

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN  
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE  
UNIVERSIDADES PRIVADAS DE TRUJILLO”

Tesis para optar al título profesional de:

**Licenciada en Psicología**

**Autores:**

Kiara Melissa Muñoz Fernandez

Maria Pia Rodriguez Chavarry

**Asesor:**

Mg. David Aranaga Zavaleta

<https://orcid.org/0000-0002-0652-0360>

Trujillo - Perú

**JURADO EVALUADOR**

Jurado 1 Presidente(a)	<b>Dania Doritza Vertiz Carlos</b>	<b>20092638</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

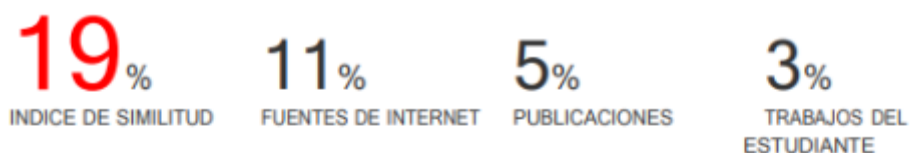
Jurado 2	<b>Carmen Cecilia García Díaz</b>	<b>41212509</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	<b>Romy Angelica Díaz Fernández</b>	<b>18180326</b>
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

## INFORME DE SIMILITUD

### TESIS MUÑOZ RODRIGUEZ

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>hdl.handle.net</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.upao.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>repositorio.usil.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>repositorio.unife.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.uigv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>Submitted to Universidad Catolica de Trujillo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>Submitted to Universidad Autonoma del Peru</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>9</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

## DEDICATORIA

A mis padres, Cesar y Karla, quienes me dieron vida, educación, apoyo y consejos a lo largo de mi vida. A mi familia, mis abuelos, mi hermano mis tíos y mis amigos, quienes han creído en mí y están presentes en cada etapa de mi vida. A ese angelito, que desde el 12 de enero del 2021 me dejo de cuidar de forma terrenal, pero me protege desde el cielo, a esa persona que recordare toda mi vida, papá, te amo.

Muñoz Fernandez, Kiara Melissa

A mis padres y abuelos que, con sacrificio, sus grandes enseñanzas y sabiduría me enseñaron a trabajar con el corazón para lograr salir adelante en esta hermosa aventura y en cada meta que me proponga. Mis logros van dedicados a ellos, a mi hermano y a mi angelito que partió de este mundo para bendecirme desde el cielo.

Rodríguez Chavarry, María Pía

## AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a Dios ya que sin Él nada es posible, quien nos inspira, guía y fortalece mi espíritu para que después de un largo caminar pueda lograr culminar y graduarme como bachiller en psicología.

A mis padres, mi hermano y mis abuelos, por el esfuerzo, sacrificio y apoyo incondicional, por tener siempre esa fortaleza para salir adelante sin importar obstáculos, por haber formado una mujer de bien y lograr mis objetivos.

A mis amigos, por su amistad, consejos, ánimo y compañía en cada momento que hemos experimentado en todos estos años en nuestro camino por la universidad.

A mis docentes, que en el trascurso han dado un granito de arena para fortalecer y ampliar mis conocimientos, por tener paciencia y dedicación en cada uno de nosotros.

Muñoz Fernandez, Kiara Melissa

El amor a la vida y la fortaleza que me embarga desde siempre, porque me considero una guerrera al igual que mi compañera de tesis, llegamos a la meta que siempre soñamos porque con sacrificio y bondad uno siempre triunfa. El apoyo incondicional de mi familia porque ellos fueron la razón para que mi persona llegara a esta meta, el amor de Dios y todo lo que tengo que agradecer a la vida por cada lucha ganada.

Agradezco todas las enseñanzas de mis maestros, el apoyo de mis compañeros de Universidad que se empezó con un grupo pequeño y acabamos siendo diez, formando una hermosa familia universitaria con muchas ganas de salir adelante y prosperar en nuestras vidas.

Por último, encomendarme siempre a mis ángeles que este año partieron dejando un vacío en nuestros corazones; forjaron en mi fortaleza y esperanza de vivir nuestras vidas de manera feliz y confiando en mis destrezas.

Rodríguez Chavarry, María Pía

**Tabla de contenido**

<b>JURADO EVALUADOR</b>	<b>2</b>
<b>INFORME DE SIMILITUD</b>	<b>3</b>
<b>DEDICATORIA</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b>	<b>5</b>
<b>TABLA DE CONTENIDO</b>	<b>6</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	<b>8</b>
<b>RESUMEN</b>	<b>9</b>
<b>CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN</b>	<b>10</b>
1.1. <b>Realidad problemática</b>	<b>10</b>
1.2. <b>Formulación del problema</b>	<b>19</b>
1.3. <b>Objetivos</b>	<b>20</b>
<b>CAPÍTULO II: METODOLOGÍA</b>	<b>21</b>
<b>CAPÍTULO III: RESULTADOS</b>	<b>25</b>
<b>CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	<b>29</b>
<b>4.1. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>29</b>
<b>4.2. CONCLUSIONES</b>	<b>32</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>34</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>39</b>
<b>ANEXO N° 1. MATRIZ RESUMEN DE LA TESIS</b>	<b>39</b>
<b>ANEXO N° 2. MATRIZ DE CONSISTENCIA</b>	<b>41</b>
<b>ANEXO N° 3. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN</b>	<b>43</b>
<b>ANEXO N° 4. FICHA TÉCNICA</b>	<b>44</b>

<b>ANEXO N° 5. CONSENTIMIENTO INFORMADO</b>	<b>45</b>
<b>ANEXO N° 6. CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES (ARS)</b>	<b>46</b>
<b>ANEXO N° 7. BAREMOS</b>	<b>48</b>
<b>ANEXO N° 8 FORMULACIÓN DE CÁLCULO MUESTRAL:</b>	<b>49</b>
<b>ANEXO N°9 FICHA TÉCNICA DEL PROGRAMA:</b>	<b>50</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Nivel de Adicción a las Redes Sociales, en estudiantes de psicología de universidades privadas, ciudad de Trujillo.....</i>	<b>25</b>
<i>Tabla 2. Nivel de Obsesión a las Redes Sociales, en estudiantes de psicología de universidades privadas, ciudad de Trujillo.....</i>	<b>26</b>
<i>Tabla 3. Nivel de Falta de Control a las Redes Sociales, en estudiantes de psicología de universidades privadas, ciudad de Trujillo. ....</i>	<b>27</b>
<i>Tabla 4. Nivel de Uso Excesivo a las Redes Sociales, en estudiantes de psicología de universidades privadas, ciudad de Trujillo.....</i>	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>



## RESUMEN

Esta investigación tuvo como finalidad, determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología en universidades privadas de la ciudad de Trujillo. El tipo de investigación según su finalidad fue aplicado, cuantitativa, no experimental. Así también, la presente investigación contó con un diseño descriptivo simple y una muestra de 100 estudiantes de universidades privadas de la ciudad de Trujillo de la carrera de psicología. Esta investigación mantuvo un muestreo no probabilístico intencional, debido a la accesibilidad a los sujetos del respectivo estudio. En dicha investigación, se utilizó la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS), desarrollada por Ecurra y Salas (2014) de procedencia Trujillo-Perú, el cual contó con 3 dimensiones de la Adicción a las Redes Sociales: Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal por las redes sociales y Uso excesivo por las redes sociales.

**PALABRAS CLAVES:** Adicción a las redes sociales, uso excesivo de redes sociales.

## CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

La adicción a las redes sociales viene generando conductas adictivas, particularmente complejas, porque abstener totalmente su uso es básicamente imposible, debido a que podemos encontrar dispositivos con conexión a internet en cualquier lugar.

Según el Instituto de Opinión Pública de la Universidad Católica del Perú (2020) las conductas o comportamientos que se apoderan de la vida de un individuo producen efectos en su cuerpo que desembocan en consecuencias negativas a nivel psicológico y físico. De igual modo este problema se ve reflejado a nivel mundial en el año 2020, 4131 millones de personas usan internet, de los cuales 1107 millones son de los países en desarrollo, y en Las Américas son 779 millones de personas.

La adolescencia y la etapa universitaria son consideradas períodos de transición, involucrando en ocasiones cambios de estilos de vida y un uso incrementado de los medios sociales, hoy en día, hay jóvenes y adolescentes que son conscientes de su adicción, y están dispuestos al cambio, pero debido a la pandemia la juventud se involucró más en las redes como medio de distracción. Esta problemática no es reciente, puesto que por un estudio histórico temporal se pudo encontrar que este problema a nivel nacional, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), expuso que, a finales del año 2020, el 88,7 de la población usaría el internet de manera diaria, comparado con similar trimestre del año 2019 aumentó en 11,0 puntos porcentuales; en tanto el 10,7% usaron una vez por semana y el 0,6% una vez al mes o más.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) describió que el uso desmedido de los medios sociales es un problema de salud pública. El uso de 7 a 11 redes sociales más populares se asoció con un riesgo 3 veces mayor de sufrir depresión y ansiedad, en comparación con aquellas personas que sólo usas dos o ninguna red social.

Asimismo, el uso excesivo de las tecnologías o Internet tiene la misma consecuencia que una droga. De esta manera se ha determinado que la adicción y uso excesivo de las estas actuales tecnologías como smartphones o tablets entre otros, se califica ya como una enfermedad. Además, afirma la OMS en el 2021 que para los que padecen esta adicción a Internet, las redes sociales y demás tecnologías, su utilización continuada y exagerada tiene el mismo efecto a nivel cerebral que algunas sustancias como la cocaína y la heroína.

El Ministerio de Salud (Minsa, 2019), considera que el uso desmedido de nuevas tecnologías, como las redes sociales, podría ocasionar la incomunicación social y desencadenar una conducta adictiva en adolescentes, puesto que dicha exposición a plataformas digitales debe ser menor a las cuatro horas al día.

Bajo la problemática antes mencionada, nace la necesidad determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología en universidades privadas de la ciudad de Trujillo., debido a que se estima de gran importancia abordar investigaciones con el fin de clarificar causas y posibles consecuencias que llevan a los más jóvenes a recurrir a las redes sociales para compensar sus necesidades. En tal sentido, se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de la carrera de psicología de universidades privadas de la ciudad de Trujillo?

Frente a los problemas encontrados, se realizó una búsqueda de antecedentes; a partir de los hallazgos realizados en relación a la variable de estudio; por ello, se tomó como

referencia a nivel nacional a Cerdán (2017) realizó una investigación para identificar el nivel de adicción a las redes sociales a 112 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima, dicha investigación fue no experimental descriptivo, utilizando el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) como herramienta, se encontró que el 61% de los participantes mostraban un nivel leve de adicción a las redes sociales, mientras que el 27% presentaba un nivel moderado y solo el 1% se encontraba en un nivel alto. Como resultado, se concluye que la mayoría de los alumnos presentan un riesgo de desarrollar adicción a las redes sociales.

Clemente, Guzmán y Salas (2018) en su investigación acerca de la relación entre la adicción a las redes sociales y la impulsividad en universitarios de la ciudad de Cusco, se llevó a cabo un estudio correlacional. La muestra consistió en 566 alumnos de edades comprendidas entre los 17 y 22 años. Se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos: el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de Conducta Impulsiva UPPS-P. En cuanto a la dimensión de obsesión, el 42,2% de los participantes obtuvo un nivel medio y el 12% presentó un nivel alto. Por otro lado, el 45,1% registró un nivel bajo. En relación a la falta de control, el 56% de los estudiantes mostró un nivel bajo con un porcentaje de 57,8%. En la dimensión de uso excesivo, el 44,2% de los participantes obtuvo un nivel bajo, mientras que el 24% se ubicó en un nivel alto. En conclusión, se encontró que, a mayor nivel de impulsividad, aumenta la posibilidad de desarrollar adicción a las redes sociales. Este hallazgo resalta la importancia de considerar el factor de impulsividad al analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y los comportamientos de los universitarios.

Porras (2018) investigó la correlación entre la adicción a las redes sociales y la violencia escolar. El estudio se llevó a cabo con una muestra de 377 alumnos de edades comprendidas entre los 12 y 17 años de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui, ubicada en el distrito de El Porvenir, Trujillo. Para recopilar datos, se utilizaron dos instrumentos: el cuestionario de adicción a las redes sociales y el cuestionario para medir la violencia escolar. La investigación se enmarcó en un enfoque descriptivo correlacional. Al analizar los resultados, se observó una relación positiva entre la adicción a las redes sociales y la violencia escolar. Esto significa que a medida que los niveles de adicción a las redes sociales aumentan, también aumentan los niveles de violencia escolar, o viceversa.

Por último, Cortés (2019) llevó a cabo una investigación titulada "Dificultades interpersonales y adicción a las redes sociales en adolescentes" con estudiantes de una escuela nacional en la ciudad de Lima. El objetivo principal de este estudio fue describir si existe una relación entre la adicción a las redes sociales y las dificultades interpersonales en esa población. El diseño de investigación utilizado fue no experimental y correlacional. Se administraron el Cuestionario de Dificultades Interpersonales y el Cuestionario de Uso de Redes Sociales a una muestra de 200 estudiantes de secundaria. Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre la adicción a las redes sociales y la asertividad y la comunicación presencial. Sin embargo, al analizar la correlación entre la adicción a las redes sociales y las variables de sociabilización y participación escolar, no se encontró una correlación significativa entre ellas.

Por otro lado, resulta de gran importancia conocer sobre los antecedentes internacionales, para que sea posible el desarrollo de esta investigación, podemos hacer referencia al estudio de Martínez y Moreno (2017) en el cual se analizó la relación entre la

dependencia a las redes sociales virtuales y la violencia escolar en España. La muestra del estudio estuvo compuesta por 1952 adolescentes a quienes se les aplicó la subescala de Dependencia de las Redes Sociales Virtuales (RSV) de la escala de Socialización en la Red Virtual (Muñiz, 2016). Los resultados revelaron que los adolescentes mostraban una dependencia a las redes sociales, ya que obtuvieron puntuaciones altas en la medida de violencia relacional. Tanto los varones como las mujeres con una alta dependencia a las redes sociales mostraron similitudes significativas en sus comportamientos de violencia relacional. A partir de estos hallazgos, se concluyó que la dependencia a las redes sociales está asociada a conductas violentas.

Otra investigación presentada en México por Jasso, López y Díaz (2017) quienes realizaron un estudio de investigación con el objetivo de establecer la conexión entre el uso problemático del teléfono móvil, que podría conducir a la adicción a las redes sociales, entre los estudiantes universitarios de México. Este estudio correlacional involucró a 374 estudiantes universitarios y utilizó la Aplicación Virtual de la Escala de Adicción a las Redes Sociales y la Escala de Uso Problemático del Teléfono Móvil. Entre los hallazgos, WhatsApp emergió como la plataforma de redes sociales preferida entre los estudiantes, con un 54,5 % de los participantes a favor, seguida de Facebook. Además, los estudiantes pasaron un promedio de aproximadamente 6,91 horas por día usando sus teléfonos, siendo la razón principal mantenerse en contacto con amigos, lo que representa el 35,6 % de los encuestados.

De igual manera, Castro Gerónimo y de la Villa Moral Jiménez (2017) en España se propusieron conocer el efecto del uso confuso de las redes sociales 2.0 sobre el autoestima, ansiedad social y habilidades sociales en adolescentes, llevando a cabo un estudio ex post facto retrospectivo con análisis bibliográfico acotado a los artículos científicos publicados

entre 2005 y 2016. Los resultados mostraron carencia en habilidades sociales, ansiedad social y baja autoestima, asociadas al uso problemático de las redes sociales, las cuales se caracterizan por intentar satisfacer las necesidades psicosociales de manera desordenada o inadecuada.

Por último, a nivel internacional, Malo, Martín y Viñas (2018) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de comprender los factores que predicen el uso excesivo de las redes sociales, a través de una exploración del perfil psicológico. La investigación agregó la evaluación de 1102 jóvenes españoles de edades comprendidas entre los 11 y 18 años. Para recopilar los datos, se utilizaron varios instrumentos, como el Cuestionario de Personalidad de los Doce Factores, la Escala de Tipología Autoatribuida de Consumo de TIC, la Escala de Apoyo Social Percibido y la Escala de Actitudes y Usos de los Medios y la Tecnología (Rosen, Whaling, Carrier, Cheever y Rokkum, 2013). Los resultados revelaron que el uso excesivo de las redes sociales era más común en mujeres. Se concluyó que formar parte de un grupo de consumidores excesivos y pasar más tiempo en las redes sociales podría representar un riesgo significativo que afecta el día a día de los adolescentes.

Como parte de la investigación, se recolecta información fundamental que no solo nos ayudó a inferir sobre la definición de la variable estudiada sino también de las dimensiones que abarca. Esto ayudó a entender mejor el desarrollo de la problemática, puesto que la conceptualización de adicción a las redes sociales es bastante amplia, según Cugota (2008) es una necesidad por estar constantemente enlazado a una red social o plataforma, dedicando bastantes horas al día a realizar diferentes actividades como comunicarse con el entorno social o decorado de su perfil. Para Echeburúa (2015), la adicción a las redes sociales se presenta cuando hay una falta de control y un cambio negativo

en el uso diario de estas plataformas por parte de los jóvenes y estudiantes. El abuso de las redes sociales puede llevar al aislamiento social, provocar cambios en el comportamiento y disminuir el rendimiento académico.

Así también, Echeburúa y Requesens (2012) señaló que se manifiesta en los adolescentes, cubriendo sus necesidades psicológicas básicas: ser percibido ante los demás, pertenecer a un grupo, divertirse o estar conectado a los amigos. Por otro lado, Santos (2010) sostuvo que los individuos con dicha adicción no pueden controlar, ni medir las horas que le dedican al uso del internet, decayendo en un comportamiento evasivo que utiliza a fin de separarse de la realidad, impidiendo así sus emociones y dando origen a un daño en su salud tanto física como mental. Anderssen (2015) sustentó que este uso incontrolable, puede ser causado por facilidad al acceso, observación al entorno, competencia del uso tecnológico o búsqueda por popularidad. En resumen, se llegó a la conclusión de que la adicción a las redes sociales se caracteriza por una dependencia intensa de estar en línea, lo que puede ocasionar síntomas y consecuencias similares a los asociados con el abuso de sustancias.

Según Echeburúa (2011) mencionado por Damas et al. (2016), la adicción es una afición de naturaleza patológica que crea una dependencia y limita la libertad del individuo al reducir su campo de conciencia y restringir sus intereses. Esta patología psicológica está controlada por reforzadores positivos, es decir, el aspecto placentero de la conducta en sí misma, pero termina siendo controlada por reforzadores negativos, especialmente como una forma de aliviar la tensión emocional

En relación a las características distintivas de la adicción a las redes sociales, se han identificado algunos comportamientos adictivos como estar constantemente atento a los sucesos en los espacios virtuales, verificar repetidamente el ordenador o el teléfono móvil,



participar en conversaciones virtuales o responder mensajes en momentos inapropiados, como durante reuniones familiares, misas o durante las comidas, entre otros (Eскурra y Salas, 2014). Además, los individuos pueden experimentar ansiedad e irritabilidad, y pueden llegar a pasar largos períodos sin comer o dormir adecuadamente (Eскурra y Salas, 2014). Por otro lado, Kuss y Griffiths (2011) señalaron que la adicción a las redes sociales puede llevar al aislamiento social, un bajo rendimiento académico y una falta de interés en las actividades diarias. Asimismo, Arab y Díaz (2015) destacan que existen peligros asociados, como la violencia virtual y el sexting, y la preocupación de que la información publicada en las redes sociales pueda ser difundida sin permiso. Teniendo en cuenta las características mencionadas anteriormente, esta investigación se demostró bajo el enfoque cognitivo-conductual.

De igual manera Hofmann, señaló que las características de la adicción a las redes sociales vienen a ser conductas o comportamientos que se apoderan de la vida de un individuo, y al mismo tiempo, producen efectos en su cuerpo que generan consecuencias negativas a nivel psicológico y físico. Las personas que realmente tienen ese apego les cuestan acercarse a otras personas para relacionarse, también generan un placer al estar conectados y la mayoría de las personas generan un cuadro de ansiedad por ingresar en las redes sociales. Por otro lado, Andreassen (2015) menciona que el uso adictivo de las redes sociales conlleva diferentes tipos de consecuencias para los individuos, que abarcan problemas emocionales, dificultades en las relaciones interpersonales, bajo rendimiento y afectaciones en la salud. El uso excesivo de las redes sociales puede provocar una interrupción en las actividades diarias, como resultado de la falta de sueño, un rendimiento académico deficiente y dificultades en las relaciones familiares o de pareja.

La seguridad y el uso responsable de Internet y las redes sociales deben tener en cuenta las condiciones necesarias para mantener a la persona a salvo de los riesgos potenciales, sin embargo, Correa (2010), menciona que existen peligros al utilizar las redes sociales como la suplantación de personalidad, escasa revisión de datos, adicionalmente refiere que provocan adicción el mal uso, acceder a todo tipo de información sin restricciones y finalmente las personas pueden ser víctimas de delitos y crímenes.

Así también, Echeburúa, señala que cuando se produce un abusivo uso de las redes, florecen síntomas de abstinencia como la ansiedad, depresión, intranquilidad, ante la pérdida temporal de conexión, se establece la tolerancia, es decir la necesidad de aumentar el tiempo de conexión y de ahí se derivan consecuencias negativas para la vida cotidiana. También se reflejan los rasgos de personalidad o estados emocionales que desarrollan su vulnerabilidad psicológica como la impulsividad; el malestar emocional; la intolerancia a los estímulos negativos, tanto físicos, como psíquicos.

Kuss y Griffiths (2011) señalaron que los efectos negativos en los individuos son la procrastinación, distracción y un mal manejo de su tiempo libre. Por otro lado, los adolescente presentan consecuencias como sueño alterado, puesto que están conectados durante las noches, disminuyendo las hora de sueño; como también el patrón de hambre alterado en donde el adolescente come rápido y desordenadamente para poder tener más tiempo conectado; de igual manera con el descuido de higiene personal y cambio de estilo de ocio, el cual se trata en un desinterés por algún deporte o alguna otra actividad para poder estar conectado en las redes sociales, considerando a la persona irritable, con un estado de humor oscilante y bajo rendimiento académico, según como lo señalan Matalí y Alda (2008).

Considerando las características anteriormente mencionadas, este trabajo investigativo se justifica teóricamente con la finalidad de aportar al conocimiento existente sobre la adicción a las redes sociales. De igual manera, sirvió como soporte bibliográfico para los profesionales y estudiantes que están interesados en abordar el estudio del comportamiento de los estudiantes universitarios. Apoyará como antecedente para los que anhelan desarrollar futuras indagaciones, debido a que hoy en día las estadísticas manifiestan un alto acrecentamiento en el uso de redes sociales, dichas plataformas de Internet se han desarrollado considerablemente en pocos años, afectando positiva y negativamente la interrelación, así como los procesos de socialización.

Asimismo a nivel práctico, esta investigación contribuyó en posteriores investigaciones de dicho estudio, la cual tiene como objetivo determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología en universidades privadas y permitió comprender la variable de estudio, con el fin de posteriormente dar propuestas de solución a dicho problema antes mencionado, pudiendo disponer de estrategias de orientación a los jóvenes universitarios, logrando así el uso correcto de las redes sociales, y evitando consecuencias negativas a nivel psicológico, físico o el deterioro en sus relaciones familiares, sociales y laborales.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de la carrera de psicología de universidades privadas de la ciudad de Trujillo?

### 1.3. Objetivos

El objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología en universidades privadas de la ciudad de Trujillo. Así también los objetivos específicos que se consideraron para la presente investigación son los siguientes:

- Identificar el nivel de la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de psicología de universidades privadas en la ciudad de Trujillo.
- Identificar el nivel de la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de psicología de universidades privadas en la ciudad de Trujillo.
- Identificar el nivel de la dimensión uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de psicología de universidades privadas en la ciudad de Trujillo.

## CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

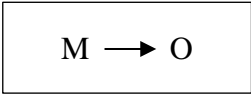
El tipo de investigación según su finalidad fue aplicado, porque asumió una perspectiva teórica para describir y explicar un problema; según su naturaleza fue cuantitativa, porque emplea métodos de análisis matemático y estadístico para describir, explicar y prever fenómenos utilizando datos numéricos. Adicionalmente, la recolección de valores numéricos posibilita la medición de la frecuencia de un fenómeno y la observación de situaciones reales.

El enfoque de investigación utilizado fue no experimental, basado en la definición de Kerlinger y Lee (2002), quienes explican que la investigación no experimental consiste en un estudio empírico y sistemático en el cual el investigador no tiene control directo sobre las variables independientes. Esto se debe a que dichas variables ya han ocurrido o son intrínsecamente inalterables.

Así también el diseño de investigación fue descriptivo simple, Según Tamayo y Tamayo M. (2004) indicaron que la investigación descriptiva se enfoca en la descripción, registro, análisis e interpretación del entorno actual, así como en la composición y proceso de los fenómenos. Su objetivo principal es brindar una visión detallada y precisa de las características y particularidades de un tema o situación en particular.

El esquema es el siguiente:

Donde:


$$M \rightarrow O$$

M = Estudiantes de psicología en universidades privadas de Trujillo

O = Adicción a las redes sociales

Según Sunedu en el 2017, existían 4946 estudiantes de la carrera de Psicología de universidades privadas en la ciudad de Trujillo. Esto se considera como un dato referencial, puesto que no hay actualizaciones más allá de ese año.

### **TOTAL, DE ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNIVERSIDADES PRIVADAS DE LA CIUDAD DE TRUJILLO-2017**

<b>Universidades</b>	<b>Femenino</b>	<b>Masculino</b>	<b>N° de estudiantes</b>
<b>Total</b>	<b>3781</b>	<b>1165</b>	<b>4946</b>

*FUENTE: Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU, 2017)*

La presente investigación tuvo como población a 240 estudiantes de psicología en Universidades Privadas de la ciudad de Trujillo. La muestra estuvo conformada por 148 estudiantes de la carrera de psicología de universidades privadas de la ciudad de Trujillo, la cual se determinó utilizando la fórmula estadística de universos finitos, aceptando un error estándar del 5% (0.05), con un nivel de confianza del 95%, considerando un  $p=0.5$  y  $q=0.5$  (ver anexo). Dentro de ello se consideró una muestra no probabilística intencional, optando por la comunidad de análisis al total de 100 estudiantes del X ciclo de universidades privadas. Esto se puede sustentar por Castro (2003) quien define la muestra no probabilística como aquella en la que los miembros son seleccionados para el estudio extenso en un criterio específico establecido por el investigador. Esto implica que no todos los individuos de la población tienen igual oportunidad de ser incluidos en la muestra.

Cuando hablamos de población, nos referimos a un fenómeno de estudio que engloba la totalidad de las unidades de análisis que forman parte de dicho fenómeno. Para llevar a cabo un estudio específico, es necesario cuantificar esta población, es decir, determinar el número de entidades que poseen una característica particular. Esta definición está respaldada por Tamayo (2012).

En cuanto a la técnica e instrumento de recolección y análisis de datos, se utilizó la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS), desarrollada por Ecurra y Salas (2014) de procedencia Trujillo-Perú, es un instrumento dirigido a jóvenes y adolescentes universitarios con aplicación individual o colectiva cuyo propósito es identificar la presencia de adicciones a las redes sociales o investigar sobre este tema en particular. Fue diseñado tomando como referencia los indicadores del DSM-IV para la adicción a sustancias, pero adaptándolos al contexto de la adicción a las redes sociales.

El instrumento consta de 24 ítems de escala Likert con 5 opciones de respuesta: 1) Siempre, 2) Casi siempre, 3) Algunas veces, 4) Rara vez y 5) Nunca, además consta de 3 factores, las cuales son: Obsesión por las redes sociales: ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23; Falta de control personal en el uso de las redes sociales: ítems 4, 11, 12, 14, 20 y 24; y Uso excesivo de las redes sociales: ítems 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21.

Cuenta con una confiabilidad de 0.95 y el estudio factorial confirmatorio revela la existencia de 3 factores en población peruana. (Ecurra & Salas, 2014).

Dentro de los procesos de análisis de datos, se cumplió con la solicitud de los permisos de aplicación del instrumento, seguidamente se contactó de manera virtual a los participantes debido a las circunstancias del momento (Pandemia por COVID 19) y se estableció comunicación con ellos, solicitando su participación voluntaria, ya obtenido el permiso, nuestra muestra de estudio prosiguió con la realización de la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS), considerando como un instrumento confiable y validado en la de Trujillo, basándonos así en los parámetros que otorgue, asimismo se señaló la importancia de la investigación, con fines académicos, también de exponer los fines y propósitos de la investigación, se acreditó la privacidad de la información recibida.

De igual manera considerando aspectos éticos de investigación, se informó y presentó un consentimiento informado a los participantes, con el fin de proteger la información brindada, respetando la voluntariedad de los estudiantes de la carrera de Psicología que desearon ayudar con el estudio. Finalmente se hizo el análisis de la información tal cual los resultados conseguidos en la investigación.



### CAPÍTULO III: RESULTADOS

**Tabla 1.**

*Nivel de Adicción a las Redes Sociales, en estudiantes de psicología de universidades privadas, ciudad de Trujillo.*

<i>Adicción a las Redes Sociales</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Bajo	25	25%
Medio	52	52%
Alto	23	23%
Total	100	100%

Como se puede observar en la tabla 1, el 52% de estudiantes de X ciclo de la carrera de psicología de universidades privadas se encuentran en un nivel medio de adicción a las Redes Sociales, el 25 % se encuentran en un nivel bajo y el 23% en un nivel alto de adicción.

**Tabla 2.**

*Nivel de Obsesión a las Redes Sociales, en estudiantes de psicología de universidades privadas, ciudad de Trujillo.*

<i>Obsesión a las Redes Sociales</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Bajo	25	25%
Medio	52	52%
Alto	23	23%
Total	100	100%

Como se puede observar en la tabla 2, el 52% de estudiantes de X ciclo de la carrera de psicología en universidades privadas, se encuentran en un nivel medio de obsesión a las Redes Sociales, el 25% se encuentran en un nivel bajo y el 23% en un nivel alto de obsesión.

**Tabla 3.**

*Nivel de Falta de Control a las Redes Sociales, en estudiantes de psicología de universidades privadas, ciudad de Trujillo.*

<i>Falta de Control a las Redes Sociales</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Bajo	15	15%
Medio	83	83%
Alto	2	2%
Total	100	100%

Como se puede observar en la tabla 3, el 83% de estudiantes de X ciclo de la carrera de psicología en universidades privadas, se encuentran en un nivel medio de falta de control a las Redes Sociales, el 15% se encuentran en un nivel bajo y el 2% en un nivel alto de falta de control.

**Tabla 4.**

*Nivel de Uso Excesivo a las Redes Sociales, en estudiantes de psicología de universidades privadas, ciudad de Trujillo.*

<i>Uso Excesivo a las Redes Sociales</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
Bajo	26	26%
Medio	56	56%
Alto	18	18%
Total	100	100%

Como se puede observar en la tabla 4, el 56% de estudiantes de X ciclo de la carrera de psicología en universidades privadas, se encuentran en un nivel medio en cuanto al uso excesivo a Redes Sociales, el 26% se encuentran en un nivel bajo y el 18% en un nivel alto de uso excesivo.

## CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. Discusión de resultados

La adicción a las redes sociales se define como una dependencia psicológica, conductual y emocional debido a la falta de control sobre su uso. Es ampliamente conocido que en los últimos tiempos ha habido un incremento significativo en el uso de las redes sociales. Además, la pandemia y el consiguiente confinamiento han contribuido a un aumento aún mayor en este uso, lo cual ha generado cambios en la forma en que las personas interactúan socialmente, especialmente entre los adolescentes. Este fenómeno ha generado una preocupación en la sociedad, llegando incluso a ser considerado como una adicción.

Ante ello, el problema de investigación se centró en determinar: ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de la carrera de psicología de universidades privadas de la ciudad de Trujillo? Por tal razón, discutiremos los resultados de acuerdo a los objetivos, tanto general como específicos, de la presente investigación contrastando con la literatura científica y la data estadística de la problemática ya descrita para un óptima explicación y emisión de conclusiones.

En cuanto al objetivo general el cual busca determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología en universidades privadas de la ciudad de Trujillo, se observó que el 52% de estudiantes se encuentran en un nivel medio de adicción a las Redes Sociales, el 25 % se encuentran en un nivel bajo y el 23% en un nivel alto de adicción. Estos hallazgos están respaldados por García (2013), quien nos dice que la facilidad de acceso a las redes sociales hace de ellas un potente reforzador inmediato, incrementando con ello la posibilidad de generar adicción. Por lo que se deduce que los estudiantes se encuentran en un nivel medio de riesgo en adicción a las redes sociales, lo cual significa que la mayoría de

ellos no indican una necesidad de estar conectados y actualizados en cada momento.

Al analizar los resultados del nivel de la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de psicología de universidades privadas en la ciudad de Trujillo, se observó que el 52% de los estudiantes se encuentra en un nivel medio de obsesión a las redes sociales, el 25% se encuentran en un nivel bajo y el 23% en un nivel alto de obsesión. Esto indica que los estudiantes presentan un nivel medio de obsesión a las redes sociales, por lo que se deduce que los estudiantes se encuentran en un nivel medio de riesgo en obsesión a las redes sociales, pudiendo concluir que algunos de ellos indican un pensamiento constante y compromiso mental por las redes sociales, sin embargo, carecen de fantasear constantemente con ellas. Así mismo Salas (2014) sostiene que los estudiantes que han desarrollado una obsesión a las redes sociales quedan atrapados en un ciclo pernicioso. Inicialmente, estas actividades les proporcionaron placer, pero con el tiempo, las utilizan como un medio para evadir la ansiedad que experimentan cuando no las manejan.

En cuanto al nivel de la dimensión de falta de control personal por las redes sociales, en estudiantes de psicología de universidades privadas en la ciudad de Trujillo, se obtuvo que el 83% de estudiantes, se encuentran en un nivel medio de falta de control a las redes sociales, el 15% se encuentran en un nivel bajo y el 2% en un nivel alto de falta de control. Esto indica que los estudiantes presentan un nivel medio de falta de control a las redes sociales, por lo que se deduce que los estudiantes se encuentran en un nivel medio de riesgo de falta de control a las redes sociales, pudiendo concluir que algunos de ellos indican tener preocupación por la falta de acceso o interrupción en el uso de las redes sociales, sin embargo, carecen de ansiedad. Esto se puede corroborar por Ecurra y Salas (2014) quienes argumentan que si los niveles en este factor son altos, los adolescentes pueden tener problemas para autorregularse mientras utilizan las redes sociales, debido a que estas les

brindan alivio y, además, los inducen a la relajación.

Finalmente, en cuanto al nivel de la dimensión uso excesivo en las redes sociales, en estudiantes de psicología de universidades privadas en la ciudad de Trujillo, obtuvimos como resultados que el 56% de estudiantes, se encuentran en un nivel medio en cuanto al uso excesivo a redes sociales, el 26% se encuentran en un nivel bajo y el 18% en un nivel alto de uso excesivo. Esto indica que los estudiantes presentan un nivel medio de uso excesivo a las redes sociales, por lo que se deduce que los estudiantes se encuentran en un nivel medio de riesgo de uso excesivo a las redes sociales, pudiendo concluir que algunos de ellos indican exceso en el tiempo de uso y no ser capaces de disminuir su uso, sin embargo, carecen de el hecho de no poder controlarse al usar sus redes sociales.

## 4.2. Conclusiones

- En relación al nivel de adicción a las redes sociales, se identificó que los estudiantes de la carrera de psicología de universidades privadas se encuentran en un nivel medio de adicción a las redes sociales. Debido a que, al realizar un uso inadecuado de las redes sociales, puede afectar negativamente la salud mental, al limitar el contacto directo con su entorno social, pudiendo generar ansiedad, irritabilidad y aislamiento. Por lo contrario, al realizar un uso responsable de las redes sociales, evitaremos repercusiones negativas en el bienestar psicológico.
- El nivel según la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de la carrera de psicología de universidades privadas, se encuentran en un nivel medio de riesgo de obsesión por las redes sociales.
- En nivel según la dimensión falta de control por las redes sociales en estudiantes de la carrera de psicología de universidades privadas, se encuentran en un nivel medio de riesgo de falta de control a las redes sociales.
- En nivel según la dimensión uso excesivo por las redes sociales en estudiantes de la carrera de psicología de universidades privadas, se encuentran en un nivel medio de riesgo de uso excesivo a las redes sociales.
- Concluyendo, se ha elaborado una propuesta preventiva en base al enfoque cognitivo conductual donde su objetivo terapéutico es controlar la conducta y preparar al estudiante a afrontar las situaciones críticas que pueden estar atravesando y abordar su vida cotidiana de una forma distinta. Además, permitirá conocer más sobre esta realidad y poder actuar para la intervención oportuna de las personas afectadas o a



inicios de tener una adicción. Este programa esta abordado por 8 sesiones, de 45 minutos cada una.

## REFERENCIAS

- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. Artículo científico por el repositorio de la Universidad Cayetano Heredia. Lima, Perú.
- 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. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v10n2/a05v10n2.pdf>
- Araujo y Pinguz, M. (2017). Estrés académico y adicción a las redes sociales en universitarios de la molina. *Universidad San Ignacio de Loyola, Perú*. Recuperado de [http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3339/3/2017\\_Araujo-Quinto.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3339/3/2017_Araujo-Quinto.pdf)
- Benites, G. (2018). Propiedades psicométricas de la escala de adicción a redes sociales en universitarios de la ciudad de Trujillo. (Tesis de Licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Cabero Almenara, J., Martínez Pérez, S., Valencia Ortiz, R., Leiva Nuñez, J., Orellana Hernández, M., & Harvey López, I. (2020). La adicción de los estudiantes a las redes sociales on-line: un estudio en el contexto latinoamericano. *Revista Complutense de Educación*, 31(1), 1-12. Recuperado de: <https://doi.org/10.5209/rced.61722>
- Callejas, M. (2016). Niños, jóvenes y adultos adictos a las redes sociales. *El mundo Bolivia*. Recuperado de

<http://elmundo.com.bo/web2/index.php/noticias/index?id=nicos-jovenes-y-adultos-adictos-a-las-redes-sociales#>

- Cérdán R. (2017) Adicción a las redes sociales en estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de. <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1675/TRAB.SUF.PROF.%20ROC%C3%8DO%20DEL%20PILAR%20CERD%C3%81N%20C%C3%81RDENAS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Comscore (2015). Usuarios de Internet en Centro América están Conectados a Muchas Redes Sociales, Siendo Facebook Utilizado por el 97% de Ellos. Recuperado de: <https://www.comscore.com/lat/Prensa-y-Eventos/Comunicados-de-prensa/2015/9/Usuarios-de-Internet-en-Centro-America-estan-Conectados-a-Muchas-Redes-Sociales-Siendo-Facebook-Utilizado-por-el-97-de-Ellos>
- Cornetero, W. (2019). Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de séptimo y octavo ciclo de la facultad de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana (Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Perú). Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/4510>
- Gavilanes (2015). Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes. Pontificia universidad católica del ecuador. Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- Datos Estadísticos Universidades Privadas, Sunedu. (2017). Recuperado de <https://www.sunedu.gob.pe/sibe/>

- Echeburúa, E. (2018). ¿Cómo y quiénes se hacen adictos a las redes sociales? Recuperado el 7 de julio de 2021, de Elpais.com website: [https://elpais.com/tecnologia/2018/04/06/actualidad/1523003059\\_867092.html](https://elpais.com/tecnologia/2018/04/06/actualidad/1523003059_867092.html)
- Echeburúa, E. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones Vol. 22, Núm. 2, pp. 91-96*. España. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471917300546#bibl0005>, 3(1), 75-90.
- Ecurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit* 20(1), 73-91. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Hofmann, W. (2016). Adicción a las redes sociales en Jóvenes. 2(1), 8. Recuperado de: <https://www.psicologosmexicodf.com/psicologia/adiccion-redes-sociales-en-jovenes/>
- Ínguez y Ybañez (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa. Recuperado de: <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/122/390>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2017). Estadísticas. Recuperado de: <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/population-access-to-internet/>
- Isidro A. (2028). Redes sociales y aplicaciones de móvil: Uso, abuso y adicción. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3498/349857603020/html/index.html>

- Kerlinger, F. N. y Lee, H. B. (2002). Investigación del comportamiento. *Métodos de investigación en ciencias sociales (4ª ed.)*. México: McGraw-Hill, p. 124.  
Recuperado de: [https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2013/08/disenos-no-experimentales.html?m=0#:~:text=Kerlinger%20y%20Lee%20\(2002\)%20nos,que%20son%20inherentemente%20no%20manipulables.](https://tesis-investigacion-cientifica.blogspot.com/2013/08/disenos-no-experimentales.html?m=0#:~:text=Kerlinger%20y%20Lee%20(2002)%20nos,que%20son%20inherentemente%20no%20manipulables.)
- Muñoz, E. (2017). "ACCESO E INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES VIRTUALES EN LAS ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE TRABAJO SOCIAL EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO, DISTRITO DE TRUJILLO, AÑO 2016" (*Universidad Nacional de Trujillo, Perú*). Recuperado de <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/10738>
- Pillaca (2019). Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada de lima sur. *Universidad Autónoma del Perú*. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/904/1/Pillaca%20Pullo%2c%20Jessica%20Emilia.pdf>
- Ramón-Cortés, F. (2010). ¿Internet amenaza el contacto real? *El país semanal*, 1736, 24-25. Recuperado de [https://elpais.com/diario/2010/01/03/eps/1262503611\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2010/01/03/eps/1262503611_850215.html)
- Salas E., & Ecurra, M. (2017). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana De Psicología Y Trabajo Social*, 3(1), 75-90. Recuperado de: <http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/5>

- Tonon G. (2011) La utilización del método comparativo en estudios cualitativos en ciencia política y ciencias sociales. *Revista de temas sociales*.
- Viera, N. (2017). Propiedades psicométricas del Cuestionario de adicción a redes sociales en estudiantes universitarios de la provincia del Santa. (Tesis para Licenciatura). Universidad César Vallejo, Chimbote, Perú.

## ANEXOS

### ANEXO N° 1. MATRIZ RESUMEN DE LA TESIS

<b>Nombres y apellidos del o los estudiantes</b>	Kiara Melissa, Muñoz Fernández María Pia, Rodríguez Chavarry
<b>Título de la TESIS</b>	“ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNIVERSIDADES PRIVADAS DE TRUJILLO”.
<b>Propósito/finalidad</b>	Conocer el nivel de adicción a las redes sociales EN estudiantes de Psicología de universidades privadas de la ciudad de Trujillo.
<b>Variable 1</b>	Adicción a las redes sociales
<b>Variable 2</b>	
<b>Unidad de análisis</b>	Universitarios
<b>Delimitación espacial</b>	Trujillo, Perú
<b>Delimitación temporal</b>	2021
<b>Enunciado/pregunta de investigación</b>	¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de la carrera de psicología de universidades privadas de la ciudad de Trujillo?
<b>Objetivo principal de la investigación</b>	Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología en universidades privadas de la ciudad de Trujillo
<b>Realidad problemática:</b> <p>En la actualidad, la adicción a las redes sociales viene generando conductas adictivas particularmente complejas porque abstener totalmente su uso es básicamente imposible, debido a que podemos encontrar dispositivos con conexión a internet en cualquier lugar. El Instituto de Opinión Pública de la universidad Católica del Perú (2020) afirman que las conductas o comportamientos que se apoderan de la vida de un individuo, y que, al mismo tiempo, producen efectos en su cuerpo que desembocan en consecuencias negativas a nivel psicológico y físico. De igual modo este problema</p>	

se ve reflejado a nivel mundial en el año 2020, 4131 millones de personas usan internet, de los cuales 1107 millones son de los países en desarrollo, y en Las Américas son 779 millones de personas.

Bajo la problemática antes mencionada, nace la necesidad de investigar el nivel de adicción a las redes sociales en universitarios de dos universidades de la ciudad de Trujillo, debido a que se considera de gran importancia plantear investigaciones afines de esclarecer las causas y consecuencias que conllevan a los más jóvenes a recurrir a las redes sociales para satisfacer ciertas necesidades, puesto a que la OMS planea establecerlo en un futuro como un trastorno mental por ser comportamientos persistentes y recurrentes en estos últimos años para la juventud.

<b>Tipo de investigación</b>	<b>Línea y sub línea de investigación</b>
Descriptiva simple	Salud, desarrollo humano, convivencia saludable e inclusión social.



## ANEXO N° 2. MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	METODOLOGÍA	POBLACIÓN- MUESTRA
<p><b>Problema general:</b> ¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de la carrera de psicología de universidades privadas de la ciudad de Trujillo?</p>	<p><b>OBJETIVOS GENERAL</b></p> <p>Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología en universidades privadas de la ciudad de Trujillo.</p>	<p><b>ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES</b></p>	<p><b>Tipo de investigación:</b></p> <p>Aplicada ya que describe y explica un problema.</p> <p><b>Diseño de investigación:</b></p> <p>No experimental ya que no posee control directo de las variables independientes.</p>	<p><b>POBLACIÓN</b></p> <p>La población está conformada por estudiantes de la carrera de Psicología Universidades privadas de la Ciudad de Trujillo.</p>
	<p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el nivel de la dimensión obsesión por las redes sociales en estudiantes de</li> </ul>			<p><b>MUESTRA</b></p> <p>La muestra está conformada por 100 estudiantes de la carrera de</p>

	<p>psicología de universidades privadas en la ciudad de Trujillo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el nivel de la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales en estudiantes de psicología de universidades privadas en la ciudad de Trujillo.</li> <li>• Identificar el nivel de la dimensión uso excesivo de las redes sociales en estudiantes de psicología de universidades privadas en la ciudad de Trujillo.</li> </ul>			<p>psicología del X ciclo de universidades privadas de la ciudad de Trujillo.</p>
--	---	--	--	---

**ANEXO N° 3. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN**

<b>TÍTULO:</b> “Nivel de Adicción a las Redes Sociales entre estudiantes de Psicología de dos universidades privadas de la ciudad de Trujillo, 2021.”				
<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
<b>Adicción a las Redes Sociales</b>	Según Cugota (2008) define “Adicción a las Redes Sociales como una necesidad por estar constantemente enlazado a una red social o plataforma, dedicando bastantes horas al día a realizar diferentes actividades como comunicarse con el entorno social o decorado de su perfil.”	Se evaluará a través del Cuestionario sobre Uso de Redes Sociales (Escurre & Salas, 2014). Percibido que contempla tres dimensiones: Obsesión por las redes sociales, falta de Control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Obsesión por las redes sociales</li> <li>- Falta de Control personal en el uso de las redes sociales</li> <li>- Uso excesivo de las redes sociales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compromiso mental con las redes sociales</li> <li>- Pensar constantemente y fantasear con ellas</li> <li>- Ansiedad y preocupación por la falta de acceso a las redes</li> <li>- Preocupación por la falta de control o interrupción en el uso de las redes sociales</li> <li>- Exceso en el tiempo de uso</li> <li>- El hecho de no poder controlarse cuando usa las redes sociales y no ser capaz de disminuir la cantidad de uso.</li> </ul>

#### ANEXO N° 4. FICHA TÉCNICA

Nombre original:	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales
Publicación:	2014, Trujillo, Perú
Autores:	Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas
Objetivo:	Permite obtener un diagnóstico de adicciones a redes sociales o para la investigación
Administración:	Individual o grupal
Duración:	Aproximadamente 15 minutos
Sujeto:	A partir de los 13 años
Baremación:	Tabla de baremos para la prueba, y para cada factor de la prueba.
Dimensiones:	Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal y Uso excesivo de las redes sociales.
N° de Ítems:	24
Materiales:	Manual, cuadernillo y hojas de calificación

Nota: Ficha técnica del cuestionario de adicción a las redes sociales elaborado por Escurra y Salas (2014) elaborado en Lima, Perú.

## ANEXO N° 5. CONSENTIMIENTO INFORMADO

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

Universidad en la que estudia:

.....

Carrera o Facultad:

.....

Ciclo/ Nivel:

.....

¿Utiliza redes sociales?:..... si respondió SÍ, indique cuál o cuáles:

.....

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

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

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

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

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

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

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

Entre tres a Seis veces por día ( ) Una vez por semana ( )

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

10 % o Menos ( ) Entre 11 y 30 % ( ) Entre el 31 y 50 % ( ) Entre el 51 y 70 % ( ) Más del 70 % ( )

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?  
SI ( ) NO ( )

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

.....  
.....

## ANEXO N° 6. CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES (ARS)

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

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

DESCRIPCIÓN		RESPUESTAS			
		S	CS	AV	RV
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.				
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.				
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.				
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.				
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.				
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.				
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.				
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.				
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.				
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.				
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.				
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.				

13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.				
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.				
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.				
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.				
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.				
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.				
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.				
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.				
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.				
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.				
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).				
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.				

## ANEXO N° 7. BAREMOS

### *Baremos percentiles generales del Cuestionario del Adicción a redes sociales*

		Obsesión por las Redes Sociales	Falta de Control Personal	Uso Excesivo de las Redes Sociales	Suma Total
Percentiles	5	3	3	3	11
	10	3	4	5	12
	15	4	5	6	18
	20	5	6	8	19
	25	7	6	8	22
	30	7	7	10	25
	35	9	8	11	27
	40	10	9	12	31
	45	11	10	12	35
	50	12	10	13	36
	55	15	11	14	38
	60	16	11	15	42
	65	17	12	15	43
	70	18	12	15	45
	75	19	13	16	46
	80	20	13	16	49
	85	21	14	19	52
	90	24	17	20	58
	95	25	18	21	62
	99	30	21	25	67

En la tabla 10, se muestra la conversión de las puntuaciones directas en percentiles para los participantes en adicción a las redes sociales.

**Tabla 11**

### *Niveles según percentiles*

Nivel	Percentiles	Obsesión por las Redes Sociales	Falta de Control Personal	Uso Excesivo de las Redes Sociales
Bajo	0 - 26	0 - 7	0 - 6	0 - 8
Medio	27 - 75	8 - 19	7 - 13	9 - 16
Alto	76 - 99	20 - 30	14 - 21	17 - 25

En la tabla 11, se observa los tres niveles establecidos en la baremación según las tres dimensiones del instrumento



**ANEXO N° 8. FORMULACIÓN DE CÁLCULO MUESTRAL:**

$$n = \frac{Z^2 * N * P * Q}{E^2 (N - 1) + (Z^2 * P * Q)}$$

N= Tamaño de la población 240

P= 0.50 Proporción que poseen las características

Q= 0.50 Proporción que no poseen las características

Z= 95% de confianza a 1.96

E= 05% Error de la muestra

$$n = \frac{(1.96^2) * (240) * (0.50) * (0.50)}{0.05^2 (240 - 1) + (1.96^2 * 0.50 * 0.50)}$$

N= 240

P= 0.50

Q= 0.50

Z= 1.96 ... 95%

E= 0.05

$$n = 148$$

## **ANEXO N°9 FICHA TÉCNICA DEL PROGRAMA:**

- **Nombre del programa:** “La tecnología en nuestra vida diaria”
- **Tipo de Programa:** Intervención
- **Autores:**  
Muñoz Fernández, Kiara  
Rodríguez Chavarry, María Pía
- **Dirigido a:** Dirigido a estudiantes de decimo ciclo de la carrera de psicología.
- **Administración:** Colectiva
- **Año:** 2023
- **Nro. De Sesiones:** 08
- **Duración:** 8 semanas

### **Esquema de Contenidos:**

- **Sesión 1:** “El mundo de las redes sociales” general adicción
- **Sesión 2:** “Reconociendo mi estrategia de cambio” (obsesión)
- **Sesión 3:** “Uso seguro para un cambio responsable” (obsesión)
- **Sesión 4:** ¿Cuándo encender las luces rojas de alarma? (falta de control)
- **Sesión 5:** “Manejando mi comportamiento social” (falta de control)
- **Sesión 6:** “Tiempo para todo, tiempo para mí” (uso excesivo)
- **Sesión 7:** “Sin Móvil, Sin Distractores” (uso excesivo)
- **Sesión 8:** “Adios redes, Hola mi nuevo mundo”

## 1. SESIONES DE TRABAJO

### SESION N°01

#### “EL MUNDO DE LAS REDES SOCIALES”

La presente sesión, tendrá como objetivo conocer definiciones conceptuales y niveles de adicción a las redes sociales que existen. Asimismo, reconocerán problemáticas actuales al no tener un buen uso de dichas redes.

La sesión da inicio con una dinámica “Romper el hielo”, que consiste en que los jóvenes digan su nombre y conversen de las cosas que les gusta hacer en su tiempo libre.

Después se explica los objetivos que espera alcanzar al finalizar la sesión, se iniciara haciendo reflexión de su uso diario a las redes sociales y que podría causar el internet, luego de ello crearemos dos grupos donde unos dirán cuáles son las ventajas y desventajas sobre el uso de las redes sociales.

Para finalizar la actividad se les pide a los jóvenes tener sus teléfonos encendidos y abrir un blog de notas y todos en ese momento hacer una lista de 5 técnicas que ellos harían para cambiar algunas desventajas del uso diario de redes sociales.

Finalmente deberán practicar su lista de técnicas para así en las otras sesiones conversar cual fue el cambio que podrían generar a un corto plazo.

Sesión n°1:	EL MUNDO DE LAS REDES SOCIALES		
<b>LINEA DE ACCION</b>	Brindar conocimientos previos sobre la Adicción a la Redes Sociales.		
<b>TIEMPO</b>	45 minutos		
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los participantes deberán conocer definiciones conceptuales y tipos de adicción a las redes sociales que existen. Asimismo, reconocerán problemáticas actuales al no tener un buen uso de dichas redes.</li> </ul>		
	Actividades	Duración	Materiales
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienvenida del grupo</li> <li>• Presentación de expositores</li> <li>• <b>Dinámica de activación “Rompe hielo”</b> Al momento de iniciar la sesión los expositores hacen una actividad para romper el hielo, lo que consiste en que los jóvenes digan su nombre y conversen de las cosas que les gusta hacer en su tiempo libre.</li> <li>• Introducción sobre el tema, utilizando imágenes y diapositivas</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imágenes didácticas</li> <li>• PPT</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le explica los objetivos que espera alcanzar al finalizar la sesión y definiciones general: ¿Qué es la Adicción a las Redes Sociales? y ¿Cuáles son los tipos de Adicción?</li> <li>• Se inicia poniendo a todos en un círculo y levantando la mano a quien le gustaría contar su experiencia con el uso del internet y desde que edad lo utiliza.</li> </ul>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Dinámica 1</b>            Se iniciará haciendo reflexión de su uso diario a las redes sociales y la obsesión que podría causar el internet, luego de ello crearemos dos grupos donde unos dirán cuáles son las ventajas sobre el uso de las redes la obsesión que ocasionaría y otros sus desventajas.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Retroalimentación</b>            Los jóvenes deberán responder a las preguntas realizadas por los expositores sobre el tema expuesto.</li> <li>● <b>Dinámica de cierre</b>            Al finalizar la actividad se les pide a los jóvenes tener sus teléfonos encendidos y abrir un blog de notas y todos en ese momento hacer una lista de 5 técnicas que ellos harían para cambiar algunas desventajas del uso diario de redes sociales.</li> <li>● <b>Delegación de actividad para la casa</b>            Deberán practicar su lista de técnicas para así en las otras sesiones conversar cual fue el cambio que podrían generar a un corto plazo.</li> </ul>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PTT</li> </ul>

## SESION N°02

### **“Reconociendo mi estrategia de cambio”**

La presente sesión, tendrá como objetivo conocer definiciones conceptuales sobre la obsesión que se puede generar hacia las redes sociales. Asimismo, reconocerán problemáticas actuales al no tener un buen uso de dichas redes.

La sesión da inicio con una pequeña introducción sobre cómo podemos orientarnos para superar el estado emocional negativo y contrarrestar el manejo de dicha emoción y los problemas psicológicos que se pueden desencadenar. Luego de ello empezaremos con la dinámica “Conociendo mi interior”, que consiste en que todos los participantes hagan un círculo y cierren los ojos, luego de eso guiados por la voz de la expositora aprenderán técnicas de relajación para poder conectar con su interior. Luego se realizarán preguntas: ¿se les facilitó la técnica o al momento de intentarlo su mente pensaba en otras cosas?, ¿Qué actividad recomendarías para suplantar las técnicas de respiración?, y ¿Crees que hay una pérdida de interés por al intentar concentrarte en ti?

Después se explica los objetivos que espera alcanzar al finalizar la sesión, se iniciará haciendo reflexión sobre el tema y que podría causar, luego de ello crearemos en parejas un dibujo donde se plasme como una pequeña historietita lo que pasaría si llegan a desarrollar una obsesión a las redes y otra donde sea lo opuesto, considerando las técnicas de relajación realizadas.

Para finalizar la actividad se les pide a los jóvenes que la otra semana compartan la técnica que se les hizo más fácil realizar y cuáles fueron las actividades que realizaron para reemplazar el uso de computadoras o teléfonos.

Finalmente, se solicita realizar un autoanálisis y compromiso personal según lo que han aprendido en la sesión.

Sesión n°4:	“Reconociendo mi estrategia de cambio”		
<b>LINEA DE ACCION</b>	En esta sesión trata de dar conocimientos previos sobre la obsesión que los jóvenes pueden llegar a generar por las Redes Sociales.		
<b>TIEMPO</b>	45 minutos		
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes deberán conocer definiciones conceptuales y los problemas psicológicos que se pueden desencadenar.</li> </ul>		
	Actividades	Duración	Materiales
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida del grupo</li> <li>Presentación de expositores</li> <li><b>Dinámica 1 “CONOCIENDO MI INTERIOR”</b> Al momento de iniciar la sesión los expositores comentaran sobre cómo podemos orientarnos para superar el estado emocional negativo y contrarrestar el manejo de dicha emoción y los problemas psicológicos que se pueden desencadenar.</li> </ul>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imágenes didácticas</li> <li>PPT</li> <li>Video</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se le explica los objetivos que espera alcanzar al finalizar el ejercicio. Y en que consiste en que todos los participantes hagan un círculo y cierren los ojos, luego de eso guiados por la voz de la expositora aprenderán técnicas de relajación para poder conectar con su interior</li> <li>¿Se les facilito la técnica o al momento de intentarlo su mente pensaba en otras cosas?</li> </ul>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>PPT</li> <li>Video</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué actividad recomendarías para suplantar las técnicas de respiración?</li> <li>• ¿Crees que hay una pérdida de interés por al intentar concentrarte en ti?</li> </ul> <p><b>Dinámica 2:</b> Crearemos en parejas un dibujo donde se plasme como una pequeña historieta lo que pasaría si llegan a desarrollar una obsesión a las redes y otra donde sea lo opuesto, considerando las técnicas de relajación realizadas.</p>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Delegación de actividad para la casa</b></li> </ul> <p>Deberán la otra semana compartir la técnica que se les hizo más fácil realizar y cuáles fueron las actividades que realizaron para reemplazar el uso de computadoras o teléfonos.</p>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTT</li> </ul>



### SESION N°03

#### **“Uso seguro para un cambio responsable”**

La presente sesión, tendrá como objetivo mejorar la capacidad de comunicación y realización de actividades sociales sobre la obsesión que se puede generar hacia las redes sociales. Asimismo, reconocerán problemáticas actuales al no tener un buen uso de dichas redes.

La sesión da inicio con una pequeña introducción sobre cómo podemos salir de nuestra zona de confort y así poder realizar otras actividades que nos permitan superar el estado emocional negativo de tener que estar siempre pendiente de un celular o computador los cuales generan problemas psicológicos. Luego de ello empezaremos con la dinámica “FRENTE ATI VEO MI REFLEJO”, que consiste en que todos los participantes hagan pareja de dos y se coloquen frente a frente, luego de ello se turnaran para hacer el papel del otro. Las expositoras darán un caso que está relacionado con la obsesión y ellos deberán imitar, la otra persona observar para poder luego de ello aplicar las estrategias de cambio que serían las técnicas de relajación o el realizar actividades fuera del hogar. Luego se realizarán preguntas: ¿Al observarte crees que haces bien, teniendo esos comportamientos?, ¿Qué actividad te hace sentir más cómodo al remplazar tu teléfono?

Después se explica los objetivos que espera alcanzar al finalizar la sesión, se iniciara haciendo reflexión sobre el tema, donde haremos un círculo y todos agarrados de las manos diremos uno por uno cuales son las conductas de riesgo que identificamos y deben ser evitadas con aquellos comportamientos que pueden derivar en un uso problemático de estas tecnologías.

Finalmente, se solicita realizar un autoanálisis y compromiso personal según lo que han aprendido en la sesión y por grupos harán una técnica de relajación y el próximo taller por grupos harán que todos sus compañeros lo realicen, los estudiantes serán los expositores. Deberán traer medias, una manta o tapete

Sesión n°4:	“Uso seguro para un cambio responsable”		
<b>LINEA DE ACCION</b>	En esta sesión trata de dar conocimientos previos sobre la obsesión que los jóvenes pueden llegar a generar por las Redes Sociales.		
<b>TIEMPO</b>	45 minutos		
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes deberán mejorar la comunicación y realización de la forma de actividades sociales sobre la obsesión que se puede generar hacia las redes sociales.</li> </ul>		
	Actividades	Duración	Materiales
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida del grupo</li> <li>Presentación de expositores</li> <li><b>Dinámica 1 “FRENTE ATI VEO MI REFLEJO”</b> Al momento de iniciar la sesión los expositores darán a conocer la actividad que consiste en que todos los participantes hagan pareja de dos y se coloquen frente a frente, luego de ello se turnarán para hacer el papel del otro.  Un caso que está relacionado con la obsesión y ellos deberán imitar, la otra persona observar para poder luego de ello aplicar las estrategias de cambio que serían las técnicas de relajación o el realizar actividades fuera del hogar.</li> </ul>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imágenes didácticas</li> <li>PPT</li> <li>YouTube</li> </ul>

<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Al observarte crees que haces bien, teniendo esos comportamientos?</li> <li>• ¿Qué actividad te hace sentir más cómodo al remplazar tu teléfono?</li> </ul> <p>DINAMICA 2: Se iniciará haciendo reflexión sobre el tema, donde haremos un círculo y todos agarrados de las manos diremos uno por uno cuales son las conductas de riesgo que identificamos y deben ser evitadas con aquellos comportamientos que pueden derivar en un uso problemático de estas tecnologías.</p>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Delegación de actividad para la casa:</b>          Por grupos harán una técnica de relajación y el próximo taller por grupos harán que todos sus compañeros lo realicen, los estudiantes serán los expositores. Deberán traer medias, una manta o tapete</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTT</li> </ul>

## **SESION N°04**

### **“¿Cuándo encender las luces rojas de alarma?”**

La presente sesión, tendrá como objetivo conocer definiciones conceptuales sobre la falta de control hacia las redes sociales. Asimismo, reconocerán problemáticas actuales al no tener un buen uso de dichas redes.

La sesión da inicio con una pequeña introducción sobre en qué se diferencia la falta de control a los otros niveles y los problemas psicológicos que se pueden desencadenar. Luego de ello empezaremos con la dinámica “Caso Mario”, que consiste en que se reproducirá un video donde un adolescente lleva años hasta su adultez teniendo una dependencia hacia las redes y juegos lo cual le genero una desorganización en su vida diaria. Luego de observar el video se pasará a realizar preguntas como: ¿Qué le dirías a un amigo si te das cuenta de que está empezando hacer lo mismo que Mario?, ¿Qué actividades le recomendarías para suplantar los juegos?, ¿Consideran que hay falta de control? Y ¿Crees que hay una pérdida de interés por salud y estudios?

Después se explica los objetivos que espera alcanzar al finalizar la sesión, se iniciara haciendo reflexión sobre el tema y que podría causar, luego de ello crearemos dos grupos donde harán un listado de técnicas de relajación y actividades cotidianas que pueden reemplazar la ansiedad que tenía Mario al estar conectado

Para finalizar la actividad se les pide a los jóvenes que la otra semana compartan alguna experiencia propia con la falta de control hacia las redes o de alguien cercano y ellos mismos tengan una técnica de solución para el problema comentado.

Finalmente, se solicita realizar un autoanálisis y compromiso personal según lo que han aprendido en la sesión.

Sesión n°4:	<b>¿Cuándo encender las luces rojas de alarma?</b>		
<b>LINEA DE ACCION</b>	En esta sesión trata de dar conocimientos previos sobre la falta de control que los jóvenes pueden llegar a generar por las Redes Sociales.		
<b>TIEMPO</b>	45 minutos		
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes deberán conocer definiciones conceptuales y los problemas psicológicos que se pueden desencadenar.</li> </ul>		
	<b>Actividades</b>	<b>Duración</b>	<b>Materiales</b>
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida del grupo</li> <li>Presentación de expositores</li> <li><b>Dinámica 1 “CASO MARIO”</b></li> </ul> <p>Al momento de iniciar la sesión los expositores hacen Introducción sobre el tema y luego reproducirán un video donde un adolescente lleva años hasta su adultez teniendo una dependencia hacia las redes y juegos lo cual le genero una desorganización en su vida diaria.</p>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imágenes didácticas</li> <li>PPT</li> <li>Video</li> </ul>
<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se le explica los objetivos que espera alcanzar al finalizar el video y se responderán preguntas: ¿Qué le dirías a un amigo si te das cuenta de que está empezando hacer lo mismo que Mario?, ¿Qué actividades le recomendarías para suplantar los juegos?, ¿Consideran que</li> </ul>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>PPT</li> <li>Video</li> </ul>

	<p>hay falta de control? Y ¿Crees que hay una pérdida de interés por salud y estudios?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dinámica 2:</b> Crearemos dos grupos donde harán un listado de técnicas de relajación y actividades cotidianas que pueden reemplazar la ansiedad que tenía Mario al estar conectado.</li> </ul>		
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Delegación de actividad para la casa</b> Deberán la otra semana compartir alguna experiencia propia con la falta de control hacia las redes o de alguien cercano y ellos mismos tengan una técnica de solución para el problema comentado.</li> </ul>	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTT</li> </ul>

## SESION N°05

### **“Manejando mi comportamiento social”**

La presente sesión, tendrá como objetivo conocer los factores de riesgo y los problemas psicológicos que se pueden desencadenar al tener una falta de control hacia las redes sociales.

La sesión da inicio con una pequeña introducción sobre cuáles serían los riesgos que con lleva la falta de control. Luego de ello empezaremos con la dinámica “Me autoanalizo y observo”, que consiste en que los jóvenes respondan a las siguientes preguntas: ¿En algún momento las redes sociales tuvieron control sobre mí? Y ¿Cambiaría mis hábitos para una mejor relación con mi entorno?

Después se explica los objetivos que espera alcanzar al finalizar la sesión, se iniciará haciendo la primera dinámica llamada “Estilo social” donde se pasará a dar unos papelitos donde se encontrarán 3 situaciones las cuales están relacionadas con los tipos de riesgos, los jóvenes deberán elegir a 6 representantes por cada cartilla.

Luego de ello, los elegidos plantearan una situación y actuaran. Después se realizarán preguntas: ¿En qué riesgos crees que el grupo se encuentre? Y ¿Estuviste en una situación parecida?

Finalmente, se solicita realizar un autoanálisis y compromiso personal según lo que han aprendido en la sesión.

Sesión n°5:		“Manejando mi comportamiento social”		
<b>LINEA DE ACCION</b>	En esta sesión trata de dar conocimientos previos sobre la falta de control que los jóvenes pueden llegar a generar por las Redes Sociales.			
<b>TIEMPO</b>	45 minutos			
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes deberán conocer los factores de riesgo s y los problemas psicológicos que se pueden desencadenar al tener una falta de control hacia las redes sociales.</li> </ul>			
		<b>Actividades</b>	<b>Duración</b>	<b>Materiales</b>
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida del grupo</li> <li>Presentación de expositores</li> <li><b>Dinámica de activación “Me autoanalizo y observo”</b> Al momento de iniciar la sesión los expositores hacen una actividad, que consiste en que los jóvenes respondan a las siguientes preguntas:               <ul style="list-style-type: none"> <li>¿En algún momento las redes sociales tuvieron control sobre mí?</li> <li>¿Cambiaría mis hábitos para una mejor relación con mi entorno?</li> </ul> </li> <li><b>Dinámica 1 “ESTILO SOCIAL”</b> Al momento de iniciar la sesión los expositores hacen Introducción sobre el tema y explican que significa cada factor de riesgo.</li> </ul>		20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imágenes didácticas</li> <li>PPT</li> <li>Cartillas</li> </ul>



<p><b>DESARROLLO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se pasará a dar unos papelitos donde se encontrarán 3 situaciones las cuales están relacionadas con los tipos de riesgos, los jóvenes deberán elegir a 6 representantes por cada cartilla. Luego de ello, los elegidos plantearan una situación y actuaran. Después se realizarán preguntas.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿En qué riesgos crees que el grupo se encuentre?</li> <li>- ¿Estuviste en una situación parecida?</li> </ul> </li> </ul>	<p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PPT</li> <li>● Cartillas</li> </ul>
<p><b>CIERRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Reflexión de la sesión:</b> Tomar conciencia de la importancia de conocer los riesgos así no se desarrolla un conflicto interno y con la sociedad</li> </ul>	<p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PTT</li> </ul>

## **SESION N°06**

### **“TIEMPO PARA TODO, TIEMPO PARA MI”**

La presente sesión, tendrá como objetivo conocer definiciones conceptuales y consecuencias que existen del uso excesivo a las redes sociales. Además, los evaluados fomentaran una actitud responsable sobre el uso de las redes sociales.

La sesión da inicio con una dinámica “Me autoevaluó”, que consiste en que los jóvenes respondan a 2 preguntas de forma individual y voluntaria.

Después se explica los objetivos que espera alcanzar al finalizar la sesión, se hace una pequeña reflexión según las respuestas de la dinámica anterior. A continuación, las expositoras brindan información del tema y consecuencias negativas del uso excesivo de las redes sociales, además se pondrá un video a modo de reflexión, seguida de una pregunta.

Finalmente, se solicita realizar un compromiso personal según lo que han aprendido en la sesión.

Sesión n°6:	TIEMPO PARA TODO, TIEMPO PARA MI		
<b>LINEA DE ACCION</b>	Uso excesivo de las redes sociales		
<b>TIEMPO</b>	45 minutos		
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes deberán conocer definiciones conceptuales y consecuencias que existen del uso excesivo a las redes sociales. Además, fomentaran una actitud responsable sobre el uso de las redes sociales.</li> </ul>		
	Actividades	Duración	Materiales
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida del grupo</li> <li><b>Dinámica de activación “Me autoevalúo”</b> Al momento de iniciar la sesión los expositores hacen una actividad, que consiste en que los jóvenes respondan a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuánto tiempo le dedico a las redes sociales?</li> <li>¿Has sentido la necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales?</li> </ul> <p>De forma voluntaria, cada uno de ellos brindará su respuesta, las expositoras darán una retroalimentación después de cada voluntario.</p> </li> <li>Se le explica los objetivos que espera alcanzar al finalizar la sesión y se da una breve reflexión de la dinámica anterior.</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imágenes didácticas</li> <li>PPT</li> </ul>

<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Introducción sobre el tema: Uso excesivo de las redes sociales y sus consecuencias.</li> <li>● A continuación, se observara el siguiente video:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lyOoHtyyI0U&amp;t=24s&amp;ab_channel=JuanAndr%C3%A9s">https://www.youtube.com/watch?v=lyOoHtyyI0U&amp;t=24s&amp;ab_channel=JuanAndr%C3%A9s</a>, luego por grupos responderán a la pregunta:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué observamos en video?</li> <li>- ¿Qué pasa con la sociedad?</li> </ul> </li> </ul>	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PPT</li> <li>● Youtube</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Dinámica de cierre</b>            Al finalizar se brindará post it a todos los participantes y se les solicitará que escriban un compromiso personal de lo que han aprendido en la sesión.</li> <li>● <b>Delegación de actividad para la casa</b>            Deberán poner en practicar su compromiso establecido en la sesión.</li> </ul>	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PTT</li> <li>● Post - it</li> </ul>

## **SESION N°07**

### **“SIN MOVIL, SIN DISTRACTORES”**

La presente sesión, tendrá como objetivo conocer definiciones conceptuales y consecuencias que existen del uso excesivo a las redes sociales. Además, fomentaran una actitud responsable sobre el uso de las redes sociales.

La sesión da inicio con una dinámica “Me autoevaluó”, que consiste en que los jóvenes respondan a 2 preguntas de forma individual y voluntaria.

Después se explica los objetivos que espera alcanzar al finalizar la sesión, se hace una pequeña reflexión según las respuestas de la dinámica anterior. A continuación, las expositoras brindan información del tema y consecuencias negativas del uso excesivo de las redes sociales, además se pondrá un video a modo de reflexión, seguida de una pregunta.

Finalmente, se solicita realizar un compromiso personal según lo que han aprendido en la sesión.

Sesión n°7:	SIN MOVIL, SIN DISTRACTORES		
<b>LINEA DE ACCION</b>	Uso excesivo de las redes sociales		
<b>TIEMPO</b>	45 minutos		
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes deberán conocer definiciones conceptuales y consecuencias que existen del uso excesivo a las redes sociales. Además, fomentaran una actitud responsable sobre el uso de las redes sociales.</li> </ul>		
	Actividades	Duración	Materiales
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida del grupo</li> <li><b>Dinámica de activación “Me autoevalúo”</b> Al momento de iniciar la sesión los expositores hacen una actividad, que consiste en que los jóvenes respondan a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Cuánto tiempo le dedico a las redes sociales?</li> <li>¿Has sentido la necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales?</li> </ul> <p>De forma voluntaria, cada uno de ellos brindará su respuesta, las expositoras darán una retroalimentación después de cada voluntario.</p> </li> <li>Se le explica los objetivos que espera alcanzar al finalizar la sesión y se da una breve reflexión de la dinámica anterior.</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imágenes didácticas</li> <li>PPT</li> </ul>

<p><b>DESARROLLO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Introducción sobre el tema: Uso excesivo de las redes sociales y sus consecuencias.</li> <li>● A continuación, se observará el siguiente video:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=lyOoHtyyI0U&amp;t=24s&amp;ab_channel=JuanAndr%C3%A9s">https://www.youtube.com/watch?v=lyOoHtyyI0U&amp;t=24s&amp;ab_channel=JuanAndr%C3%A9s</a>, luego por grupos responderán a la pregunta:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué observamos en video?</li> <li>- ¿Qué pasa con la sociedad?</li> </ul> </li> </ul>	<p>20 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PPT</li> <li>● YouTube</li> </ul>
<p><b>CIERRE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Dinámica de cierre</b>              Al finalizar se brindará post it a todos los participantes y se les solicitará que escriban un compromiso personal de lo que han aprendido en la sesión.</li> <li>● <b>Delegación de actividad para la casa</b>              Deberán poner en practicar su compromiso establecido en la sesión.</li> </ul>	<p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● PTT</li> </ul>

## SESION N°08

### **“ADIOS REDES, HOLA A MI NUEVO MUNDO”**

La presente sesión, tendrá como objetivo evaluar si los participantes lograron mejorar en el uso de sus redes sociales, modificando su estilo de vida de una manera más positiva y funcional. Además, los evaluados fomentaran una actitud responsable sobre el uso de las redes sociales.

La sesión da inicio con una dinámica “FIRMANDO UN CONTRATO”, que consiste en que los jóvenes respondan a 2 preguntas de forma individual, donde se comprometan a realizar un cambio y cumpliendo las actividades aprendidas

¿Te comprometes a realizar otras actividades y solo dedicarles el tiempo mínimo a las redes sociales?

¿Aprendiste técnicas que aplicarás en tu vida diaria y enseñaras a otras personas que lo necesiten?

Después se realizará una actividad que es “FIJAR METAS” donde se explica los objetivos que espera alcanzar la modificación de estos hábitos, donde se pretende prevenir las recaídas, pues se mantiene a los jóvenes ocupados, con el pensamiento en otras actividades a fin de impedir que tenga pensamientos relativos al Internet, y por tanto, que se enfrente a las situaciones de riesgo que ya han sido identificadas y que generen ansiedad. Al finalizar la sesión, se hace una pequeña reflexión según las respuestas de la dinámica anterior. A continuación, las expositoras brindan recomendaciones sobre realizar más investigaciones sobre las posibles estrategias que permitan disminuir los riesgos derivados del uso de Internet que actualmente ha causado gran deterioro en el ámbito personal, profesional, académico, y familiar, por lo cual resulta una patología emergente.

Finalmente, se solicita realizar un compromiso personal según lo que han aprendido en la sesión.



Sesión n°7:	ADIOS REDES, HOLA MI NUEVO MUNDO		
<b>LINEA DE ACCION</b>	Adicción a las redes sociales		
<b>TIEMPO</b>	45 minutos		
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los participantes deberán recaudar toda la información dada en el taller es por ello que es de suma importancia la creación de estrategias de intervención que permita a los jóvenes que presentan problemas con el uso de Internet modificar su estilo de vida.</li> </ul>		
	Actividades	Duración	Materiales
<b>INICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bienvenida del grupo</li> <li><b>Dinámica de activación “FIRMANDO UN CONTRATO”</b> Al momento de iniciar la sesión los expositores hacen una actividad, que consiste en que los jóvenes respondan a las siguientes preguntas:  ¿Te comprometes a realizar otras actividades y solo dedicarles el tiempo mínimo a las redes sociales?  ¿Aprendiste técnicas que aplicarás en tu vida diaria y enseñaras a otras personas que lo necesiten?  De forma voluntaria, cada uno de ellos brindará su respuesta, las expositoras darán una retroalimentación después de cada voluntario.</li> </ul>	25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imágenes didácticas</li> <li>PPT</li> </ul>

<b>DESARROLLO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Después se realizará una actividad que es “FIJAR METAS” donde se explica los objetivos que espera alcanzar la modificación de estos hábitos, donde se pretende prevenir las recaídas, pues se mantiene a los jóvenes ocupados, con el pensamiento en otras actividades</li> </ul>	25 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPT</li> <li>• YouTube</li> </ul>
<b>CIERRE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dinámica de cierre</b> Al finalizar se brindará un tríptico donde estarán plasmado todo lo explicado en el taller y los riesgos.</li> <li>• <b>Delegación de actividad para la casa</b> Deberán realizar un compromiso personal.</li> </ul>	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PTT</li> <li>• Tríptico</li> </ul>