



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU RELACIÓN CON LA
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN
ESTUDIANTES DE 3RO, 4TO Y 5TO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
DANIEL BECERRA OCAMPO DE MOQUEGUA,
2024”**

PRESENTADO POR

BACH. HAYDE BARBARA MEDINA HERRERA

ASESOR

MGR. VERONICA ISABEL PINTO JUAREZ

**PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

MOQUEGUA-PERÚ

2024



Universidad José Carlos Mariátegui

CERTIFICADO DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, en calidad de Jefe de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias, certifica que el trabajo de investigación (___) / Tesis (x_) / Trabajo de suficiencia profesional (___) / Trabajo académico (___), titulado “**HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU RELACIÓN CON LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE 3RO, 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DANIEL BECERRA OCAMPO DE MOQUEGUA, 2024**” presentado por el(la) Bachiller **HAYDE BARBARA MEDINA HERRERA** para obtener el grado académico (___) o Título profesional (x_) o Título de segunda especialidad (___) de: **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**, y asesorado por el(la) **MGR. VERÓNICA ISABEL PINTO JUÁREZ**, designado como asesor con RESOLUCIÓN DE DECANATO N° 0038-2024-RD/FACISA-UJCM, fue sometido a revisión de similitud textual con el software TURNITIN, conforme a lo dispuesto en la normativa interna aplicable en la UJCM.

En tal sentido, se emite el presente certificado de originalidad, de acuerdo al siguiente detalle:

Programa académico	Aspirante(s)	Tesis	Porcentaje de similitud
Psicología	Hayde Barbara Medina Herrera	“HÁBITOS DE ESTUDIO Y SU RELACIÓN CON LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE 3RO, 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DANIEL BECERRA OCAMPO DE MOQUEGUA, 2024”	35 % (20 de noviembre de 2024)

El porcentaje de similitud del Trabajo de investigación es del **35 %**, que está por debajo del límite **PERMITIDO** por la UJCM, por lo que se considera apto para su publicación en el Repositorio Institucional de la UJCM.

Se emite el presente certificado de similitud con fines de continuar con los trámites respectivos para la obtención de grado académico o título profesional o título de segunda especialidad.

Moquegua, 20 de noviembre de 2024



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI
FACULTAD DE CIENCIAS

Dr. JAVIER PEDRO FLORES AROCUTIPA
Jefe de la Unidad de Investigación

ÍNDICE DE CONTENIDOS

HOJA DE JURADO	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
ÍNDICE DE CONTENIDOS	v
ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
RESUMEN.....	1
ABSTRACT	2
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	5
1.1. Descripción de la realidad problemática	5
1.2. Definición del problema.....	9
1.2.1. Problema general	9
1.2.2. Problemas específicos	10
1.3. Objetivos de la investigación	10
1.3.1. Objetivo general.....	10
1.3.2. Objetivos específicos	10
1.4. Justificación y limitaciones de la investigación	10
1.5. Variables.....	13
1.6. Hipótesis de la investigación.....	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	17
2.1. Antecedentes de la investigación	17
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	17

2.1.2. Antecedentes nacionales	18
2.1.3. Antecedentes locales	19
2.2. Bases teóricas	20
2.2.1. Hábitos de estudio.....	20
2.2.2. Adicción a redes sociales	29
2.3. Marco conceptual	38
CAPÍTULO III: MÉTODO	41
3.1. Tipo de investigación	41
3.2. Diseño de investigación	41
3.3. Población y muestra	41
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	43
3.4.1. Inventario de Hábitos de estudio (CASM-85)	43
3.4.2. Escala de Adicción a redes sociales.....	44
3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	46
CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	47
4.1. Presentación de resultados por variables.....	49
4.2. Contrastación de hipótesis.....	51
4.2.1. Hipótesis de la Investigación	52
4.3. Discusión de resultados	54
CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57
5.1. Conclusiones	57
5.2. Recomendaciones.....	58
BIBLIOGRAFÍA	60
ANEXOS	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de variables.....	14
Tabla 2	Distribución general según el género	47
Tabla 3	Distribución general según edades.....	48
Tabla 4	Distribución general según grados.....	48
Tabla 5	Distribución general según categorías.....	49
Tabla 6	Distribución general según niveles	50
Tabla 7	Tabla de pruebas de normalidad	51
Tabla 8	Relación entre adicción a redes sociales y hábitos de estudio	52
Tabla 9	Tabla de comparación según el sexo.....	53

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Distribución general según el género	47
Figura 2 Distribución general según edades.	48
Figura 3 Distribución general según grados.....	49
Figura 4 Distribución general según categorías.....	50
Figura 5 Distribución general según niveles	51

RESUMEN

En la actualidad se observa que los escolares tienen métodos o hábitos de estudio para poder tener un mejor desempeño de sus actividades. Por otro lado, se ha observado un mal manejo de las redes sociales en estudiantes, la mayoría no saben organizar las horas de uso y esto se ve afectado en el rendimiento tanto académico como social. Por lo tanto, se pretende hallar la relación entre los hábitos de estudio y la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024. En esta investigación se utilizó un diseño no experimental, de corte transversal y fue de alcance correlacional en una población de 373 estudiantes. Obteniendo como resultado que existe una relación con tendencia moderada entre ambas variables, analizando según los diferentes grupos de interés por grados, por sexo y por edades, llegando a la conclusión de que las mujeres tienen a tener un nivel más alto en adicción a las redes sociales que los hombres y en cuanto a los hábitos de estudio no hay diferencias significativas entre los grupos. Por último, brindar recomendaciones adecuadas para poder fortalecer las herramientas que puedan ayudar a los estudiantes a mejorar sus hábitos de estudio y su tiempo de horas de uso a las redes sociales, a través de la intuición, docentes y padres o tutores que se encuentran acompañándolos en su día a día.

Palabras clave: hábitos de estudio, adicción a redes sociales, rendimiento escolar, adolescentes.

ABSTRACT

Currently it is observed that schoolchildren have study methods or habits to be able to perform better in their activities. On the other hand, poor management of social networks has been observed in students; most do not know how to organize the hours of use and this affects both academic and social performance. Therefore, the aim is to find the relationship between study habits and addiction to social networks in 3rd, 4th and 5th high school students of the Daniel Becerra Ocampo Educational Institution of Moquegua by 2024. In this research, a design was used non-experimental, cross-sectional and correlational in scope in a population of 373 students. Obtaining as a result that there is a relationship with a moderate tendency between both variables, analyzing according to the different groups of interest by grades, by sex and by age, reaching the conclusion that women tend to have a higher level of addiction to social networks. than men and in terms of study habits there are no significant differences between the groups. Finally, provide appropriate recommendations to strengthen the tools that can help students improve their study habits and their hours of use on social networks, through intuition, teachers and parents or guardians who are accompanying them in your day to day life.

Keywords: Study habits, Social media addiction, Academic performance, Teenagers.

INTRODUCCIÓN

En los últimos tiempos existe una preocupación por el rendimiento académico de los estudiantes y el uso excesivo a las redes sociales, siendo este un medio donde ellos pueden comunicarse compartir información, buscar contenido, conectándose por altas horas de la noche y no tener un control de las horas de uso. Por parte de los padres y docentes existe cierta preocupación en los estudiantes por el tiempo invertido en estas plataformas y la prioridad que le puedan dar a sus redes sociales, descuidando responsabilidades académicas e incluso llegando a presentar aislamiento social. Es por lo que el objetivo principal fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024, pensando en los resultados que se pueden hallar para poder actuar de manera efectiva para el mejoramiento de ambas variables. Es por ello por lo que Echeburúa y Requesens (2012) habla de la pérdida de control y la dependencia como la conducta puede pasar de un fuerte antojo a una verdadera obsesión, provocada por sentimientos que pueden provocar un intenso malestar llamado síndrome de abstinencia. Los resultados de la investigación estuvieron dirigidos a los estudiantes, docentes y padres de familia, para que puedan tener mayor conocimiento de la importancia de las dos variables de estudio, conocer sus niveles y categorías y saber si existe relación entre las variables de estudio, con los resultados se brindará recomendaciones, proporcionará información validada, proponiendo programas y herramientas de promoción y prevención de la salud mental en la sociedad y sobre todo en el área educativa. La investigación realizada está estructurada en cinco secciones: la primera sección, denominada Capítulo I, se

centran en el problema de investigación, la realidad problemática y la definición del problema, seguido por los objetivos, la justificación, las limitaciones, y las hipótesis. Luego continúa el Capítulo II, en el cual se detalla el marco teórico, los antecedentes, las bases teóricas y el marco conceptual. El Capítulo III abarca el método, una explicación exhaustiva del enfoque metodológico del tipo de investigación, diseño, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y técnicas de procesamiento de datos. Así mismo, el capítulo IV, es la presentación y análisis de los resultados obtenidos, contrastación de hipótesis y la discusión de los resultados. Por último, está el Capítulo V, se enfoca en la presentación de las conclusiones obtenidas por la investigación realizada y a las recomendaciones sugeridas.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción de la realidad problemática

Un hábito es una conducta que se ha aprendido a través de la repetición rutinaria y se da de manera inconsciente, lo que facilita el aprendizaje para repetirse mecánicamente cada vez que se desea estudiar. Además, los hábitos pueden clasificarse en tipos como la manera de organizarse para estudiar, los métodos usados para una adecuada resolución de tareas, el procedimiento para prepararse para una evaluación, la manera en la que el alumno presta atención durante las horas académicas y el modo de estudiar (Vicuña, 1998).

En ese sentido, los hábitos de estudio son maneras continuas de comportamiento con la que los estudiantes responden a nuevos temas, para familiarizarse, comprenderlos y aplicarlos. También se debería de aprovechar el tiempo de estudio, logrando técnicas favorables como la observación, la atención, la concentración y la relajación, eliminando los elementos perturbadores, plantear eficazmente el trabajo, seleccionar correctamente las fuentes de información y documentación y presentar adecuadamente los resultados (Sánchez, 2002).

Por otro lado, se entiende que las redes sociales tienen como principal propósito enlazar usuarios, se ha transformado en una plataforma donde se genera y se crean vínculos, se forma identidades personales, se expone pensamientos y se está en continua educación de todo lo que nos rodea (Armaza, 2022). Estas plataformas virtuales suelen ser las más usadas por los adolescentes, este es un ciclo crucial del ser humano de constante formación y cambios donde influye su desarrollo emocional y psicosocial. Por eso, es importante entender los impactos y las consecuencias de las redes sociales en los alumnos y en sus hábitos de estudio. En particular se debe tener en cuenta cómo las redes sociales afectan su salud y su rendimiento académico (Armaza, 2022).

Las personas que son adictas a las redes sociales pueden verse poco asertivas en actividades que suelen hacer como estudiantes y pueden presentar problemas para establecer relaciones interpersonales. Como resultado, pueden tener más probabilidades de tener una interacción inadecuada con otras personas. En algunos casos, el tiempo que permanecen conectados a la red es tan extenso que afecta la salud, la dinámica de la alimentación correcta y los horarios de sueño (Choque, 2008). Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), afirma que la adicción a las redes sociales conduce a una conducta repetitiva en su uso, debido a la increíble sensación placentera que se experimenta al principio y que con el tiempo desarrolla una necesidad descontrolada relacionada con altos niveles de ansiedad, lo que puede complicar el desarrollo en las relaciones interpersonales, académicas y laborales.

Según algunas autoridades sanitarias del gobierno de Estados Unidos, refieren que los menores de edad deberían tener un acceso limitado a las redes sociales, a causa de la preocupación de los padres, investigadores y expertos por el impacto en el bienestar mental de los jóvenes respecto a este espacio digital (Beauregard, 2023). De igual forma, el Departamento de Salud evidenció su preocupación sobre estas plataformas, debido a cómo estarían diseñadas y cómo enganchan a la juventud, lo que podría dañar el desarrollo cerebral si se consumen sin restricción de tiempo o sin un control. Lo negativo de las redes sociales, según el periodo de uso, estaría afectando al 95% de la población entre los 13 y 17 años. Sin embargo, también se exponen ventajas, ya que los jóvenes afirman sentirse más aceptados y pueden exponer sus lados creativos (Beauregard, 2023).

La OMS (2018), declaró que los videojuegos y la adicción al internet como una patología. En la edición número once de la Clasificación Internacional de Enfermedades - CIE-XI, se establece que toda persona cuya vida social, empleo, familia, educación y salud, por lo general se ve perjudicada por el internet y probablemente en particular los videojuegos cumplen con los parámetros de la nueva adicción “trastorno del juego” (Ruiz, 2022).

En sentido, el uso excesivo de redes sociales dificulta la comunicación con su entorno, su socialización con sus profesores, amigos y familiares se ve, en cierta medida, gravemente afectada debido a la falta de intercambio de información en la vida real. Y, sus consecuencias en la vida académica de los estudiantes, que podrían conducir a perspectivas profesionales perjudiciales

para los estudiantes cuando no pueden satisfacer las demandas del mundo real después de graduarse (Armaza, 2022).

En Perú, hay alrededor de 200 mil adolescentes en peligro de desarrollar una conducta adictiva, lo que representa el 16,2% de la población total. En el 2018, la fundación Mutualidad de la Agrupación de Propietarios de Fincas Rusticas de España – MAPFRE realizó una investigación en instituciones de Lima y Arequipa tanto privadas como públicas sobre las cualidades de la adicción a internet, encontrándose que el 47.8% de estudiantes permanece por más de cinco horas conectados a internet y que el 12,2% permanece por más de 10 horas. Existe un porcentaje preocupante del 33,6% que suele sacrificar tiempo de descanso para poder continuar en línea, el 35,8% de la población femenina permanece en las noches conectadas hasta tarde, el 7% pospone o decide no comer para continuar en línea, el 20% cree que el tiempo que pasa conectado se vuelve cada vez más insuficiente, el 23,8% no logra controlar su acceso a internet, y el 16,2% experimenta ansiedad cuando no está conectado (Calizaya, 2023).

A nivel nacional, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), informó que alrededor del 92.8% de peruanos utilizan muy a menudo el Internet, las computadoras, los celulares. De acuerdo con el estudio, el 89.8% de los peruanos utilizan los correos electrónicos o aplicaciones de chat para comunicarse, mientras que el 80.3% utiliza el Internet para mirar películas, escuchar música o jugar (INEI, 2018). El Ministerio de Salud (MINSa, 2017), indicó que el 60.8% de alumnos utilizan el internet, el 57.2% lo utiliza en casa y un 41.6% lo hace desde cabinas públicas, de igual forma el 13,4% de

adolescentes son impulsados a probar drogas a través de Internet por desconocidos (Ruiz, 2022).

En la actualidad, existe una gran cifra de un inadecuado uso de las redes sociales por parte de los alumnos, donde se presentan ciertas quejas por parte de los padres y docentes, los cuales manifiestan preocupación por el bajo rendimiento académico, y una irresponsabilidad por sus obligaciones académicas y domésticas. Asimismo, se observa como los estudiantes están constantemente con la mirada en sus equipos móviles haciendo uso de las redes sociales, en videojuegos en línea, o viendo videos, siendo causa de distracción y en ocasiones de accidentes. En cuanto a los salones de clase, se observó que en ocasiones utilizan sus celulares para poder comunicarse entre ellos sin hacer uso de una comunicación verbal, compartiendo contenido fuera del tema, siendo causa de distracción.

Gracias a este estudio tendremos información útil y tiene como objetivo demostrar la relación entre los hábitos de estudios y la adicción a las redes sociales con la finalidad que se concientice como la adicción de redes puede perjudicar los hábitos de estudio. Demostrar como “la ciberadicción” ha afectado a varios jóvenes en los últimos tiempos, ya que en la población mundial el 6% tiene adicción a internet (Cheng & Yee- Iam Li, 2014).

1.2. Definición del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son las categorías de hábitos de estudio en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024?
- ¿Cuáles son los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024?
- ¿Cuál es la comparación de las categorías de hábitos de estudio y niveles de adicción a redes sociales, según el sexo, en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre los hábitos de estudio y la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las categorías de hábitos de estudio en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024.
- Identificar los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024.
- Comparar las categorías de hábitos de estudio y niveles de adicción a redes sociales, según el sexo, en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024.

1.4. Justificación y limitaciones de la investigación

La presente investigación es importante para poder hallar la relación entre los hábitos de estudio y la adicción a las redes sociales en los adolescentes que se

encuentran en constante formación, por ello es fundamental priorizar e identificar los factores que puedan influir de manera negativa como positiva dentro de este contexto, se les pueda brindar alternativas para un correcto aprendizaje o gestión de las plataformas virtuales y utilizarlas sabiamente. La investigación que se realizará será beneficiosa porque a través de los resultados obtenidos se brindará recomendaciones, proporcionará información validada, proponiendo programas y herramientas de promoción y prevención de la salud mental en la sociedad y sobre todo en el área educativa.

Cabe mencionar que actualmente no hay estudios sobre la relación de estas dos variables, comprobando que podría aportar más al desarrollo de la investigación en la ciudad de Moquegua. Por lo tanto, es conveniente identificar el uso que le hacen los estudiantes a las redes sociales para poder tener una adecuada supervisión o saber cómo poder intervenir a tiempo antes de que se pueda convertir en un problema mayor como lo es la adicción o bajo rendimiento académico afectando sus habilidades de estudio.

La investigación tiene una relevancia teórica ya que contribuirá al fortalecimiento de conceptos clave, respaldará teorías existentes y ampliará las líneas de investigación sobre el impacto de la adicción a las redes sociales. Además, el estudio aportará datos actualizados sobre cómo este fenómeno influye en los hábitos de estudio de los adolescentes en Moquegua, complementando y aportando conocimiento además de los antecedentes científicos existentes.

La investigación tiene una relevancia metodológica, la investigación es relevante porque se alinea con las políticas investigativas actuales y tiene como

objetivo generar nuevos conocimientos. El enfoque elegido es cuantitativo, lo que permitirá medir numéricamente las variables de estudio y obtener resultados precisos y objetivos. Además, los datos se recopilarán en un único momento, lo que facilita su análisis y puede ser útil para estudios posteriores que aborden esta problemática.

En cuanto a su relevancia social, el estudio aborda un problema actual y de gran impacto en la sociedad, especialmente entre los adolescentes, quienes atraviesan una etapa crucial de su desarrollo académico y social. La adicción a las redes sociales puede afectar directamente su rendimiento escolar y su capacidad para integrarse efectivamente en la sociedad. Este fenómeno tiene implicaciones en la formación de futuros profesionales, quienes deberán desempeñarse exitosamente en sus ámbitos laborales y contribuir al desarrollo del país. Además, la investigación subraya cómo la disminución del rendimiento académico, relacionado con el uso excesivo de redes sociales y la falta de responsabilidad, es un factor común en las instituciones educativas, lo que hace aún más pertinente la necesidad de abordar este tema.

Además, si ahora se actúa y se educa para tener un mejor hábito de estudio, autocontrol del tiempo que emplean los adolescentes en su uso diario de redes sociales no se verá afectada las responsabilidades y hábitos de estudio.

La relevancia práctica está en que base los resultados la Institución Educativa conocerá cual es la situación real de los estudiantes frente a las variables de estudio y en función a ellas podrá actuar brindando charlas, escuela para padres, talleres, programas, implementar el área de psicología, capacitar a los docentes y personal administrativo. Así mismo, podrá ser utilizada y empleada para

investigaciones posteriores para el beneficio de la Institución Educativa como para la localidad.

1.5. Variables

Operacionalización:

Variable 1: Hábitos de estudio

Variable 2: Adicción a redes sociales

Operacionalización de variables

Tabla 1
Operacionalización de variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Valoración	Instrumento	Tipo de variable
<p>Habito de estudio: Son una serie de conductas y actividades adquiridas por actos que se repiten, es la acción que mientras más la repetimos el ser humano las adquiere en su vida, y la lleva a cabo diariamente (García 2019)</p>	Forma de estudia	<ul style="list-style-type: none"> • Subraya al leer • Utiliza el diccionario • Comprende lo que lee • Memoriza lo que lee • Repasa lo que estudia • Repasa lo estudiado • Estudia para los exámenes • Realiza resúmenes • Responde sin comprender • Prioriza orden y presentación. 	Siempre (2) Nunca (1)	Inventario de hábitos de estudio (CASM -85).	Cuantitativo
	Resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> • Recurre a otras personas • Organiza su tiempo • Categoriza las tareas • Organiza el tiempo para el examen • Estudia en el último momento • Hace trampa en el examen. 			
	Preparación de exámenes	<ul style="list-style-type: none"> • Estudia lo que cree • Selecciona contenido • Concluye parcialmente el tema estudiado • Olvida lo que estudia • Registra información 			
	Forma de escuchar la clase	<ul style="list-style-type: none"> • Ordena información • Realiza interrogantes pertinentes • Responde a distractores fácilmente 			
	Acompañamiento al estudio	<ul style="list-style-type: none"> • Responde a factores externos. 			
<p>Adicción a redes sociales: Las redes sociales además de su principal propósito que es el de conectar personas, se han convertido en un lugar</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saliencia • Cambios de humor 	<p>Capacidad de seleccionar entre muchos estímulos los pensamientos que más nos interesan y desechar o ignorar los que no.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muestra impaciencia • Manifiesta “subidones” o “bajones” en el estado de ánimo. 	TD = Totalmente en Desacuerdo (4) ED = En Desacuerdo (3)	Escala de adicción a las redes sociales (ADICC RS)	Cuantitativo

<p>donde formamos y creamos relaciones, formamos nuestras propias identidades, exponemos nuestras opiniones y estamos en constante aprendizaje sobre el mundo que nos rodea. (Armaza, 2022).</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de control. • Preocupación constante • Necesidad de conexión 	<p>DA = De Acuerdo (2) TA=Totalmente de Acuerdo. (1)</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia 	<p>Respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Síndrome de abstinencia 	<p>Conjunto de reacciones físicas y psicológicas que surgen después de que una persona reduzca o deje de consumir una sustancia de la que ha estado abusando durante mucho tiempo.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Conflicto 	<p>Falta o falla en la comunicación. Discordancia de intereses. Discordancia de valores. Desigualdades.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> • Recaída 	<p>Regreso de patrones de comportamiento y pensamiento típicos de la adicción activa.</p>	

Nota. Elaboración propia.

1.6. Hipótesis de la investigación

Hi: Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y su relación con la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra de Moquegua.

H0: No existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y su relación con la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra de Moquegua.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. *Antecedentes internacionales*

Según Philip (2021) en su investigación “Reconocimiento de la función de las redes sociales en los hábitos de estudio de los estudiantes universitarios de la Universidad de Cape Coast. Ghana”, publicado en la revista Internacional de Investigación y Gestión Científica (IJSRM). En este estudio, participaron 217 estudiantes de Psicología entre los años 2018 a 2019 a quienes se les aplicó dos cuestionarios para recabar información sobre sus experiencias y el impacto del uso de las redes sociales. Se puede concluir que los estudiantes universitarios utilizan en gran medida WhatsApp y Facebook y como tal, visitan estos sitios de redes sociales con regularidad, además se halla que las redes sociales influyen negativamente en el hábito de estudio de los estudiantes en el caso de que no se use adecuadamente, pero en caso de que haya un uso responsable podría generar grandes beneficios a nivel académico.

Según Tuan (2021). En su investigación “*The Impact of Social Networking Sites on Study Habits and Interpersonal Relationships among Vietnamese Students*” se evaluaron a 70 estudiantes que participaron en un estudio piloto para validar las fortalezas y debilidades del instrumento entre sus edades tenían 18 años, 19 años, 20 años y a 21 años o más. El cuestionario fue elaborado por investigadores y se presentaron a expertos en evaluación educativa y acreditación para la validación de contenidos. En conclusión, como resultado, el uso excesivo de Internet conduce a una mala capacidad de comunicación con su entorno. Su la socialización con sus profesores, amigos y familiares se ve, en cierta medida, gravemente afectada debido a la falta de intercambio de información en la vida real. El uso excesivo de las redes sociales podría tener graves consecuencias en su vida académica de los estudiantes, que podrían conducir a perspectivas profesionales perjudiciales para los estudiantes cuando no pueden satisfacer las demandas del mundo real después de graduarse.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Según Ruiz (2022). En su estudio “*Adicción a las redes sociales y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de Villa El Salvador en pandemia por COVID-19*” se encuestó a 198 educandos de 4º y 5º año de secundaria. El propósito del estudio fue como determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio. El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas, y el Inventario de Hábitos de Estudio – Revisado (CASM-85-R) fueron los recursos utilizados. El 67.2% (133) del total de personas presentaban un elevado nivel de adicción, el 39.4% (78) tenía una tendencia positiva hacia los hábitos de estudio. Según

el sexo no existían diferencias significativas y por tal razón en ambos casos las puntuaciones fueron similares. Las dimensiones de la adicción a las redes sociales demostraron relación inversa y estadísticamente muy significativa con los hábitos de estudio. Se llega a la conclusión que los puntajes se relacionan en que un mayor puntaje de adicción a las redes sociales, menor es el puntaje de hábitos de estudio.

De acuerdo con Ortega (2021), el objetivo de su investigación sobre “*Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, agosto-diciembre 2020*” fue determinar los niveles de adicción a redes sociales en una muestra de estudiantes de psicología considerando a 146 jóvenes, dentro de los resultados se obtuvieron que el 51% de la población se ubicarían dentro de un nivel medio, el 38% en nivel alto y el 11% en nivel bajo, lo que se comprueba la adicción a las redes sociales, indicando que el nivel medio predomina en la población estudiada.

2.1.3. Antecedentes locales

De acuerdo con Calizaya (2023). En su estudio “Nivel de Adicción a Internet en Alumnos de Primero y Segundo de Secundaria en la Institución Educativa Modelo San Antonio. Moquegua-2020” busca hallar la relevancia contemporánea del problema de adicción a internet, enfocado en el bajo rendimiento académico de los estudiantes actualmente donde el irrespeto, el desinterés y la violencia, son muy comunes. De esta manera utilizando el instrumento “Test de Adicción a Internet”, se evaluó los niveles adicción adultos y adolescentes. Los resultados indican que el 54,45% presenta un nivel medio de adicción a internet, confirmándose la hipótesis general.

Según Barriales (2022). En su investigación “*Relación entre Funcionalidad Familiar y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes, Moquegua 2020*”, busca encontrar relación entre funcionalidad familiar y la adicción a redes sociales en alumnos de secundaria. Los resultados de la muestra de 137 alumnos indican que el 94.16 % tienen una funcionalidad familiar regular y el 52.55 % tienen un nivel bajo de adicción. Se concluye que existe una relación inversa negativa entre funcionalidad familiar y la tolerancia y en cuanto a los resultados se observa que, si se presenta una correlación significativa entre las variables, en si mayor funcionalidad familiar menor cambios de humor.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Hábitos de estudio

2.2.1.1. Concepto.

De acuerdo con Vinent (2006) debe entenderse como la repetición continua de acciones, que conducen a resultados de aprendizaje positivos y se refleja en la práctica a través de una mezcla de factores como el interés de los estudiantes y la motivación intrínseca.

Para Figueroa et al. (2019) los hábitos de estudio son un conjunto de conductas diarias utilizadas para estudiar y para Vicuña (2005) en general, los hábitos pueden clasificarse o dividirse en los siguientes tipos:

- Cómo configurar las notas de la lección a través de palabras que leen conferencias o palabras),

- La estrategia utilizada para resolver la tarea es comprender el significado de palabras desconocidas o tratar de trabajar en un momento específico),
- Es hora de prepararse para los exámenes invertidos en el estudio),
- La forma en que el estudiante escucha durante el tiempo de enseñanza es atenta o fácil de distraer en clase.
- La forma en que estudia en el hogar es reducir los elementos que distraen en el momento del estudio, como la música, la música y la conversación con sus padres o amigos.

Los hábitos pueden considerarse positivos si contribuyen al aprendizaje de manera efectiva y tienen buenos logros académicos. De lo contrario, los hábitos parecen ser negativos y la intervención es generalmente deseable (Vicuña, 2005).

2.2.1.2. Bases teóricas.

2.2.1.2.1. Modelo de Wrenn, Eagle y Wrhight.

Según Wrenn (2003) este modelo propone un inventario que intervenga en la formación de hábitos, desarrollados de la siguiente forma:

- Ambiente físico de estudio: Considere el espacio físico de estudio por su distribución e iluminación.
- Estados y hábitos fisiológicos: Los estados emocionales y físicos son importantes para el buen rendimiento escolar, la duración del sueño, la nutrición, la salud o la enfermedad.

- Asignar tiempo y actividades sociales que interfieren con el estudio: Esto incluye asignar tiempo y tiempo de estudio de manera adecuada a través de horarios y calendarios de estudio.
- Métodos de anotación y predicción: considere la calidad de los registros anotados y cómo están organizados.
- Métodos y hábitos de estudio: considera la calidad de lo que lees.
- Los métodos y hábitos de lectura toman en cuenta el interés por la lectura a través del uso de la biblioteca, estrategia que brinda fácil acceso a los materiales de aprendizaje.
- Exámenes, pruebas y preparación de exámenes: Incluye evaluación, tiempos y estado emocional del estudiante relacionado con la preparación.
- Hábitos de concentración: Incluye preguntas sobre la capacidad de concentración del estudiante, interés y motivación para aprender.
- Actitudes hacia la escuela, los profesores y el aprendizaje: incluye el clima social del centro educativo, que está estrechamente relacionado con la comunidad educativa.
- Situación económica: quién financia la escuela, si trabajan y cuál es su poder adquisitivo.

2.2.1.2.2. Modelo Pozar.

El modelo Pozar (2002) se desarrolló como un inventario que determina el alcance de los hábitos de estudio a través de

actividades y actividades diarias en las que los estudiantes participan en hábitos de estudio; estos hábitos de estudio de Pozar tienen cuatro componentes:

- Condiciones ambientales individuales:

En términos de que el entorno familiar influye en el desarrollo de las habilidades académicas de cada estudiante, el elogio o la indiferencia hacia el desempeño de un estudiante en las tareas académicas depende del entorno familiar. Esto refleja los diferentes comportamientos que exhiben los estudiantes en cada clase, los cuales están influenciados por los entornos sociales de sus familias. Su participación y desarrollo académico se refleja en los hábitos formados en su entorno familiar. Estas condiciones son importantes porque afectan el desempeño académico, personal y profesional. Como se mencionó anteriormente, hay un ambiente familiar. Estas son las personas con las que vive la gente y que influyen en el comportamiento del estudiante.

- Plan de estudios:

Es una organización preocupada por el uso adecuado del espacio y el tiempo para la realización de las actividades de aprendizaje de los estudiantes, así como por un intercambio equilibrado de actividades personales y estudios. El horario de clases es un punto importante a la hora de crear un horario de estudio personal, registrar temas relacionados y tiempos de descanso.

Organiza tus actividades, por ejemplo, preparando lo que necesitas antes de estudiar. Estas actividades pueden ahorrarte tiempo y energía perdidos.

- **Materiales usados:**

Cómo se procesa la lectura y su importancia, si se entiende lo que se lee, si se distingue entre temas mayores y menores, y se busca materiales y libros que faciliten el uso de las habilidades de lectura, como escribir esquemas y resúmenes. La lectura es importante para el trabajo porque muchos problemas académicos involucran la comprensión lectora. Para facilitar el aprendizaje según el estilo de cada alumno, se deben crear resúmenes y diagramas visuales.

- **Asimilación de contenidos:**

Se procura enfatizar los métodos de aprendizaje de memoria, como la memorización que lo ayuda a tener éxito en los exámenes y concentrarse en lo que quiere decir, y actividades grupales que lo ayudan a desarrollar sus habilidades sociales. La memoria juega un papel importante en el aprendizaje, una buena memoria asegura el éxito de un estudiante, y si un estudiante tiene más tiempo de estudio, su memoria también mejorará. Por tanto, darle importancia al aprendizaje hace que el aprendizaje sea sostenible.

2.2.1.2.3. Modelo Vicuña.

Los hábitos de aprendizaje. Señalan Figueroa et al. (2019), son patrones de comportamiento aprendidos que generalmente ocurren

de forma mecánica, lo que demuestra que los individuos ya no tienen que decidir cómo actuar en una situación; este modelo propone cinco componentes de la formación de hábitos de estudio, que se describen a continuación.

- **Tiempo de estudio:** se refiere a las actividades que realiza un estudiante mientras estudia, como administrar el tiempo, escuchar la radio, mirar televisión y otras distracciones mientras estudia. Para estudio, relax familiar o social, o simplemente para leer un libro tranquilamente.
- **Escucha en clase:** Es el comportamiento del alumno en el aula, su relación con la clase, dónde se sienta, cómo toma apuntes, dónde estudia, cómo habla con sus compañeros, cómo interrumpe la clase y cómo organiza los temas de clase.
- **Desempeño de tareas:** Comportamiento del estudiante relacionado con la tarea a realizar, es decir, actitud del estudiante: Se responsabiliza de su tarea o la delega en otros, busca información y completa la tarea. Ser puntual, prestar atención a las tareas y comprender lo que se estudia.
- **Preparación para exámenes:** considera el tiempo de estudio, incluido qué tan bien se prepara un estudiante para un examen o está preparado para tomar una evaluación con éxito, si estudia todos los días, espera hasta el último minuto, se prepara para el plagio o toma el examen. Realiza la prueba sin preparación previa.

- **Actividades de aprendizaje:** cómo los estudiantes se preparan para las actividades de aprendizaje, escuchan música, necesitan amigos, miran televisión, comen y necesitan tiempo de tranquilidad.

2.2.1.3. Formación de hábitos de estudio

Para formar hábitos de estudio en los estudiantes, explica García (2019) se debe incentivarles a alcanzar metas positivas que puedan mantenerse y reforzarse en el tiempo, permitiendo repetirlas en todos los intervalos de tiempo y espacio, participando en análisis; En el caso de Vásquez (2016) la importancia está en el desarrollo de la independencia, el refuerzo positivo de los padres y la atención a los intereses del niño son factores decisivos en la formación de hábitos de estudio; a los niños pequeños les encanta reproducir el comportamiento aprendido de sentarse y leer así se vuelven cada vez más independientes.

A diferencia de la cita anterior García (2019) menciona que se puede decir que se deben utilizar métodos cognitivos, incluidos los hábitos de repetición, para formar hábitos de aprendizaje, pero al mismo tiempo se debe mantener la armonía entre todos los miembros del sistema educativo, para lo cual hay algunas sugerencias para desarrollar hábitos de estudio:

- **Establecer una rutina desde temprana edad.** Lo ideal es empezar en el jardín de infancia. El objetivo es formar comportamientos simples apropiados a la edad de su hijo.

- **Seguimiento del cumplimiento del cronograma.** Algunas personas tienden a internalizar estos hábitos. Para otros será un poco más caro.
- **El tiempo de lectura de los niños es de hasta 20 minutos.** Esto aumentará a medida que crezcas. Se recomienda dividirlo en bloques de formación-rehabilitación-formación.
- **Proporcionar un lugar acogedor, tranquilo y confortable.** No mire televisión ni estudie sentado en la cama, comiendo o en un lugar cálido sin ningún motivo. Es posible que se sienta somnoliento.

2.2.1.4. Optimización de actividades académicas

Para la optimización de estas actividades es importante según Hernandez y García (1991) tomar en cuenta lo siguiente:

2.2.1.4.1. Paradigma conductista.

En el paradigma conductista, la investigación se ve como una serie de actividades, que incluyen seleccionar un tema, organizar materiales, leer un texto y dominar el contenido. Algunas condiciones por considerar en el contexto de la investigación conductual son:

- Las condiciones de estudio deben ser adecuadas, incluyendo ventilación, temperatura, mobiliario, composición de materiales, iluminación, horario y tiempo de estudio. Metodología de aprendizaje: Capacidad para distinguir entre preguntas principales y secundarias, tomar notas y diagramas, gestionar archivos, utilizar diccionarios, etc.

- Estructurar las tareas de aprendizaje y desarrollar el aprendizaje de forma gradual. Considere la curva de aprendizaje.
- Proporciona momentos de relajación que potencian el aprendizaje.
- Motive a sus estudiantes ayudándolos a aprender mejor. Utilice refuerzo positivo para ayudarlos a aprender patrones y hábitos.

2.2.1.4.2. Paradigma cognitivo

En el paradigma cognitivo, el aprendizaje se centra en el contenido y examina la importancia de la memoria, la codificación y la recuperación de información. Esto es digno de mención.

- Memorizar contenidos es el acto de aprender.
- Interés en las estructuras y procesos cognitivos como las representaciones mentales.
- La estructura del texto corresponde a la estructura de la mente, donde el texto es una herramienta especial para comprender el funcionamiento de la mente.
- Para aprenderlo es necesario desarrollar procesos cognitivos.

2.2.1.5. Dimensiones.

2.2.1.5.1. Forma de estudio.

A continuación, se desarrollan formas de estudio según Vicuña (2005):

- Resolver los desafíos

El desarrollo académico es un área donde podemos conocer el comportamiento de los estudiantes, qué actividades utilizan y si les dan importancia a sus estudios.

- Preparación para la prueba

Qué hacen los estudiantes durante los exámenes, cómo estudian y cuánto tiempo dedican a los exámenes.

- Cómo seguir los cursos

Reconocer las actividades que realizan los estudiantes durante la clase, como tomar apuntes, pensar imaginativamente, hablar con amigos, pedir al profesor definiciones de palabras desconocidas y organizar notas al final. Sobre la clase.

- Directrices de investigación

Son las actividades que realizan los estudiantes mientras estudian. Es decir, escuchar música, trabajar en la empresa de televisión, relajarse en familia, relax social (fiestas, paseos, reuniones) o estudiar en paz y tranquilidad.

2.2.2. Adicción a redes sociales

2.2.2.1. Concepto de redes sociales.

La evolución reciente de Internet, como afirman Echeburúa & Requesens (2012) incluye las redes sociales (entre ellas Tuenti, Facebook o Twitter); cuyo objetivo es crear un espacio donde las personas registradas puedan hablar, compartir opiniones, sentimientos, experiencias, en definitiva, comunicarse; espacios virtuales creados para las relaciones interpersonales, pero muchas veces se utilizan como medio para formar relaciones reales, o al menos están orientadas a esta expectativa. Una red social, señalan los autores, es una estructura formada por personas conectadas a través de diversos tipos de conexiones (emocionales, familiares,

laborales, sexuales, de amistad, etc.) a través de Internet; estas redes son grupos dinámicos que están en constante evolución (aparecen personas y otras desaparecen), abriendo nuevas incorporaciones que hacen fácilmente accesible la comunicación con personas normalmente desconocidas; debido a que las redes generalmente se forman entre jóvenes con intereses similares, hay poca interacción con personas de diferentes edades o intereses.

2.2.2.2. Concepto de adicción a redes sociales.

La esencia de la adicción, explican Echeburúa y Requesens (2012) es la pérdida de control y la dependencia; en estos casos, la conducta puede pasar de un fuerte antojo a una verdadera obsesión, provocada por sentimientos que pueden provocar un intenso malestar llamado síndrome de abstinencia cuando se suspende la droga; por tanto, una persona normal puede hablar por un móvil o conectarse a Internet por el beneficio o placer de la acción en sí.

Echeburúa y Requesens (2012), mencionan que las personas adictas buscan alivio de malestares emocionales como el aburrimiento, la soledad, la ira o el nerviosismo; la adicción a Internet puede actuar como estimulante y provocar cambios fisiológicos en el cerebro, incluido un aumento de la dopamina y otros neurotransmisores implicados en los circuitos del placer. El uso de estos dispositivos puede alterar el ánimo y la conciencia pues abandonar internet puede provocar síntomas de abstinencia, estado de ánimo deprimido, irritabilidad, ansiedad psicomotora, dificultad para concentrarse y alteraciones del sueño.

2.2.2.3. Bases teóricas

2.2.2.3.1. Modelo teoría de redes libres de escala.

Según Tercero (2015) este tipo de red comenzó en 1999 con el trabajo de Albert-László Barabási y Réka Albert en la Universidad de Notre Dame, encontrando que algunos nodos o dispositivos. Es una red compuesta de nodos y enlaces, que tiene la particularidad de que los enlaces están distribuidos en una forma muy dispareja. Internet es una red de este tipo, así como las redes sociales y aquí se pueden encontrar algunas redes libres de escala:

- La red de amistades entre personas.
- La red de contactos sexuales entre personas.
- Las redes del crimen organizado.
- La red de distribución eléctrica.
- Las redes de comercio internacional.
- Las redes de citas bibliográficas.
- Las redes de neuronas en los organismos dotados de sistema nervioso
- Las redes de interacción de proteínas en el metabolismo celular
- Las redes de caminos.
- Rutas marítimas y puertos.
- Aeropuertos.

Dentro de este modelo se aplican dos leyes que se aplican en este tipo de red:

- La de crecimiento: significa que por un determinado periodo añadimos un nuevo nodo de red.

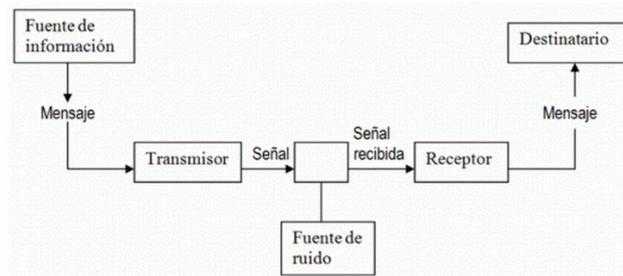
- La de enlaces preferentes: cada nuevo nodo se conecta a los nodos existentes con dos enlaces. La probabilidad de escoger un nodo determinado es proporcional al número de enlaces que el nodo seleccionado ya tiene.

2.2.2.3.2. Modelo de Shannon y Weaver.

Según Fieske (1985) en la obra de Shannon y Weaver este modelo ve la comunicación como la transmisión de mensajes y un proceso lineal sencillo destacándose su simplicidad y linealidad entre un emisor y un receptor a través de un canal. Teniendo como objetivo hallar la eficacia es decir la precisión con la que un mensaje llega a su destino es así como este modelo busca mejorar los procesos de comunicación con la base de medir la capacidad de información de un medio con la capacidad de soportar y transmitir un mensaje. Esta teoría se representa por un esquema compuesto por seis elementos:

- Fuente: considerado como el origen de las decisiones, puede ser de naturaleza humana o mecánica, establece el tipo de mensaje de transmitirá y el grado de elaboración.
- Transmisor: componente técnico que convierte el mensaje seleccionado y lo convierte en una señal que se envía a través del canal al receptor.
- Canal: Medio físico que lleva las señales por el espacio, cumple la función del transporte de la información.
- Ruido: Posibles distorsiones que sufre la información en su recorrido

- Receptor: Recurso técnico que transforma los mensajes recibidos por la fuente de información.
- Destinatario: Punto de llegada del proceso de comunicación o el objetivo final del mensaje.



Nota: Patricia Orantes

Así mismo identificaron tres niveles de problemas en el estudio de la comunicación que no son separables, encontrándose interrelacionados y son interdependientes:

- Nivel A: Problemas técnicos, ¿Con que nivel de exactitud pueden ser transmitidos los símbolos de la comunicación?
- Nivel B: Problemas semánticos, ¿Con que nivel de precisión transmiten los símbolos el significado deseado?
- Nivel C: Problemas de efectividad, ¿Con que nivel de efectividad el significado recibido afecta a la conducta del destinatario?

Los autores indican que no son separables, los tres problemas están interrelacionados y son interdependientes. En el nivel a, suele ser la exactitud en la transmisión; En el nivel b, abarca la precisión en el significado y por último en el nivel c, la efectividad en modificar la conducta.

2.2.2.4. Tipos de redes sociales.

De acuerdo con Rayo (2014), Tipantuña (2013), Mendoza y Vargas (2017) uno de los privilegios en Internet en el que grupos de personas con intereses comunes se comunican entre sí, crean perfiles y gestionan información según el nivel de privacidad marcado por el usuario, como es en el caso de Facebook, Twitter, WhatsApp y Messenger que permite a la persona tener un mayor alcance de comunicación abierta y no limitada.

2.2.2.5. Factores de protección.

A continuación, el desarrollo de ciertos factores que según Echeburúa y Requenses (2012) ofrecen protección:

- Fuente personal:

En algunos casos, existe un estado personal o emocional separado que aumenta la vulnerabilidad psicológica de la adicción a las drogas como el impulso; Desacuerdos (muy peligrosos y frecuentes y a menudo caracterizados por el estado de ánimo); La abolición de la alternativa, física (dolor, insomnio o fatiga) y psicológica (antipopática, disposición o responsable); Exagerar la violación estándar, es decir, obtener información oculta o sobreestimar el deseo de llevar a cabo actividades específicas en la red.

- Recursos familiares:

Algunos entornos familiares no favorecen la adquisición de patrones de conducta saludables y socialmente apropiados. Por ejemplo, un entorno familiar duro, caracterizado por un estilo de

crianza autoritario, contribuye al desarrollo de niños dependientes, irresponsables o rebeldes que pueden comportarse en contra de las reglas de sus padres y albergar sentimientos de ira y resentimiento hacia ellos. Además, un entorno familiar permisivo o desestructurado, con reglas ausentes o inconsistentes y con falta de compatibilidad con el modelo paterno y materno, no favorece que los adolescentes desarrollen repertorios conductuales saludables y una autorregulación adecuada. Tampoco brindan el apoyo emocional adecuado. Debido a que no aceptan los límites necesarios, muchos niños criados en estos entornos pueden volverse egoístas, impulsivos e impulsivos.

2.2.2.6. Señales de alarma

Las principales señales de alerta que Echeburúa (2010) confirma del estudio de Yang (1998), donde indica una adicción a las TIC o a las redes sociales son:

- Perder el modo de suspensión (requiere un tiempo de conexión inusualmente largo, ya que se necesitan 5 horas para conectarse a una red).
- Ignorar otras actividades importantes como el contacto familiar, la interacción social, la educación y la atención sanitaria.
- Recibir quejas sobre el uso de la red de sus seres queridos, como padres o hermanos.

- Incluso cuando no estoy conectado a una red, pienso en ello constantemente y me enojo mucho cuando estoy desconectado o tengo velocidades muy lentas.
- Intente limitar el tiempo de inicio de sesión, pero falle y pierda tiempo.
- Mentir sobre el tiempo real que se pasa en línea o jugando videojuegos.
- Se produce aislamiento social, irritabilidad y bajo rendimiento escolar.
- Sensaciones inusuales de felicidad al sentarse frente a la computadora.

2.2.2.7. Estrategias de prevención.

El uso de las TIC y las redes sociales refiere Echeburúa (2010) impone una doble responsabilidad a jóvenes y adultos; los adolescentes pueden enseñar a sus padres a utilizar nuevas habilidades, lenguaje y habilidades; los padres también deberían enseñar a los jóvenes a utilizarlos correctamente, así los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar habilidades de comunicación cara a cara, es decir estrategias como:

- Limite el uso del dispositivo y acepte límites de tiempo en la computadora.
- Construir relaciones con los demás.
- Fomente pasatiempos como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- Estimula los deportes y las actividades de equipo.

- Desarrollar actividades grupales como trabajo voluntario.
- Fomenta la comunicación y el diálogo dentro de la familia.
- Limitar el acceso a Internet en la infancia y la adolescencia (no más de 1,5 a 2 horas por día, excluyendo los fines de semana), colocar computadoras en espacios comunes y controlar el contenido son estrategias adicionales importantes.

2.2.2.8. Dimensiones

Los autores Mendoza y Vargas (2017) presentan las siguientes dimensiones:

- Saliencia
Es la actividad más importante de nuestras vidas y determina nuestros pensamientos, sentimientos y acciones.
- Cambios de humor
Se ofrecen experiencias individuales de cada tema participando en actividades específicas, resolviendo o experimentando sentimientos de relajación o calmando la disforia.
- Tolerancia
Se trata de ampliar las cosas innecesariamente para sentirnos satisfechos.
- Síndrome de abstinencia
Sentimientos de disgusto o humillación a nivel fisiológico, psicológico o social al reducir las actividades frecuentes
- Conflicto
Problemas interpersonales o interpersonales.
- Recaída

Después de un tiempo, comienza la abstinencia.

2.3. Marco conceptual

Hábito de estudio: son métodos y estrategias que puede utilizar un estudiante para asimilar o captar conocimientos, para evitar distracciones y así poder potenciar su atención y concentración (Vicuña et al., 1998).

Adicción: Es el ímpetu y predisposición descontrolada por una actividad, objeto o sustancia que produce un tipo de dependencia, hasta el punto de dañarse a sí mismo o a quienes se encuentran alrededor (Consuegra Anaya et al., 2011).

Internet: Se considera una herramienta imprescindible en la actualidad porque facilita la interacción a través de diferentes fuentes de acceso como celulares, computadoras, entre otros, así mismo es potencialmente fuente de información, estas se pueden recibir o compartir con otras personas por la web (Estrada et al., 2022).

Redes sociales: Son plataformas en internet que tienen como objetivo permitir a las personas comunicarse e interactuar entre ellas, compartiendo diferentes contenidos y formar grupos con facilidad y servir como herramienta para los creadores de contenido (Urueña et al., 2011).

Facebook: Suele ser la más clásica por el uso los usuarios le han dado en todo el mundo, es por donde se puede publicar pensamientos, videos, fotos, crear o seguir grupos, utilizando aplicaciones que la convierten en la más exitosa. También se ha convertido en una herramienta publicitaria más utilizada (Urueña et al., 2011).

Youtube: Aquí los usuarios pueden publicar sus videos sobre casi cualquier tipo de contenido, además permite interactuar publicando comentarios, incluido en las trasmisiones en vivo donde las personas se conectan en tiempo real (Urueña et al., 2011).

Instagram: En esta plataforma se puede publicar fotos con diferentes filtros, marcos o efectos para obtener lo que uno desea, esta aplicación ha demostrado un crecimiento alto en los últimos tiempos (Urueña et al., 2011).

Twitter: En este sitio web, se puede interactuar a través de información u opiniones únicamente a través de imágenes, textos y videos (Urueña et al., 2011).

Pinterest: Es una aplicación en la que se puede obtener referencias a través de imágenes y videos de cualquier cosa de interés como moda, belleza, todo esto en un tablero versátil (Urueña et al., 2011).

WhatsApp: Es una de las aplicaciones que más suelen utilizar porque a través de tu número de celular te permite conectar con personas de otras artes del mundo a través de un chat que sirve como mensajería inmediata y esta se fue complementando con otras funciones como enviar audios, videos y fotos (Urueña et al., 2011).

TikTok: Plataforma social para crear contenido a través de vídeos con duraciones entre los 3 a 60 segundos. En la actualidad es una de las que más lideran en todo el mundo como Europa y ahora también en Latinoamérica (Urueña et al., 2011).

Rendimiento académico: Evaluación académica que se realiza a personas que se encuentran estudiando y se evalúa a través del conocimiento adquirido (Contributors, 2011).

CAPÍTULO III: MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

La investigación es de Tipo Básica porque busca producir conocimiento y teorías, asimismo, tiene un Enfoque Cuantitativo, porque se midió todas las variables numéricamente. (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018)

3.2. Diseño de investigación

La investigación es de diseño no experimental, porque se realizó sin manipular deliberadamente las variables de estudio, a su vez, es de Corte Transversal, porque los datos fueron recolectados en un único momento, y de Alcance Correlacional, porque se buscó hallar la relación entre las dos variables del estudio: hábitos de estudio y adicción a redes sociales (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

3.3. Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por 373 estudiantes de la I.E. Daniel Becerra Ocampo ex 980, entre los años 3ro, 4to y 5to, de la ciudad de Moquegua.

Se aplicó un muestreo probabilístico, teniendo en cuenta que se tiene el conocimiento del total de la población se realizó el cálculo del tamaño de la muestra a través de la fórmula de poblaciones finitas considerando que este enfoque asegura que el cálculo sea eficiente y representativo según el tamaño real de la población. (Cochran, 1977).

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

n = tamaño de la muestra.

Z_α² = nivel de confianza deseado.

p = proporción de la población con la característica deseada (éxito).

q = proporción de la población sin la característica deseada (fracaso).

d = error máximo admisible en términos de proporción (precisión)

N = tamaño de la población.

A partir de:

Nivel de confianza = 0.95

Margen de error = 0.05

Tamaño de la población = 373

Entonces se estima:

$$n = n = \frac{373 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (373 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

$$n=189.50$$

$$n=190$$

Por lo que la muestra estará conformada por un total de 190 estudiantes de 3ro, 4to y 5to de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua.

Sin embargo, al momento de la evaluación se llegó a 311 participantes lo que representa un valor superior al requerido, esto se atribuye a una alta disposición de los participantes. Asimismo, al contar con una muestra más amplia no solo

mejora los resultados de la estadística, al reducir el margen de error, sino que también permite realizar análisis más detallados y robustos, beneficiando significativamente la calidad del estudio.

- Criterios de inclusión
 - Estudiantes de 3ro, 4to y 5to de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua.
 - Estudiantes que tengan el consentimiento informado de sus padres.
- Criterios de exclusión
 - Estudiantes que no pertenezcan a la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua.
 - Estudiantes que no tengan el consentimiento informado.
 - Estudiantes que no terminen de desarrollar los cuestionarios.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.4.1. *Inventario de Hábitos de estudio (CASM-85)*

El Inventario Hábitos de Estudio (CASM–85), creado por Vicuña Peri con revisiones en 1998 y 2005, se utilizó en esta investigación. Tiene como objetivo determinar las condiciones, el grado y la naturaleza de los hábitos que utilizan los alumnos para estudiar. El instrumento es dicotómica cerrada (siempre, nunca) de 5 áreas distribuido en 53 ítems. Como primera área tenemos en el ¿cómo estudia el alumno?, desarrollado en 12 ítems; la segunda área es el ¿cómo hace sus tareas?, desarrollado en 10 ítems; en la tercera área está en ¿cómo prepara sus exámenes?, desarrollado en 11 ítems; en la cuarta área en ¿Cómo escucha las clases?, desarrollado en 12 ítems y en la quinta área esta ¿qué acompaña sus momentos de estudio?, desarrollado en 8 ítems. Para su evaluación se considera los niveles de alfa

de Cronbach: Coeficiente alfa $>.9$ es excelente, $>.8$ es bueno, $>.7$ es aceptable, $>.6$ es cuestionable, $>.5$ es pobre (George & Malley, 2003).

La calificación de las respuestas son dicotómicamente: uno (1) y cero (0); cuando el participante culmine de responder , se califica con un punto a las respuestas que fueron significativamente brindadas por los estudiantes de buen desempeño académico y que se le considera un adecuado hábito de estudio y las respuestas brindadas por los estudiantes de bajo rendimiento académico y que demuestran inadecuados hábitos de estudio se califican con un cero, los puntajes se colocan en Puntaje Directo (PD), luego sumar área por área para realizar la suma de ellos y obtener un resultado general y determinar una categoría para cada sujeto según el Baremo Dispersigráfico. Entre las categorías consideramos los siguientes puntajes del 44 al 53 es muy positivo; del 36 al 43 positivo; del 28 al 35 tendencia positiva; del 18 al 27 tendencia negativa; del 09 al 17 negativo y del 0 al 08 muy negativo (Vicuña, 1998).

3.4.2. Escala de Adicción a redes sociales

Se utilizó la Escala de Adicción a las redes sociales desarrollado por Joel Alexander Mestanza Cahuayme, evalúa 6 dimensiones entre ellas está la Saliencia, Inestabilidad emocional, Tolerancia, Síndrome de abstinencia, Conflicto y Recaída. Es aplicable en adolescentes de ambos sexos siendo colectiva e individual, cuenta con un nivel promedio cultural para la comprensión de los ítems de la prueba. Su tiempo de aplicación es un promedio de 15 minutos. Dentro de los tipos de ítems, hay enunciados con alternativas politómicas tipo escala Likert; ámbitos educativos, clínicos y de investigación. Como material se utiliza el manual de registros y hoja de

respuestas, esta escala tiene 6 dimensiones desarrollada en 25 ítems, dentro de la primera dimensión se considera 4 ítems de saliencia; dentro de la segunda dimensión se consideran 4 ítems de cambios de humor; dentro de la tercera dimensión se consideran 4 ítems de tolerancia; dentro de la cuarta dimensión se consideran 4 ítems del síndrome de abstinencia; dentro de la quinta dimensión se considera 4 ítems de conflicto y dentro de la sexta dimensión se consideran 5 ítems de recaída. A través del método de criterio de jueces se realizó la validez de la prueba utilizándose el coeficiente de V de Aiken consultando a 10 expertos en el tema. Como resultado se puede apreciar que cuenta con un nivel de significancia de <0.05 . Se realizó la evaluación de la confiabilidad por medio de la consistencia interna, mediante el estadístico de Alfa de Cronbach obteniendo un nivel del 98 en el Coeficiente Omega y de significancia de 975. Los estándares generales de interpretación son los siguientes del 25 a 48 se considera un nivel bajo, del 49 a 75 niveles promedios y 76 a más un alto nivel. Dentro del puntaje de Saliencia, se considera un nivel bajo del 4 a 9, se considera un nivel promedio del 10 a 13 y se considera un nivel alto del 14 al 16. Respectos a los puntajes de conflictos, se considera un nivel bajo del 4 a 8, se considera un nivel promedio del 9 a 13 y se considera un nivel alto del 14 a 16. Así mismo, los adolescentes masculinos en la puntuación de tolerancia, se considera nivel bajo del 4 a 7 nivel bajo, se considera un nivel promedio del 8 a 12 y se considera un nivel alto del 13 a 15; en cuanto a las adolescentes femeninas se considera con un nivel bajo del 4 a 6; se considera un nivel promedio del 7 a 10 y se considera un nivel alto del 11 a 14. Dentro de la

calificación de recaída, en la población masculina se considera un nivel bajo del 5 a 10, se considera un nivel promedio del 11 a 16 y se considera un nivel alto del 17 a 18, en cuanto a la población femenina se considera un nivel bajo del 5 a 8, se considera un nivel promedio del 9 a 13 y se considera un nivel alto del 14 a 17. Respecto a la puntuación de inestabilidad emocional, se considera un nivel bajo del 4 a 8, se considera un nivel promedio del 9 a 12 y se considera un nivel alto del 13 a 15. En cuanto a abstinencia, se ubican en un nivel bajo los que tienen un puntaje de 4 a 7, un nivel promedio los que tienen de 8 a 13 y los del nivel alto se ubican dentro de 14 a 15. (Mestanza Cahuayme, 2019).

3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Después de la calificación de los cuestionarios, estos datos serán codificados en el programa Microsoft Excel para su posterior análisis. Los datos fueron analizados en el programa SPSS v.25, primeramente, para responder a los objetivos específicos se utilizó estadísticos descriptivos. Ahora, para determinar la correlación de las variables, se verificó el comportamiento de los datos a través de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov quien determinó que los datos se comportan de manera no normal y se usó la prueba de correlación de Rho de Spearman.

CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tabla 2

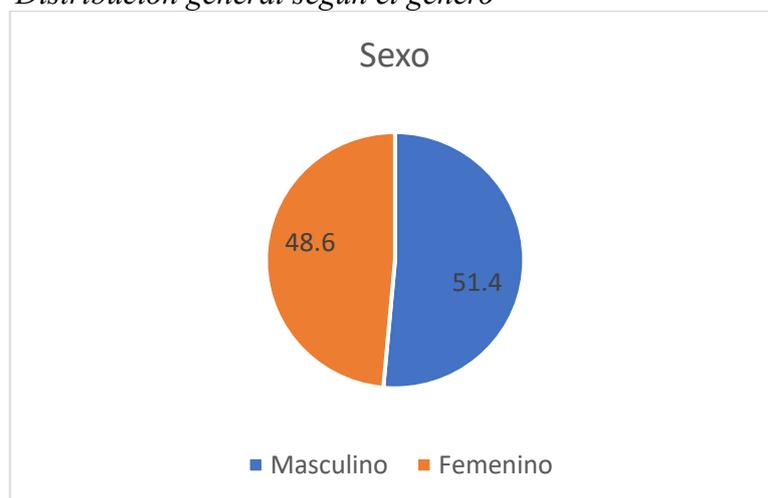
Distribución general según el género

	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	160	51.4
Femenino	151	48.6
Total	311	100.0

Nota. Elaboración propia.

Figura 1

Distribución general según el género

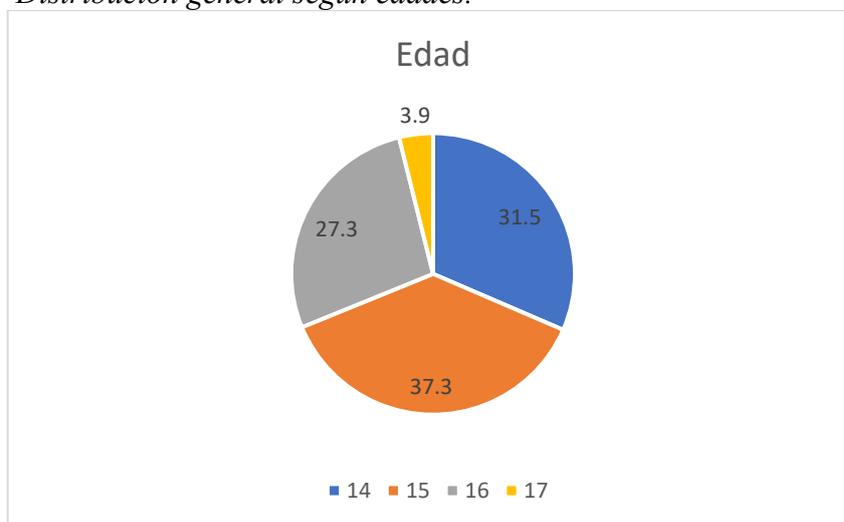


Nota. Elaboración propia.

En la Tabla 2 y figura 1 se muestran los resultados del sexo de los participantes en donde el 51.4% son varones y el 48.6% son mujeres.

Tabla 3*Distribución general según edades.*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14	98	31.5
15	116	37.3
16	85	27.3
17	12	3.9
Total	311	100.0

Nota. Elaboración propia.**Figura 2***Distribución general según edades.**Nota.* Elaboración propia.

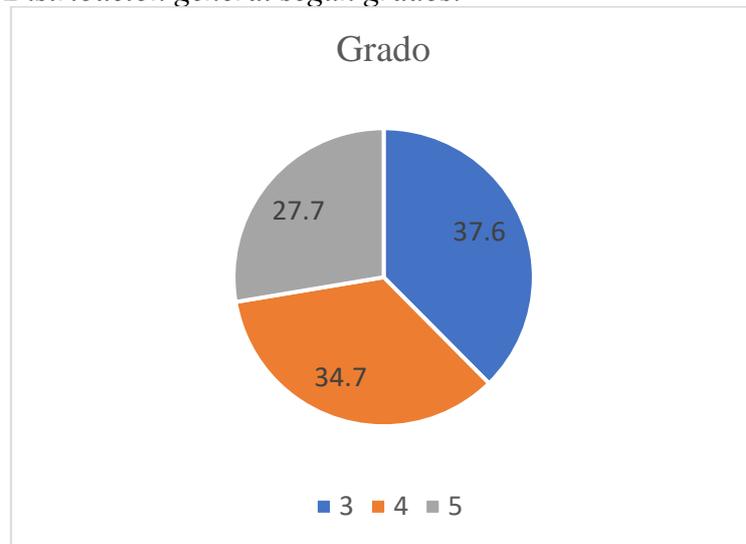
En la tabla 3 y figura 2 se muestran los resultados de la edad de los participantes en donde 37.3% tiene 15 años; el 31.5% tiene 14 años; el 27.3% tiene 16 años y el 3.9% tiene 17 años.

Tabla 4*Distribución general según grados.*

Grado	Frecuencia	Porcentaje
3	117	37.6
4	108	34.7
5	86	27.7
Total	311	100.0

Nota. Elaboración propia.

Figura 3
Distribución general según grados.



Nota. Elaboración propia.

En la tabla 4 y figura 3 se muestran los resultados según los grados de los participantes en donde 37.6% pertenecen a tercer grado; el 34.7% pertenecen al cuarto grado y el 27.7% pertenecen a quinto grado de secundaria.

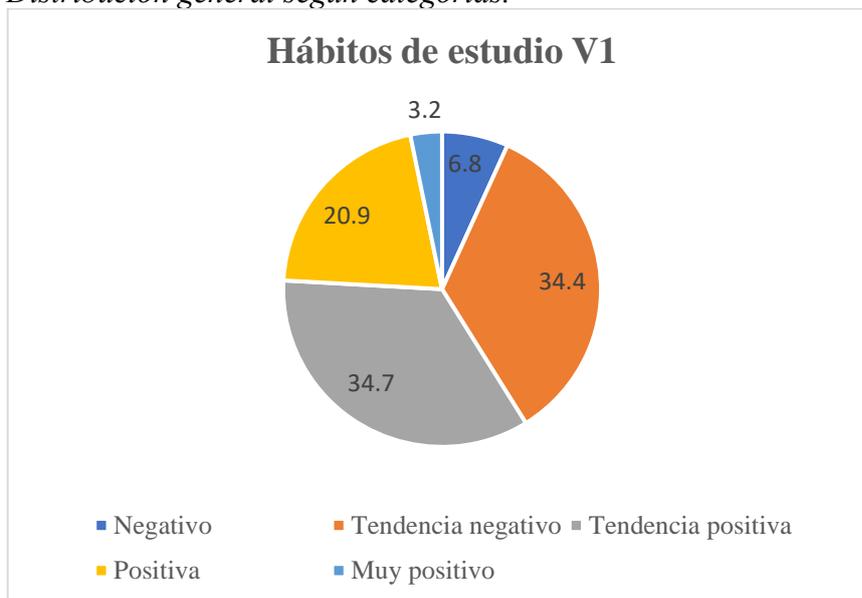
4.1. Presentación de resultados por variables

Tabla 5
Distribución general según categorías.

Hábitos de estudio VI		
	Frecuencia	Porcentaje
Negativo	21	6.8
Tendencia negativa	107	34.4
Tendencia positiva	108	34.7
Positiva	65	20.9
Muy positivo	10	3.2
Total	311	100.0

Nota. Elaboración propia.

Figura 4
Distribución general según categorías.



Nota. Elaboración propia.

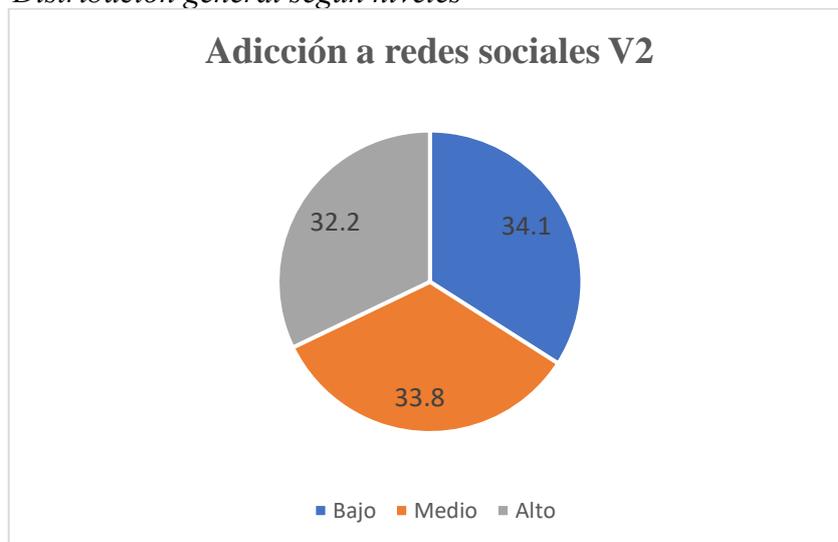
En la tabla 5 y figura 4 se muestran los porcentajes de las características de los hábitos de estudio presentes en los estudiantes, en este caso el 34.7% muestran tener una tendencia positiva, el 34.4% tendencia negativa, 20.9% positiva, 6.8% negativo y 3.2% muy positivo.

Tabla 6
Distribución general según niveles

Adicción a redes sociales		
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	106	34.1
Medio	105	33.8
Alto	100	32.2
Total	311	100.0

Nota. Elaboración propia.

Figura 5
Distribución general según niveles



Nota. Elaboración propia.

En la tabla 6 y figura 5 se muestran los porcentajes de las características de los porcentajes de nivel de adicción a las redes sociales, observando que el 34.1% se encuentra en un nivel bajo, el 33.8% está en un nivel medio y el 32.2% está en un nivel alto.

4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 7
Tabla de pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos de estudio	0.062	311	0.006
Adicción a redes sociales	0.088	311	0.000

Nota. Elaboración propia.

Interpretación:

Se emplea la prueba de Kolmogorov- Smirnov para el análisis de normalidad, puesto que la muestra tiene más de 35 datos, en tal sentido, se analiza los grados de significancia, en ambas variables, este no excede el 0.05 del valor esperado, por lo que se aprueba la hipótesis: La muestra tiene una distribución no normal,

por ello se procede al análisis inferencial con estadísticos no paramétricos, empleando la correlación de Spearman.

Por lo tanto, se entiende que, al usar esta prueba no paramétrica, medimos la concordancia, el grado de significancia entre los hábitos de estudio y la adicción a las redes sociales. Llegamos a la conclusión de que, si las dos variables son menores a la significancia, tomando la hipótesis de investigación indicando que, si existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y su relación con la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra de Moquegua.

4.2.1. *Hipótesis de la Investigación*

Hi: Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y su relación con la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra de Moquegua.

H0: No existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y su relación con la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra de Moquegua.

Tabla 8
Relación entre adicción a redes sociales y hábitos de estudio

Matriz de Correlaciones		
Adicción a redes sociales	Rho de Spearman	Hábitos de estudio -0.339
	valor p	< .001

Nota. Elaboración propia.

Interpretación:

Se observa que existe una correlación significativa, negativa y moderada ($r=-0.339$, $p<.001$) entre adicción a redes sociales y hábitos de estudio, se puede afirmar que en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra de Moquegua, si presentan una menor adicción a las redes sociales se ve que sus hábitos de estudio tienden a aumentar positivamente. Por lo tanto, se aprueba la hipótesis del investigador y se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 9
Tabla de comparación según el sexo.

Dimensiones	Varones		Mujeres		U de Mann	p
	Md	DE	Md	DE		
Hábitos de estudio V1	30	7.21	29	8.71	11562	0.513
Adicción a redes sociales V2	39	9.48	45	11.33	9184	<.001

Nota. Elaboración propia.

Interpretación:

En la Tabla 8 se muestran los resultados de las comparaciones según el sexo de los participantes, en este caso se hizo a través de la prueba U de Mann Whitney. En este caso se observa que en el caso de los hábitos de estudio no hay diferencias significativas, esto debido a que el valor p es superior a 0.05. Sin embargo, en el caso de la adicción a redes sociales hay diferencias estadísticamente significativas, puesto que el valor p obtenido es menor a 0.05 donde en el caso de las mujeres se muestra más presencia ya que su mediana es superior ($Md = 45$) al de los varones ($Md = 39$).

4.3. Discusión de resultados

El objetivo principal del presente estudio fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024. Se confirmó la relación entre las variables de estudio y se aprueba la hipótesis, siendo así que los resultados encontrados tienen relación con el estudio de Ruiz (2022), donde busco encontrar relación entre adicción a las redes sociales y hábitos de estudio en alumnos de secundaria de una institución pública, utilizando instrumentos de medición sobre el grado de adicción a redes sociales, obteniendo una relación de tipo inversa, intensidad moderada y muy significativa entre los hábitos de estudio y la adicción a las redes sociales, comprobándose así su hipótesis general donde existe una relación significativamente entre las redes sociales y los hábitos de estudio, siendo similar a los resultados esperados de la investigación.

Conforme al primer objetivo de identificar las categorías de hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de los grados 3ero, 4to y 5to, se obtuvo una tendencia positiva aumentar en este caso el 34.7% muestran tener una tendencia positiva, el 34.4% tendencia negativa, 20.9% positiva, 6.8% negativo y 3.2% muy positivo. Los resultados hallados se asemejan a la investigación de Ruiz (2022), donde busco hallar el nivel de hábitos de estudio en estudiantes de secundaria logrando obtener que del total de estudiantes el 39,4% se encuentra en una tendencia positiva hacia los hábitos de estudio; por otro lado, el 35.9% como nivel se encuentran en una tendencia negativa, en la categoría positiva se posiciono el 19.7%, y dentro del nivel muy positivo se encuentra

el 3.5% y solo en el nivel negativo solo hubo el 1.5%. Ruiz (2022), por lo tanto, concluye que, dentro de un significativo grupo de participantes, manifiestan rutinas que realizan a menudo con finalidad académica y que les ayuda con su aprendizaje de los temas tratados en clase.

Acerca del objetivo de identificar los niveles de adicción a las redes sociales en alumnos de secundaria de una institución pública educativa, según las dimensiones obtenidas en esta variable la adicción a redes sociales existe estadísticamente diferencias significativas, observando que el 34.1% se encuentra dentro de un nivel bajo, el 33.8% está en un nivel medio y el 32.2% está en un nivel alto, indicando que en su mayoría se hay una tendencia de que suba el nivel de adicción a redes sociales. Desde el punto de vista de Ruiz (2022) que busca hallar el nivel de adicción en redes sociales en los estudiantes del nivel secundaria, en sus resultados, el 67.2% de estudiantes alcanzaron un alto nivel de adicción a las redes sociales, por otro lado, el 32.8% evidenciaron un nivel medio. Concluyendo que los estudiantes pierden el control del tiempo en las redes, causando el descuido en sus responsabilidades.

Así mismo se buscó comparar en estudiantes de secundaria las categorías de hábitos de estudio y los niveles de adicción a redes sociales, según el sexo, comprobándose las dimensiones encontradas de ambas variables que no presentan diferencias significativas en las variables estudiadas. Por otro lado, se presenta una correlación significativa, negativa y moderada, afirmando que al disminuir el uso a las redes sociales incrementa favorablemente el nivel de hábitos de estudio adecuados. En cuanto la clasificación según el sexo se obtuvo en mujeres un mayor nivel de adicción a redes sociales que en varones,

esto se contrapone a Ruiz (2022) encontró que tienen condiciones similares en ambos sexos; por lo que el autor demuestra que se presenta un mal manejo de las redes sociales manifestando una conducta desadaptativa, así mismo puede traer consigo consecuencias que afecten diferentes ámbitos sociales.

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Primero: Se halló una relación significativa en las variables hábitos de estudio y la adicción a las redes sociales, demostrando que los alumnos al tener un adecuado método o hábito de trabajo puede obtener un buen rendimiento académico, controlando sus horas y contenidos de internet.

Segundo: Se buscó identificar las categorías de los hábitos de estudio, se demostró que existe una tendencia positiva en su porcentaje más alto del 34.7% de la población de estudiantes.

Tercero: En cuanto al nivel de adicción a las redes sociales se encuentra en un nivel bajo con un 34.1% de la población, es decir que los estudiantes indican que pueden controlar sus horas de internet.

Cuarto: Existe diferencias significativas en el sexo en la variable de adicción a redes sociales, donde hay una mayor prevalencia en mujeres ($M=45$) que en varones ($M=39$). Por otro lado, en la variable de hábitos de estudio no hay una diferencia significativa en mujeres ($M=29$) y en varones ($M=30$).

5.2. Recomendaciones

En cuanto a la Institución Educativa se recomienda promover la concientización del mal uso de las redes sociales a través de talleres o charlas a cargo del tutor para que informe las consecuencias que estas pueden generar. Así mismo, utilizar la investigación como antecedente y crear actividades enfocados en mejorar los resultados académicos a través de buenos hábitos de estudio, con actividades didácticas y participativas de los estudiantes, docentes y padres de familia. Por otro lado, se recomienda realizar una valoración del rendimiento académico de los estudiantes a inicio de año, para brindarle herramientas que les permita mejorar sus hábitos de estudio.

Referente a los docentes de la institución educativa se recomienda seguir brindando herramientas necesarias para fortalecer los hábitos de estudio en coordinación con el equipo de tutoría y organizar talleres enfocados en técnicas de subrayado, lectura veloz, uso del diccionario, técnicas de preparación de examen, ejercicios de atención con la finalidad de fortalecer los hábitos de estudio y brindar un servicio más completo e integro a los estudiantes.

Para mejorar la atención de los estudiantes según los instrumentos que fueron aplicados en la presente investigación, se recomienda proporcionar instrucciones claras y detalladas sobre cómo completar cada instrumento, asegurando que los estudiantes comprendan su propósito y la importancia de su participación. Es recomendable también establecer un ambiente adecuado para la realización de las actividades, libre de distracciones, y utilizar estrategias de seguimiento, como recordatorios, para asegurar que los estudiantes mantengan su atención y compromiso durante todo el proceso.

A los tutores y padres de familia de los estudiantes se recomienda estrategias para un mayor control de las redes sociales, por medio de un acompañamiento en sus diferentes dispositivos electrónicos, estableciéndose horarios de trabajo y horarios de uso de internet enfocados en entretenimiento en un periodo que no exceda dos horas diarias de uso e incluso estas pueden ser inter diarias.

En cuanto al área de tutoría brindarles los resultados de la investigación en cuanto a los estudiantes que participaron y brindarles las estrategias para establecer horarios de uso de internet en los estudiantes. Así mismo, fomentar en los estudiantes actividades que generen interés en la lectura, en actividades físicas para disminuir el estrés, en el desenvolvimiento a través de la oratoria y utilizar un método de estudio que se acomode a sus necesidades para tener un mejor desempeño académico.

BIBLIOGRAFÍA

- Armaza, J. F. (2022). EL RIESGO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE LATINOAMERICA. *SCIELO*.
- Barriales Calcina, K. L. (2022). *Relación entre Funcionalidad Familiar y Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes, Moquegua 2020*. Arequipa: Universidad Continental.
- Beauregard, L. P. (23 de Mayo de 2023). *Diario Perú 21*. Obtenido de Diario Perú 21: <https://elpais.com/sociedad/2023-05-24/el-mayor-experto-en-salud-de-ee-uu-recomienda-restringir-el-uso-de-las-redes-sociales-a-los-adolescentes.html>
- Beauregard, L. P. (23 de Mayo de 2023). El mayor experto en salud de EE UU recomienda restringir el uso de las redes sociales a los adolescentes. *Perú 21*.
- Calizaya Cabrera, J. K. (2023). *Nivel de Adicción a Internet en Alumnos de Primero y Segundo de Secundaria en la Institución Educativa Modelo San Antonio. Moquegua-2020*. Moquegua: Universidad José Carlos Mariátegui.
- Calizaya, J. (2023). *NIVEL DE ADICCIÓN A INTERNET EN ALUMNOS DE PRIMERO Y SEGUNDO DE SECUNDARIA EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MODELO SAN ANTONIO*. Obtenido de Universidad Jose Carlos Mariategui: http://3.17.44.64/bitstream/handle/20.500.12819/1918/Jhon_tesis_titulo_2_023.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

- Cheng, C., & Yee- Iam Li, A. (17 de Diciembre de 2014). *National Library of Medicine*. Obtenido de Cyberpsychol Behav Soc Netw: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4267764>
- Choque, R. (Noviembre de 2008). *Habilidades para la vida en el ámbito escolar*. Obtenido de Blog de Pontificia Universidad Católica del Perú: <http://blog.pucp.edu.pe/blog/raulchoque/2008/11/07/habilidades-para-la-vida-en-el-ambito-escolar/>
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques (3rd ed.)*. . EsEspaña: John Wiley & Sons.
- Consuegra Anaya, N. (2010). *Diccionario de Psicología, Segunda Edición*. Colombia: ECOE Ediciones.
- Contributors, E. (06 de Junio de 2011). *Rendimiento Académico*. Obtenido de https://www.ecured.cu/index.php?title=Rendimiento_acad%C3%A9mico&oldid=641813
- Echeburua, E. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 91-95. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las Redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Piramide.
- Estrada Araoz, E. G., Zuloaga Araoz, M. C., Gallegos Ramos, N. A., & Mamani Uchasara, H. (2021). *Adicción a internet y habilidades sociales*. Venezuela: Archivos venezolanos de Farmacología y Terapéutica.
- Fieske, J. (1985). *Introducción al estudio de la comunicación*. España: Editorial Herder.

- Figuroa, J., Pomahuacre, J., Chávez, Y., & Gómez, H. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85: un estudio multicéntrico con estudiantes de secundaria peruanos. *Liberabit*, 139-158. Obtenido de <https://ojs3.revistaliberabit.com/index.php/Liberabit/article/view/244/203>
- García, Z. (2019). Hábitos de estudio y Rendimiento Académico. *Revista Boletín Redipe*, 15-88. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7528325>
- George, D., & Malley, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update—Fourth edition*. Boston: Allyn & Bacon.
- Hernandes, F., & García, M. (1991). *Métodos y técnicas de estudio en la Universidad*. Mc Graw – Hill Interamericana.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mexico: McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A.
- INEI. (2018). Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. *Instituto Nacional de Estadística e Informática - INEI*.
- Mendoza, N., & Vargas, N. (2017). *Adicción a Redes Sociales en los Estudiantes del Nivel Secundario del Colegio Particular Simon Bolivar e Institución educativa Ofelia Velasquez de Tarapoto*. Universidad Peruana Union.
- Mestanza Cahuayme, J. A. (2019). *Construcción de una escala de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de dos instituciones educativas públicas-Independencia*. Lima: Universidad Cesar Vallejo.

- MINSA. (2017). Documento tecnico de situacion de salud de los adolescentes y jovenes en el Perú. *Ministerio de Salud*, 60.
- OMS. (2018). Clasificación Internacional de las Enfermedades. *Organización Mundial de la Salud*.
- OMS. (2021). Redes Sociales. *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.paho.org/es/tag/redes-sociales>
- Ortega Flores, C. M. (2021). *Adicción a las Redes Sociales en Estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, Agosto-Diciembre 2020*. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Philip Nartey, R. K.-B. (2021). Reconnaissance of the Function of Social Media on Study Habits of Unfergraduate Students in the University of Cape Coast. *International Journal of Scientific Research and Management (IJSRM)*.
- Pozar, F. (2002). *Inventario de hábitos de estudio*. Tea.
- Rayo, N. (2014). *Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de jovenes de 18 y 24 que presentan adiccion a las mismas*. Universidad Rafael Landivar.
- Ruiz, H. (Mayo de 2022). *Adicción a las redes sociales y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de Villa El Salvador en pandemia por COVID-19*. Perú: Universidad Autónoma del Perú. Obtenido de Universidad Autonoma del Perú: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1996/Ruiz%20Rodriguez%2c%20Hipolito%20Ivan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Sánchez, C. (2002). *Diccionario de las Ciencias de la Educación. 18va ed. México.* Mexico: ed. Aula Santillana.
- Tercero Talavera, I. (2 de junio de 2015). *REDES LIBRES DE ESCALA.* Obtenido de COEVOLUCIÓN: <https://coevolucion.wordpress.com/2015/06/02/134/>
- Tipantuña, N. (2013). *Adicción a Internet Y Sus Consecuencias en adolescentes.* Pontificia Universidad Católica, Quito, Ecuador.
- Tuan, V. V. (2021). The Impact of Social Networking Sites on Study Habits and Interpersonal Relationships among Vietnamese Students. *Journal of Language and Education, 206-218.*
- Urueña, A. (2011). *Las Redes Sociales en Internet.* España: Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información (ONTSI).
- Urueña, A., Ferrari, A., Blanco, D., & Valdecasa, E. (2011). *Las Redes Sociales en Internet.* España: Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI.
- Vásquez, F. (17 de marzo de 2016). *La importancia de crear hábitos de estudio.* Obtenido de [portal.alemana.cl:](https://portal.alemana.cl/) <https://portal.alemana.cl/wps/wcm/connect/Internet/Home/blog-de-noticias/2016/03/la-importancia-de-crear-habitos-de-estudio>
- Vicuña, L. (1998). *Inventario de hábitos de estudio CASM 85-R-1998.* Perú: Ediciones CEDEIS.
- Vicuña, L. (2005). *Inventario de hábitos de estudio.* Centro de desarrollo e investigación psicología.
- Vinent, R. (2006). *Introducción a la metodología del estudio.* Editorial Mitre.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia interna

Pregunta de investigación	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores	Metodología
<p>Pregunta general ¿Cuál es la relación entre los hábitos de estudio y la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024?</p> <p>Preguntas específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son las categorías de hábitos de estudio en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024? • ¿Cuáles son las categorías de adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024? • ¿Cuál es la comparación de las categorías de hábitos de estudio y adicción a redes sociales, según el sexo, en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024? 	<p>Objetivo general Determinar la relación entre los hábitos de estudio y la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los niveles de hábitos de estudio en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024. • Identificar los niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024. • Comparar los niveles de hábitos de estudio y adicción a redes sociales, según el sexo, en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra Ocampo de Moquegua al 2024. 	<p>Hi: Existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y su relación con la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra de Moquegua.</p> <p>H0: No existe una relación significativa entre los hábitos de estudio y su relación con la adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Daniel Becerra de Moquegua.</p>	<p>Variable 1: Hábitos de estudio</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Forma de estudio. • Resolución de problemas. • Preparación de exámenes. • Forma de escuchar la clase. • Acompañamiento al estudio. <p>Variable 2: Adicción a redes sociales</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saliencia. • Cambios de humor • Tolerancia. • Síndrome de abstinencia. • Conflicto. • Recaída. 	<p>Tipo: Básica</p> <p>Diseño: No experimental y de corte transversal</p> <p>Población y muestra: La muestra de estudio estará conformada por 196 estudiantes de la I.E. Daniel Becerra Ocampo ex 980, de 3ro, 4to y 5to, de la ciudad de Moquegua.</p> <p>Instrumentos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inventario de Hábitos de estudio (CASM-85). • Escala de Adicción a redes sociales.