redes sociales

Correa (2007) menciona que históricamente el hombre a consumido sustancias que alteran el funcionamiento normal del sistema nervioso central. Como por ejemplo el alcohol y los opiáceos fueron de las primeras sustancias psicoactivas empleadas con tal finalidad alrededor de los años 5.000 a.C. Por otra parte, el cannabis Sativa se cultiva en Asia- China hace aproximadamente 4.000 años a.C. y aquí en Sudamérica se observa el cultivo de hoja de coca las cuales tenían fines medicinales. A inicios del siglo XX (1909), Estados Unidos instauro en Shangai una reunión internacional sobre el comercio de opio, con la finalidad de regular y dominar el mercado global de la sustancia. Sin embargo, las recomendaciones con relevancia sólo solicitaban que “los gobiernos tomaran medidas para la gradual supresión del opio fumado” y que “las naciones no exportarán opio a naciones cuyas leyes prohibieran la importación”.

Gabanto (2001) menciona que entre 1968 y 1973 se vivió un auténtico estado de alarma social donde las noticias sobre las drogas y sus efectos aparecían constantemente en los espacios de informacion. Tal situación de pánico fue creada por las más altas instancias de la política que plantearon una batalla radical entre el Estado y “la droga”, a pesar de que los datos disponibles hasta ese entonces indicaban la presencia de un uso masivo de drogas ilegales. En este contexto, España promulga la Ley de Peligrosidad y Rehabilitación Social, de 4 de agosto de 1970, el cual incluyen entre los supuestos de peligrosidad “la toxicomanía y el tráfico de drogas”. Entre 1968 y 1973, las drogas consumidas son cannabis, presentado como hachís y LSD. El número de detenidos por uso de drogas es muy reducido, predominando entre ellos los extranjeros.

Correa (2007) señala que posteriormente, se da uno de los sucesos más importantes, la iniciativa internacional acerca del tema propuesto por la Asamblea General Extraordinaria de la ONU, sobre drogas, de 1998, en Nueva York. En dicho encuentro se trataron seis puntos principales: reducción de la demanda; eliminación de cultivos; lavado de dinero; precursores químicos; drogas de síntesis; y cooperación judicial. Lo más resaltante se encuentra en la iniciativa de focalizar esfuerzos en frenar el aumento de la demanda por drogas enfocado en la acción de los gobiernos también en la previsión al consumo.

Ruiz (2014) menciona que origen de las redes sociales se remonta al año 1995, donde ya previa creación del internet, Randy Conrad creo el sitio web

“Classmates.com” con el propósito de que los ciudadanos pudieran mantener contacto con ex- compañeros de universidad. A principios del 2002 los primeros sitios web hicieron su aparición promocionando las redes de amigos online y en el año 2003 llegaron a ser populares con la aparición de las primeras redes sociales como My Space y Xing.

Echeburúa (2009) añade que las redes sociales viven este momento de evolución conjuntamente con la expansión que tienen las nuevas tecnologías, como son los smartphones, las tabletas digitales y el desarrollo del internet portátil (el 3g o el recién estrenado 4g) o las diversas formas de mandar mensajería online (Skype, Whatsapp, Line, etc.); todo ello hace que podamos estar conectarnos prácticamente desde cualquier parte e incrementa la frecuencia con la que visitamos nuestras redes sociales virtuales. Debido a este incremento de la frecuencia, la población se está volviendo cada vez más adicta y dependiente de las tecnologías nuevas, convirtiéndolas más en un fin que en un medio.

2.2.5. Evolución de la adicción y redes sociales

Autores como Marlatt y Gordon (1985) ya daban a conocer que existía comportamientos que podríamos considerar adictivos, como, por ejemplo, comprar, trabajar, jugar, etc., dado que poseen efectos altamente reforzantes para la mayoría de personas.

Pres del Rio (2007) señala que las nuevas adicciones, es decir, de aquellas a las que algunas personas se enganchan de forma compulsiva y a las que todavía hay quien nombra manías, vicios o enfermedades morales. No se trata de sustancias. Son adicciones fundamentalmente psicológicas, cuya prevalencia continúa en aumento año tras año. El incremento de estas adicciones y las razones por las cuales se diagnostican, pueden tratarse de varias causas. Una de ellas es el incremento de las posibilidades diagnósticas de los trastornos mentales, es decir, entre los clínicos la tendencia a designar “casi toda” conducta humana que se desvía de la media con un nuevo título de trastorno. El diagnóstico, actualmente, se basa en unir grupos de síntomas, pequeños indicadores, mediante lo cual se gana en precisión, sin embargo, puede dejarse de lado la historia personal.

Así también, Gonzales (2015) menciona que el uso ilícito de sustancias psicoactivas representa uno de los mayores problemas actuales de salud a nivel

global y la tendencia en la sociedad actual es el incremento del consumo y sus consecuencias, fenómeno al que se añade la explosiva expansión de las llamadas “otras drogas” toda vez que conforman una categoría adictiva, que no depende en su esencia, del uso de sustancias sintética, sino de comportamientos asociados igualmente al hedonismo, pero en su mayor parte expresivos de nuevas modas, costumbres, medios el cual transmiten la comunicación y recreaciones en un contexto social matizado por el alarde, la competitividad y el consumismo.

Becoña (2018) señala que, junto al estudio del juego patológico, que empezó en la década de 1970, poco a poco se fueron añadiendo al estudio de nuevas adicciones. Esto cobra más relevancia con la aparición de la red de Internet, y a partir de 1990 hay un enorme interés por ver si la misma puede ser adictiva. Otro elemento decisivo en lo anterior fue la elaboración del DSM-V, en donde muchos propusieron ampliar el número de nuevas conductas adictivas, junto con el desarrollo numerosos estudios sobre ella.

Basteiro (2013) menciona la tecnología tuvo un gran crecimiento en los últimos 50 años, uno de los primeros autores en mencionar a la tecnología y sus consecuencias fueron Goldberg en el año 1995 y posteriormente Griffiths en el año 1997 quienes ya empezaban a hablar sobre las adicciones no químicas que involucran interacción entre el hombre y la máquina.

Boyd y Ellison (2008) describen las etapas de evolución de las redes sociales en tres. La primera etapa se desarrolló desde el 1997 hasta el 2001 es donde las primeras plataformas virtuales donde personas de diferentes partes del mundo podían comunicarse entre sí en grandes cantidades, aquí inician los foros o los tablones. La segunda etapa entre el 2001 y el 2008, Internet ingresa a diversos campos y se sumerge en los negocios, se crean nuevas formas de compra-venta que nos permiten obtener productos de cualquier parte del mundo con precios significativamente más bajos y una comodidad muy alta, lo cual supuso una revolución en el mundo del comercio. La última etapa es la que vivimos desde el 2008, año que fue el punto de inflexión en nuestra sociedad: el nacimiento de las redes sociales.

2.2.6. Importancia del estudio de la adicción a redes sociales

Los autores Olivia, Hidalgo, Moreno, Jiménez, Antolín y Ramos (2012) señalan que en las últimas décadas las nuevas TIC han influido en la vida de las personas, desde niños hasta adultos, generando cambios en la vida de los mismos y en la forma como la sociedad se desarrolla, es decir en la forma que trabaja, se conduce y se relaciona en el cotidiano vivir. Esto se puede apreciar en cómo se da la manera de almacenamiento, trato y transmisión de la información; siendo el grupo de jóvenes, donde se puede incluir a los adolescentes, los grupos de edad con mayor inversión de tiempo direccionado a la conexión a internet bajo diversas formas, ya sea conectado al teléfono móvil, a los juegos en red o a las redes sociales. Es a partir de ellos, que se considerase la influencia que estas tecnologías pudieran tener en el desarrollo personal de sus usuarios, especialmente en los grupos de desarrollo de mayor influencia, como son los niños, adolescentes y jóvenes.

Escurra y Salas (2014) indican que las TIC han tenido un auge muy grande estos últimos años, específicamente los aparatos portátiles y las redes sociales, dando énfasis en la gran utilidad para nuestras vidas en diversos niveles, siendo (desde esta perspectiva) su efecto benéfico y positivo. Sin embargo, su uso desmedido también conlleva a riesgo, puede generar problemas entre los usuarios y esto no depende de la tecnología en sí misma, sino de cómo ella se utiliza, de las personas que la usan y de las razones por las que lo utilizan. Se diría que existe una paradoja los móviles y las redes han mejorado las posibilidades de comunicación humana (rapidez de la comunicación, se han eliminado las dificultades de distancia), sin embargo, acarrea el distanciamiento personal o comunicación personal cara a cara. Este problema ha trascendido a nivel global y es materia de preocupación de expertos de la salud, de empresarios, intelectuales, estudiosos, gobernantes, etc.

En esta misma línea, CODAPA (2011) indica que las TIC reducen los quehaceres del día a día, facilitando la búsqueda, hallazgos e intercambio de información diversa en el menor tiempo posible, y no solo ello, sino que propician el contacto con otras personas de manera fácil, sin considerar el tema de la distancia. De esta forma, existe un uso positivo de estas nuevas tecnologías; sin embargo, también se evidencia actualmente el abuso de las mismas, las cuales

pueden llegar a generar cambios y alteraciones en el comportamiento y en la conducta de las personas, dentro de ellas se han identificado los siguientes: aislamiento, indicadores de ansiedad, disminución de la autoestima, poco autocontrol de acciones asociadas al uso de las tecnologías.

Sin embargo, autores como Pérez del Río (2007) señala que es el mal uso, o la incorrecta interacción que se tenga con el soporte lo que provoca problemas, ya que en sí mismo no tiene aspectos negativos. En cuanto al diagnóstico, deberíamos usar un diagnóstico común, como trastorno adictivo, ya que, si no fuera así y pusiéramos un diagnóstico distinto a cada adicción o subtipo de adicción, podemos caer en el furor de utilizar cientos de mini-diagnósticos que terminarían por no un objetivo o sentido. Es importante tener en claro el constructo de adicción, que sería conveniente analizar más detalladamente. Ya que los casos podrán variar según el tipo y uso que se dé a las nuevas tecnologías.

Salas (2014) resalta que este problema de las adicciones a internet, móviles, videojuegos y actualmente a redes sociales, ha generado mucho interés entre diferentes comunidades de profesionales de la salud, pero también en instituciones sociales, laborales y educativas. Actualmente, se realizan con más frecuencia reportajes con los que sensibilizan a la población sobre las consecuencias de estas nuevas adicciones; igualmente, el tema es debatido en diferentes espacios, en eventos académicos o en diferentes congresos de médicos, psicólogos, etc. Esto en razón de que, en diferentes contextos de nuestro medio, las consecuencias de los «comportamientos adictivos» ya se observan como problemas que afectan la salud en su totalidad, el rendimiento en lo laboral o en el colegio, las relaciones sociales-amicales, la familia, las relaciones de pareja, etc.

2.2.7. Características de la adicción a redes sociales

Madrid (2000) indica que las también llamadas adicciones psicológicas se caracterizan porque son comportamientos repetitivos que se dan como placenteros en un primer instante, pero una vez que se deán como hábitos,

generan estados de necesidad que la persona no puede controlar y se relacionan con altos niveles de ansiedad. Se produce ya no tanto por la búsqueda de gratificación (placer), además para reducir el nivel de ansiedad que les genera el hecho de no accionarlo (por evitación), en este círculo vicioso es que se desarrollan las adicciones

Pérez (2007) recalca que la compulsión hace un señalamiento a la conducta motivada por un intento de evitar un estado interno desagradable. La Dependencia, la conducta motivada por conseguir un estado interno favorable a través de la gratificación de las necesidades. El Comportamiento Adictivo se aprecia por la capacidad de generar efectos agradables y por proveer un modo para no tener las situaciones internas dolorosas. Entonces la adicción abarca una integración de la compulsión y la dependencia, y es el único término que puede caracterizar adecuadamente un modelo de comportamiento, por ejemplo, sexual, que incluye la gratificación y la salida del malestar interno.

Salas (2014) indica que el desarrollo de la instalación de estas adicciones es similar a las adicciones a sustancias psicoactivas, al inicio los comportamientos adictivos son controlados por consecuencias positivas, pero cuando se hacen más frecuentes y de mayor magnitud, necesitan más tiempo para desarrollar este comportamiento y terminan originando un estado de «necesidad» que hay que satisfacer.

Gosso (1989) mencionó elementos característicos de una adicción psicológica o también llamada comportamental:

- a) Fuerte deseo o sentimiento de compulsión para ejecutar la conducta particular (en especial cuando la conducta no está disponible).
- b) Capacidad deteriorada para controlar la conducta.
- c) Malestar y estado de ánimo alterado cuando la conducta es impedida o la deja de hacer.
- d) Persistir en la conducta a pesar de la clara evidencia de que le está generando graves consecuencias al individuo.

Ferre, Sevilla y Basurte (2016) mencionan que las adicciones comportamentales comparten algunos criterios con las adicciones a sustancias siendo las siguientes:

- a) Un modelo problemático de consumo: Uso constantes incluso cuando ya la conducta no produce el efecto que se considera deseado y el coste es extremadamente alto (repercusión familiar, social, laboral, económica, legal), provocando un deterioro o un malestar clínicamente significativos durante un plazo de 12 meses.
- b) Tolerancia: Cada vez hace falta más para adquirir lo mismo.
- c) Abstinencia: Se produce sensación insoportable cuando se presta a dejarlo.

Por otro lado, Cía (2013) menciona los síntomas principales en una adicción comportamental:

- a) Profundo deseo, ansia o necesidad imparable de realizar la actividad placentera.
- b) Pérdida gradual del control sobre la misma, hasta llegar al descontrol.
- c) Descuido de las actividades diarias previas, tanto las familiares, como las académicas, laborales o de tiempo disponible.
- d) Estas consecuencias negativas suelen ser comunicadas por personas allegadas que se lo comunican al adicto, quien, a pesar de ello, no ponen fin la actividad y se pone de manera defensiva, esquivando el problema que presenta.
- e) Progresiva focalización de las relaciones, actividades e intereses en torno a la adicción, con descuido o pérdida de los intereses y relaciones previos, impropio a la conducta adictiva.
- f) Irritabilidad y malestar ante la imposibilidad de concretar el patrón o secuencia adictiva (abstinencia) e imposibilidad de dejar de realizarlo, pasado un pequeño período.

Young (1998) y Davis (2001) describen los signos de alarma en la adicción a internet y redes sociales:

- a) Privarse de sueño (<5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica tiempos de conexión atípicamente altos.
- b) Dejar otras actividades que se consideran importantes como el contacto y el compartir con la familia, las relaciones amicales, lo académico o el bienestar de la salud.

- c) Recibir un descontento en relación con el uso de la red de alguien próximo, como la familia, sin prestarles atención o negando el uso descontrolado.
- d) Pensar en la red constantemente, aun cuando no está conectado a ella y tener la sensación de estar irritado excesivamente cuando la conexión se pierde o resulta tardío.
- e) Intentar restringir el tiempo de conexión, pero sin llegar a conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- f) Mentir sobre el lapso que realmente está conectado o utilizando un videojuego.
- g) Aislarse socialmente, estar irritable y disminuir el rendimiento escolar o en el trabajo.
- h) Sentir euforia y activación anómalas cuando se está delante de la un dispositivo como computadora o móvil.

Por otro lado, Gonzales (2015) en base al consumo de alcohol como modelo, este autor propuso criterios diagnósticos para identificar cualquier adicción:

- a) Criterio temporal: El nuevo comportamiento adictivo se ha incorporado al estilo de vida del sujeto y no sea algo transitorio o coyuntural.
- b) Criterio de cantidad y frecuencia: ¿Ocurre dicha conducta con una intensidad, duración y frecuencia que supera las pautas sociales?
- c) Criterio de nocividad: ¿Afecta dicho comportamiento, de la persona, sus convivientes, su comunidad o su trabajo y factor económico?
- d) Criterio de etiquetado: Las personas que han sido participes de dicho comportamiento lo califican como que está fuera de lo normal (etiquetado) o la propia persona es quien califica como tal (auto etiquetado).
- e) Criterio de pérdida de libertad: Ante el comienzo o detención de dicho comportamiento (una forma entrega ante dicha conducta, la cual afecta autocontrol. Tanto en la práctica profesional, como en la observación familiar, la utilización de estos parámetros permite

identificar si alguna droga (química o social) está creando una adicción que debe ser atendida y superada.

2.2.8. Factores

Escurra y Salas (2014) realizaron una adaptación de los criterios diagnósticos dados por el DSM IV -TR dados para el consumo de sustancias se procedió a clasificar los factores de la adicción a redes sociales en tres:

- a) Obsesión por las redes sociales: Relacionado con la ansiedad de estar constantemente alerta de las redes sociales.
- b) Falta de control personal en el uso de las redes sociales: Déficit en el autocontrol personal.
- c) Uso excesivo de las redes sociales: Relacionado a la frecuencia de uso de las redes.

En la misma línea, Small y Vorgan (2008) definen estos factores:

- a) Obsesión: El sujeto planea alguna actividad en línea. Su razonamiento se centra en esta única actividad.
- b) Tolerancia: Para lograr satisfacción pasa largos períodos en línea, o largos intervalos de tiempo.
- c) Falta de control: El sujeto no es capaz de manejar las actividades en línea o descuidarlas.
- d) Retirada: Los intentos de reducir o detener el empleo de internet son infructuosos, lo que provoca inquietud, cambios de humor e irritabilidad.

La American Medicine Society of Addiction (2011) añaden otros factores conductuales, cognitivos y emocionales como indicadores de adicción.

Factores conductuales

- a) Compromiso excesivo con las conductas adictivas, a frecuencias y/o cantidades más altas que las pretendidas por el sujeto, asociadas con un deseo constante por dichas conductas e intentos infructuosos por controlarlas.
- b) Tiempo excesivo dedicado a la conducta o a la recuperación de sus efectos, con un impacto negativo significativo en el funcionamiento social y laboral;

- c) Dedicación continua a la conducta adictiva a pesar de los problemas físicos o psicológicos causados o incrementados por tal conducta.
- d) el gran amplio repertorio conductual se reduce hasta concentrarse solamente en las recompensas que son parte de la conducta adictiva.
- e) Falta de habilidad para emprender una acción que compense los daños causados, a pesar de reconocerlos.

Factores cognitivos

- a) Preocupación por la conducta adictiva.
- b) Evaluación sesgada hacia cuáles son los beneficios y costos de la conducta adictiva.
- c) Creencias inexactas sobre el origen de los problemas personales, de los cuales son atribuidos más a factores externos que a la propia conducta adictiva.

Factores emocionales

- a) Aumento de la ansiedad y el dolor emocional.
- b) Aumento de la sensibilidad a los estresores.
- c) Dificultad para distinguir y explicar sus propios sentimientos.

Block (2008) también menciona otros factores a tomar en cuenta en la adicción a internet:

Block (2008) propone cuatro criterios diagnósticos para la adicción a internet:

- 1) Uso excesivo de internet.
- 2) Síndrome de abstinencia, tienen sentimientos de cólera o tensión cuando no es posible conectarse o éste es restringido.
- 3) Tolerancia, lo que puede incluir necesidad de tener mejor equipamiento, más software, conexiones más rápidas, más horas de uso, etc.
- 4) Consecuencias adversas, tales como involucramiento en conducta de mentir, discusiones, disminución del rendimiento académico, etc.

2.2.9. Normatividad

2.2.9.1. Teorías

2.2.9.1.1. Teoría del aprendizaje social:

Cía (2013) menciona que desde la teoría del aprendizaje todas aquellas conductas adictivas se activan mediante un mecanismo de refuerzo positivo

como es el placer experimentado, pero a medida que la conducta se instaura, tal reforzador termina siendo negativo y responde a la necesidad de no experimentar el malestar o abstinencia, que experimenta al no llevar a cabo mencionada conducta. Una persona normal puede redactar un mensaje o estar conectado a la red por placer o por la funcionalidad de la conducta en sí misma; por el contrario, una persona adicta lo realiza para aliviar su disforia o malestar emocional (aburrimiento, soledad, rabia, o excitación). Se menciona entonces que algunas conductas normales o saludables se pueden convertir en anormales según la frecuencia, intensidad o tiempo y dinero que se invierten en ellas. Vale mencionar que una adicción sin droga es la conducta repetitiva generando placer y alivio tensional, sobre todo en sus primeras etapas, conllevando a una pérdida de control de la misma, perturbando severamente la vida cotidiana, a nivel familiar, laboral o social, a medida que transcurre el tiempo.

2.2.9.1.2. Teoría conductual de Skinner:

Skinner (citado en Molleda, 2015) menciona que el condicionamiento operante negativo es un engranaje fundamental dentro del paradigma conductista y cognitivo conductual, y es especialmente importante al momento de abordar un trastorno relacionado con comportamiento adictivo. Lo encontramos situado en este caso como un borde o umbral, que determina el momento exacto donde se puede empezar a llamar adicción al trastorno en cuestión. Su contraparte, el condicionamiento operante positivo, es el que “opera” antes de pasar el umbral de la adicción. El paciente se acerca a una sustancia u actividad porque el resultado de su consumo resulta placentero en sí mismo, y de tal forma la conducta de acercamiento y consumo es recompensada y reforzada con el transcurso del tiempo. El punto de quiebre está cuando la recompensa deja de ser simple sensación placentera para ser aquello que detiene el displacer, que aquí toma las más diversas formas: la profunda angustia que describe el consumidor de pasta base, los dolores crónicos del adicto a los analgésicos, la melancolía romántica del alcohólico, etc. La recompensa eventualmente deja de ser el mero placer, para pasar a ser la cancelación de estas sensaciones aversivas. Por lo demás, este tipo de condicionamiento es descrito desde su nacimiento en la literatura conductista como una de las más poderosas formas de cambiar la conducta de un sujeto.

2.2.9.1.3. Teoría social cognitiva:

Becoña (2014) menciona que la teoría cognitiva social abarca hoy el concepto de autoeficacia como el central componente de la misma y como el elemento explicativo más relevante relacionado con la adquisición, mantenimiento y cambio de la conducta. Sin embargo, la explicación teórica destaca la relevancia del condicionamiento clásico, como del operante y del vicario, y que éste y los otros puedan estar modulados por el proceso cognitivo de la autoeficacia. En cambio, esta teoría se diferencia de los planteamientos netamente cognitivos, dado que ella implica una causalidad lineal entre el pensamiento (la cognición) y la conducta, y sostiene que el primero es la causa del segundo. Por tanto, ante un reduccionismo como éste, la teoría del aprendizaje social permite una mejor integración con conceptos derivados de los principios del condicionamiento clásico, del condicionamiento operante, del aprendizaje vicario y de los procesos cognitivos. Con el primero intenta integrar el concepto de cognición dentro de la modificación de conducta, dado que él no propone mecanismos cognitivos que no se puedan evaluar, sino que, a través del concepto de autoeficacia, y de su adecuada evaluación, sirva para guiar y predecir la conducta. Esto es, elaborando una teoría en la que los eventos inobservables (ej., juicios cognitivos de autoeficacia) son postulados como causales de la ejecución conductual, y entonces desarrollando un modo observable de evaluar estos eventos y haciendo que estos sean conductas observables. Bandura ha producido un avance significativo en nuestro conocimiento de los procesos de cambio de conducta y un modo de predecir las ejecuciones conductuales relacionadas al uso de drogas.

2.2.9.1.4. Teoría de Kaplan

Kaplan (1996) constituye a su teoría con el nombre de teoría integrativa de la conducta desviada, siendo aplicable tanto a conductas delictivas como a las conductas abuso de sustancias psicoactivas. En su teoría podemos observar la integración de otras teorías o elementos relevantes de las más importantes que se han utilizado para explicar la conducta desviada. Muchas de las que utiliza tienen como central el concepto de desviación o lo utilizan como un elemento esencial. La teoría integrativa abarca teorías o elementos previos de la teoría del self, teoría del estrés, teoría del control, teoría de la asociación

diferencial, teoría del aprendizaje social y teoría del rotulado. Se diferencia de otras dado que está asume que hacer un acto que se considera desviado respecto a una norma es visto como adaptativo por esa persona, en función del marco normativo particular de ella que lo considera adaptativo, o de las expectativas del grupo concreto que lo definen como adaptativo.

2.2.9.2. Modelos

2.2.9.2.1. Modelo sociocultural:

Apud y Romaní (2016) resumen el modelo sociocultural destacando que las distintas perspectivas englobadas bajo este modelo han contribuido a comprender las diversas prácticas socioculturales involucradas en el consumo de drogas, desde el uso de psicoactivos en sociedades tradicionales (en sus usos religiosos, médicos, y recreativos), hasta las diferentes “subculturas de la droga” y sus usos más generalizados en nuestras sociedades contemporáneas. Estudios de las sociedades tradicionales, la etnografía ha mostrado cómo los efectos positivos o negativos de las distintas sustancias psicoactivas no pueden separarse de sus contextos culturales. El modelo sociocultural ha cuestionado la noción clásica de “drogodependencia” en términos exclusivamente biológicos, exponiendo su relación con otras formas de organización de la vida diaria, además de los procesos de identificación y construcción de identidad.

2.2.9.2.2. Modelo biopsicosocial:

Apud y Romaní (2016) señalan que en el modelo biopsicosocial considera que las adicciones abarcan complejidad de factores de riesgo, vulnerabilidad y protección, asociados no solo a un nivel neurobiológico, además en el psicológico y social, siendo esto último ampliamente aceptado por los diversos especialistas en adicciones, siguiendo una tendencia general en el campo de la salud. Es a partir de este punto Zinberg expone los efectos del consumo de cualquier droga no dependen solamente de las propiedades farmacológicas de la misma, sino también de su interacción con el Set & Setting (sujeto y contexto respectivamente). Asimismo, Stanton Peele, psicólogo, realiza una crítica similar a la adicción como enfermedad neurológica como consecuencia de la excesiva utilización de mecanismos normales de evasión, gratificación y alivio, usados cotidianamente para la disminución de la ansiedad. Se produciría en casos

excepcionales, y no se limitaría solamente a las drogas sino a una multiplicidad de actividades, como el sexo, el juego, la televisión y la comida. El uso y abuso de dichos mecanismos no puede ser entendido si no se remite a una experiencia subjetiva de compulsión, vinculada a un sujeto inmerso en determinados contextos sociales y culturales.

2.2.9.2.3. Modelo de Santacreu basado en el autocontrol

Becoña (2014) menciona el modelo creado por Santacreu, Zaccagnini y Márquez (1992) quienes crearon un modelo de génesis y mantenimiento del consumo de drogas basado fundamentalmente en el autocontrol y partiendo del modelo bio-psico-social. El modelo biopsicosocial nos permite apresar todo el amplio conjunto de variables que se relacionan con el fenómeno de las drogodependencias. Para estos autores el comportamiento es un intento de adaptación al ambiente en el que el mismo tiene lugar. Por ello para que esa adaptación sea adecuada es necesario aprender distintas habilidades para que hagan posible dicha adaptación. Partiendo de la teoría del aprendizaje, consideran que la conducta está mantenida en función de sus consecuencias, pudiendo variar éstas a lo largo del tiempo. Por ello, insisten en que es necesario diferenciar la génesis de la aparición del problema. Consideran que el desarrollo de la génesis del problema surge por el intento de la persona de conseguir fuentes de refuerzo alternativas a las que ya tiene o le brindan concretamente para obtener independencia del refuerzo paterno y, al tiempo, conseguir cierta capacidad de autocontrol. Por su propio desarrollo evolutivo, en la situación de los adolescentes, se encuentra buscados refuerzos alternativos a los que hasta ese momento obtenía en la familia.

2.2.9.2.4. Modelo de Santacreu basado en el autocontrol

Becoña (2014) menciona el modelo creado por Santacreu, Zaccagnini y Márquez (1992) quienes crearon un modelo de origen y mantenimiento del uso de sustancias basado en la capacidad de autocontrol y considerando el modelo bio-psico-social. El modelo biopsicosocial nos permite consolidar el grupo de variables que se enlazan con la conducta de uso de drogas. Para estos autores el comportamiento es un intento de adaptación al ambiente en el que el mismo

tiene lugar. Por ello para que esa adaptación sea adecuada es necesario aprender distintas habilidades para que hagan posible dicha adaptación. Partiendo de la teoría del aprendizaje, consideran que la conducta está mantenida en función de sus consecuencias, estas puedan variar en el tiempo. Por ello, insisten en que es necesario diferenciar la génesis de la aparición del problema. Consideran que el desarrollo del origen del problema surge el intento de la persona de encontrar fuentes de refuerzo alternativas a las que ya posee o le ofrecen, concretamente para tener independencia del refuerzo paterno y, al tiempo, conseguir en medida capacidad de autocontrol. Por su propio desarrollo evolutivo, en el caso de los adolescentes, se encuentra buscados refuerzos alternativos a los que hasta ese momento obtenía en la familia.

2.2.9.2.5. Modelo de Becker

Becker (1997) señala que es relevante por fundamentarse en los factores de riesgo y protección. Se consideran factores sociales como las leyes, las normas y la disponibilidad de drogas. Las leyes determinan las normas y la disponibilidad de drogas, y estas dos, el uso y abuso de drogas. Un modelo más complejo es propuesto por Becker (1997) basándose en la revisión de Hawkins sobre los factores de riesgo y protección, Becker incluye factores contextuales como individuales e interpersonales.

2.2.9.2.5. Modelo de afrontamiento del estrés de Wills

Este modelo sostiene que aquellas personas que usan drogas con intensidades debido al estrés diario y su consumo llegan a constituir su mecanismo de afrontamiento (Wills y Shiffman, 1985). El estrés se considera un factor de riesgo para el uso de sustancias, cuando estas personas presentan alto malestar emocional o baja percepción de autocontrol sobre la situación, la probabilidad de consumir sustancias incrementa. Conforme el estrés es mantenido, se incrementa más el consumo. La respuesta de afrontamiento ante ello se tornaría un factor de riesgo o protección. Los mecanismos de adaptación serían tanto conductuales como cognitivos.

2.3. Definiciones conceptuales:

2.3.1. Adicción a redes sociales:

Paramo (2018) señala que la adicción a redes sociales se relaciona con el uso obsesivo de las redes virtuales en donde comparten un sinnúmero de información e interactúan entre ambas. Existe predominantemente en adolescentes y jóvenes, recientemente, se han empezado a estudiar diversas actitudes relacionadas con la adicción pero que no comportan el uso de ninguna sustancia, tales conductas son conocidas como adicciones comportamentales.

Ortega (2015) menciona que la adicción a las redes sociales es una relación de dependencia que alguien desarrolla hacia estas plataformas virtuales de interacción con otros. Las personas que se obsesionan con las redes sociales se centran en la obtención de refuerzos que se consigue a través de esa plataforma.

Escurra y Salas (2014) definen a la adicción a las redes sociales como aquel patrón mal adaptativo de la conducta al desarrollar la actividad que dirige a un deterioro o malestar clínicamente significativo, eso dado al alto involucramiento en estas plataformas digitales. Definen también los factores involucrados en la adicción a redes sociales:

2.3.2 Obsesión por las redes sociales:

Preocupación y fijación constante de la atención en lo que se presenta en las redes sociales, incluida la ansiedad cuando no se da la conexión.

2.3.3 Falta de control personal en el uso de las redes sociales:

Incapacidad para regular la cantidad de tiempo que se emplea a estar conectado y descuido de otras actividades importantes por causa de permanecer conectado

2.3.3 Uso excesivo de las redes sociales:

Tiempo excesivo dedicado a estar conectado y dificultad para reducir ese tiempo.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo simple, dado que determinará y recolectará datos sobre una variable a investigar.

Según **Hernández, Fernández y Baptista (2014)** la investigación descriptiva tiene como objetivo buscar la incidencia de las modalidades, niveles o categorías de una variable en una determinada población o muestra.

Según **Monje (2011)** menciona que la investigación descriptiva se encarga de ordenar los rasgos atributos o características de la realidad observada de acuerdo con el problema de investigación planteado.

Según **Panaque (1998)** señala que las investigaciones descriptivas son aquellas que dan una base de conocimiento sólida, posee naturaleza práctica y la solución transita en la descripción de frecuencias.

Según **Mousalli (2015)** menciona que la investigación descriptiva busca especificar las propiedades, características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, objetos o cualquier otro fenómeno que se somete a análisis. Es decir, buscan recoger información de manera autónoma o conjunta sobre una o más variables.

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño será no experimental de corte transversal, dado que no se realiza la manipulación deliberada de la variable.

Según **Hernández, Fernández y Baptista (2014)** en este diseño se evidencia los hechos tal cual de presenten en su contexto real en un tiempo determinado.

Según **Sousa (2007)** menciona que el diseño no experimental es usado para describir, diferenciar o examinar asociaciones. No existe manipulación de variables ya que este modelo utiliza a penas la observación.

Según **Echevarría (2016)** señala que los estudios no experimentales se ponen a prueba hipótesis con relación a alguna variable, pero estas son solo observada, sin ser manipuladas.

Según **Paella y Martins (2010)** indican que el diseño no experimental se caracteriza por que no manipula ninguna variable. El investigador no sustituye las variables independientes. Es decir, se evidenciaron los hechos tal y como se presentan en su contexto real.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población de estudio está conformada por 110 de ambos sexos entre las edades de 18 a 45 años de edad pertenecientes al séptimo ciclo 71 personas y al octavo ciclo 39 personas.

Según **Carrillo (2015)** es la totalidad de unidades de análisis del conjunto a estudiar, asimismo, se considera como el conjunto de individuos, objetos, elementos, o fenómenos en los que puede presentarse determinada característica susceptible de ser estudiada.

Según **Galbiati (2010)** la población es el conjunto de todos los valores de una fenómeno o propiedad que se quiere observar.

Según **Suárez (2011)** señala que la población es el grupo de “individuos” al que se refiere la pregunta de estudio y respecto a los cuales se pretende brindar una conclusión.

3.2.2. Muestra

El tipo de muestreo fue censal, dado que, se seleccionó el 100% de la población de estudiantes de séptimo y octavo ciclo de la facultad de Psicología de una universidad en Lima metropolitana. La muestra está constituida por 110

estudiantes. Vale la aclaración en la presente investigación no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra.

Según **Wigodski (2010)** la muestra es un subconjunto representativo de la población.

Según **Morice (1994)** la muestra es un grupo de unidad extraído de una población definida previamente, sobre los cuales se realizan las observaciones previstas.

Según **Arias (2006)** lo plasma como un subconjunto representativo y finito que se señala de la población accesible.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

La variable estudiada es Adicción a redes sociales, la cual tiene como objetivo identificar el nivel de los factores de la adicción a redes, los cuales son: obsesión, falta de control y uso excesivo de las redes sociales. Resaltando la importancia de la variable a estudiar, se puede indicar que es una variable relativamente nueva en el campo de la investigación científica, y actualmente genera interés, dado que el desarrollo de la tecnología trae consigo aspectos positivos como también negativos, afectando en este caso al desarrollo personal y social de los jóvenes. Investigadores peruanos crearon un instrumento capaz de evaluar tal variable dado que es necesario obtener datos estadísticos de esta problemática en diversos grupos muestrales, en este caso, universitarios.

Tabla N°1

Operacionalización de la variable “Adicción a redes sociales” mediante el instrumento Escala de Adicción a redes sociales de Ecurra y Salas (2014)

Variable	Factores	Peso	N° de ítems	Indicadores	Niveles
Ecurra y Salas (2014) definen a la adicción a las redes sociales como aquel patrón mal adaptativo (adicción comportamental) que al desarrollar en exceso la conducta de conexión a estas plataformas virtuales conlleva a un deterioro o malestar clínicamente significativo.	Obsesión por las redes sociales Preocupación y fijación constante de la atención en lo que sucede en las redes sociales, incluida la ansiedad cuando no es posible la conexión.	42%	10	2,3,5,6,7,13, 15,19,22,23	Alto Medio Bajo
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales Incapacidad para regular la cantidad de tiempo dedicado a estar conectado y descuido de otras actividades importantes por causa de permanecer conectado	25%	6	4,11,12,14, 20,24	Alto Medio Bajo
	Uso excesivo de las redes sociales Tiempo excesivo dedicado a estar conectado y dificultad para disminuir ese tiempo.	33%	8	1,8, 9, 10,16, 1,18,21	Alto Medio Bajo

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas

Según **Rúas (2015)** señala que la técnica corresponde a las distintas maneras de obtener los datos que luego serán procesados y se convertirán en información. Entre estas se tienen: La observación, la encuesta, la entrevista y la discusión grupal.

Bernal (2006) indica que en la investigación científica hay gran variedad de formas de recolectar información en el trabajo de campo de una determinada investigación, de acuerdo al método y el tipo de investigación se utilizaran estas diversas formas.

Chirinos (2014) menciona que la técnica para la recolección de información se entiende como el medio práctico que se aplica en la obtención de información en una determinada investigación.

3.4.2. Instrumentos de evaluación y diagnóstico

El instrumento de medición y evaluación será la Escala de Adicción a redes sociales de Ecurra y Salas creada en el 2014. Su objetivo es identificar el nivel de adicción a redes sociales a través de 3 factores: Obsesión, falta de control y uso excesivo de las redes sociales. Su administración puede ser individual o colectiva, aplicable a estudiantes universitarios mayores a los 16 años. Está conformado por 24 ítems bajo un sistema de calificación de cinco puntos: (0) nunca, (1) rara vez, (2) algunas veces, (3) casi siempre, y (4) siempre.

3.4.1. Ficha técnica

Nombre de la prueba	: Escala de adicción a redes sociales
Autor	: Ecurra Miguel y Salas Edwin (2014)
Administración	: Individual o colectiva
Duración	: 20 minutos aproximadamente

Significación	: Identificar el nivel de adicción a redes sociales
Puntuación	: El valor por ítem va desde (0) Nunca hasta (4) Siempre.
Aplicación y calificación:	: La aplicación es de forma manual y escrita, la calificación es directa y es manejada en 5 valores que va desde el 0 al 4, haciendo un total de 120 como valor máximo y 0 como valor mínimo. Las categorías diagnósticas están dirigidas en función al puntaje directo obteniendo tres niveles: Alto, medio y bajo.
Validez y confiabilidad	: El instrumento presenta: Confiabilidad por consistencia interna valor Alfa de Cronbach total a 0.95. Por factores, obsesión por las redes sociales 0.91, falta de control personal 0.88 y uso excesivo 0.92. Validez de contenido por análisis de ítems con valores significativos ($p < 0.05$) y validez de constructo por análisis factorial confirmatorio, aprobando la existencia de 3 factores.
Baremos	: Los baremos para universitarios fueron realizados por los mismos autores de la prueba. Se presenta los percentiles y su correspondencia con la puntuación directa y finalmente su categoría diagnóstica.

Tabla N°2

Normas percentilares de la Escala de adicción a redes sociales

Percentiles	Puntuación	Categoría diagnóstica
99	88-120	ALTO
95	77-87	
90	70-76	
85	65-69	
80	63-64	MEDIO
75	61-62	
70	58-60	
65	56-57	
60	55	
55	52-54	
50	49-51	
45	47-48	
40	45-46	
35	43-44	
30	41-42	
25	39-40	BAJO
20	37-38	
15	34-36	
10	32-33	
5	26-31	BAJO
1	0-25	

CAPITULO IV

PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información se procedió a:

- 1) Tabular la información codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (MS Excel 2013 e IBM SPSS Versión 23).
- 2) Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.

Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor máximo y valor mínimo.

Media aritmética.

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2. Presentación de resultados

Tabla N°3

Sexo de la muestra estudiada

SEXO				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
FEMENINO	87	79,1	79,1	79,1
MASCULINO	23	20,9	20,9	100,0
Total	110	100,0	100,0	

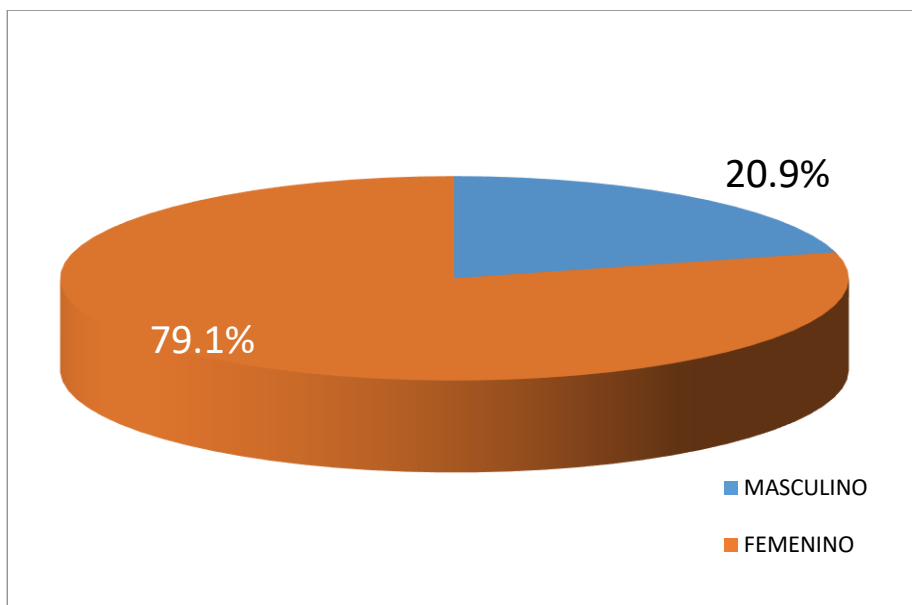


Figura 1. Sexo de la muestra estudiada

El presente estudio conto con 87% de personas del sexo femenino y el 23% masculino.

Tabla N°4

Edad de la muestra estudiada

	EDAD		
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
18 – 21	57	51,8	51,8
22-25	31	28,2	28,2
26-29	17	15,5	15,4
30-45	5	4,5	4,5
Total	110	100,0	100,0

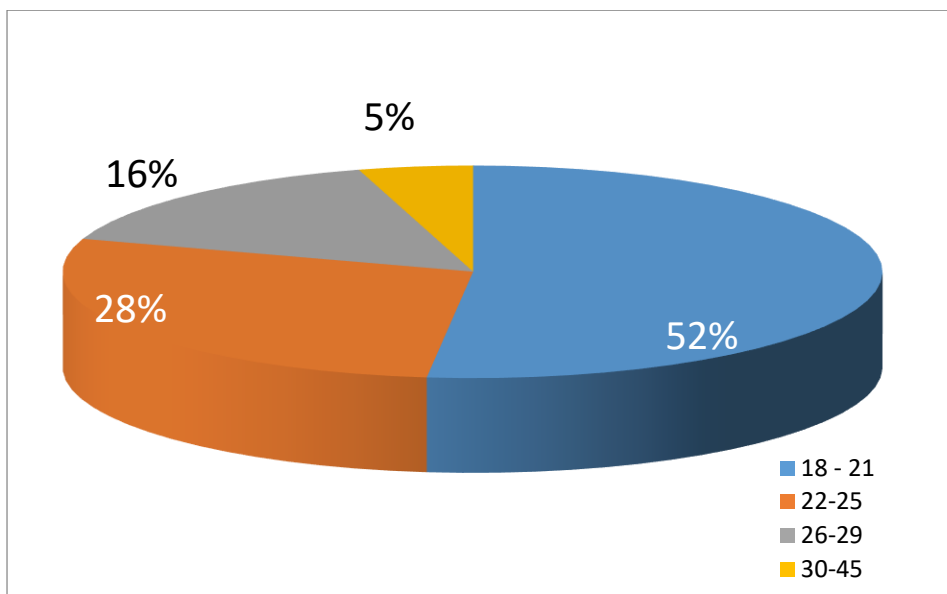


Figura 2. Grupos de edad de la muestra estudiada

La edad de la muestra está conformada desde los 18 hasta los 45 años de edad.

Tabla N°5

Medidas descriptivas de la variable de investigación de Adicción a redes sociales.

Estadísticos		
Puntaje total		
N	Válido	110
	Perdidos	0
	Media	31,99
	Mínimo	8
	Máximo	71

El presente estudio se realizó en 110 sujetos donde se buscó conocer el nivel de adicción a redes sociales, se interpretaron los siguientes datos:

Una media de 31,99 se categoriza como “medio”

Un valor mínimo de 8 que se categoriza como “bajo”

Un valor máximo de 71 que se categoriza como “alto”

Tabla N°6

Medidas descriptivas de los factores pertenecientes a la Adicción a redes sociales

		ESTADISTICOS		
		Obsesión por las redes sociales	Falta de control personal	Uso excesivo
N	Valido	110	110	110
	Perdidos	0	0	0
	Media	10,62	7,72	13,65
	Mínimo	0	1	2
	Máximo	29	19	29

En los factores que pertenecen a las redes sociales se puede observar los siguientes resultados:

Factor: Obsesión por las redes sociales

Una media de 10,62 se categoriza como “medio”

Un valor mínimo de 0 que se categoriza como “bajo”

Un valor máximo de 29 que se categoriza como “alto”

Factor: Falta de control personal

Una media de 7,72 se categoriza como “medio”

Un valor mínimo de 1 que se categoriza como “bajo”

Un valor máximo de 19 que se categoriza como “alto”

Factor: Uso excesivo de las redes sociales

Una media de 13,65 se categoriza como “medio”

Un valor mínimo de 2 que se categoriza como “bajo”

Un valor máximo de 29 que se categoriza como “alto”

A continuación, se observarán las frecuencias para observar los niveles de adicción a las redes sociales y sus factores.

Tabla N° 7

Resultados del nivel de adicción a redes sociales

Nivel	Porcentaje	Porcentaje Valido
Bajo	25.5%	25.5%
Medio	51.8%	51.8%
Alto	22.7%	22.7%

Comentario:

El nivel adicción a redes sociales en universitarios de una universidad de Lima Centro, se considera:

- El 25.5%, se considera categoría “Bajo”
- El 51.8% se considera categoría “Medio”
- El 22.7% se considera categoría “Alto”

Nivel de adicción a redes sociales

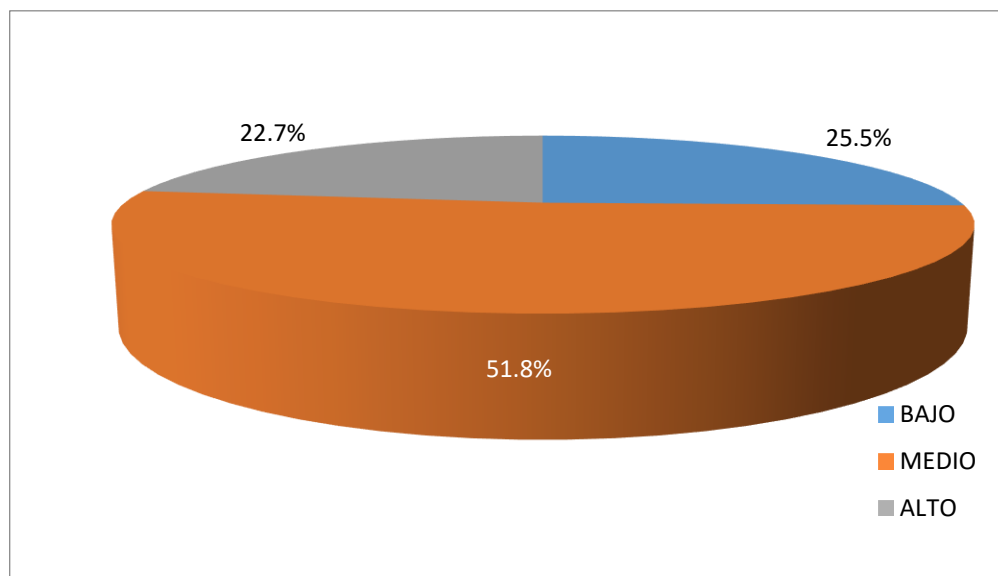


Figura 3. Resultados del nivel de adicción a redes sociales

Comentario:

El nivel adicción a redes sociales en universitarios de una universidad de Lima Centro, se considera:

- El 51.8% se considera categoría “**Medio**”
- El 22.7% se considera categoría “**Alto**”

Tabla N° 8

Resultados del nivel de obsesión a redes sociales

Nivel	Porcentaje	Porcentaje Valido
Bajo	26.4%	26.4%
Medio	51.8%	51.8%
Alto	21.8%	21.8%

Comentario:

El nivel de obsesión de las redes sociales en universitarios de una universidad de Lima Centro, se considera:

- El 26.4%, se considera categoría “Bajo”
- El 51.8% se considera categoría “Medio”
- El 21.8% se considera categoría “Alto”

Nivel de obsesión a las redes sociales

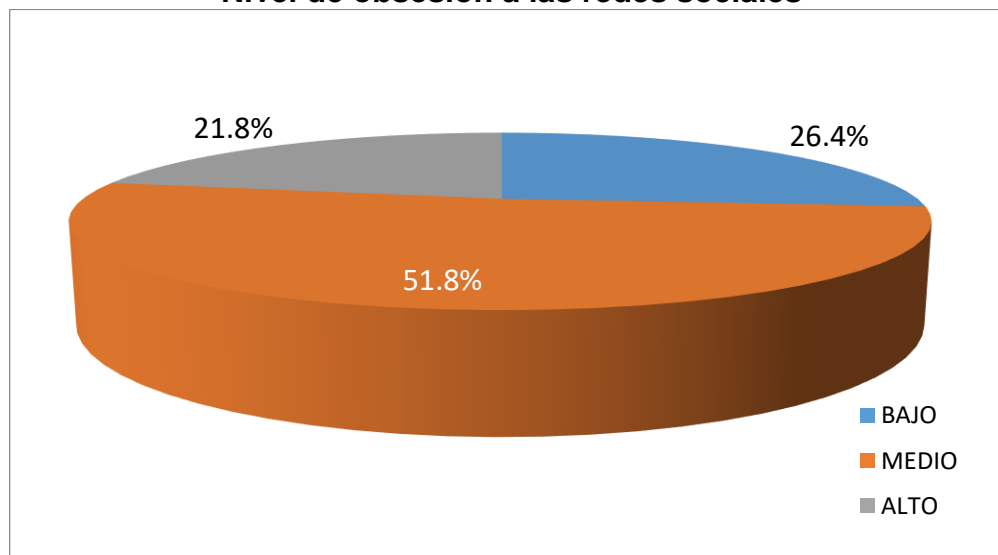


Figura 4. Resultados del factor de obsesión por las redes sociales

Comentario:

El nivel de obsesión de las redes sociales en universitarios de una universidad de Lima Centro, se considera:

- El 51.8% se considera categoría “Medio”
- El 21.8% se considera categoría “Alto”

Tabla N° 9

Resultados del nivel de falta de control a las redes sociales

Nivel	Porcentaje	Porcentaje Valido
Bajo	35.5%	35.5%
Medio	40.9%	40.9%
Alto	23.6%	23.6%

Comentario:

El nivel de falta de control por las redes sociales en universitarios de una universidad de Lima Centro, se considera:

- El 35.5%, se considera categoría “Bajo”
- El 40.9% se considera categoría “Medio”
- El 23.6% se considera categoría “Alto”

Nivel de Falta de control a las redes sociales

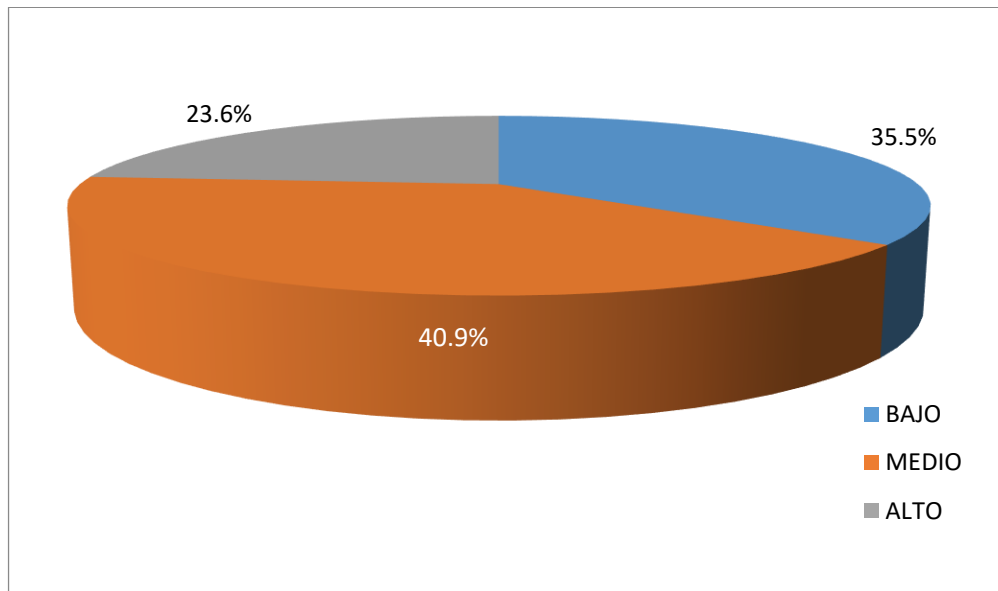


Figura 5. Resultados del factor de falta de control por las redes sociales

Comentario:

El nivel de falta de control por las redes sociales en universitarios de una universidad de Lima Centro, se considera:

- El 35.5%, se considera categoría “Bajo”
- El 23.6% se considera categoría “Alto”

Tabla N° 10

Resultados del nivel de uso excesivo a las redes sociales

Nivel	Porcentaje	Porcentaje Valido
Bajo	25.5%	25.5%
Medio	50%	50%
Alto	24.5%	24.5%

Comentario:

El nivel de uso excesivo por las redes sociales en universitarios de una universidad de Lima Centro, se considera:

- El 25.5%, se considera categoría “Bajo”
- El 50% se considera categoría “Medio”
- El 24.5% se considera categoría “Alto”

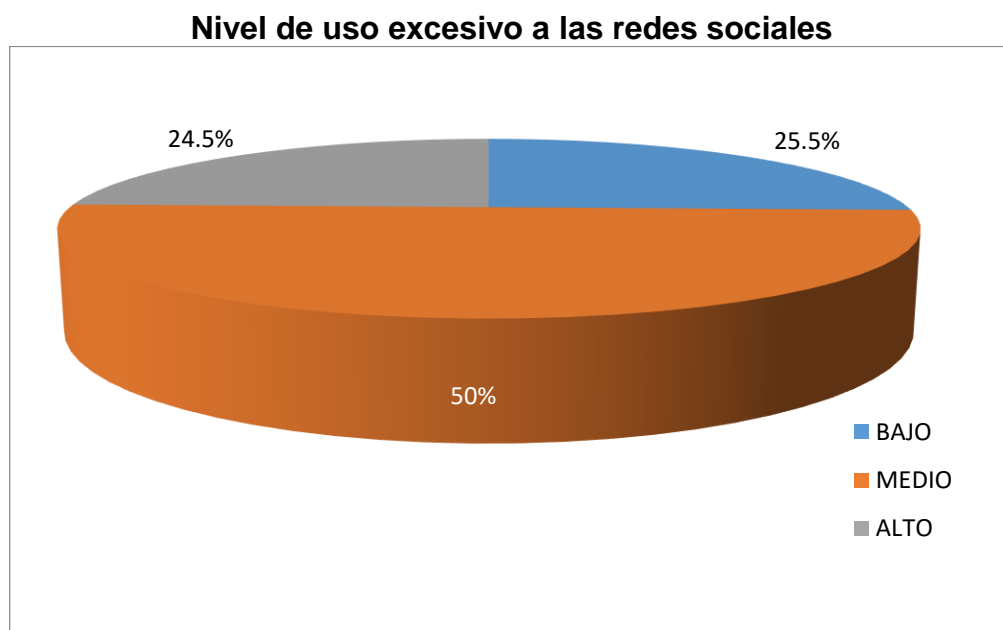


Figura 6. Resultados del factor de uso excesivo por las redes sociales

Comentario:

El nivel de uso excesivo por las redes sociales en universitarios de una universidad de Lima Centro, se considera:

- El 25.5%, se considera categoría “Bajo”
- El 50% se considera categoría “Medio”

4.3. Análisis y discusión de los resultados

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana, contando con 110 estudiantes para la evaluación de la Escala de Adicción a Redes sociales de Ecurra y Salas (2014). Se obtuvo como resultado un nivel “MEDIO” de adicción a las redes sociales en el 51.8% de la muestra. Por otro lado, el 22.7% de la muestra obtuvo un nivel “ALTO” en el nivel de adicción a las redes sociales.

Estos resultados similares fueron comparados con la investigación de Padilla, C. y Ortega, J. en la ciudad de Lima – Perú (2017) donde se buscó conocer la adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios, el nivel de adicción a redes sociales hallado fue “MEDIO” con un 32.4%, mencionando que existe un mayor porcentaje de estudiantes con este nivel de adicción.

Asimismo, Calvet, M. (2017) en Huancayo realizó una investigación donde se buscó obtener el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima, encontrándose que el 68.4% presenta un nivel “MEDIO” de adicción a redes sociales en la muestra de estudio

Por otro lado, tenemos a Valencia, D. (2016) quien ejecuto una investigación en Lima Centro con el objetivo de conocer el nivel de adicción a las redes sociales, los resultados señalan que el 24.1% presenta un nivel “ALTO” de adicción.

Según Ecurra y Salas (2014) definen la adicción a las redes sociales como una adicción psicológica que se caracteriza por comportamientos repetitivos que resultan placenteros, hasta los primeros momentos, luego de instalarse como hábitos generan altos niveles de ansiedad.

Comentario: La adicción a las nuevas tecnologías y exclusivamente hablando de las redes sociales podremos encontrar una problemática que se encuentra afectando a jóvenes universitarios, en diversos contextos educativos, generando así consecuencias a nivel personal, familiar y social.

Con respecto al primer objetivo específico, el cual busca identificar el nivel adicción a redes sociales en el factor de obsesión por las redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo al octavo ciclo de la de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana. Observamos que el 51.8% de estudiantes se ubica en un nivel “MEDIO” lo cual indica que existe el inicio de una probable adicción a redes sociales.

Se encontraron resultados similares en la investigación de Ashiro, J. (2017) realizada en jóvenes adultos de Lima, buscando determinar el nivel de uso y adicción a redes sociales, en la dimensión de obsesión por las redes sociales, se halló un nivel “MEDIO” en un 36% de la muestra estudiada.

Escurra y Salas (2014) definen la obsesión por las redes sociales como la preocupación y fijación constante de la atención en lo que sucede en las redes sociales, incluida la ansiedad cuando no es posible la conexión.

Comentario: La obsesión por las redes sociales responde a la ansiedad y preocupación presentada ante el estímulo de estar al tanto de las redes sociales y sus novedades y ante la abstinencia de la misma estos aspectos suelen aumentar.

En cuanto al segundo objetivo específico de describir el nivel adicción a redes sociales en el factor de falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana, se encontró que el 40.9% de la muestra se encuentra un nivel “MEDIO” de falta de control personal.

Resultados similares se hallaron en la investigación de Ashiro, J. (2017) realizada en jóvenes adultos de Lima, buscando determinar el nivel de uso y adicción a redes sociales, en la dimensión de falta de control personal por las redes sociales, se halló un nivel de uso excesivo “MEDIO” en un 36% de la muestra estudiada.

Escurra y Salas (2014) mencionan que la falta de control personal es la incapacidad para regular la cantidad de tiempo dedicado a estar conectado y el descuido de otras actividades importantes por causa de permanecer conectado

Comentario: La falta de control personal se caracteriza por no medir el tiempo dado o brindado a revisar las redes sociales ya sea en duración o constantes intervalos durante el día, perdiendo así el control de su uso afectando otras responsabilidades de las personas

Respecto al tercer objetivo específico de indicar el nivel adicción a redes sociales en el factor de uso excesivo de las redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo al octavo ciclo de la de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana, se halló en el 50% de la muestra un nivel “ALTO” de uso excesivo.

Se encontraron resultados similares en la investigación de Ashiro, J. (2017) realizada en jóvenes adultos de Lima, buscando determinar el nivel de uso y adicción a redes sociales, en la dimensión de uso excesivo, se halló un nivel “MEDIO” en un 28% de la muestra estudiada y el 38% de la muestra corresponde a un nivel “ALTO” de adicción a redes sociales.

Escurra y Salas (2017) indican que uso excesivo hace referencia a el tiempo excesivo dedicado a estar conectado y dificultad para disminuir ese tiempo.

Comentario: Cuando la persona se encuentra conectado por largos periodos de tiempo o visitando excesivamente las redes sociales por intervalos cortos, denotarían un uso excesivo, dado que las redes sociales constantemente están brindando información nueva, es aquí donde el

interés de revisar y estar al tanto de lo que sucede se presenta constantemente en la persona.

4.4. Conclusiones

- El nivel de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad de Lima metropolitana se encuentra en la categoría “MEDIO”.
- El nivel adicción a redes sociales en el factor de obsesión por las redes sociales en estudiantes universitarios de séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad de Lima metropolitana se encuentra en la categoría “MEDIO”.
- El nivel adicción a redes sociales en el factor de falta de control personal a las redes sociales en estudiantes universitarios de séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad de Lima metropolitana se encuentra en la categoría “MEDIO”.
- El nivel adicción a redes sociales en el factor de uso excesivo de las redes sociales en estudiantes universitarios de séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad de Lima metropolitana se encuentra en la categoría “MEDIO”.

4.5 Recomendaciones

- Diseñar un programa de intervención psicológica dirigida a alumnos donde se busque disminuir el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de séptimo a octavo ciclo de la carrera profesional de psicología de una universidad de Lima metropolitana.
- Identificar a los estudiantes con niveles altos de adicción a redes sociales para realizar una intervención anticipada.
- Se recomienda aumentar la muestra para identificar los niveles de adicción en estudiantes de otros ciclos y otras carreras universitarias.
- Fomentar la detección temprana de adicciones comportamentales en los estudiantes por parte de padres, docentes y otros profesionales.
- Realizar talleres y charlas donde se explique las consecuencias a corto y largo plazo de la adicción a las redes sociales.

CAPITULO V
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN
“DESCONECTANDO DEL MUNDO DIGITAL”

5.1 Descripción del problema

El resultado obtenido en la investigación sobre las adicción a las redes sociales muestra en los estudiantes un nivel medio el cual está representado por un 51.8%; y un 22.7% de los evaluados presenta un nivel alto. Aquello resulta ser un resultado poco favorable debido que existe un porcentaje alto que indica la presencia de adicción a las redes sociales que representa un obstáculo en la realización del objetivo, sin embargo, es en este nivel alto que se va a enfocar el programa de intervención. A continuación, se describirá aquellos factores en el cual se debe trabajar. El factor obsesión por las redes sociales se encontró un nivel promedio con un porcentaje de 51.8% de igual manera presenta un nivel alto con un porcentaje de 21.8%, lo cual evidencia que existe un grupo mínimo de estudiantes en los cuales este factor limita de alguna forma algunas áreas de sus vidas. El factor falta de control a las redes sociales muestra como resultado un nivel medio, representado por un 40.9%; y un 23.6% presentan un nivel alto lo cual representa que existe un grupo de universitarios en los cuales este factor limita de alguna manera algunas áreas de su vida. El factor uso excesivo a las redes sociales muestra como resultado un nivel medio representado por un 50%; y un 24.5% presentan un nivel alto. Lo cual representa que existe un grupo mínimo de estudiantes en los cuales este factor limita diversas áreas de su vida.

5.2 Establecimiento de objetivos

5.2.1. Objetivo General:

Disminuir el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes del séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana

5.2.2 Objetivos específicos:

- Proporcionar herramientas a los estudiantes para identificar el uso excesivo de las redes sociales.
- Desarrollar los niveles de autocontrol para el uso excesivo de las redes sociales.
- Generar habilidades que favorezcan la prevención de la conducta adictiva a las redes sociales en los estudiantes.

5.3 Justificación del programa

El programa de intervención “desconectando mi mundo digital” dirigido a universitarios de séptimo y octavo ciclo busca identificar el nivel de adicción a las redes sociales.

Buscará explicar e identificar los diferentes niveles de adicción a las redes sociales, así puedan aprender diversas estrategias que permitan disminuir la frecuencia de las mismas.

5.4 Sector al que se dirige

Este programa de intervención va dirigido a alumnos de séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de lima metropolitana.

Que se sitúen en riesgo o que estén desarrollando una conducta adictiva a las redes sociales. La muestra estuvo formada por 110 personas de ambos sexos, 87 mujeres y 23 hombres.

5.5 Establecimiento de conductas problemas / conductas metas

5.5.1 Establecimiento de conductas problema:

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

- Estar siempre pendientes de lo que ocurre en las redes sociales.
- Sentir ansiedad al no poder estar conectados o en línea en las redes sociales.
- Perder el control en el uso de las redes sociales.
- Aumento de frecuencia en el uso de las redes sociales.
- Dejar de lado actividades personales y priorizar el uso de las redes sociales.
- Descuidar a los amigos y la familia por estar conectado a redes sociales.

- Descuidar tareas y estudios por estar conectado a redes sociales.
- Conectarse a redes sociales con disimulo en clase.

5.5.2 Establecimiento de conductas meta

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

- Que realice otra actividad al despertar que no sea revisar el celular, antes de dormir colocar el teléfono lejos de la cama.
- Tomar y mantener con calma el no poder tener acceso a las redes sociales.
- Realizar el cumplimiento del horario establecido para el uso de redes sociales.
- Dejas de estar a la expectativa de lo que ocurra en redes sociales.
- Adoptar la capacidad de controlar el tiempo de uso de redes sociales.
- Deben disminuir el tiempo de conexión a redes sociales en casa y emplearlo en actividades beneficiosas para el desarrollo personal.

5.6 Metodología de la intervención

El programa de intervención será teórico práctica y tendrá las siguientes características:

El mencionado programa está constituido por 8 sesiones.

Se realizará dos sesiones por semana.

Las sesiones habrá un numero de quince participantes.

Cada sesión tendrá la duración de 60 minutos.

Se realizará las sesiones en un aula de clases de una universidad de lima metropolitana.

En cada sesión se dará a conocer cada factor de las adicciones a las redes sociales.

Se realizará diversas dinámicas grupales como también sociodramas.

Se utilizará recursos audiovisuales.

5.7 Recursos

5.7.1 Humanos

- Responsable del programa: Wilber Joel Cornetero Conde
- Autoridades y/o coordinadores de la facultad de psicología de la universidad privada de lima metropolitana

5.7.2 Materiales a utilizar

Los materiales a utilizar son:

- Folder
- Hojas bond
- Lápices
- Lápices de colores
- Lapiceros
- Plumones gruesos (negro, azul y rojo)
- Papelografo
- cartulinas
- USB
- Tizas de colores
- Borradores
- Tijeras
- Globos de colores blancos y azules
- Masking tape

5.7.3 Financieros:

Materiales	Cantidad	costo
Folder	1	3
Hojas bond	100	11
Lápices	30	10
Lápices de colores	30	15
Lapiceros	30	15
Plumones	15	30
cartulinas	20	10
Papelografos	20	10
USB	1	15
Borradores	10	10
Tizas de colores	30	12

Globos de colores	30	15
Tijeras	10	10
Masking tape	5	5
disfraces	4	50
Total		s/221

5.8 Cronograma de actividades

N°	Actividades	Julio				Agosto			
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8
1	“Hablemos todos de adición a las redes sociales”	x							
2	“El poder de las redes sociales”		x						
3	“Aprendiendo a conocer los alcances de las redes sociales”			x					
4	“Hablando del autocontrol”				x				
5	“Analizando mi uso de las redes sociales”					x			
6	“descubriendo el uso excesivo”						x		
7	“¿Cómo usar de manera adecuada las redes sociales?”							x	
8	“¿Qué hemos aprendido?”								x

5.9 Desarrollo de las sesiones

“Desconectando del mundo digital”

Sesión 1: “Hablemos todos de adicción a las redes sociales”

Objetivo: proporcionar conceptos básicos sobre las redes sociales y cuales con las consecuencias de las mismas.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Estimular un clima de confianza	Se ingresará al salón y se pasará a dar la bienvenida y presentación del programa “Desconectando del mundo digital”.		5
Dinámica: “el globo preguntón”	Conocer más a los participantes	Se solicitará que inflen dos globos y se pedirá que formen un círculo en el cual el moderador pedirá que roten los globos entre ellos hasta el momento que el moderador diga que se detengan y se presenten diciendo su nombre, edad y afición.	Globos	15
presentación de video	brindar información a modo de introducción sobre las redes sociales con un video	En la introducción se realizará la explicación e importancia del programa sobre la adicción a las redes sociales además brindara conocimientos básicos para comprender la problemática mediante PTT, además se proyectara un video “ https://www.youtube.com/watch?v=napWDUFoS4M ” con el fin de brindar una mayor profundización al respecto.	Plumones Borrador	30
Actividades de cierre: reflexión	Analizar sobre el tema	Se finalizara con una lluvia de ideas para afianzar cuales con las consecuencias de la adicción de las redes sociales en estudiantes.		10

Sesión 2. “El poder de las redes sociales”

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Comenzar la sesión y resumen.	Saludar a los estudiantes, para luego hacer un resumen pequeño del tema anterior. Presentar el tema que se tocara en esta sesión.		10
Exposición del tema	Profundización de los conceptos.	El moderador expondrá información más detallada acerca de las redes sociales, cuáles son sus ventajas y desventajas, así como un video que servirá de guía https://www.youtube.com/watch?v=Wf6qxMKuz7Q ”	Pizarra plumones	15
Dinámica grupal “la voz del experto”	Concientización de ventajas y desventajas del uso de las redes sociales	Se solicitará realizar la dinámica grupal así se formarán equipos y expondrán lo aprendido en el video y realizando una crítica de las redes sociales.	Papelografos Cartulinas Colores Lapiceros lápices	25

Actividad de cierre: reflexión	Analizar sobre el tema	Se finalizara con un feedback sobre lo desarrollado en la sesión.		10
--------------------------------	------------------------	---	--	----

Objetivo: brindar a mayor profundidad cuales con los beneficios y desventajas del uso de las redes sociales.

Sesión 3: “Aprendiendo a conocer los alcances de las redes sociales”

Objetivo: Brindar los conceptos sobre la obsesión a las redes sociales y su alcance.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Dar inicio a la sesión y realizar un resumen	Saludo a los participantes, realizar un pequeño resumen de la sesión anterior.		10
Exposición del tema: “la obsesión por las redes sociales”	Dar a conocer las características de la obsesión a las redes sociales	Se brindará a detalle sobre la obsesión hacia las redes sociales mediante el uso de PPT, así como la proyección de un video educativo https://www.youtube.com/watch?v=Gh2LJGQc9t8 ”	Pizarra plumones	20
Dinámica: “el veloz”	Afianzar los conceptos brindados	Se solicitará a los participantes realizar una dinámica grupal en el cual consiste en que formen grupos para proyectar diferentes diapositivas que tendrán palabras y frases para que puedan identificar cuál de ellas pertenece al grupo de características de la obsesión a las redes sociales.	Pizarra Papelografos Plumones Colores Lápices borrador	20
Actividad de cierre: lluvia de ideas	Reforzar el tema	Se finalizará con una lluvia de ideas de la sesión.		10

Sesión 4: “Hablando del autocontrol”

Objetivo: Profundización del concepto falta de control personal en el uso de las redes sociales

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Dar inicio a la sesión y realizar síntesis.	Realizar una reflexión de la sesión anterior.		10
Exposición del tema: “falta de control personal en el uso de las redes sociales”.	Dar a conocer las características de la falta de control personal en el uso de las redes sociales	Se brindará a detalle las características sobre la falta de control personal en el uso de las redes sociales.	Pizarra Plumones borrador	20
Proyección de un video sobre la falta de control personal en el uso de las redes sociales	Afianzar los contenidos con un video.	Se proyectará un video educativo para ver el uso desmedido de las redes sociales “ https://www.youtube.com/watch?v=BnaolWuwxA ”	Pizarra	10
Actividad de cierre, Dinámica grupal “analizando las consecuencias”	Reforzamiento del tema.	En la dinámica se solicitará a cada participante que narre cuanto tiempo utiliza las redes sociales y si ha tenido que dejar de hacer otras cosas por mantenerse conectado y cuáles fueron las consecuencias correspondientes.	Papelografo	20

Sesión 5: “Analizando mi uso de las redes sociales”

Objetivo: Generar nuevos conocimientos y escenificar acerca del uso excesivo de las redes sociales

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Dar inicio a la sesión y realizar síntesis.	Realizar una breve introducción al tema y realizar una síntesis de la sesión anterior.		5
Presentación del tema sobre el uso excesivo de las redes sociales.	Dar a conocer las características sobre el uso excesivo de las redes sociales	Presentación en PPT sobre las consecuencias del uso excesivo y su implicancia de no poder disminuir el tiempo de conexión.	pizarra	20
sociodrama	Escenificación del tema	Se les explicara cómo realizar el sociodrama en el cual podrán identificar las consecuencias expuestas. Se le brindara diversas indumentarias en el cual podrán hacer diferentes caracterizaciones.	Disfraces Papelografos Colores Plumones Tizas tijeras	30
Actividad de cierre: reflexión	Reforzamiento del tema	Se finalizara con la síntesis del tema por parte de algunos alumnos.		5

Sesión 6: “descubriendo el uso excesivo”

Objetivo: Realizar análisis de casos para fortalecer el conocimiento acerca del uso excesivo de las redes sociales.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Dar inicio a la sesión y realizar un resumen.	Dar bienvenida a los estudiantes y realizar un resumen de la sesión anterior.		10
Análisis de casos	Identificar las causas por el cual los participantes hacen uso excesivo de las redes sociales.	Se formarán tres grupos de cinco participantes en el cual a cada grupo se le dará un respectivo caso y deberán analizar las causas de un uso excesivo de las redes sociales. Cada grupo escogerá un representante quien expondrá frente a los participantes el resultado de su análisis dando pie a diferentes opiniones que puedan surgir.	Lapiceros lápices colores cartulinas hojas	40
Actividad de cierre: reflexión	Reforzar el tema	Se finalizara con un resumen del análisis del caso por parte de dos estudiantes.		10

Sesión 7: “¿Cómo usar de manera adecuada las redes sociales?”

Objetivo: Brindar información del uso correcto y métodos más eficientes de búsqueda en las redes sociales.

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
bienvenida	Dar inicio a la sesión y realizar un resumen.	Dar bienvenida a los estudiantes y realizar un resumen de la sesión anterior.		10
Brindar información sobre cómo utilizar más eficientemente las redes sociales.	Generar el buen uso de las redes sociales	Solicitar a cada participante de manera individual que en una hoja bond coloque cuáles son sus intereses personales, académicos, profesionales y extra-académico. Posteriormente se les pedirá a los participantes que realicen una búsqueda en las redes sociales acerca de sus intereses, el cual se les brindara internet para que busquen noticias relacionadas a ella, al concluir esta búsqueda deberán exponer dicha noticia y como se relacionan con ella.	Hojas Lápices Colores Plumones Tijeras Cartulina	20
Conocer los intereses de cada participantes	Generar alternativas de búsqueda acorde a los intereses de cada participante	Conocer a los participantes y orientarlos como realizar mejor las búsquedas de información.	Cartulinas hojas lapiceros lápices	20
Actividad de cierre: reflexión	Reforzando lo aprendido	Se consultara a los estudiantes como fue que mejoro el tipo de búsqueda que realizan en relación con sus interés personales		10

Sesión 8: “¿Qué hemos aprendido?”

Objetivo: fortalecimiento de todos los conceptos y habilidades brindadas a lo largo de las sesiones

ACTIVIDADES	OBJETIVOS	DESARROLLO	MATERIALES	TIEMPO
Bienvenida	Dar inicio a la sesión y realizar un resumen	Realizar con los estudiantes un resumen a grandes rasgos de las sesiones.		10
Exposición por grupos.	Retroalimentación de todo lo ejecutado a lo largo de las sesiones.	Se formarán 5 grupos los cuales deben exponer acerca de todo lo aprendido durante las sesiones.	Cartulinas papelografos colores plumones lápices Masking tape	30
Aplicación de cuestionario	Conocer el grado de satisfacción	Se aplicará un cuestionario de satisfacción.	Cuestionarios	15
Actividad de cierre	Finalizar el programa	Se finalizara con el agradecimiento por la participación y cooperación de los estudiantes en el programa.		5

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Apud, I. y Romaní, O. (2016). La encrucijada de la adicción. Distintos modelos en el estudio de la drogodependencia. *Salud y drogas*, 16 (2), 115-125.
- 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.
- Araujo, M. (2017). *Estrés académico y adicción a redes sociales en universitarios de La Molina* (Tesis para optar el título profesional de Licenciada en psicología). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.
- Arias, F. (2006). Proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica. Caracas: Editorial Episteme. Recuperado de <http://recursos.salonesvirtuales.com/assets/bloques/Raisirys-Gonz%C3%A1lez.pdf>
- Asociación Americana de Psiquiatría (2014). *Manual Diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ta edición). México: Editorial Medica Panamericana.
- Becker, M. (1997). Sociobehavioral determinants of compliance with health and medical care recommendations. *Medical Care*, 13, 10-24.
- Becoña, E. (2014). *Bases teóricas que sustentan los programas de prevención de drogas*. Universidad de Santiago de Compostela. Recuperado de <http://www.cedro.sld.cu/bibli/i/i4.pdf>
- Becoña, E. (2018). Nuevas formas de adicción y patrones de consumo. *Infonova*, 34, 11- 20. Recuperado de https://dianova.es/wp-content/uploads/2018/06/Infonova_34_web.pdf
- Bernal, C. (2006). Metodología de la investigación (2da edición). México: Editorial Pearson. Recuperado de http://brd.unid.edu.mx/recursos/Taller%20de%20Creatividad%20Publicitaria/TC03/lecturas%20PDF/05_lectura_Tecnicas_e_Instrumentos.pdf

- Block, J. (2008). Issues for DSM-5 Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165, 306-307.
- Bustamante, N. (2015). El Desafío de Educar a la Generación Z. *El Tiempo*. Recuperado de <http://www.eltiempo.com/estilo-de-vida/educacion/como-educar-a-la-generacion-z-en-la-era-de-internet/15356755>.
- Calvet, M. (2017). Procrastinación y adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de pre y post grado de Lima. *Horizonte de la ciencia*, 7 (13), 63-81.
- Calvillo, C. y Velázquez, D. (2014). Las redes sociales, sus efectos psicológicos y consecuencias en la salud mental. *Alternativas cubanas en psicología*, 6 (18), 100 – 110.
- Carrillo, A. (2015). *Métodos de investigación: Población y muestra*. Recuperado de <http://ri.uaemex.mx/oca/view/20.500.11799/35134/1/secme-21544.pdf>
- Casalino, I. (2016). Significado y uso de los emojis de Whatsapp dentro de situaciones comunicativas interculturales. *Procesos interculturales*. 47- 69. Recuperado de http://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/ulima/6091/Comunicacion_emojis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- CEDRO (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.Uso%20y%20abuso%20de%20las%20redes%20sociales.2016.pdf>
- Chirinos, N. (2014). Técnicas e instrumentos para la recolección de información en la investigación acción participativa. Recuperado de https://mestrado.prpg.ufg.br/up/97/o/T%C3%A9cnicas_para_IAP.pdf
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias: Un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista Neuropsiquiatría*, 76, (4), 210- 217.
- Condori, Y. y Mamani, K. (2015). *Adicción a Facebook y procrastinación académica en Estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la*

Universidad peruana unión, filial Juliaca – 2015 (Tesis para optar el título profesional en Psicología). Universidad Peruana Unión, Juliaca, Perú. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/177/Yuli_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Corral, D. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91- 95.

Correa, J. (2008). *Historia de las drogas y de la guerra de su difusión*. Recuperado de <http://noticias.juridicas.com/articulos/00-Generalidades/200712-123355956848.html>

Cugota, M. (2008). *Adicciones ¿hablamos?* Editora Parramón, 1era Edición, España.

Cuyun, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes de 14 a 16 años del colegio San Luis de Quetzaltenango* (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>

DEVIDA (2017). *Redes sociales facilitan la compra y el consumo de drogas*. Recuperado de <https://www.devida.gob.pe/web/guest/-/redes-sociales-facilitan-la-compra-y-el-consumo-de-drogas>

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Editorial Pirámide, Madrid, España.

Echevarría, H. (2016). *Diseños de investigación cuantitativa en psicología y educación*. Unirio Editora Recuperado de <https://www.unrc.edu.ar/unrc/comunicacion/editorial/repositorio/978-987-688-166-1.pdf>

Fox, K. (19 de mayo del 2017). Worst Social media app for young people's mental health. *Cable News Network (CNN)*. Recuperado de <https://edition.cnn.com/2017/05/19/health/instagram-worst-social-network-app-young-people-mental-health/index.html>

- Galbiati, J. (2010). *Conceptos básicos en estadística*. Recuperado de http://www.jorgegalbiati.cl/ejercicios_4/ConceptosBasicos.pdf
- García, J. (2013). Adicciones tecnológicas: El auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, 13 (1), 5-13.
- Gonzales, R. (2015). Las adicciones comportamentales: Una tormenta al acecho. Recuperado de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revhospsihab/hph-2015/hphs151g.pdf>
- HootSuit (2018). *Digital yearbook: Digital around the world in 2018*. Recuperado de <https://www.slideshare.net/wearesocial/2018-digital-yearbook-86862930>
- Hormes, J. y Kearns, B. (2014). Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109, 20798-2088. Recuperado de https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/add.12713?purchase_referrer=scholar.google.com.pe&tracking_action=preview_click&r3_referer=wol&show_checkout=1
- IPSOS (2018). *Perfil del usuario de redes sociales*. Recuperado de <https://www.ipsos.com/es-pe/perfil-del-usuario-de-redes-sociales-2>
- Jasso, J., López, F. y Díaz- Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838.
- Kuss, D. y Griffiths, M. (2011). Online Social Networking and Addiction. A Review of the Psychological Literature. *R. Public Health*, 8 (9), 3528-3552
- Marín, V., Sampedro, B. y Muñoz, J. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios? *Revista complutense de Educación*, 26 (5), 233-251.
- Marlatt, G.A. y Gordon, J.R. (1985). *Relapse prevention. Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. New York: Guildford Press
- Molleda, P. (2015). *Adicciones y nuevas adicciones: Dos perspectivas comparadas* (Memoria para optar el título de psicólogo). Universidad de

- Chile. Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/136389/MEMORIA%20FINAL%20PDF.pdf?sequence=1>
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa: Guía didáctica*. Recuperado de <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
- Morice, E. (1974). *Diccionario de estadística*. México: Compañía editorial Continental.
- Mousalli, G. (2015). *Métodos y diseños de investigación cuantitativa*. Editorial Mérida. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/303895876_Metodos_y_Disenos_de_Investigacion_Cuantitativa
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Iniciativa de la OPS/OMS ayuda para prevenir el inicio en las drogas ilegales*. Recuperado de https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=2146:iniciativa-ops-oms-ayuda-prevenir-inicio-drogas-adolescentes-bolivia-colombia-ecuador-peru&Itemid=900
- Organización Mundial de la Salud (2018). *Clasificación Internacional de los trastornos mentales y del comportamiento* (11va edición). Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Ortego, A. (2015). Adicción a las redes sociales: El abuso de lo virtual. Recuperado de <https://psicologiymente.com/clinica/adiccion-redes-sociales>
- Padilla C, Ortega J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Revista CASUS*, 2(1), 47-53.
- Padilla, C. y Ortega, J. (2017). Adicción a redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Casus*, 2(1), 47-53.
- Paella, S. y Martins, F. (2010). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Recuperado de <http://planificaciondeproyectosemirarismendi.blogspot.com/>

- Paneque, R. (1998). *Metodología de la investigación: Elementos básicos para la investigación clínica*. Editorial Ciencias médicas. Recuperado de www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/bioestadistica/metodologia_de_la_investigacion_1998.pdf
- Paramo, O. (2018). La adicción a las redes sociales: Problema cada vez mayor. Recuperado de <http://www.unamglobal.unam.mx/?p=14238>
- Pérez del Río, F. (2007). Nuevas adicciones: ¿Adicciones nuevas? Recuperado de <https://proyectohombre.es/wp-content/uploads/2012/02/2007-NUEVO-ADICCIONES-FINAL.pdf>
- Pomalima, R. (10 de octubre 2016). ¿Cuántos adolescentes hay en riesgo de ser adictos a internet? *El Comercio*. Recuperado de <https://elcomercio.pe/lima/adolescentes-hay-riesgo-adictos-internet-246230>
- Puerta, D. y Carbonell, X. (2013). Uso problemático de Internet en una muestra de estudiantes universitarios colombianos. *Avances de psicología en Latinoamérica*, 31 (3), 620-631.
- Ruas, O. (2015). Metodología a la investigación: Técnicas e instrumentos de recopilación de información. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/283486298_Metodologia_de_la_investigacion_Poblacion_y_muestra
- Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Revista Cultura*, 28, 111-146.
- Salas, E. y Ecurra, M. (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista peruana de Psicología y trabajo social*, 3 (1), 75- 90.
- Salcedo, I. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima* (Tesis para optar el grado académico de magister en Psicología). Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo_CI.pdf

- Sausa, M. (22 de agosto del 2017). El 44% de internautas peruanos se conecta a la red todos los días. *Perú 21*. Recuperado de <https://peru21.pe/lima/44-internautas-peruanos-conecta-red-dias-193275>
- Small, G. y Vorgan, G. (2008). *El Cerebro digital: cómo las nuevas tecnologías están cambiando nuestra mente*. Barcelona: Urano.
- Sousa, V. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: Diseños de investigación cuantitativa. *Revista Enfermagem*, 15 (3). Recuperado de http://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/es_v15n3a22.pdf
- Suarez, P. (2011). Metodología de la investigación: Población de estudio y muestra. Recuperado de http://udocente.sespa.princast.es/documentos/Metodologia_Investigacion/Presentaciones/4_%20poblacion&muestra.pdf
- UNICEF (2017). *Estado mundial de la infancia 2017: Niños en un mundo digital*. Recuperado de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/unicef-pide-proteger-los-ni%C3%B1os-en-el-mundo-digital-al-tiempo-que-se-mejora-el>
- Valencia, D. (2016). Adicción a las redes sociales y hábitos de estudio en estudiantes de psicología. *Acta Psicológica Peruana*, 1 (1), 35-48.
- Vargas, A. (28 de noviembre 2018). Adicción a las redes sociales ¿Una nueva epidemia? *SciDevNet*. Recuperado de <https://www.scidev.net/americ-latina/comunicacion/noticias/adiccion-a-las-redes-sociales-una-nueva-epidemia.html>
- Wigoski, J. (2010). Metodología de la investigación: Población y muestra. Recuperado de <http://metodologiaeninvestigacion.blogspot.com/2010/07/poblacion-y-muestra.html>
- Wills, T.A. y Shiffman, S. (1985). Coping and substance use: A conceptual framework. En S. Shiffman y T.A. Wills (Eds.), *Coping and substance use*. Nueva York: Academic Press. Recuperado de <http://www.cedro.sld.cu/bibli/i/i4.pdf>

ANEXO 1 Matriz de consistencia

Titulo	Problema	Objetivos	Metodología
<p>“Adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana”</p> <p>Autor: w. Joel Cornetero Conde.</p>	Problema principal	Objetivo General	Población
	<p>¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana?</p>	<p>Determinar el nivel de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana</p>	<p>La población de estudio está conformada por 110 estudiantes universitarios de ambos sexos entre las edades de 18 a 45 años de edad pertenecientes al séptimo ciclo 71 personas y al octavo ciclo 39 personas; todos ellos pertenecen al séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana.</p>
	Problemas Secundarios	Objetivo Especifico	Muestra
<p>- ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en el factor obsesión por las redes sociales en estudiantes universitarios del</p>	<p>- Identificar el nivel adicción a redes sociales en el factor de obsesión por las redes sociales en estudiantes universitarios del</p>	<p>El tipo de muestreo fue censal, dado que, se seleccionó el 100% de la población de estudiantes de séptimo y octavo ciclo de la facultad de Psicología de una universidad en Lima metropolitana.</p>	

Variable: adicción a las redes sociales	<p>séptimo al octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de adicción a redes sociales en el factor falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo al octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana?</p> <p>- ¿Cuál es el nivel adicción a redes</p>	<p>séptimo y octavo ciclo de la de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana.</p> <p>- Describir el nivel adicción a redes sociales en el factor de falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana</p> <p>- Indicar el nivel adicción a redes sociales en el factor de uso excesivo de las</p>	Tipo de investigación
			El diseño será no experimental, dado que no se realiza la manipulación deliberada de la variable.
			Instrumento de evaluación
			Escala de Adicción a redes sociales de Ecurra y Salas

	<p>sociales en el factor de uso excesivo de las redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo al octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana?</p>	<p>redes sociales en estudiantes universitarios del séptimo y octavo ciclo de la de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana</p>	
--	---	--	--

ANEXO 2 Carta de presentación



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 04 de Marzo del 2019

Carta N° 511-2019-DFPTS

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

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Wilber Joel CORNETERO CONDE**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 48-5371080, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS/erh
Id. 1040746

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

FACULTAD DE
PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

ANEXO 3 CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación tiene como objetivo conocer las conductas de los estudiantes universitarios.

Su participación consistirá en responder de forma anónima los cuestionarios adjuntos. La participación es completamente voluntaria.

Respuesta del participante.

He leído el documento y acepto participar en esta investigación, conociendo que podré dejar de responder cuando lo considere pertinente. Al ser voluntaria, no existirá ninguna recompensa o beneficio.

Firma:.....Fecha:.....

Sexo: Masculino () Femenino ()

Edad

Lugar de nacimiento: Lima () Provincia ()

Distrito de residencia:.....

Carrera de estudio:.....

Ciclo:..... Universidad:..... Turno:.....

Estado civil:.....

Trabaja si () no ()

ANEXO 4 Escala de adicción a las redes sociales

INSTRUCCIONES

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

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

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

ANEXO 5 Cuestionario de satisfacción

Cuestionario de satisfacción del programa de intervención

- 1) **¿Cómo fue la información brindada en el programa?**
Muy bueno () Bueno () Regular () Malo () Muy malo ()
- 2) **¿Cómo fue la calidad del programa de intervención?**
Muy bueno () Bueno () Regular () Malo () Muy malo ()
- 3) **¿Cómo estuvo el desarrollo del moderador en el programa?**
Muy bueno () Bueno () Regular () Malo () Muy malo ()
- 4) **¿Considera que es importante conocer la adicción a las redes sociales?**
Sí () No ()
- 5) **¿Considera que ha aprendido sobre la adicción a las redes sociales?**
Sí () No ()

Sugerencias para el programa de intervención:
