



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. ROGER ARTEMIO BUSTAMANTE RAMOS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2024



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN E
STUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIO
NAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

AUTOR

ROGER ARTEMIO BUSTAMANTE RAMO
S

RECUENTO DE PALABRAS

8723 Words

RECUENTO DE CARACTERES

48977 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

52 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

817.2KB

FECHA DE ENTREGA

Jan 25, 2024 9:15 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 25, 2024 9:16 AM GMT-5

● 14% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)


Dr. José Damián Fuentes López
DOCENTE UNA - PUNO
Dr. En Educación



Dra. Ruth Mery Cruz Huisa
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FCEDUC - UNA



DEDICATORIA

Se lo dedico especialmente a Dios porque él me dio la sabiduría, fortaleza y guía en mi vida. Agradezco profundamente su amor incondicional, que ha sido mi faro en momentos de dificultad.

Dedico esta tesis a mi familia quienes fueron mi mayor fuente de apoyo y sabiduría. Gracias por haberme enseñado el valor del esfuerzo y la perseverancia

A mis compañeros de clase, les dedico esta tesis. Por su muestra de colaboración y debates constructivos han enriquecido mi perspectiva académica.

A alguien muy especial, cuyas palabras alentadoras y risas han sido como rayos de luz en los días sombríos, haciendo que este viaje sea considerablemente más fácil de sobrellevar.

Con gratitud de:

Roger Artemio Bustamante Ramos



AGRADECIMIENTOS

A mi querida alma mater, la Universidad Nacional del Altiplano en Puno, le expreso mi sincero agradecimiento por brindarme una formación académica excepcional y fomentar en mí un fuerte sentido de responsabilidad social. Estoy comprometido a contribuir al desarrollo de nuestra región y aplicar los conocimientos adquiridos para hacer una diferencia significativa.

A mi escuela profesional de Educación Física, por proporcionar el entorno propicio para el presente estudio de investigación.

A mi asesor por su guía experta, paciencia infinita y dedicación incansable. Su mentoría ha sido fundamental para dar forma a este trabajo.

Roger Artemio Bustamante Ramos



ÍNDICE GENERAL

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 11

ABSTRACT..... 12

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 14

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 15

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO..... 15

1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 17

1.4.1. Objetivo general..... 17

1.4.2. Objetivos específicos 17

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES..... 18

2.2. MARCO TEÓRICO 22



2.2.1. Adicción	22
2.2.2. Redes sociales	22
2.2.3. Adicción a las redes sociales.....	23
2.2.4. Necesidad/Obsesión de estar conectado a las redes sociales.	25
2.2.5. Satisfacción por estar conectado a las redes sociales.....	25
2.2.6. Problemas derivados del uso de las redes sociales	25
2.2.7. Obsesión por estar informado	26

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	28
3.2. DISEÑO METODOLÓGICO	28
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:	28
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	30
3.5. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	33

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS	34
4.1.1. Con respecto al objetivo específico 1	34
4.1.2. Con respecto al objetivo específico 2	34
4.1.3. Con respecto al objetivo específico 3	35
4.1.4. Con respecto al objetivo específico 4	36
4.1.5. Con respecto al objetivo general.....	36



4.2. DISCUSIÓN	37
V. CONCLUSIONES.....	40
VI. RECOMENDACIONES	41
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
ANEXOS.....	49

ÁREA: Promoción de la salud

TEMA: Adicción a las redes sociales.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 30 de enero del 2024



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Adición a las redes sociales	36



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Muestra calculada del estudio	31
Tabla 2 Caracterización de la muestra calculada de estudio	32
Tabla 3 Necesidad/Obsesión de estar conectado	34
Tabla 4 Satisfacción por estar conectado.....	34
Tabla 5 Problemas derivados.....	35
Tabla 6 Obsesión por estar informado.....	36



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- EDAS** : Escala de dependencia y adicción al Smartphone
- S.P.S.S.** : Paquete estadístico para ciencias sociales
- TIC** : Tecnologías de la información y las comunicaciones



RESUMEN

En la presente investigación se buscó determinar el nivel de la adicción a las redes sociales en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física (EPEF) de Puno, la metodología corresponde al enfoque cuantitativo, de corte transversal, no experimental y tipo descriptivo. La muestra es no probabilística por cuotas en cada ciclo de estudios y está representada por 236 estudiantes, que se constituye de 195 varones y 41 mujeres; se utilizó la técnica de la encuesta, el instrumento aplicado consistió en una escala para evaluar la adicción a las redes sociales, validada por (Cabero et al., 2020), la consistencia interna de datos fue garantizada a través de índice, alfa de Cronbach, cuyo índice de confiabilidad obtenido equivale a 0.9. El tratamiento de datos se procesó mediante el programa estadístico SPSS 25. Como resultados se puede observar que el 60.2% de los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física se encuentra en el nivel medio de conectividad a las redes sociales el 29% en nivel bajo y un 10.6% en el nivel alto. Se concluye la investigación aseverando que los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física presentan niveles medios de conectividad a las redes sociales, en consecuencia, no demuestran adicción a las redes sociales. En comparación por género las mujeres presentan menor tendencia a las redes sociales que los varones.

Palabras Clave: Adicción, redes sociales, satisfacción, obsesión por información, conexión.



ABSTRACT

In the present investigation, we sought to determine the level of addiction to social networks in students of the Professional School of Physical Education (EPEF) of Puno, the methodology corresponds to the quantitative, cross-sectional, non-experimental and descriptive approach. The sample is non-probabilistic by quotas in each cycle of studies and is represented by 236 students, which is made up of 195 men and 41 women; The survey technique was used, the instrument applied consisted of a scale to evaluate addiction to social networks, validated by (Cabero et al., 2020), the internal consistency of data was guaranteed through index, Cronbach's alpha. , whose reliability index obtained is equivalent to 0.9. The data processing was processed using the SPSS 25 statistical program. As results, it can be seen that 60.2% of the students of the Professional School of Physical Education are at the medium level of connectivity to social networks, 29% at the low level. and 10.6% at the high level. The research concludes by stating that the students of the Professional School of Physical Education present average levels of connectivity to social networks, consequently, they do not demonstrate addiction to social networks. In comparison by gender, women have a lower tendency to use social networks than men.

Keywords: Addiction, social networks, satisfaction, information obsession, connection.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El presente estudio de investigación estudia el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

La virtualidad se ha convertido en una herramienta o aliado de importancia para la educación superior, en tiempos actuales, el aprendizaje virtual es vigente en las universidades, incluso como en la modalidad de aprendizaje híbrido; sin embargo, han surgido niveles de dependencia de las tecnologías de información y las redes sociales (Araujo, 2016), en diversas actividades el internet está presente la mayor parte del tiempo en nuestras vidas, es claro que vivimos en una sociedad digital, por ello a las nuevas generaciones se les conoce como nativos digitales, se desenvuelven constantemente articulados a las tecnologías y redes sociales, siendo posible una afectación al aprendizaje y rendimiento académico de los estudiantes (Sánchez et al., 2022).

La investigación tuvo como objetivo general: Analizar los niveles de adicción a las redes sociales que poseen los estudiantes de la escuela profesional de Educación Física, con los objetivos específicos se buscó determinar niveles de satisfacción por estar conectado a las redes sociales, analizar la necesidad/obsesión de estar conectado a las redes sociales, determina los problemas derivados del uso de las redes sociales y analizar la obsesión por estar informado.

Esta investigación tiene la siguiente estructura:

Capítulo I: Contiene la introducción, el planteamiento del problema, formulación del problema, justificación del estudio y los objetivos de la investigación.



Capítulo II. Revisión de la literatura donde se considera los antecedentes, el marco teórico.

Capítulo III: La situación geográfica del estudio, población y muestra de estudio, diseño metodológico, análisis de resultados.

Capítulo IV: Se presenta el análisis e interpretación de los resultados y discusión de la investigación, finalmente se plantean las conclusiones y las recomendaciones del trabajo de investigación, así como las referencias bibliográficas y los anexos.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la mayoría de espacios o escenarios sociales se observa el constante uso de dispositivos como celulares o tabletas, aún con más frecuencia en los ambientes universitarios los estudiantes están constantemente atentos y/o manipulando sus celulares, esto genera preocupación ya que podrían ser absorbidos por redes sociales como el Facebook, Instagram, WhatsApp y/o tik tok; graban o toman fotos constantemente, suben contenidos, posponen tareas académicas por estar conectados, dejan de dormir regularmente y en extremos hasta postergan sus alimentos. Todo esto pone en riesgo la salud física y mental, y en consecuencia el rendimiento académico, como afirman (Amador, 2021). El uso desmedido de las redes sociales podría afectar negativamente en su salud psicológica. Mendoza, (2018) aclara que estando expuestos largos tiempos a las redes sociales el rendimiento académico disminuye, consecuentemente Chávez et al., (2021) advierten que los educandos han arriesgado sus aprendizajes, además de las relaciones con sus pares.

Después de dos años de cierre debido a la pandemia COVID-19, la Universidad ha reanudado las clases presenciales. Sin embargo, es evidente que la mayoría de los estudiantes de los diferentes ciclos de estudio de la Escuela Profesional de Educación



Física, frecuentan la constante manipulación de los teléfonos móviles durante las clases generando distracciones, perjudicando la concentración y participación en las actividades académicas, esto no solo se observa en las aulas, sino también en los pasillos, el coliseo y los quioscos, son los principales escenarios donde los estudiantes maniobran sus teléfono, provocando la poca socialización entre compañeros ya que muchos prefieren dedicar su atención a las pantallas de sus dispositivos. A raíz de este comportamiento se origina la necesidad de investigar referente a la adicción a las redes sociales.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es en nivel de adicción a las redes sociales que poseen los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física?

1.3. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Las redes sociales han experimentado un crecimiento exponencial en los últimos años, convirtiéndose en una parte integral de la vida cotidiana para millones de personas en todo el mundo. Aunque estas plataformas ofrecen una amplia gama de beneficios, desde la conexión con amigos y familiares hasta el acceso a información y entretenimiento, también han surgido preocupaciones significativas sobre el impacto negativo que pueden tener en la salud mental de los individuos, surgiendo niveles dependencia de las TIC y las redes sociales (Araujo, 2016).

la investigación sobre la adicción a las redes sociales es esencial para comprender los impactos psicológicos, sociales y personales de un fenómeno que afecta a millones de personas en todo el mundo (Mendoza, 2018).



Además, proporciona la base necesaria para el desarrollo de intervenciones efectivas que promuevan un uso saludable y equilibrado de las redes sociales en la sociedad actual.

Por lo tanto, es importante analizar y determinar los motivos del uso de las redes sociales, en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física, que nos permitan reflexionar sobre niveles de adicción y en consecuencia orientar una labor desde tutoría universitaria priorizando el cuidado de la salud integral de los estudiantes, ejecutando acciones de prevención con el propósito de optimizar su rendimiento académico y calidad de vida.

La justificación a nivel teórica permite construir un sólido conocimiento de la variable en estudiantes universitarios, que pueda guiar la formulación de estrategias de prevención e intervención.

La justificación nivel social da alcance a la necesidad de comprender y abordar los cambios significativos en la dinámica social que estas plataformas han introducido. Dicha investigación que permita desarrollar políticas y prácticas que promuevan un uso saludable y equilibrado de las redes sociales, mitigando los impactos negativos en la sociedad.

La justificación a nivel metodológica de esta investigación se basó en emplear la coherencia metodológica entre la formulación del problema, objetivos, conclusiones y recomendaciones, para la comprensión y el abordaje en próximas investigaciones similares.



1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo general

Analizar los niveles de adicción a las redes sociales que poseen los estudiantes de la EPEF.

1.4.2. Objetivos específicos

- 1) Analizar la Necesidad/Obsesión de estar conectado a las redes sociales en estudiantes de la EPEF.
- 2) Determinar los niveles de satisfacción por estar conectado a las redes sociales en estudiantes de la EPEF.
- 3) Determina los problemas derivados del uso de las redes sociales en estudiantes de la EPEF.
- 4) Analizar la obsesión por estar informado en estudiantes de la EPEF.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Salluca et al., (2022) determinaron relación entre adicción a las redes sociales y procrastinación académica en tiempos de COVID-19) en 1255 estudiantes de 12 a 17 años, en el Perú, la muestra fue no probabilístico por conveniencia. Utilizaron coeficientes de Gamma y D de Somers para detectar el grado y sentido de asociación. Los resultados demostraron correlación alta y muy significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, por tanto, la adicción tuvo un aumento en tiempos de confinamiento.

Cabero et al., (2020) estudiaron sobre la adicción a 3223 jóvenes y adolescentes de diferentes países latinoamericanos evidencian hacia las redes sociales on-line, aplicaron una adaptación de la escala de Sahin (2018) denominada “Social Media Addiction Scale-Student Form” (SMAS-SF). En los resultados, hallaron diferencias significantes entre jóvenes y adolescentes de diversos países estudiados, así mismo demuestran de percepción de ser adictos.

Rojas et al., (2022) analizaron niveles de adicción a las redes sociales a estudiantes de educación superior en México, aplicaron escala de adicción a las redes sociales. Hicieron uso de pruebas no paramétricas U de Man-Whitney para evaluar si el género afectaba a las puntuaciones de cada uno de los indicadores del cuestionario. En sus principales resultados no hallaron diferencia entre varones y mujeres en las puntuaciones de obsesión, falta de control y uso de redes sociales. Sugieren continuar estudiando la



adicción por niveles, sin descuidar los estudios en poblaciones universitarias y de posgrado.

García et al., (2020) validaron la versión corta de la escala de dependencia y adicción al Smartphone-EDAS, revisaron las propiedades psicométricas de los indicadores y su dimensionalidad. La muestra equivalente fue 606 jóvenes y adultos de 18 a 48 años. Finalmente, el instrumento fue denominado como EDAS-18, alcanzó consistencia interna alta con variadas demostraciones de validez. Los resultados responden de forma reiterada los hallazgos anteriores sobre las diferencias en el uso del smartphone según sexo y edad.

Díaz et al., (2019) estudiaron la asociación entre la adicción a internet y el rendimiento académico en 402 estudiantes de Odontología de la Universidad de Cartagena. Investigación transversal, el instrumento utilizado para la recolección de información fue un cuestionario anónimo auto aplicado que incluía variables sociodemográficas, rendimiento académico, presencia de Adicción (test de Young) y variables relacionadas con la adicción. Los resultados mostraron que el rendimiento académico no se asocia con la Adicción al Internet, sin embargo, estudiar en semestres inferiores, fuera de la casa, emplear elementos no portátiles para estudiar, responder llamadas largas por celular y chatear mientras se estudia son covariables asociadas con la adicción al internet.

Ramos et al., (2017) analizaron la relación entre la procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico a 250 universitarios de Quito, desarrollaron una metodología combinada en dos fases. Primero ejecutaron un diseño cuantitativo, transversal y correlacional. En sus resultados se observó que la procrastinación guarda correlación con la adicción al internet, además señalan que universitarios con mayor



rendimiento académico, demuestran menor procrastinación y adicción al internet. En la parte cualitativa se encontraron narraciones relacionadas a la crianza, experiencias vividas en el pasado que fueron significantes, uso de función cognitiva, uso del internet y otros ejes categóricos emergentes.

Valencia et al., (2019) validaron la “Social Media Addcition Scale-Student Form”, fue adaptada a una realidad objetiva mexicana. Su aplicación cobertura una muestra de 17,600 estudiantes de bachillerato. Procesaron confiabilidad: análisis factorial exploratorio, reducción de ítems, análisis factorial confirmatorio, análisis factorial confirmatorio tanto de primer como de segundo orden y finalmente análisis de consistencia interna. Concluyen señalando un alto nivel de fiabilidad y concentración de indicadores en que giran alrededor de cuatro factores de problemas, satisfacción, obsesión por estar informado y necesidad u obsesión por estar conectado.

Monteiro et al., (2020) Adaptaron a la realidad brasileña la escala de Adicción a Instagram de Bergen, recolectaron evidencias de validez factorial, convergente y concurrente y fiabilidad; así mismo, verificaron parámetros de los ítems individuales - difícil y discriminante-. La muestra fue de 217 usuarios. En los resultados indicaron que los ítems presentaban una discriminación alta y muy alta. Además, la adicción a Instagram se relacionó positivamente con el malestar psicológico. En global, los resultados canalizaron la posibilidad de operacionalizar la adicción a Instagram, para realizar estudios que viabilicen la exploración de sus antecedentes y consecuencias.

López et al., (2020) estudiaron sobre estrategias para fortalecer el aprendizaje y su relación con el rendimiento académico de estudiantes de primer período de licenciatura de médico cirujano en una universidad pública de México. La investigación fue cuasi experimental, la muestra corresponde a 194 estudiantes, el instrumento utilizado fue la



prueba de Programación Neurolingüística de Blander y Grinder con 40 ítems de tres opciones de respuesta para identificar el canal de percepción preferente. Los resultados precisan que en los estudiantes que formaron parte del estudio predomina el estilo de aprendizaje kinestésico, observándose relación entre el estilo de aprendizaje y el rendimiento académico con la prueba. Concluyen que deben implementarse estrategias de enseñanza aprendizaje-evaluación para los distintos grupos de estudiantes, con la finalidad de que los alumnos alcancen rendimientos adecuados.

Hidalgo et al., (2021) determinaron relaciones entre los factores de personalidad del modelo de los cinco grandes (extraversión, neuroticismo, afabilidad, responsabilidad y apertura a la experiencia), la procrastinación académica y el rendimiento académico. A 195 estudiantes universitarios españoles de 18 y 51 años. Utilizaron el Ten-Item Personality Inventory para evaluar los factores de personalidad del modelo de los cinco grandes y la Academic Procrastination Scale-Short Form para medir la procrastinación académica. En sus resultados los análisis de correlación mostraron que el rendimiento académico estaba positivamente relacionado con la responsabilidad y negativamente relacionado con la procrastinación académica.

Marín et al., (2020) estudiaron sobre la autopercepción en 256 estudiantes universitarios españoles, usuarios de Internet poseen sobre su adicción, el instrumento utilizado fue el Addiction Test de Young (1998), estudio no experimental con diseño descriptivo correlacional, en sus resultados comprobaron que los estudiantes no perciben tener una adicción a la red, concluyen afirmando que el alumnado presenta un uso problemático de la red y más no una conducta adictiva.



2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Adicción

La adicción es una actividad que genera placer en deterioro de la persona adicta, debido a que, la persona adicta presenta como principal síntoma, la incapacidad para regular su permanencia en las redes sociales y siente una necesidad recurrente de conectarse y participar en actividades de las redes que le perjudican. De ahí que la negación de la adicción es un argumento utilizado como mecanismo de defensa por las personas adictas (Rojas et al., 2022).

Es común pensar que la adicción se refiere al consumo de sustancias como drogas o alcohol, sin embargo, los hábitos o prácticas que no se pueden controlar se asumen como adicción, por tanto, depender de la tecnología se ha orientado para describir conductas de exagerado uso de Internet. La adicción a Internet, a los juegos a online, a las redes sociales, a los teléfonos móviles, a Facebook, a Twitter, el trastorno y adicción a las redes sociales se han investigado en el contexto de la adicción conductual y vienen cobrando importancia asociados al desarrollo de la tecnología (Şahin, 2018).

2.2.2. Redes sociales

Se entienden a las redes sociales como comunidades virtuales que pueden generar el riesgo de adquirir conductas adictivas donde una actividad rutinaria se estructura como la más relevante en la vida del sujeto, cambios de humor, síndrome de abstinencia, tolerancia, conflictos, recaídas tras períodos de abstinencia, retorno a la actividad; incluso se asocian con algunos problemas de salud como obesidad, sedentarismo, insomnio, migrañas, trastornos de conducta alimentaria o trastornos mentales. falta de descanso; así también se presentan factores de riesgo en la salud mental, como depresión, ansiedad, carencia de habilidades sociales, estrés, la presión social, familias disfuncionales,



Además, de correr el riesgo de vulneración de la intimidad o ciberacoso (García et al; 2014).

Las redes sociales funcionan con internet depende de él, actualmente las herramientas de los medios sociales permiten que cada usuario se convierta en productor de contenidos a través de la creación de perfiles desde sus cuentas, ya son solamente oyentes pasivos, ahora tiene la posibilidad de activar y producir, en consecuencia las personas utilizan las redes con mayor frecuencia, incluso de la esperada; sin embargo afirman Griffiths et al., (2014), el uso excesivo, patológico y problemático conlleva a problemas personales, sociales, vocacionales y educativos para las personas.

2.2.3. Adicción a las redes sociales

La adicción a las redes sociales es un tipo de adicción a Internet Kline, (2005). Se puede explicar esto cuando los individuos permanecen bastante conectados y desean que se les notifique inmediatamente, lo que generaría tolerancia, comunicación y problemas en la virtualidad (Şahin, 2018). Las personas pueden desarrollar conductas adictivas a las redes sociales desde la niñez hasta la vejez, se conectan y tienen la necesidad de seguir conectados con sus dispositivos electrónicos en cada momento, esto puede generar graves problemas para la salud física y mental (Escurreio y Salas, 2014).

Para Young (1999) la adicción al internet es un trastorno independiente que se caracteriza por estar conectado demasiado tiempo. Esto implica que los pacientes se aíslan del contexto que les rodea y, lo que es peor, desatienden sus compromisos personales, obligaciones académicas o laborales y sociales; así mismo realizó una propuesta sobre la clasificación de las conductas de control de impulsos derivadas de la adicción a Internet, estas son la adicción a las ciber relaciones, compulsiones de Internet, adicción ciber



sexual, adicción a los motores de búsqueda de datos e información, y adicción a los ordenadores.

Cabero et al., (2020) afirman que la adicción se evidencia cuando el sujeto demuestra algunas conductas como la tolerancia a estar conectado por más tiempo; abstinencia, la incomodidad o malestar que el individuo siente cuando se corta la conexión; el medio que se utiliza más de lo planificado; el deseo por dejar de utilizar Internet, pero no poder hacerlo; empleo descontrolado y excesivo de tiempo; abandonar otras actividades importantes pendientes por el uso de internet; y el uso de Internet a pesar del perjuicio que le ocasiona. Sin embargo, Carbonell (2014) considera que se trata de una categoría social popularizada que traspasa la realidad, en consecuencia, la asume como una adicción de orden secundario asociada a una adicción primaria, más bien se debe interpretar como una dependencia a un medio tecnológico que podría entenderse como un hábito o afición.

Turel y Serenko (2012) presentan modelos teóricos que difieren al explicar cómo se forma la adicción a las redes sociales, el modelo cognitivo-conductual enfatiza que las redes sociales anormales surgen de percepciones cognitivas inadaptadas y se amplían por varios factores ambientales, y finalmente canalizan a redes sociales obsesivas y/o adictivas; el modelo de habilidades sociales señala que las redes sociales anormales surgen ante la carencia de habilidades de autopresentación y por tanto optan por la comunicación virtual a la interacción frente a frente o cara a cara, y finalmente también desencadenan a un uso obsesivo y/o adictivo de las redes sociales. El modelo sociocognitivo afirma que las redes sociales anormales surgen en función a expectativas de resultados positivos, junto a la autoeficacia de Internet y la autorregulación deficiente, también conduce a un comportamiento compulsivo y/o adictivo de las redes sociales.



2.2.4. Necesidad/Obsesión de estar conectado a las redes sociales.

La transición del uso normal a un uso problemático de las redes sociales nacería de la necesidad de aliviar el estrés, la depresión o la soledad de la persona, por lo que se vuelve progresivamente más activo, u obsesivo a las diversas redes sociales; como consecuencia de ello, el individuo se genera más problemas y altera sus estados mentales que son no deseados (Xu & Tan, 2012).

Peris et al., (2018) señalan que las personas con adicción sienten la necesidad de estar conectados para desconectarse de sus preocupaciones, relaciones conflictivas, trabajo académico, temor al futuro, entre otras. Así mismo demandan respuestas inmediatas que les hagan sentir placer, no tienen la capacidad de esperar y tolerar la frustración.

2.2.5. Satisfacción por estar conectado a las redes sociales

Se ha detectado que los jóvenes vivencian un efecto placentero cuando se conectan a internet para fugar de una realidad concreta a una realidad virtual, comparó la magnitud de este efecto con el del alcohol, las drogas o el juego (Rojas et al., 2022). Para afirmar que un comportamiento es adictivo, Caro, (2017) aclaró que debe tratarse de una actividad dónde la persona encuentre placer y posteriormente pierda el control; ya que, al inicio es una acción elegida, placentera y deseada, sin embargo, finalmente se torna repetitiva (Chóliz et al., 2016).

2.2.6. Problemas derivados del uso de las redes sociales

El uso excesivo de los medios sociales puede generar conductas dañinas como la agresividad, el trastorno de personalidad, la dieta inadecuada, inicio sexual prematuro, consumo de alcohol y tabaco en la juventud (Şahin, 2018).



Además, contribuye a la disminución de la actividad física, ya que el tiempo libre se centra mayormente en actividades online, a medida que aumenta la dependencia a las redes sociales, aumenta la necesidad y la atención dedicada a ellas. Esto lleva a una mayor cantidad de tiempo de conexión en busca de la satisfacción esperada. En el caso de los adolescentes y jóvenes, se sugiere que experimentan un continuo sin tiempos de estar desconectados (Peris et al., 2018).

Young (1998) en su investigación encontró que estudiantes que dependían del internet presentaban problemas de personalidad, conflictos familiares; de forma concreta no conseguían regular su uso de internet, tenían problemas para terminar sus deberes, estudiar y dormir el tiempo necesario y estar listos y atentos al día siguiente para asistir a sus sesiones de aprendizaje, esto se convertía en notas negativas e incluso la separación de la escuela, así también, demostró que las personas solas o que percibían sentimientos de ser incomprendidas desarrollaban relaciones virtuales buscando sentimientos de consuelo bienestar. Se agrega que estas personas ocultaban o mentían sobre el tiempo que dedicaban a estar conectados, produciendo desconfianza entre las personas que les rodeaban.

2.2.7. Obsesión por estar informado

La obsesión por estar constantemente informado está facilitada por la disponibilidad de información instantánea a través de las redes sociales, puede tener consecuencias significativas. Este comportamiento puede generar ansiedad, distracción constante y dificultades para desconectarse. La búsqueda constante de novedades puede afectar la calidad del tiempo dedicado a otras actividades, incluyendo las relaciones interpersonales y el bienestar emocional. Además, la sobreexposición a noticias puede contribuir a la saturación informativa, dificultando la capacidad de discernir entre



información relevante y superflua. En última instancia, esta obsesión puede influir en la salud mental y en la calidad de vida al generar un estado de hipervigilancia constante; esta obsesión por estar conectados en las redes sociales, es evidente cuando presentan falta de control, síntomas impulsivos, deseo imperioso de repetir las conductas adictivas, provocando irritabilidad cuando se interrumpen (Xanidis & Brignell, 2016).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio se llevó a cabo en la Universidad Nacional del Altiplano, Escuela Profesional de Educación Física, está ubicada en la provincia y ciudad de Puno, que está ubicado al extremo sur este del Perú, entre los 13°00'00" y 17°17'30" de latitud sur y los 71°06'57" y 68°48'46" de longitud oeste del meridiano de Greenwich; cuenta con una extensión territorial de 71 999,0 km². Limita por el norte con la región Madre de Dios, por el este con la República de Bolivia, por el sur con la región Tacna y la República de Bolivia y por el oeste con las regiones de Moquegua, Arequipa y Cusco.

3.2. DISEÑO METODOLÓGICO

El presente estudio pertenece al enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal, de tipo descriptivo (Hernández et al., 2018).

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

El instrumento utilizado fue la escala de adicción a las redes sociales, adaptada y validada por (Cabero-Almenara et al., 2020) para la validación, los autores siguieron fases de traducción al idioma español, análisis factorial exploratorio, reducción reiterada de ítems, análisis factorial confirmatorio, y al final para la confiabilidad y consistencia interna de la escala se calculó alfa de Cronbach. Sin embargo, para efectos de adecuación al contexto en el presente estudio, se revisó la redacción de los ítems respetando la validez de contenido o conceptual de los autores. Posteriormente se aplicó el instrumento y con los resultados se calculó el índice alfa de Cronbach.



Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,923	29

El instrumento consta de 29 ítems, los cuales forman parte de las siguientes dimensiones e indicadores:

Necesidad/Obsesión de estar conectado a las redes sociales.	<ol style="list-style-type: none">1. Estoy ansioso/a por entrar en las redes sociales.2. Busco conexión a internet en todas partes para poder acceder a las redes sociales.3. Lo primero que hago cuando me despierto es entrar a las redes sociales.4. Quiero pasar el tiempo en las redes sociales cuando estoy solo/a.5. Prefiero la comunicación virtual en las redes sociales que salir.6. Las actividades de las redes sociales se afianzan en mi vida cotidiana.7. Me emociona estar en las redes sociales.
Satisfacción por estar conectado a las redes sociales	<ol style="list-style-type: none">1. Veo las redes sociales como escape del mundo real.2. Una vida sin redes sociales carece de sentido para mí.3. Prefiero utilizar las redes sociales, aunque me encuentre acompañado/a.4. Prefiero las amistades en las redes sociales a las amistades en la vida real.5. Me expreso mejor con las personas con las que me relaciono en las redes sociales.6. Soy como quiero parecer en las redes sociales.7. Normalmente, prefiero comunicarme con personas a través de las redes sociales.8. Aunque mi familia se enfade, no puedo dejar de usar las redes sociales.



<p>Problemas derivados del uso de las redes sociales.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Omito mis tareas porque paso mucho tiempo en las redes sociales.2. Me siento mal si estoy obligado a disminuir el tiempo que paso en las redes sociales.3. Me siento infeliz cuando no estoy en las redes sociales.4. Utilizo las redes sociales con tanta frecuencia que me olvido de mi familia.5. Ni siquiera me doy cuenta de que tengo hambre y sed cuando estoy en las redes sociales.6. Noto que mi productividad ha disminuido debido a las redes sociales.7. Tengo problemas físicos debido al uso de las redes sociales.
<p>Obsesión por estar informado.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. El mundo misterioso de las redes sociales siempre me cautiva.2. Me gusta utilizar las redes sociales para mantenerme informado/a de lo que ocurre.3. Utilizo las redes sociales incluso cuando camino por la calle para mantenerme informado/a sobre lo que sucede.4. Navego por las redes sociales para mantenerme informado/a de lo que comparten los grupos en las redes sociales.5. Paso más tiempo en las redes sociales para ver algunos eventos/ acontecimientos especiales (por ejemplo, cumpleaños).6. Mantenerme informado/a sobre las cosas relacionadas con mis cursos (ejemplo tareas, actividades) me hace estar siempre en las redes sociales.7. Siempre estoy activo/a en las redes sociales para estar informado/a sobre lo que comparten mis parientes y amigos.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

La población corresponde a 480 universitarios de la EPEF matriculados, (<https://educacionfisicaunap.edu.pe/>), la muestra fue no probabilística y por cuotas, en consecuencia, se consideró a los estudiantes por cada ciclo (Pérez-Tejada, 2008). Para el cálculo se respetó el siguiente procedimiento:



Cálculo de la muestra:

Para el cálculo de la muestra según (Pedraza et al., 2016) se considerará la amplitud poblacional. Se toma como referencia la siguiente fórmula:

$$n = 4.N.p.q / E(N-1)+4.p.q$$

Donde:

n: Tamaño muestral que se calculará

4: Constante

P y q: Probabilidades de éxito y fracaso con valor del 50%

N: Tamaño de la población

E²: Error seleccionado por el investigador (4.65)

En consecuencia, la muestra calculada es de 236 estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física.

Tabla 1.
Muestra calculada del estudio.

Ciclo de estudios	Frecuencia	Porcentaje
Primero	36	15,3
Segundo	39	16,5
Tercero	45	19,1
Cuarto	49	20,8
Quinto	20	8,5
Sexto	10	4,2
Séptimo	1	,4
Octavo	12	5,1
Noveno	15	6,4
Décimo	9	3,8
Total	236	100,0

Tabla 2.
Caracterización de la muestra calculada de estudio.

Dimensión	Indicadores	F	%
Sexo	Masculino	195	82.6
	Femenino	41	17.4
Lengua Materna	Quechua	120	50.8
	Aimara	46	19.5
	Castellano	70	29.7
Vivienda	Propia	51	21.6
	Alquilada	185	78.4
¿Quién solventa tus estudios?	Mis padres	136	57.6
	Un familiar	8	3.4
	Cuento con beca	9	3.8
	Me autosostengo	81	34.3
	Otros	2	0.8
Ingreso familiar promedio	Menor a S/. 500	115	48.7
	S/. 501-1025	73	30.9
	S/. 1026-1500	23	9.7
	S/. 1501-2000	15	6.4
	S/. 2001-3000	7	3.0
	Más de S/. 3000	3	1.3
¿Con quién vives?	Con mis padres	45	19.1
	Madre o padre	27	11.4
	Con un familiar	35	14.8
	Solo	120	50.8
	Con amigos	1	0.4
	Con mi pareja	8	3.4
Zona de procedencia	Zona rural	137	58.1
	Urbana	90	38.1
	Urbano marginal	9	3.8
¿Realizas actividad física?	Nunca	3	1.3
	1-2 días a la semana	96	40.7
	3-4 días a la semana	98	41.5
	5-6 días a la semana	17	7.2
	Cada día de la semana	22	9.3
¿Prácticas algún deporte?	Siempre	142	60.2
	A veces	94	39.8
Horas de sueño	Menos de 4 h	16	6.8
	De 4 a 6 h	89	37.7
	De 6 a 8 h	117	49.6
	De 8 a 10	10	4.2
	De 10 a más	4	1.7

La muestra de estudio está representada por 195 varones y 41 mujeres de la Escuela Profesional de Educación Física, con un predominio de la lengua materna quecha (59.8%), el 78% de estudiantes viven alquilados en la ciudad de Puno y el 58.1% proceden de entornos rurales, un 57% de estos gozan el financiamiento económico de sus padres



para continuar sus estudios, con un ingreso familiar promedio inferior a S/.500 soles el 48.7% y entre S/. 501 a S/.1025 el 30% de la muestra, así mismo el mayor porcentaje de estudiantes que representan el 50.8% de la muestra manifiestan vivir solos; por la naturaleza de la carrera profesional más del 80% de estudiantes practican actividad física entre 1 a 4 días por semana, y siempre practican un deporte el 60.2 %; finalmente el 49.6% manifiestan dormir entre 6 a 8 horas diarias.

3.5. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Luego de concretar y recopilar los datos dentro del SPSS 25, se obtuvieron las subsiguientes tablas y figuras descriptivas según los objetivos establecidos en el estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Con respecto al objetivo específico 1

Tabla 3

Necesidad/Obsesión de estar conectado.

Nivel	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 16 Necesidad baja	68	34.9	20	48.8	88	37.3
17 - 25 Necesidad media	112	57.4	21	51.2	133	56.4
26+ Necesidad alta	15	7.7	0	0.0	15	6.4
Total	195	100.0	41	100.0	236	100.0

Fuente: La presente tabla presenta información sobre encuesta aplicada a estudiantes EPEF, en la dimensión necesidad/Obsesión de estar conectado a las redes sociales.

Podemos apreciar que el 56.4% expresan la necesidad media de estar conectados a las redes sociales, un 37.3% manifiestan poseer necesidad baja y solo el 6.4% poseen necesidad alta. Así también se observa que las mujeres presentan menor necesidad de estar conectadas en el nivel medio y mayor necesidad en el nivel bajo, además de no registrar casos en necesidad alta de estar conectadas.

4.1.2. Con respecto al objetivo específico 2

Tabla 4

Satisfacción por estar conectado.

Nivel	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 16 Satisfacción baja	100	51.3	28	68.3	128	54.2
17 - 25 Satisfacción media	75	38.5	12	29.3	87	36.9
26+ Satisfacción alta	20	10.3	1	2.4	21	8.9
Total	195	100.0	41	100.0	236	100.0

Fuente: La presente tabla presenta información sobre encuesta aplicada a estudiantes EPEF, en la dimensión satisfacción por estar conectado a las redes sociales.

En resultados de ambos sexos se observa una mayor tendencia a poseer satisfacción baja por estar conectado a las redes sociales (54.2%), con satisfacción normal el 36.9% y con satisfacción alta el 8,9%. Estos últimos resultados son coherentes con los encontrados por (Cabero et al., 2020).

4.1.3. Con respecto al objetivo específico 3

Tabla 5

Problemas derivados.

Nivel	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 15 Bajo	125	64.1	30	73.2	155	65.7
16 - 24 Medio	64	32.8	11	26.8	75	31.8
25+ Alto	6	3.1	0	0.0	6	2.5
Total	195	100.0	41	100.0	236	100.0

Fuente: La presente tabla presenta información sobre encuesta aplicada a estudiantes EPEF, en la dimensión problemas derivados del uso de las redes sociales.

En la Tabla 5 se puede verificar que existe un nivel predominantemente bajo de problemas derivados del uso de las redes sociales (65.7%), en el nivel medio se concentran el 31.8% y en el nivel alto de problemas derivados encontramos sólo el 2.5% de estudiantes. Es importante resaltar que en el nivel alto de problemas derivados no existen casos de mujeres, más si de hombres en un 3.1%.

4.1.4. Con respecto al objetivo específico 4

Tabla 6

Obsesión por estar informado.

Nivel	Hombre		Mujer		Ambos	
	F	%	F	%	F	%
<= 15 Baja	40	20,5	10	24,4	50	21.2
16 - 25 Media	121	62,1	31	75,6	152	64.4
26+ Alta	34	17,4	0	0.0	34	14.4
Total	195	0.0	41	0.0	236	100.0

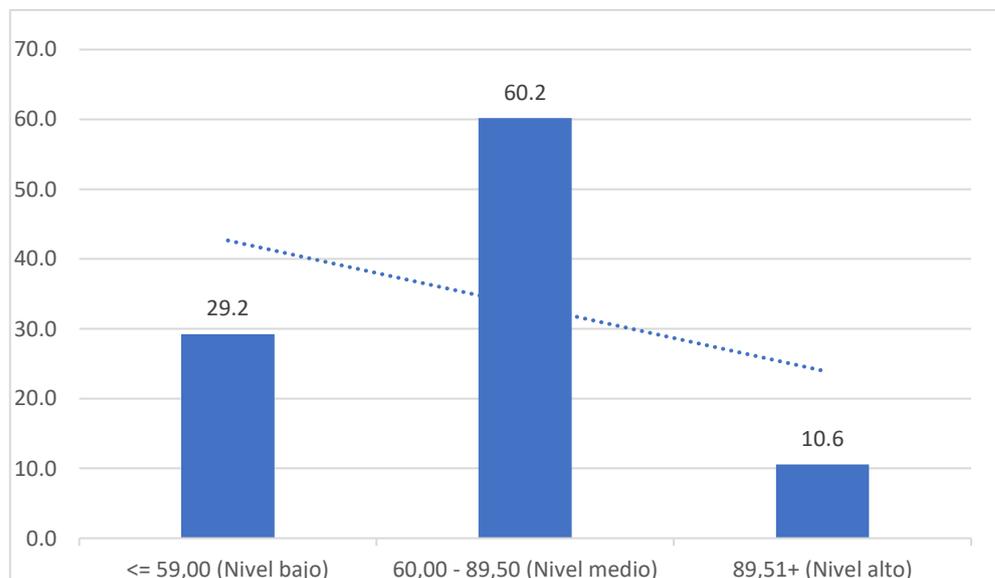
Fuente: La presente tabla presenta información sobre encuesta aplicada a estudiantes EPEF, en la dimensión Obsesión por estar informado en las redes sociales.

Observamos en la Tabla 6 una tendencia media que equivale a un 64.4% de la muestra, en un nivel bajo el 21.2% y en un nivel alto de obsesión se concentra el 14.4%. También podemos verificar ausencia de obsesión alta por parte de las mujeres (0%) en comparación a los hombres (17.4%).

4.1.5. Con respecto al objetivo general

Figura 1.

Adicción a las redes sociales





En el Gráfico 1 se puede observar que el 60.2% de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física se concentran en el nivel medio de conectividad a las redes sociales, el 29% se ubican en el nivel bajo y un 10.6% se encuentran en el nivel alto de conectividad a las redes sociales; nuestro objetivo general es analizar niveles de conectividad a las redes sociales en los estudiantes de la EPEF.

4.2. DISCUSIÓN

Los resultados de la investigación se corroboraron con los antecedentes citados en el trabajo:

Respecto al objetivo específico 1 Podemos apreciar en la tabla 3, que el 56.4% expresan la necesidad media de estar conectados a las redes sociales, un 37.3% manifiestan poseer necesidad baja y solo el 6.4% poseen necesidad alta. Así también se observa que las mujeres presentan menor necesidad de estar conectadas en el nivel medio y mayor necesidad en el nivel bajo, además de no registrar casos en necesidad alta de estar conectadas, estos resultados son relativamente similares a los hallados por (Rojas et al., 2022), quienes muestra que el 36 % estudiantes de enseñanza superior muestran obsesión por las redes sociales, y un 40 % evidenciaba control individual con respecto al uso de las con respecto al uso pero por encima de nuestros resultados el 34,2 % usaba las redes sociales de forma excesiva. Con respecto a la diferencia de género, se encontró otro estudio que halló diferencias significantes entre hombres y mujeres (Cabero et al., 2020).

Respecto al objetivo específico 2, En la Tabla 4 observamos la dimensión satisfacción por estar conectado, vale decir el efecto de placer que sienten los jóvenes mientras interactúan en las redes sociales, que les permite escapar de la realidad objetiva a una realidad virtual (Rojas et al., 2022). El 10.3% de hombres y el 2.4% evidencian satisfacción alta; un 38.5% de hombres frente a 29.3% de mujeres presentan satisfacción



normal y finalmente las mujeres presentan mayor satisfacción baja (68%) frente a un 51.3% en hombres. En resultados de ambos sexos se observa una mayor tendencia a poseer satisfacción baja por estar conectado a las redes sociales (54.2%), con satisfacción normal el 36.9% y con satisfacción alta el 8,9%. Estos últimos resultados son similares con los encontrados por (Cabero et al., 2020), cuyos datos muestran que la conducta de los jóvenes “satisfacción por estar conectado a la red” con una media de 1.9, no evidencia nivel adictivo. Es importante resaltar el estudio de (Valerio et al., (2018) quienes aseveran relación entre la intensidad del uso de la red social Facebook y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios, nos permite explicar la preferencia de los estudiantes universitarios de comunicarse con personas a través de las redes sociales, que en consecuencia genera satisfacción o bienestar.

Respecto al objetivo específico 3, en la tabla 5 se puede verificar que existe un nivel predominantemente bajo de problemas derivados del uso de las redes sociales (65.7%), en el nivel medio se concentran el 31.8% y en el nivel alto de problemas derivados encontramos sólo el 2.5% de estudiantes. Es importante resaltar que en el nivel alto de problemas derivados no existen casos de mujeres, más si de hombres en un 3.1%. Estos resultados son similares a los hallados por (Cabero et al., 2020; Marín et al., 2015) los autores en mención afirman que, si bien es cierto que los estudiantes pasan mucho tiempo conectados en las redes, no se confirmaron problemas derivados según respuestas de los universitarios. Por lo tanto, los estudiantes investigados, no presentan problemas de omisión de tareas, culpabilidad, aislamiento, reacciones orgánicas negativas, sedentarismo; síntomas que sugieren problemas derivados de la adicción a las redes sociales (Peris et al., 2018).

Respecto al objetivo específico 4, la dimensión obsesión por estar informado en las redes sociales mediante la conectividad se manifiesta con la ausencia de control,



impulsos, deseo recurrente que al ser frustrado o interrumpido genera ira en el individuo (Xanidis & Brignell, 2016), observamos en la Tabla 6 una tendencia media que equivale a un 64.4% de la muestra, en un nivel bajo el 21.2% y en un nivel alto de obsesión se concentra el 14.4%. También podemos verificar ausencia de obsesión alta por parte de las mujeres (0%) en comparación a los hombres (17.4%) que coincide con el estudio de (Marín et al., 2015) al señalar que las mujeres reflejan una mayor distancia con las redes sociales.

Finalmente respecto al objetivo general, en el Gráfico 1 se puede observar que el 60.2% de estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física se concentran en el nivel medio de conectividad a las redes sociales, el 29% se ubican en el nivel bajo y un 10.6% se encuentran en el nivel alto de conectividad a las redes sociales; nuestro objetivo general es analizar niveles de conectividad a las redes sociales en los estudiantes de la EPEF, al respecto, en referencia a los resultados encontrados, los estudiantes investigados demuestran según su parecer, que no poseen niveles altos de adicción o no son adictos, esto es coincidente con aseveraciones de estudiantes que afirman que el internet no les provoca adicción pero si cambios de hábito, en el estudio realizado por (Linne, 2015), así también en la misma línea de resultados (Cabero-Almenara et al., 2020; Marín et al., 2015; Valencia-Ortiz & Cabero-Almenara, 2019) evidenciaron que estudiantes universitarios, a pesar de estar conectados habitualmente a las redes no demuestran signos de adicción a éstas.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física presentan niveles medios de conectividad a las redes sociales, en consecuencia, no demuestran adicción a las redes sociales.

SEGUNDA: Los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física evidencian una necesidad baja y normal de estar conectados.

TERCERA: Los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física poseen niveles de satisfacción baja y media por estar conectado a las redes sociales.

CUARTA: Los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física demuestran niveles bajos de problemas derivados del uso de las redes sociales.

QUINTA: Los Estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física demuestran niveles medios de obsesión por estar informados en las redes sociales.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A las autoridades de la Escuela Profesional de Educación Física se recomienda organizar capacitaciones para promover el uso saludable de las redes sociales: Dado que los estudiantes presentan niveles medios de conectividad y no demuestran adicción, es importante fomentar hábitos de uso saludable. Se pueden ofrecer talleres o charlas sobre la gestión del tiempo en línea y la importancia del equilibrio entre la vida virtual y la real.

SEGUNDA: A los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física se recomienda evitar el uso excesivo de las redes sociales. Fomentando la conciencia sobre la necesidad de conexión, es útil la importancia de mantener relaciones sociales y conexiones significativas fuera de las redes sociales. Esto puede contribuir a un bienestar emocional más sólido.

TERCERA: A los tesisistas se recomienda considerar los presentes resultados para análisis y por puesta de uso de la conectividad. Apoyar la satisfacción en el uso de redes sociales, se podrían implementar estrategias para mejorar la experiencia en línea, como promover interacciones positivas, compartir logros y éxitos, y crear espacios de apoyo emocional.

CUARTA: A los egresados de la Escuela Profesional de Educación Física es importante concientizar sobre los posibles riesgos y ofrecer recursos de apoyo en caso de que surjan problemas.



QUINTA: A los directivos al uso y consumo equilibrado hacia la información digital. Se pueden ofrecer estrategias para filtrar la información relevante y evitar la sobreexposición a noticias negativas.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amador, C. M. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 16(1), 62–72.
<https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>
- Araujo, E. D. (2016). Indicadores de adicción a Las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 10(2), 48–58. <https://doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Cabero, J., Pérez, J. L., & Valencia, R. (2020a). Scale to measure the students' addiction to online social media. *Convergencia*, 27(1).
<https://doi.org/10.29101/CRC.S.V27I0.11834>
- Carbonell, X. (2014). ¿Qué son las adicciones tecnológicas? Internet, MMORPG y redes sociales. En Carbonell, X. (coord.). *Adicciones tecnológicas qué son y cómo tratarlas*, (pp. 53-85), Madrid: Síntesis.
- Caro, M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *MediSur*, 15(2), 251–260.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727897X2017000200014&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Chávez, R. T., Romero, F. A., Lugo, T., Apodaca, C. A., Félix, G., & Ortiz, S. (2021). Uso de las redes sociales y rendimiento académico de estudiantes de preparatoria de la Universidad Autónoma de Sinaloa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 8515–8537.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.938



- Chóliz, M., Marco, C., Chóliz, C. (2016). Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Móvil y Videojuegos. Madrid: TEA Ediciones.
- Escurreio, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(1). 73-91.
Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Díaz, S., Arrieta, K., & Simancas, M. (2019). Internet Addiction and Academic Performance in Dental Students. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 48(4), 198–207. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2018.03.002>
- García, M., Pérez, J., Fuentes, V., & Aranda, M. (2020). EDAS-18: Validation of the dependency and addiction to smartphone scale short-form. *Terapia Psicológica*, 38(3), 339–361. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000300339>
- García, J. A., López, C., Tur, V., García, A. y Ramos, I. (2014). Las redes sociales: ¿adicción conductual o progreso tecnológico? En A. R. Fernández (Coord.). *Interactividad y Redes sociales*. 263-282. Madrid: ACCI.
- Griffiths, M.D., Kuss, D.J. y Demetrovics, Z. (2014). Adicción a las redes sociales: Una visión general de los hallazgos preliminares. Criterios, evidencia y tratamiento de las adicciones conductuales. Nueva York: Elsevier; ss. 119-141.
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *Highered.Mheducation.Com* (McGRAW-HIL).



http://highered.mheducation.com/sites/1456260960/student_view0/index.html

Hidalgo, S., Martínez, I., & Sospedra, M. (2021). Academic Performance in spanish undergraduates: The role of personality and academic procrastination. *European Journal of Education and Psychology*, 14(1).
<https://doi.org/10.32457/ejep.v14i1.1533>

Kline, R.(2005). Principios y práctica del modelado de ecuaciones estructurales. New York: The Guilford Press. Kuss, D. ve Griffiths, M. (2012). Adicción a los juegos de Internet: una revisión sistemática de la investigación empírica. *Revista Internacional de Salud Mental y Adicciones*, 10, 278-296.

Linne, J. (2015). Estudiar en Internet 2.0.: Prácticas de jóvenes universitarios de la Ciudad de Buenos Aires. *Comunicación y Sociedad*, 23, 195–213.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-252X2015000100009&lng=es&nrm=iso&tlng=es

López, C., Janet, M., Castillo, L., Maldonado, P., Alicia, A., & Casados, C. (2020). *Estrategias para potenciar el aprendizaje y el rendimiento académico en estudiantes universitarios*.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559011>

Marín, V., Sampedro, B., & Muñoz, J. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios? *Revista Complutense de Educación Especial*, 235-251 (2015), 26, 233–251.
https://doi.org/10.5209/REV_RCED.2015.V26.46659



- Marín, V., Muñoz, J. M., & Dolores, M. (2020). Self-perception of internet addiction in university students. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 20(2), 88–96. <https://doi.org/10.21134/HAAJ.V20I2.533>
- Mendoza J. R. (2018). Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA. *Revista Educación Superior*, 5(2), 58–69. <https://doi.org/ISSN 2518-8283>
- Monteiro, A. P., Sousa, M., & Correia, E. (2020). Addiction to the internet and personality characteristics: A study with Portuguese university students. *Revista Portuguesa de Educacao*, 33(2), 159–176. <https://doi.org/10.21814/RPE.17699>
- Pedraza, O. L., Salazar, A. M., Sierra, F. A., Soler, D., Castro, J., Castillo, P., Hernández, A., & Piñeros, C. (2016). Confiabilidad, validez de criterio y discriminante del Montreal Cognitive Assessment (MoCA) test, en un grupo de adultos de Bogotá. *Acta Medica Colombiana*, 41, 221–228. <https://doi.org/DOI: 10.36104/amc.2016.693>
- Pérez, H. E. (2008). *Estadística para las ciencias sociales, del comportamiento y de la salud* (F. de J. Castro Pérez, Ed.; Cengage Le). <https://www.uv.mx/rmipe/files/2015/09/Estadistica-para-las-ciencias-sociales-del-comportamiento-y-de-la-salud.pdf>
- Peris, M., Maganto, C., & Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, ISSN-e 2340-8340, Vol. 5, N.º. 2, 2018, Págs. 30-36, 5(2), 30–36. <https://doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>



- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., & Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos Procastination, internet addiction, and academic performance in Ecuadorian college students. In *Estudios Pedagógicos XLIII* (Vol. 3).
- Rojas, C. A., García, A., & Molchanova, V. S. (2022). Addiction to Social Networks: An Empirical Study in Higher-Education Students. *International Journal of Media and Information Literacy*, 2022, 7(2).
<https://doi.org/10.13187/ijmil.2022.2.531>
- Şahin, C. (2018). Social Media Addiction Scale-Student Form: The Reliability and Validity Study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1). <https://www.semanticscholar.org/paper/Social-Media-Addiction-Scale-Student-Form%3A-The-and-%C5%9Eahin/365dede4a76dfa77d1770ae61048705047adbbac>
- Salluca, M. Y., Valeriano, D. Y. A., Gutierrez, R. A., & Casa-Coila, M. D. (2022). Social network addiction and academic procrastination in Peruvian adolescents in times of coronavirus Covid-19. *Revista Electronica Interuniversitaria de Formacion Del Profesorado*, 25(2), 129–143.
<https://doi.org/10.6018/REIFOP.513311>
- Sánchez, C. S., Salas, H. H., Maldonado, A. R., & Aguirre, E. J. (2022). Rendimiento académico de estudiantes, en una universidad pública peruana: un diagnóstico significativo para la toma de decisiones. *Paidagogo. Revista de Investigación En Ciencias de La Educación*, 4(1), 4–20.
<https://doi.org/10.52936/p.v4i1.98>



- Turel, O. y Serenko, A. (2012). Beneficios y peligros de disfrutar con las redes sociales. *European Journal of Information Systems*, 21, 512-528.
- Valencia, R., & Cabero, J. (2019a). Addiction to online social networks: Validation of an instrument in the Mexican context. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 19(2), 149–159.
- Valerio, G., Serna, R., Valerio, G., & Serna, R. (2018). Redes sociales y bienestar psicológico del estudiante universitario. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20(3), 19–28.
<https://doi.org/10.24320/REDIE.2018.20.3.1796>
- Xanidis, N., & Brignell, C. M. (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality and cognitive function during the day. *Computers in Human Behavior*, 55, 121-126. doi:10.1016/j.chb.2015.09
- Xu, H., Tan, B.C.Y. (2012). Why do I keep checking facebook: Efectos de las características de los mensajes en la formación de la adicción a los servicios de redes sociales. Thirty Third International Conference on Information Systems, 1-12, Orlando. Recuperado <http://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1216&context=icis2012> TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology - enero de 2018, volumen 17 número 1
- Young, 1998 - Young, K.S. (1998b). Adicción a Internet: La aparición de un nuevo trastorno clínico. *Cyber Psychology and Behavior*. 3: 237-244.
- Young, 1999- Young, K.S. (1999). Adicción a Internet: Síntomas, evaluación y tratamiento. *Innovaciones en la práctica clínica: A source book*. 17: 19-31.



ANEXOS



ANEXO 01. Escala de adicción a las redes sociales

A continuación, se indican diferentes estados relacionados con el uso de las redes sociales en internet. Se pide que leas atentamente cada expresión y marques (X) en la alternativa que consideres más correcta. No omitas ningún ítem.		Muy en desacuerdo (MD) Desacuerdo (D) Ni de acuerdo ni en desacuerdo (NA/ND) De acuerdo (DA) Totalmente de acuerdo (TA)				
		MD	D	NA/ND	DA	TA
1	Estoy ansioso/a por entrar en las redes sociales.					
2	Busco conexión a internet en todas partes para poder acceder a las redes sociales.					
3	Lo primero que hago cuando me despierto es entrar a las redes sociales.					
4	Veo las redes sociales como escape del mundo real.					
5	Una vida sin redes sociales carece de sentido para mí.					
6	Prefiero utilizar las redes sociales, aunque me encuentre acompañado/a.					
7	Prefiero las amistades en las redes sociales a las amistades en la vida real.					
8	Me expreso mejor con las personas con las que me relaciono en las redes sociales.					
9	Soy como quiero parecer en las redes sociales.					
10	Normalmente, prefiero comunicarme con personas a través de las redes sociales.					
11	Aunque mi familia se enfade, no puedo dejar de usar las redes sociales.					
12	Quiero pasar el tiempo en las redes sociales cuando estoy solo/a.					
13	Prefiero la comunicación virtual en las redes sociales que salir.					
14	Las actividades de las redes sociales se afianzan en mi vida cotidiana.					
15	Omito mis tareas porque paso mucho tiempo en las redes sociales.					
16	Me siento mal si estoy obligado a disminuir el tiempo que paso en las redes sociales.					
17	Me siento infeliz cuando no estoy en las redes sociales.					
18	Me emociona estar en las redes sociales.					
19	Utilizo las redes sociales con tanta frecuencia que me olvido de mi familia.					
20	El mundo misterioso de las redes sociales siempre me cautiva.					
21	Ni siquiera me doy cuenta de que tengo hambre y sed cuando estoy en las redes sociales.					
22	Noto que mi productividad ha disminuido debido a las redes sociales.					
23	Tengo problemas físicos debido al uso de las redes sociales.					
24	Utilizo las redes sociales incluso cuando camino por la calle para mantenerme informado/a sobre lo que sucede.					
25	Me gusta utilizar las redes sociales para mantenerme informado/a de lo que ocurre.					
26	Navego por las redes sociales para mantenerme informado/a de lo que comparten los grupos en las redes sociales.					
27	Paso más tiempo en las redes sociales para ver algunos eventos/ acontecimientos especiales (por ejemplo, cumpleaños).					
28	Mantenerme informado/a sobre las cosas relacionadas con mis cursos (ejemplo tareas, actividades) me hace estar siempre en las redes sociales.					
29	Siempre estoy activo/a en las redes sociales para estar informado/a sobre lo que comparten mis parientes y amigos.					



ANEXO 02. Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Roger Artemio Bustamante Ramos,
identificado con DNI 70617785 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Escuela Profesional de Educación Física

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA ”

Es un tema original.

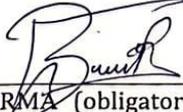
Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 16 de enero del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 03. Autorización para el depósito de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Roger Artemio Bustamante Ramos
identificado con DNI 70617785 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Escuela Profesional de Educación Física
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA"

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 16 de enero del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella