



UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE PSICOLOGIA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**TEMA: USO DEL TIEMPO LIBRE Y ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN
ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS**

**TRABAJO DE TITULACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE PSICÓLOGA
EDUCATIVA**

AUTORA: ANA KARINA LOJA VILLAZHÍÑAY

DIRECTOR: Mst. SANDRA EUGENIA LIMA CASTRO

CUENCA – ECUADOR

2015



RESUMEN

El propósito de esta investigación es conocer el uso que los adolescentes dan a su tiempo libre y cuanto de este lo dedican a permanecer conectados a las redes sociales y el Internet y si presentan adicción a alguna de estas. La información se recogió aplicando una encuesta sobre el uso que dan al tiempo libre y dos test: el IAT (Internet Addiction Test) y ARS (Adicción a Redes Sociales) a las alumnas de la unidad educativa “Luisa de Jesús Cordero” cuyas edades comprendían de los 15 a 18 años, ubicándose en el nivel de Bachillerato, siendo un número total de 120 estudiantes. Los resultados demuestran que la mayoría de las adolescentes consideran que realizan varias actividades que contribuyen a su esparcimiento, además los test demostraron que las adolescentes no presentan patrones de adicción al internet y redes sociales, sin embargo si presentan cierto problemas en su uso por ello necesitan asesoramiento.

Palabras clave: Adicción, Adolescencia, Internet, Uso del tiempo libre, Redes sociales.



ABSTRACT

The purpose of this research is to known the use that adolescents give to their free time and staying connected to a social network and the internet and if presents any of this addiction. The information was collected using a survey about how to use their free time and applying two test: the IAT (internet addiction test) and the ARS (addiction to social network) to the students of the school "Luisa de Jesús Cordero". Whose ages ranged from the 15 to the 18 years old, the students belong to the preparatory school, being a total of 120 students. The results demonstrate that the most adolescents consider are involve in several activities that help to their amusement, the test presents that they have a problem with the use of the internet and social network but not fall down into an addiction.

Key Words: Addiction, Adolescence, Internet, Use of the free time, Social Nets.



INDICE DE CONTENIDO

Contenido

RESUMEN.....	2
ABSTRACT	3
INDICE DE CONTENIDO	4
CLAUSULAS DE DERECHOS DE AUTOR	7
CLAUSULAS DE PROPIEDAD INTELECTUAL.....	8
DEDICATORIA	9
AGRADECIMIENTOS.....	10
INTRODUCCION.....	11
CAPITULO I.....	13
ADOLESCENCIA, ADICCION Y REDES SOCIALES	13
1. Adolescencia	13
1.2 Etapas de la adolescencia y cambios propios de cada una	14
2. Adicción.....	16
3. Internet y redes sociales	19
3.1 Historia de las Redes Sociales	19
3.2 Tipos de Redes Sociales	20
3.2.1 Redes sociales directas	20
3.2.2 Redes sociales indirectas	22
3.3 Principales redes sociales en el Mundo.....	23
3.4 Redes Sociales en la actualidad y su influencia en los adolescentes	25
3.5 Adicción a las nuevas tecnologías.....	26
3.6 Dependencia Psicológica al Internet.....	27
3.7 Trastornos de conducta y redes sociales en Internet.....	28
CAPITULO II.....	30
Uso del tiempo libre	30



1.1 Concepto de Tiempo Libre	30
1.2 Tiempo libre en la Adolescencia.....	31
1.3 Tiempo libre y Estilo de Vida	32
1.4 Tiempo libre y su relación con el uso de la tecnología	33
CAPITULO III.....	35
METODOLOGIA.....	35
1. Enfoque	35
2. Alcance de la Investigación	35
3. Objetivos de la Investigación	35
3.1 Objetivo general:	35
3.2 Objetivo específicos:	35
4. Universo y Muestra.....	36
5. Criterios de Inclusión:	36
6. Criterios de Exclusión:	36
7. VARIABLES DE ESTUDIO E INSTRUMENTOS UTILIZADOS.....	36
8. PROCEDIMIENTO DE INVESTIGACIÓN:	37
9. PROCESAMIENTO DE DATOS	38
CAPITULO IV	39
ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	39
1. Características Sociodemográficas de las participantes	39
2. Uso del Tiempo libre en las adolescentes	40
2.1 Actividades que las adolescentes realizan en su tiempo libre.....	40
2.2 Tiempo que dedican las adolescentes a actividades escolares	41
2.3 Actividades que las adolescentes realizan además de hacer tus deberes escolares.....	41
2.4 Tiempo que los adolescentes permanecen conectados a Internet y redes sociales.....	42
2.5 Tiempo que las adolescentes invierten para permanecer conectadas y visitar páginas de internet de lunes a viernes	43



2.6 Tiempo que las adolescentes permanecen conectadas a Internet durante los fines de semana.....	44
2.7 Tiempo libre que invierten las adolescentes para permanecer conectadas a redes sociales durante los fines de semana	45
3. Presencia de adicción al Internet en las estudiantes de la institución “Luisa de Jesús Cordero”	45
4. Presencia de adicción a las redes sociales en las estudiantes de la institución “Luisa de Jesús Cordero”	46
CAPITULO V	48
DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES ...	48
5.1 Discusión de resultados	48
5.2 Limitaciones	50
5.3 Recomendaciones.....	50
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	51
ANEXOS.....	53
ANEXO 1	53
CONSENTIMIENTO INFORMADO.....	53
ANEXO 2	54
CUESTIONARIO USO DEL TIEMPO LIBRE	54
ANEXO 3	58
Test de Adicción al Internet.....	58
Anexo 4	59
Test Adicción a las Redes Sociales	59



CLAUSULAS DE DERECHOS DE AUTOR



Yo, Ana Karina Loja Villazhiñay autora del trabajo de titulación "Uso del tiempo libre y adicción a Redes Sociales en adolescentes de 15 a 18 años", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Psicologa Educativa. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora

Cuenca, 5 de Agosto 2015

Ana Karina Loja Villazhiñay

0106513831



CLAUSULAS DE PROPIEDAD INTELECTUAL



Yo, Ana Karina Loja Villazhiñay autora del trabajo de titulación “Uso del tiempo libre y adicción a Redes Sociales en adolescentes de 15 a 18 años” certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 5 de Agosto 2015

Ana Karina Loja Villazhiñay

0106513831



DEDICATORIA

Este trabajo investigativo se lo dedico a mi madre que me ha apoyado durante todos estos años y por ella estoy aquí culminando una etapa de mi vida, a mis amigos que me apoyaron y no me dejaron sola a ningún momento, de todo corazón mil gracias por caminar a mi lado.

Al Doctor Edgar León+ el profesor que me motivó y me enamoró de la psicología, gracias por aparecer en mi vida y donde quiera que se encuentre Dios lo bendiga.



AGRADECIMIENTOS

A Dios, mi familia, mi tutora que me guío en este proceso

A mis amigos y amigas



INTRODUCCION

Este trabajo investigativo tiene como objetivo conocer el uso que las adolescentes dan a su tiempo libre y cuánto de este lo dedican a permanecer conectadas a internet y redes sociales.

En la actualidad las adolescentes se ven bombardeadas por un creciente uso de la tecnología directamente ligada al uso excesivo de internet y no solamente para un uso educativo, el internet se ha convertido en parte importante del diario vivir.

Las adolescentes son quienes más se encuentran ligadas al internet por la serie de beneficios que este ofrece, como es la búsqueda de información, mirar videos, revisar sus correos y revisar sus redes sociales, lo que en realidad no crea ningún tipo de conflicto el error está en el momento en que se da un uso desmedido.

Al hablar de un uso desmedido nos referimos a adolescentes que permanecen todo el día conectadas dejando de lado las actividades que deberían hacer, es aquí cuando consideramos que se puede hablar de una posible adicción al internet, ya que se crea un tipo de dependencia por saber que sucede en el internet los instantes que no se encuentran conectadas.

Debido a todas las facilidades que las TICs han dado a esta generación, el uso que se daba al tiempo libre también en cierta medida a variado, ya que los intereses han cambiado y las actividades son diversas, siendo el internet y redes sociales la inversión de tiempo de los adolescentes actuales.

En el primer capítulo podremos conocer por que los adolescentes son los más vulnerables a crear una adicción ya que su búsqueda de identidad y su necesidad de pertenecer a un grupo hacen que tomen conductas que se pueden ser consideradas de riesgo, debido a que no



toman las medidas de seguridad adecuadas para un correcto uso del internet y redes sociales, poniendo su integridad y privacidad.

Las opciones que presenta el internet son varias ya que posee páginas diversas como: youtube, facebook, Outlook. Google, etc, que tienen gran aceptación y gran cantidad de visitas diarias por todas las personas según sus intereses, gustos, necesidades y edad.

En el capítulo 2 se describirá brevemente como un buen uso del tiempo libre es un factor importante para una buena salud y desarrollo óptimo de las adolescentes, ya que varios estudios han relacionado el uso que se da a este, con el estilo de vida.

Además comentaremos ciertas investigaciones en el Ecuador que nos demuestran que en el país el uso del tiempo libre, está ligado con la tecnología. Al parecer los adolescentes invierten mucho tiempo en ver televisión, conectarse a internet y dedican menos tiempo a compartir tiempo en familia, lo que se considera una de los resultados de esta sociedad tecnologizada.

En el capítulo 3 expondremos la metodología que se usó en esta investigación, el enfoque, los alcances, objetivos, muestra, variables, con los cuales se elaboró esta investigación, además se explicará el procedimiento de cada uno de los instrumentos utilizados para la obtención de datos.

Finalmente en el capítulo 4 y 5 describiremos la metodología utilizada en la investigación como también los principales resultados obtenidos.

CAPITULO I

ADOLESCENCIA, ADICCION Y REDES SOCIALES

En este capítulo describiremos algunos de los conceptos básicos para desarrollar este proyecto investigativo, hablaremos de las adicciones y sus tipos, así como las características propias de una conducta adictiva, en cuanto a la adolescencia señalaremos las características que presenta esta etapa de desarrollo y los cambios que se presentan además tomaremos como referencia algunos trabajos empíricos que sustentan porque la adolescencia es una de las etapas del ciclo vital en el cual, los adolescentes son más vulnerables a caer en diferentes problemáticas de la sociedad actual en el caso de esta investigación la posibilidad de desarrollar una adicción a redes sociales e internet.

1. Adolescencia

La adolescencia dentro del período del desarrollo humano abarca por lo general desde los 11 a los 20 años, en el cuál el sujeto debe alcanzar su madurez biológica y sexual a más de su madurez emocional y social. (Papalia D. O., 2001).

Diferentes autores tales como: Freud (1917), Gessell (1958) y Bios (1980), consideran que los cambios psicológicos durante esta etapa son diversos y moldean su personalidad junto a los hechos significativos que van determinando la identidad del adolescente, que es un tema de importancia crucial

En el siglo XX, Stanley Hall estudio a la adolescencia como un aspecto básico de la psicología evolutiva haciendo un análisis biológico-orgánico, aunque hay otros autores que opinan que la adolescencia está más relacionada con el momento y lugar histórico como por ejemplo, Margaret Mead (citada por Musito, G. ss.) que afirma: “La adolescencia es un hecho fundamentalmente social”

1.2 Etapas de la adolescencia y cambios propios de cada una

Como sabemos la adolescencia es una etapa de cambios tanto a nivel físico como emocional, psicológico y social en la siguiente tabla podemos conocer las etapas de la adolescencia y el cambio que se presenta en cada una de ellas, según la OMS y Durante.

Tabla 1

Etapas de la Adolescencia	OMS	DULANTO	CARACTERÍSTICAS	AREA EMOCIONAL	AREA FISICA	AREA SOCIAL
Adolescencia Temprana	10 – 13 años	12 – 14 años	En esta etapa se producen los cambios físicos y biológicos más significativos. (Cambio de la voz, vello púbico, etc.)	Adaptación a su esquema corporal, adaptación al surgimiento de la sexualidad. Presencia de conductas de rebeldía y deseo de independencia	Pensamiento concreto, aparecen los primeros conceptos sobre moralidad.	El contacto con personas del sexo opuesto ocasiona lesiones y se dan siempre dentro del mismo grupo de pares.
Adolescencia Media	14 – 16 años	15 – 17 años	En esta etapa se manifiestan junto con los cambios físicos los cambios de	La silueta corporal en la mayoría de adolescentes	Aparición del pensamiento abstracto	Aparecen los primeros planes vocacionales

			ánimo, así como de las llamadas conductas de riesgo.	es ya está completamente formada. Establecimiento de la separación emocional de los padres	, adaptación al aumento de demandas escolares y expansión de las aptitudes verbales.	ales y la necesidad de pertenencia a un grupo, así como el interés hacia el otro sexo.
Adolescencia Tardía	17 – 19 años	18 – 21 años	Los cambios físicos y emocionales se regulan y el individuo comienza a volverse adulto	Establecimiento de un sentido mayor de separación de los padres.	Desarrollo del pensamiento abstracto - complejo ; aparición de la moral convencional	Aumento de la capacidad vocacional, identidad , comienzo de autonomía social

Fuente: (Jerves, 2011) **Modificado por:** Ana Karina Loja

2. Adicción

Definición de Adicción

El estado de adicción crónica y periódica es originada por el consumo repetido de una droga, natural o sintética, caracterizada por:

- Una compulsión a continuar consumiendo por cualquier medio
- Una tendencia al aumento de la dosis
- Una dependencia psíquica y generalmente física de los efectos
- Consecuencias perjudiciales para el individuo y la sociedad (Brizuela del Moral, 2009)

Conducta Adictiva

Las adicciones no pueden limitarse exclusivamente a conductas generadas por sustancias químicas, sino se debe considerar que los hábitos de conducta peligrosos, pueden presentar un perfil patológico de adicción dependiendo de la intensidad, la frecuencia, la cantidad o el grado de interferencia en la vida de las personas. (Romero, Gómez, Gonzales & et al., 2012)

Basándonos en este concepto podemos decir que conductas como el sexo, la comida, las compras o el ocio pueden funcionar en dos extremos opuestos, es decir un uso saludable y otro patológico que caería en una adicción. Por ello algunos investigadores han considerado que cualquier conducta que resulte placentera es más susceptible de convertirse en adictiva.

Contemplando las adicciones psicológicas desde un punto de vista social, sería conveniente resaltar dos aspectos.

- El primero, se trata de un error considerar una adicción como un vicio. *Vicio es una categoría moral, mientras que adicción es un trastorno mental.*
- El segundo, indicar que podría afirmarse la existencia de un continuum donde se colocan las distintas adicciones en función de la percepción social con la que son contempladas.

Varios son los factores que promueven el consumo, abuso o dependencia a las adicciones entre ellos: falta de comunicación, problemas personales, vulnerabilidad psicológica, etc. Pueden ser detonantes de una posible adicción, pero, no por ello se afirma que solo uno sea el detonante sino la combinación de varios de ellos. (Romero, Gómez, Gonzales & et al., 2012)

Tipos de adicciones no químicas

Todavía no existe una tipología que pueda definir a las adicciones que no precisamente dependen de una sustancia, ya que cualquier conducta que pueda resultar placentera sobre la cual no se tiene control puede llegar a convertirse en una adicción. (Romero, Gómez, Gonzales & et al., 2012). Además es ya conocido que comprar, jugar, trabajar, tener relaciones sexuales son conductas que han sido aprobadas por la sociedad y por lo tanto están bien vistas y proveen un estado de gratificación por lo que no son tomadas como un problema sino más bien como una adaptación propia a las demandas de la sociedad actual.

Entre las conductas adictivas más generalizadas tenemos:

- adicción a internet
- apuestas deportivas por internet y televisión
- adicción al ejercicio físico. etc. (Romero, Gómez, Gonzales & et al., 2012)

Características de las adicciones psicológicas

Las adicciones psicológicas como hemos mencionado anteriormente no cuentan con una base científica, sin embargo varios son los autores que resaltan la influencia de estas en la sociedad actual y como su número va incrementándose a medida que pasa el tiempo.

Ante esta realidad surge el interés de varios investigadores por conocer más sobre este tema, concluyendo de este modo que las adicciones psicológicas

pueden presentar los mismos síntomas que una adicción por sustancia en la misma o mayor cantidad:

- Tolerancia.
- Síndrome de abstinencia (ansiedad, impulsividad, bajo interés por otras actividades gratificantes)
- La actividad es realizada con frecuencia en cantidades mayores o durante un periodo más largo de lo que inicialmente se pretendía.
- Existe un deseo persistente o esfuerzos infructuosos de controlar o interrumpir la actividad adictiva.
- Reducción de importantes actividades sociales, laborales o recreativas debido a la realización de la actividad. (Romero, Gómez, Gonzales & et al., 2012)

Finalmente hay que destacar que la conducta adictiva es activada emocionalmente, de forma automática, por lo que no existe un control racional sobre ella. (Romero, Gómez, Gonzales & et al., 2012)

Adicción e Identidad en los Jóvenes

La adolescencia y juventud son etapas en las cuales los seres humanos atraviesan por varios conflictos, uno de ellos es buscar una identidad y es por ello que en esta edad son más propensos a caer en una adicción o dependencia.

Para Coleman el papel que juegan para los adolescentes sus pares es crucial por tres razones:

- El proceso de desvinculación de los padres crea un vacío por lo cual los adolescentes intentan llenarlo con unas relaciones más frecuentes con sus compañeros.
- Los problemas en el hogar suelen ser compartidos con sus compañeros creando vínculos mayores de confianza tomando a sí a sus amigos como un “escape” a su familia y sus conflictos
- Vulnerabilidad propia de la edad



Es por ello que los adolescentes pueden sentirse inclinados hacia el uso del Internet para poder acceder a una interacción social y alcanzar el desarrollo de su identidad individual, esta necesidad de interacción ha llevado a los jóvenes a crear cuentas en redes sociales para relacionarse con sus amigos y sus conocidos. (Alberto, M. 2002) citado por (Rivera, D. 2012)

3. Internet y redes sociales

El Internet se ha convertido en una herramienta indispensable en el diario vivir de todas las personas y en los distintos ámbitos que nos desenvolvemos en la sociedad, tanto en el estudio, trabajo u ocio es innegable la presencia del Internet.

Al Internet podemos definirlo como: *“Un sistema mundial de redes de computadoras, un conjunto integrado por las diferentes redes de cada país del mundo por medio del cual un usuario puede acceder a información y comunicarse con otros usuarios”* (Millenium, 2011).

El Internet nace en la década de los 90 en el año 1969, cuando en Estados Unidos, el departamento de defensa crea una red que permite comunicarse con otras partes del mundo, el objetivo principal fue la defensa del país con respecto a la URSS durante la guerra fría. (Rivera, D. 2012)

Esta red permitía la comunicación entre las bases de defensa denominadas ARPANET, más tarde tomaría el nombre de Internet como lo conocemos actualmente. (Rivera, D. 2012)

3.1 Historia de las Redes Sociales

Como habíamos mencionado el Internet aparece en el año 1969 en Estados Unidos, como una estrategia Política-Militar de comunicación, ya en los años ochenta pasó a formar parte por académicos e investigadores. (Pareras, 1996).

En 1995 el internet comenzó a tener una cobertura a nivel mundial y las organizaciones optaron por usar esta herramienta para darse a conocer y es

así que se crean las primeras redes sociales pero con capacidades limitadas en relación a la actualidad. (Rivera, D. 2012) Los artículos de Journal of Computer Mediated Communication manifiestan que una red social es un servicio en el que se puede crear un perfil público o no, en el cual puede compartir información personal: estados, fotos, etiquetas, videos, además ofrece una lista de contactos con los cuales se puede establecer una conexión. (Cabrera & Muñoz, 2010)

La señorita Diana Rivera cita un artículo de Jorge Enrique Mujica (2010), en el cual presenta una breve historia de las redes sociales:

- En 1997 aparece la primera red social SixDegrees.com, que permitía crear perfiles y tener una lista de amigos
- 2001 durante este año aparecen otras redes sociales como Live Journal, Luna Storm, Rize.com.
- En el 2003 aparece MySpace
- En el 2004 Mark Zuckerberg estudiante de la Universidad de Harvard lanzaría a Facebook al internet, convirtiéndose en la red social más popular a nivel mundial, llevando grandes ganancias a sus creadores.
- En 2006 aparece Twitter, una red social simple que permite a sus usuarios enviar mensajes con 140 caracteres como máximo. (Mujica, 2010)

3.2 Tipos de Redes Sociales

Existen dos tipos de redes sociales directas y redes sociales indirectas.

3.2.1 Redes sociales directas

Llamadas así porque los usuarios de estas redes crean perfiles en los cuales gestionan su información personal y su relación con los otros usuarios que comparten intereses en común e interactúan entre sí en igualdad de condiciones.

Aquí podemos encontrar a las redes tales como: facebook, YouTube, Wikipedia, hi5, My Space, etc.

A continuación presentamos una tabla en la cual nos presenta la clasificación de las redes sociales directas según su función y luego una descripción de cada una de ellas especificando conceptos de cada una. (Ureña. A, 2011)

Según finalidad	Según modo de funcionamiento	Según grado de apertura	Según grado de Integración
De ocio	De contenidos	Públicas	De integración vertical
De uso profesional	Basada en perfiles: personales/profesionales	Privadas	De integración horizontal
	Microblogging		

Fuente: ONTSI **Modificado por:** Ana Karina Loja

- Según finalidad: El objetivo que persigue el usuario de la red social.
 - Redes sociales de ocio: El usuario busca entretenimiento y mejorar relaciones personales al estar en contacto con otros, mediante comentarios e intercambio de información.
 - Redes sociales de uso profesional: El usuario busca promocionarse a nivel profesional e incrementar su agenda de contactos profesionales.
- Según modo de funcionamiento: Se toma en cuenta los procesos que estructuran las redes sociales y las actividades a las cuales se orientan.
 - Redes sociales de contenidos: El usuario crea contenidos ya sea de tipo escrito o visual y lo comparte con otros usuarios sin necesidad que los otros tengan un perfil creado.
 - Redes sociales basadas en perfiles tanto personales como profesionales: Los usuarios aportan información de tipo personal o profesional mediante la creación de perfiles para poder acceder a todas las funciones.
 - Redes sociales de microblogging: Diseñadas para compartir y comentar pequeños paquetes de información, que suelen medirse en caracteres por ejemplo el twitter.

- Según grado de apertura: Aquí se toma en cuenta la capacidad de acceso.
 - Redes sociales públicas: Pueden ser empleadas por cualquier tipo de usuario que cuente con acceso a Internet, sin necesidad de pertenecer a un grupo u organización
 - Redes sociales privadas: No pueden ser usadas por cualquier tipo de usuario, solo pueden acceder a ella quien pertenezca a un grupo específico u organización privada.
- Según nivel de integración: Se toma en cuenta el nivel de afinidad, interés e involucramiento.
 - Redes sociales de integración vertical: Usada por un grupo de usuarios que tienen un mismo interés profesional, por lo general se suele acceder a la información con invitación previa por parte de uno de los miembros. Cuenta con menos usuarios que en la red social de integración horizontal.
 - Redes sociales de integración horizontal: Su empleo no está relacionado con un grupo de usuarios con intereses concretos de una misma materia. (Ureña, A. 2011)

3.2.2 Redes sociales indirectas

Este tipo de redes brindan servicios a través de Internet, cuentan con usuarios que no suelen disponer de un perfil visible para todos, existiendo un individuo o grupo que controla o dirige la información en relación a un tema concreto.

Estas redes suelen clasificarse en foros y blogs:

- Foros: Está al servicio en mayor parte pro expertos dentro de un tema específico o como herramienta de reunión con carácter informativo. Aquí se lleva a cambio intercambios de información, valoraciones y opiniones, existe grados de bidireccionalidad ya que puede responder a preguntas planteadas o comentar lo expuesto por otro usuario. (Ureña. A, 2011)
- Blogs: Cuentan con un grado alto de actualización y suele existir una recopilación cronológica de uno o varios autores. Suelen estar administrados por el mismo autor donde plasma aspectos que a nivel personal considera relevantes. (Ureña. A, 2011)

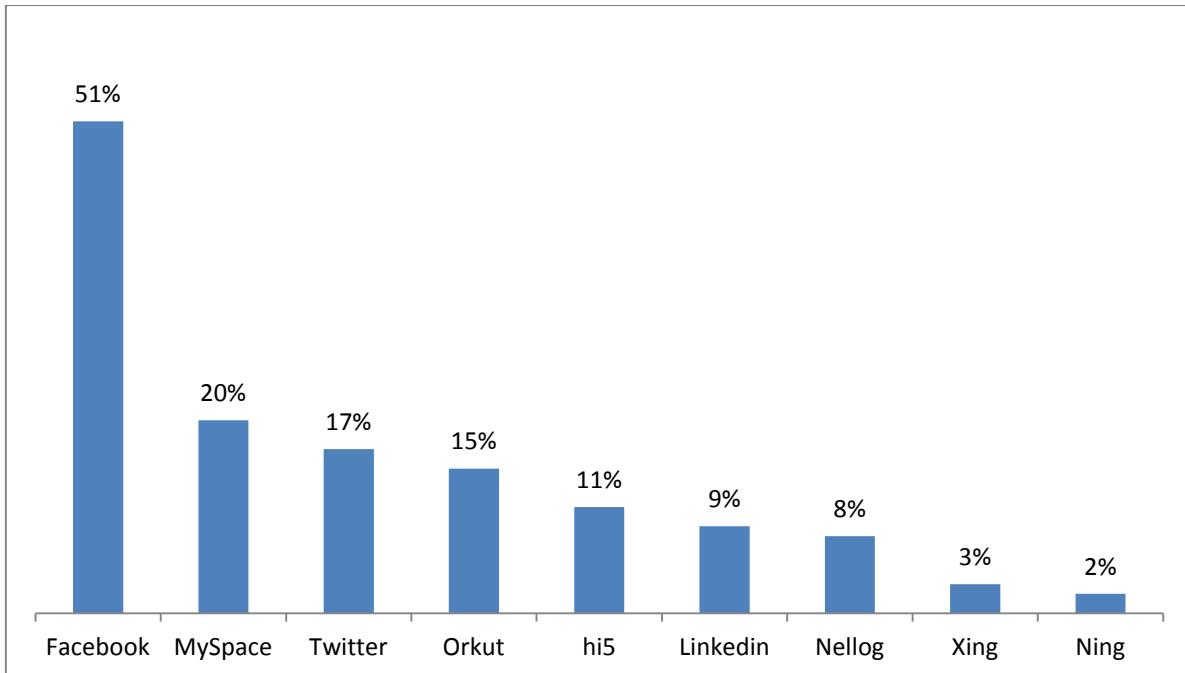
3.3 Principales redes sociales en el Mundo

Es innegable que las redes sociales cada vez van tomando más protagonismo en la sociedad, por lo que experimentan el interés en realizar diversos estudios es por ello que en cada país existen diversas organizaciones públicas y privadas que han elaborado estudios con metodología propia para conocer la realidad de estas dentro de su territorio. (Ureña, A. 2011)

La velocidad con la que se publica nueva información, es imparable, podemos citar a Youtube que cada minuto se sube 35 horas de grabación o que facebook en el 2004 contaba con un millón de usuarios y actualmente cuenta con 500 millones de miembros, si facebook fuera un país sería el cuarto más poblado del mundo. (Ureña, A. 2011)

Un informe de Juan Alcázar (2011) citado en (Rivera, D. 2012) nos muestra una lista de las redes sociales más visitadas a nivel mundial

1. **Google:** www.google.com Es una página creada específicamente para realizar búsquedas en Internet, videos, noticias, imágenes, información científica, libros, traductor. De todos los usuarios del mundo esta página recibe 24% de visitas diariamente, siendo Estados Unidos los usuarios que más ingresan.
2. **Facebook:** www.facebook.com: Es la red social más conocida del mundo, registrando más de 191 millones de visitas al mes. Estados Unidos es el país que más ingresos a la página registra, el Latinoamérica la lidera México con 16 millones de visitas.
3. **Youtube:** www.youtube.com: Esta página permite subir y compartir videos además permite suscribirse, comentar y marcar cuales son nuestros videos favoritos. Aquí podemos encontrar videos de cualquier tipo: musicales, informativos, etc.
4. **Yahoo:** www.yahoo.com: Este sitio web presenta varios servicios: salas de chat, e-mail gratuito, juegos, grupos, compras online, mapas, etc. El 25% de los usuarios de Internet ingresan a esta página. (Alcázar, J. 2012)



Fuente: (Ureña, A.2011)

Resultados similares presenta nuestro país, a continuación presentaremos una tabla con las páginas, más visitadas por los usuarios de internet.

Top 20 sitios Web Ecuador 2010

- | | |
|--|--|
| 1. www.google.com.ec | 2. www.facebook.com |
| 3. www.live.com | 4. www.youtube.com |
| 5. www.google.com | 6. www.yahoo.com |
| 7. www.msn.com | 8. www.blogger.com |
| 9. www.hi5.com | 10. www.wikipedia.com |
| 11. www.twitter.com | 12. www.taringa.net |
| 13. www.mercadolibre.com.ec | 14. www.eluniverso.com |
| 15. www.pichincha.com | 16. www.conduit.com |
| 17. www.google.es | 18. www.amazon.com |
| 19. www.wordpress.com | 20. www.elcomercio.com |

Fuente: (Alcázar, J. 2012) **Modificado por:** Ana Karina Loja

La mayoría de los usuarios Ecuatorianos fueron buscadores de Internet y luego ingresaron a redes sociales, luego los resultados variaron como presentamos a continuación

Alexa's Top Sites Ecuador

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| 1. www.facebook.com | 2. www.google.com |
| 3. www.google.ec | 4. Windows Live |
| 5. www.youtube.com | 6. www.yahoo.com |
| 7. www.msn.com | 8. www.blogger.com |
| 9. www.twitter.com | 10. www.wikipedia.com |
| 11. www.taringa.com | 12. www.mercadolibre.com |
| 13. www.hi5.com | 14. www.conduit.com |
| 15. www.gob.ec | 16. www.bancodelpichincha.com |
| 17. www.amazon.com | 18. www.darioeluniverso.com |
| 19. www.google.es | 20. www.diarioelcomercio.com |

Fuente: (Alcázar, J. 2012) **Modificado por:** Ana Karina Loja

Como podemos analizar las prioridades de búsqueda han variado ya que la mayoría de usuarios del internet antes ingresaban a buscar información necesaria y luego a redes sociales, lo que ha variado ya que los intereses han variado y ahora los cibernautas ingresan primero a redes sociales.

3.4 Redes Sociales en la actualidad y su influencia en los adolescentes

La sociedad actual es considerada como “Sociedad de la Información” debido al creciente uso de Internet, redes sociales y tecnología en general. Datos recientes de investigaciones señalan que el 92% de los menores de 15 años son usuarios de Internet ya que la red permite a los adolescentes infinitas oportunidades de aprendizaje, expresión, comunicación, necesarios en esta etapa de su desarrollo. (Instituto Nacional de Estadísticas 2014)

Además es importante estudiar los TIC (Tecnología de la Información y Comunicación), ya que en la actualidad ha alcanzado un gran avance, y a afectado en varios ámbitos ya sea de forma positiva y/o negativa. Al hablar de la influencia positiva podemos mencionar la educación ya que a los adolescentes les permite acceder a mayor cantidad de información en menos tiempo, lo que optimiza su trabajo. (Cabrera & Muñoz, 2010)

Es innegable los beneficios que la red aporta, pero, no podemos volvemos ciegos ante la realidad y el peligro que representa en los adolescentes si no se da un buen uso, los problemas más frecuentes que podemos hallar en el Internet y Redes Sociales son:

- El sexting: Envío de contenidos de tipo sexual, por medio de teléfonos móviles, que por lo general son grabados por el mismo usuario.
- Ciberbullying: El acoso psicológico entre iguales por medio de medios telemáticos, (Internet, celular, video juegos)
- Grooming: Utilizado por adultos para ganarse la confianza de los adolescentes con fines sexuales. (Boubeta, A. 2014)

A más de los problemas señalados anteriormente el Internet ofrece a los adolescentes una gama infinita de información, entre ellos el acceso a contenido inapropiado (pornografía), pérdida de privacidad y la adicción al Internet, es por ello que se presenta la importancia de estudiar esta problemática actual.

No solamente podemos señalar lo malo del internet, también tiene aspectos positivos, siempre y cuando no se descuiden las actividades diarias como: estudiar, trabajar, salir, etc. Por ejemplo las redes sociales nos han permitido localizar a personas y mantenernos en contacto con quienes se encuentran lejos ya sea familia o amigos de la infancia. (Echeberúa, 2010)

3.5 Adicción a las nuevas tecnologías

Como mencionamos anteriormente no existe una base científica con la cual podamos tratar este tema, pero aún así no deja de ser un tema de gran importancia, es por ello que a continuación daremos una breve historia de cómo surgió este tema y con qué nombre se ha desarrollado en su proceso de estudio.

Goldberg en 1995 fue quien utilizó por primera vez el término adicción al Internet, luego Estallo (2001) y Grohol (2003) niegan la existencia de una posible adicción al Internet, Young (1998), Griffiths (2000) consideran que este término si se puede utilizar y están a favor de él. (Boubeta, A. 2014)

Varios son los términos que se han utilizado para lograr asentar una base científica con la cual guiar el estudio de este nuevo “problema de la actualidad” entre ellos:

- Uso Patológico: Davis en el 2001
- Uso Problemático: Caplan 2002
- Adicción a Internet: Young 1998
- Dependencia al Internet Chen, Tarn y Han 2004

La mayoría de los investigadores optan por hablar de este tema como uso problemático, para de este modo coincidir en criterios diagnósticos y líneas de evaluación en el caso de investigaciones. (Gómez, 2013)

Hoy en día, la modernidad nos invita a permanecer constantemente conectados, debido a que la mayoría de actividades que realiza el ser humano se ha vuelto imprescindible contar con el internet, ya que crea la sensación de que podemos alcanzarlo todo y la rapidez de comunicación que han creado las redes sociales nos permiten estar al día en todo lo que sucede (Bisso-Andrade, 2013)

En la actualidad el término adicción a las tecnologías se da al uso desmedido de conexión a internet y redes sociales, que muchas veces puede ser originada por varios factores: familiares, vulnerabilidad psicológica, presión social, en estudios realizados por la fundación Pfizae se demostró que al menos siete de cada diez jóvenes admiten que ingresan al internet por un tiempo diario considerable (Echeberúa, 2010)

3.6 Dependencia Psicológica al Internet

Varios autores manifiestan que tener una dependencia psicológica es un factor importante para una adicción, ya que la idea de permanecer conectado domina pensamientos y sentimientos, siendo una principal muestra la ansiedad que crea una persona al permanecer preocupada por lo que sucede desde el momento en que se desconecta. (Sánchez, Carbonel y Beranuy, 2007)

Además se ha encontrado que la mayoría de personas que padecen esta problemática creen que nada es posible sin el internet y que todo gira en torno a ella limitando la comunicación, relaciones sociales, deporte, etc., ya que el ocio, amistad y diversión gira alrededor del Internet. (Davis, 2001)

Presentar una dependencia psicológica genera una variación en el estado de ánimo ya que la tensión va incrementando y produciendo altos niveles de irritabilidad al no estar conectada, y disminución de esta sintomatología al poder conectarse y actualizarse el desequilibrio durante “su ausencia de las redes”. (Sánchez, Carbonel y Beranuy, 2007). Así la conducta se repite reiteradamente sin que la persona pueda interrumpir su tiempo de conexión y manifieste: “ni un minuto más”, “ahora voy”, por más que intente no puede conseguirlo ya que siempre busca excusas como revisar sus mensajes, actualizaciones compulsivamente esta conducta va incrementando su intensidad a medida que pasa el tiempo, cada vez se vuelve más difícil no estar conectado (Sánchez, Carbonel y Beranuy, 2007)

Cuando el sujeto ya ha llegado a un punto de tolerancia en el cual para lograr conseguir la estabilidad inicial la persona suele aumentar el número de conversaciones en el chat, llegando en algunos casos a la cybercrisis.

En el momento en que busca controlar sus tiempos de conexión suele presentar síntomas de abstinencia tanto físicos como psicológicos entre ellos: alteraciones de humor, irritabilidad, impaciencia, inquietud, tristeza, debido a que siente una pérdida dentro de sus actividades diarias.

3.7 Trastornos de conducta y redes sociales en Internet

Este tipo de padecimientos no se incluían en el DSM-IV, en su caso, se interpretaban dentro de los “Trastornos de los hábitos y del control de impulsos” como es el caso del “el juego patológico” que aparece en la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (CIE-10), siendo un trastorno altamente incapacitante que cursa de forma progresiva y crónica, que deteriora todas las áreas del individuo.



Al referirnos a trastornos de conducta podemos incluir por ejemplo que varias personas usan al internet como un escudo de lo que son y lo que en realidad quieren ser ya que personas que son muy tímidas, e introvertidas sean capaces de darse a conocer o mostrarse de la manera como quisieran ser y todo esto desde la comodidad de sus casas (Bisso-Andrade, 2013).



CAPITULO II

Uso del tiempo libre

El tiempo libre es parte esencial en el desarrollo de todos los seres humanos

En este capítulo hablaremos sobre el tiempo libre y como este según el uso que le demos puede influenciar en nuestro estilo de vida, varios estudios han demostrado que: si el uso que damos al tiempo libre es bueno, refiriéndome a realizar actividades deportivas, lúdicas etc., contribuyen a un estilo de vida sano.

Mientras que el tiempo libre que sea invertido de una manera poco productiva como es en el caso del sedentarismo y cualquier tipo de adicción desemboca en problemas de salud, físicos y afectivos.

En la actualidad, muchos de los jóvenes por el auge de las TIC, la mayoría de su tiempo libre lo dedican a permanecer conectados/as en el internet, redes sociales, a usar su celular, ipod, computador por varias horas del día descuidando actividades personales y cayendo en una posible adicción como pudimos observar en el capítulo anterior sobre adicciones.

Es por ello que este capítulo nos detallará un poco más lo que significa el tiempo libre y cuáles son los criterios para considerar que el uso que damos al tiempo libre es adecuado o no.

1.1 Concepto de Tiempo Libre

A lo largo de la historia el tiempo libre ha formado parte de la existencia del Ser Humano, en la antigua Grecia, Roma ya se tomaba este concepto pero como un momento exclusivo de meditación, encuentro con los dioses y consigo mismo. En la edad media es tomado como un concepto “pagano” por parte de la moral católica ya que la práctica del ocio y tiempo libre estaban relacionadas con actividades improductivas que apartaban a las personas de sus deberes. (Muñoz Espinosa & Salgado Gómez, 2015)

La UNESCO y OMS consideran que el tiempo libre es un indicador de calidad de vida y promotor del desarrollo de los diferentes pueblos, es por ello que en 1970 fue aprobada la Carta de Derechos Humanos al Tiempo Libre en Ginebra, presentando los siguientes artículos:

Art.2: “*Disfrutar del tiempo de descanso libremente es un derecho absoluto*”.
(...)

Art. 3: “*Todo hombre debe tener fácil acceso a medios recreativos abiertos al público, a reservas naturales, tales como playas, bosques, montañas y lugares al aire libre en general*”

Art. 4: “*Todo hombre tiene derecho a conocer y participar en todo tipo de recreación durante su tiempo libre, tales como deporte, (...) sin distinción de edad, sexo o nivel de educación*”

Art. 7: “*Toda persona tiene derecho a aprender cómo disfrutar de su tiempo libre. La familia, el colegio y la comunidad deben instruirla en el arte de usar su tiempo libre, de la mejor manera posible. En los colegios, clases y cursos de instrucción se debe brindar a los niños, adolescentes y adultos la oportunidad de desarrollar los talentos, actividades y comprensión esencial en el conocimiento del uso del tiempo libre.*

Conociendo la importancia que tiene el tiempo libre en todos los periodos del desarrollo humano, no podemos disminuir importancia durante la adolescencia, etapa en la cual los y las adolescentes buscan su independencia y uno de los momentos en los cuales ellos pueden dedicar a descubrirse es justo en su tiempo libre, es por ello la importancia de conocer si su tiempo libre es de calidad

1.2 Tiempo libre en la Adolescencia

La adolescencia y juventud entendida como el periodo evolutivo del individuo, en el cual se definen aspectos claves de la vida en el plano social, emocional, intelectual y físico. En este período comienza la proyección hacia un futuro adulto mediante la adquisición de una identidad específica. (Moscoso, D. 2015)



El paso hacia la etapa adulta está marcada por las condiciones sociales, económicas, ritmos y ritos. Estas diferencias tienen una influencia notable en las aspiraciones y expectativas de los jóvenes, lo que repercute en sus distintos estilos de vida. (Moscoso, D. 2015)

Las actividades que los adolescentes elijan para su tiempo libre están relacionadas con su proceso de socialización, aspecto socioeconómico y su entorno, es por ello que se presentan factores de riesgo propios de esta etapa tales como, consumo de drogas, alcohol, tabaco y su identificación con subculturas juveniles. (Muñoz Espinosa & Salgado Gómez, 2015).

Como mencionamos en el capítulo anterior la baja autoestima entre otros factores vuelven a una persona más vulnerable a caer en ciertas adicciones, es por ello que el uso que se dé al tiempo libre puede convertirse en un factor de riesgo, en especial si el adolescente no está escolarizado, no tiene límites y si a esto le sumamos los cambios psicológicos propios de la edad.

Por ello es necesario preocuparnos por el uso que están dando a su tiempo libre, ya que durante esta etapa el adolescente debería invertirlo en actividades que contribuyan con su desarrollo, así como para su desenvolvimiento social y personal.

1.3 Tiempo libre y Estilo de Vida

En la actualidad el sedentarismo es uno de los problemas más grandes de la sociedad, la falta de ejercicio, alimentación no hipercalórica y no saludable, la ingesta de sustancias tóxicas (alcohol, drogas, etc.) a más de de ciertas prácticas de consumo y el uso de las nuevas tecnologías están relacionadas con el mal uso del tiempo libre y por ende afectan el estilo de vida. (Idler y Benyaminini, 1997) citado en (Moscoso, D. 2015)

Estudios realizados en Europa muestran que las generaciones actuales son altamente sedentarias, lo que trae como consecuencia un estilo de vida no saludable, es considerado como un mal de las sociedades modernas y avanzadas, considerando a Europa, EEUU y Canadá dentro de este grupo. (Moscoso, D. 2015)

Al estilo de vida se lo puede entender como: “*El conjunto de patrones de conducta que caracterizan la manera de vivir de un individuo o grupo*” (Mendoza, 1994) “*Modos de vida particulares que asocian la creencia en valores de referencia con actitudes implícitas, modelos de comportamiento subconscientes y hábitos*” (Cathelat, 1995)

La organización mundial de la salud relaciona que el estilo de vida tiene una relación estrecha con la salud y la calidad de vida estando así relacionada con patrones de conducta como: actividad física, alimentación, formas de enfrentar el estrés o el consumo de sustancias como el alcohol y tabaco. (OMS, 1998) citada en (Moscoso, D. 2015)

Según Moscoso (2011) la actividad física está estrechamente relacionada con el estilo de vida, ya que al realizar algún tipo de ejercicio por parte de los adolescentes, estos tienen un mejor auto percepción de su salud y bienestar, demostrando cambios en su nivel de estudio, en su situación laboral, etc. (Moscoso, 2011) (Moscoso, D.2011)

El estilo de vida está estrechamente ligado con los hábitos de comportamiento, percepción y gusto que adquieren los individuos durante su vida cotidiana. (Moscoso, D. 2015)

1.4 Tiempo libre y su relación con el uso de la tecnología

En la actualidad las opciones de entretenimiento que se ofrece son diversas, el crecimiento de las TICs ha sido utilizado por las empresas para acaparar posibles consumidores siendo los adolescentes y niños su principal objetivo, sin pensar en las repercusiones que estas pueden traer.

“El tiempo que los adolescentes dedican a la tecnología ha cambiando, en los años treinta en EEUU se dedicaba 10 horas por semana a la radio y el cine, en los setenta dedicaban 2,3 horas de televisión por día; en los noventa hasta los 18 años los adolescentes estaban expuestos a medios 7 horas 29 minutos por día y ahora 10 horas 45 minutos por día” (Lucas, Robb, & Takeuchi, 2011)

Como podemos notar cada vez, el tiempo que los jóvenes dedican a las tecnologías va incrementándose a medida que la tecnología avanza, dejando en segundo plano otras actividades más beneficiosas para su tiempo libre.

Varios estudios demuestran que los adolescentes dedican solo 90 minutos de su tiempo diario a tareas escolares en casa y el resto lo dedican a la tecnología, un 13% a la lectura, 17% a los deportes y en un 17% a actividades familiares. (Franco, 2013)

Una investigación realizada en Ecuador a jóvenes entre 10 y 18 años relacionada con el comportamiento de estos y la tecnología refiriéndonos a uso de televisión, internet, video juegos expuso en sus resultados la realidad que vive la población en cuanto al buen uso de su tiempo libre, en este caso nos referiremos al uso del internet y los resultados que se expuso los presentaremos a continuación.

De lunes a viernes el 35% lo utiliza menos de una hora, el 26% de una a dos horas, el 19% más de dos horas, el 7% nada y el 13% no lo sabe. Los fines de semana el 30% lo usa menos de una hora, el 25% entre una y dos horas, 21% más de dos horas, 14% nada y el 10% no lo sabe. (Ministerio de Telecomunicaciones y Sociedad de la Información 2011) citado en (Franco, 2013)

Otro dato interesante es que los jóvenes y adolescentes pasan mucho tiempo solos en casa, los ecuatorianos en promedio dedican 22 minutos por día para compartir con su familia, los jóvenes de 12 y 21 años invierten 5 veces de ese tiempo en ver televisión. Muy pocos de ellos hacen deporte solo el 25,8% de adolescentes de 12 a 16 lo hacen. (Encuesta de uso del tiempo del INEC) citado en (Franco, 2013).

Todas estas referencias denotan que el uso que dan los jóvenes a su tiempo libre ha variado ya que dedican tiempo a menos actividades productivas como leer, realizar ejercicio, compartir tiempo con su familia, lo que contribuye en un cambio de costumbres, variación de valores, etc.

CAPITULO III

METODOLOGIA

1. Enfoque

La metodología de esta investigación fue de carácter cuantitativo, además se utilizó instrumentos de medición con validez ya probada con el objetivo de cumplir con los objetivos planteados en la investigación.

2. Alcance de la Investigación

Está investigación es de tipo descriptiva, como lo menciona Carlos Sabino: "Su preocupación primordial radica en describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos utilizando criterios sistemáticos que permitan poner de manifiesto su estructura o comportamiento" (Sabino,2006,pp 63)

3. Objetivos de la Investigación

3.1 Objetivo general:

- Conocer las actividades que las adolescentes realizan en su tiempo libre y cuánto de este lo destinan al uso internet y redes sociales.

3.2 Objetivo específicos:

- Identificar el uso que las adolescentes dan a su tiempo libre
- Conocer el tiempo que las adolescentes permanecen conectados a Internet y o las redes sociales
- Identificar si las adolescentes presentan adicción al Internet o a las redes sociales

4. Universo y Muestra.

Para efecto de esta investigación, se seleccionó un universo de estudio constituido por todas las estudiantes de 15 a 18 años de la Unidad Educativa “Luisa de Jesús Cordero” siendo un total de 125 estudiantes. Finalmente la muestra intencional fue de 120 estudiantes que cumplían con los criterios de inclusión planteados para este estudio.

5. Criterios de Inclusión:

Se incluyeron en el estudio todas las adolescentes cuyas edades estaban comprendidas entre los 15 a 18 años, quienes aceptaron participar voluntariamente en la investigación y cuyos representantes también lo autorizaron firmando el debido consentimiento informado.

6. Criterios de Exclusión:

No participaron en este estudio las adolescentes que no desearon participar en la investigación y cuyos representante no accedieron a firmar el respectivo consentimiento como también aquellas que no se encontraban dentro del rango de edad planteado para este estudio.

7. VARIABLES DE ESTUDIO E INSTRUMENTOS UTILIZADOS.

a. Encuesta sobre el uso del tiempo libre en adolescentes:

Se trata de un cuestionario autoaplicable que contiene 11 preguntas que nos permite obtener información sobre la percepción que las adolescentes tienen sobre el uso que dan a su tiempo libre y cuanto de este lo dedican a permanecer conectadas al internet y redes sociales, esta encuesta la realicé basándome en los objetivos planteados en esta investigación (Véase Anexo 2)

b. Test de Adicción al Internet (IAT)

Desarrollado por el Dr. Kimberly Young en su versión en inglés, pero para el objeto de este estudio se utilizó la traducción al español por parte de D. X. Puerta-Cortés, X. Carbonell y A. Chamarro. Este instrumento está conformado

por 20 ítems que permiten detectar una adicción moderada hasta severa al internet. Cuyos valores van desde; 20 a 49 puntos. El Alpha de Cronbach que posee este test oscila del 0.89 al 0.91 por lo que asegura su viabilidad y confiabilidad (Véase Anexo 3)

c. Test de Adicción a Redes Sociales (ARS):

Es un cuestionario desarrollado por Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas en Lima-, para adolescentes y jóvenes y el objetivo del instrumento es el diagnóstico de adicciones a redes sociales. Es una prueba psicométrica, objetiva, normativa y de ejecución típica.

Su estructura interna está compuesta por 3 subescalas:

- Obsesión por las Redes Sociales (10 ítems)
- Falta de Control Personal (6 ítems)
- Uso Excesivo de las Redes Sociales (8 ítems)
- Se obtiene un puntaje total (24 ítems).

Presenta cinco opciones de respuesta en una escala de respuesta que va desde nunca a siempre, el Alpha de Cronbach que posee esta prueba es de 0.94 – 0.96 por lo que nos garantiza su confiabilidad. (Escurra. M, y Salas. E, 2014) (Véase Anexo 4)

8. PROCEDIMIENTO DE INVESTIGACIÓN:

Se acudió a la Unidad Educativa “Luisa de Jesús Cordero” para solicitar permiso a la Directora Sor Laura Vivar mediante un oficio en el cual le solicitó la debida autorización para realizar esta investigación en dicha institución Educativa, la cual consistía en la aplicación de un cuestionario sobre el uso que dan las adolescentes a su tiempo libre y dos test que miden una posible adicción tanto a las redes sociales como al internet

Una vez autorizada la realización de esta investigación dentro de la Institución por parte de la Rectora se dio paso a informar a las estudiantes sobre los objetivos que se plantearon para esta investigación y se envió el



consentimiento informado para que los representantes den la debida autorización. (Véase Anexo 1)

Aplicados todos los reactivos psicológicos planteados en la investigación, se diseñó una base de datos a través del programa SPSS v2.0, y se efectuó los debidos análisis estadísticos.

9. PROCESAMIENTO DE DATOS

Análisis Cuantitativo.

Los datos obtenidos a través de la aplicación de los cuestionarios a las estudiantes, se codificaron y analizaron con el SPSS. Se realizó análisis descriptivo básico, utilizando además tablas de contingencia con un nivel de confianza del 95%.



CAPITULO IV

ANALISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

1. Características Sociodemográficas de las participantes

La investigación se realizó en la Unidad Educativa “Luisa de Jesús Cordero”, cuya población de alumnado es netamente femenina. (Véase Tabla 1)

Tabla 1.

Características sociodemográficas de los participantes.

Variables		Muestra (n= 120)	%
Sexo	Femenino	120	100
		120	
Edad	15	57	45,6
	16	28	22,4
	17	32	25,6
	18	3	2,4
Instrucción	Secundaria	120	100

2. Uso del Tiempo libre en las adolescentes

2.1 Actividades que las adolescentes realizan en su tiempo libre.

Podemos observar que el 86,53% de las adolescentes dedican su tiempo libre a escuchar música, seguido por un 79,43% que revisa sus redes sociales, siendo las adolescentes de 18 años quienes dedican más tiempo a la revisión de redes sociales mientras que la actividad que menos realizan son los videos juegos con 11,03% del total de la población. (Véase Tabla 2)

Tabla 2.

Actividades que los adolescentes realizan en su tiempo libre.

Edad	Actividad Frecuente							Total
	Practicar algún deporte	Escuchar música	Video juegos	Leer	Salir con amigos	Revisar redes sociales	Revisar páginas internet	
15	35,1%	80,7%	14%	24,6%	29,8%	73,7%	26,3%	40,60%
16	37,5%	93,8%	9,4%	34,4%	43,8%	75%	43,8%	48,24%
17	62,1%	96,6%	20,7%	37,9%	44,8%	69%	51,7%	54,69%
18	50%	75%	0%	100%	25%	100%	100%	64,29%
Total	46,18%	86,53%	11,03%	49,23%	35,85%	79,43%	55,45%	

2.2 Tiempo que dedican las adolescentes a actividades escolares obligatorias

El 56,33% de las adolescentes dedican de 1 a 3 horas a realizar actividades escolares, mientras que las adolescentes que dedican de 5 horas en adelante es mínima con solo un 1,20%, siendo únicamente las adolescentes de 16 años quienes dedican este tiempo a la realización de tareas escolares. Cabe resaltar que el porcentaje más alto dedicación de actividades escolares se encuentra en las estudiantes que tienen 18 años. (Véase Tabla 3)

Tabla 3.

Tiempo que dedican las adolescentes a actividades escolares obligatorias

Edad	Horas que dedica a actividades escolares		
	1 a 3 horas	3 a 5 horas	5 o más horas
15	45,6%	54,4%	0%
16	53,6%	42,9%	3,6%
17	59,4%	40,6%	0%
18	66,7%	33,3%	0%
Total	56,33%	42,80%	1,20 %

2.3 Actividades que las adolescentes realizan además de hacer tus deberes escolares

El 27,05% de la población realiza más de una actividad, el 77,60% se dedica visitar páginas internet, seguido por un 68,88% que se conectan a redes sociales, dormir y reforzar lo aprendido son las actividades que menos realizan con un 10,83% y 12,25% respectivamente. Véase tabla 4

Tabla 4

Actividades que realizan a más de sus deberes

Edad	Reforzar lo aprendido	Act. Ext.curriculum	Revisar Redes Sociales	Dormir	Ayudar en casa	Visitar paginas en internet	Más de una
15	19,3%	57,9%	59,6%	22,8%	56,1%	17,5%	44 77%
16	12,5%	50%	71,9%	46,9%	75%	31,2%	24 86%
17	17,2%	62,1%	69%	51,7%	79,3%	34,5%	31 97%
18	0%	75%	75%	25%	100%	25%	3 100%
Total	12,25%	61,25%	68,88%	1 0,83%	36,60%	77,60%	27,05%

2.4 Tiempo que los adolescentes permanecen conectados a Internet y redes sociales

El 42% de las encuestadas manifiestan que no invierten más de una hora en permanecer conectadas, mientras que solo un 13% dedica más de 3 horas a esta actividad. Las adolescentes de 18 años son quienes prefieren permanecer conectadas todo el día, las adolescentes que tienen 15 años son quienes presentan menores rangos al momento de permanecer conectadas ya que solo el 14% permanece todo el día en sus redes frente a un 44% que solo dedica una hora.

Tabla 5

Tiempo que los adolescentes permanecen conectados a Internet y redes sociales

Edad	Tiempo Libre: Conexión a Redes Sociales			
	Más de 1 hora	Más de 3 horas	Más de 5 horas	Todo el día
15	44%	16,28%	14%	14%
16	39%	21%	18%	21%
17	41%	25%	9,4%	25%
18	33%	33%	0%	33%
Total	42%	26%	13%	19%

2.5 Tiempo que las adolescentes invierten para permanecer conectadas y visitar páginas de internet de lunes a viernes

Durante la semana labor académica, es decir de lunes a viernes el 31% de las encuestadas manifiestan que permanecen conectadas más de 3 y 5 horas en el Internet, siendo las estudiantes de 15 años (40%) y los 17 con (37,5%) las edades con más prevalencia de conexión por este tiempo. Las adolescentes de 17 años dedican más de 5 horas en un 37,5 % y un 6% permanece todo el día conectada al Internet. (Véase tabla 6)

Tabla 6

Tiempo que las adolescentes invierten para permanecer conectadas y visitar páginas de internet de lunes a viernes

Edad	Lunes a Viernes: Tiempo de Conexión a Internet				
	Más de 1 hora	Más de 3 horas	Más de 5 horas	Todo el día	
15	21%	40%	28%	11%	
16	25%	25%	32%	18%	
17	36%	18,%	37,5%	6%	
18	33%	33%	0%	33%	
Total	27%	31%	31%	12%	

2.6 Tiempo que las adolescentes permanecen conectadas a Internet durante los fines de semana

El 43% de las adolescentes encuestadas manifiestan que durante los fines de semana permanecen conectados más de 1 hora en el internet, mientras que solo el 16% permanecen conectadas todo el día.

Tabla 7

Tiempo que las adolescentes permanecen conectadas a Internet durante los fines de semana

Edad	Fines de Semana: Tiempo de Conexión a Internet				
	Más de 1 hora	Más de 3 horas	Más de 5 horas	Todo el día	
15	47%	23%	23%	7%	
16	4%	18%	21%	25%	
17	41%	18%	19%	22%	
18	67%	0%	0%	33%	
Total	43%	20%	21%	16%	

2.7 Tiempo libre que invierten las adolescentes para permanecer conectadas a redes sociales durante los fines de semana

Durante los fines de semana el 38% de las encuestadas permanecen conectadas en redes sociales más de una hora y solo el 11% se conecta todo el día.

Tabla 8

Tiempo libre que invierten las adolescentes para permanecer conectada a Redes Sociales durante los fines de semana

Edad	Fines de Semana: Tiempo de Conexión a Redes Sociales			
	Más de 1 hora	Más de 3 horas	Más de 5 horas	Todo el día
15	40%	35%	16%	9%
16	21%	25%	29%	18%
17	41%	28%	22%	9%
18	67%	33%	0%	0%
Total	38%	31%	20%	11%

3. Presencia de adicción al Internet en las estudiantes de la institución “Luisa de Jesús Cordero”

Como podemos observar solamente el 0,45% del total de estudiantes encuestadas presentan una adicción siendo una alumna de 15 años quien presenta adicción a redes sociales, la mayor parte de adolescentes es decir un 73,18% no presentan adicción, por ello se puede considerar que este grupo de estudiantes mantienen un uso recreativo del Internet, sin que esto le genere problemas en las actividades de su diario vivir. Sin embargo existe un 26,40 % de estudiantes que si presentan problemas y es dato nos hace reflexionar sobre la necesidad de brindarles una orientación (Véase Tabla 9 y 10)

Tabla 9

Presencia de Adicción al Internet en las Adolescentes

Edad	Niveles de Adicción al Internet		
	Sin Adicción	Problemas	Adicción
15	63,2%	35,1%	1,8%
16	60,7%	39,3%	0%
17	68,8%	31,2%	0%
18	100%	0%	0%
Total	73,18%	26,40%	0,45%

Tabla 10

Estadísticos descriptivos/ Puntuaciones del Test de Adicción al Internet			
Puntuación	Puntuación Máxima	Media	Desviación Típica
Mínima			
22	92	46,50	13,701

4. Presencia de adicción a las redes sociales en las estudiantes de la institución “Luisa de Jesús Cordero”

Respecto a los niveles de adicción a la redes sociales en las población investigada podemos observar que únicamente un 3.7% de las estudiantes de 16 años presentan una puntuación superior a 73, sin embargo un 24.9% de estudiantes presentan puntajes superiores a 57 por lo que se sugiere indagar en estos casos con mayor detenimiento sobre la necesidad de orientación sobre el uso adecuado de redes sociales ya que idealmente valores que corresponde a cero sugieren ausencia de adicción y en esta población el puntaje más alto corresponde a 88. (Véase Tabla 11 y 12)

Tabla 11

Presencia de Adicción a las Redes Sociales en las Adolescentes (ARS)

Edad	Rangos de Respuesta del ARS			
	<= 40,00	41,00 – 56,00	57,00-72,00	73,00 +
15	72,7%	20,0%	7,3%	0,0%
16	63,0%	22,2%	11,1%	3,7%
17	74,2%	19,4%	6,5%	0,0%
18	100%	0,0%	0,0%	0,0%

Tabla 12

Puntuaciones del Test de Adicción a las Redes Sociales (ARS)			
Puntuación	Puntuación	Media	Desviación Típica
Mínima	Máxima		
1	88	31,71	16,1820

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Discusión de resultados

La presente investigación de tipo descriptiva que se realizó en la Unidad Educativa “Luisa de Jesús Cordero” en una población de 120 alumnas cuyas edades comprendían de 15 a 18 no permitió responder al siguiente objetivo General de investigación:

Conocer las actividades que las adolescentes realizan en su tiempo libre y cuánto de este lo destinan al uso internet y redes sociales.

Por ello se pudo identificar que las adolescentes de la Unidad Educativa “Luisa de Jesús Cordero” realizan varias actividades en su tiempo libre entre ellas destacan: que el 86% de las estudiantes escuchan música siendo esta una de las actividades que más realizan, y solo el 11,03% invierte su tiempo para jugar video juegos. Por otro lado cabe resaltar que un 46,18% de las estudiantes reportan practicar un deporte y leer es una actividad que lo realizan un 49,3% lo que demuestra que la cultura lectora en las adolescentes de este grupo no ha desaparecido ni se ha erradicado a pesar de la tecnología que tienen en la actualidad, estos datos obtenidos coinciden con la investigación realizada por parte del INEC sobre el uso del tiempo libre.

Respecto a las diferencias de las respuestas según el rango de edad se pudo identificar que: adolescentes de 15 años dedican la mayor parte de su tiempo a más de escuchar música a practicar algún deporte con un 35,1% y la actividad que menos realizan es leer con un 24,6%. En esta edad se encuentra los puntajes más altos de revisión de redes sociales con un 73,7% y de internet un 26,3 porciento.

Las adolescentes de 16 años dedican la mayor parte de su tiempo a salir con sus amigos 43,8%, la actividad menos frecuente es practicar algún deporte con un 37,5% en cuanto al tiempo que permanecen conectadas al internet, el 75% de ellas revisan sus redes sociales y el 43,8% revisan páginas en internet.

En cambio dentro del grupo de las adolescentes de 17 años el 62,1% invierte la mayor parte de su tiempo a la realización de algún deporte y leer es la actividad que menos realizan ya que lo reportan un 37,9%. Es importante señalar que las adolescentes en esta edad revisan las redes sociales un 69% y el 51,7% revisan sus páginas de internet, siendo esta edad uno de los porcentajes más altos junto con las adolescentes de 15 años.

Otro dato importante a considerar es que las adolescentes que tienen 18 años son 3 personas del total de la población de las cuales el 100% dedica su tiempo a revisar redes sociales y páginas de internet, el 50% practican algún deporte y el 25% invierte tiempo a salir con amigos.

En cuanto al tiempo que las adolescentes permanecen conectadas a Internet y a las redes sociales, pudimos encontrar la siguiente información:

Así se identificó que la mayoría de adolescentes invierten más de 1 hora a estar conectada a redes sociales, mientras que solo el 19% se dedica todo el día a estar conectadas durante su tiempo libre.

De lunes a viernes el 31% de las adolescentes invierten de 3 a 5 horas a estar conectadas a internet, y solo el 12% permanece todo el día conectada, mientras que los fines de semana estas cifras se incrementan al 43% de las cuales dedica más de 1 hora y el 16% todo el día a permanecer conectadas.

Por otro lado es importante señalar que el 38% de las adolescentes de las estudiantes cuyas edades varían de 15 a 18 años, dedica más de una hora a permanecer conectada a redes sociales y solo el 11% todo el día, estos datos que hemos encontrado coinciden con los de la investigación realizada por el Ministerio de Telecomunicaciones y Sociedad de la Información 2011 citado en (Franco, 2013) estos datos nos hacen reflexionar sobre el impacto que tiene el internet en la vida de los adolescentes.

Además para dar respuesta a otro objetivo de la investigación se procedió a identificar si las adolescentes presentan adicción al Internet o a las redes sociales.



Las adolescentes de 15 años presentan adicción al Internet en un 1,8%, siendo la única edad de la población evaluada que cumple los criterios de una adicción según el test aplicado. Además destaca el hecho de que el 26,40 % de todas las adolescentes que participaron en la investigación presentan problemas relativos al tiempo que invierte en el internet y su uso.

En cuanto a redes sociales las adolescentes no presentan una adicción, pero si se evidencia en los resultados del test que existe un uso problemático ya que el 24,9% de la población presenta puntajes sobre 56 lo que demuestra que estas necesitan que se le brinde una guía, para prevenir una adicción.

5.2 Limitaciones

1. Debido a las dificultades de acceso a la población disponible para el estudio la investigación abarca únicamente población femenina.
2. El tamaño de la muestra impide la generalización de los resultados
3. Existen pocos estudios sobre este tema en población femenina por lo que impide contrastar de mejor manera los resultados.
4. La mayoría de estudios sobre uso del tiempo libre se encuentra relacionados con la obesidad y estilo de vida.

5.3 Recomendaciones

1. Establecer un plan psicoeducativo integral en el cual se instruya a las adolescentes y sus padres sobre el uso adecuado que se debe dar al internet y a las redes sociales ya que en la actualidad las adolescentes se encuentran absorbidas por las tecnologías y la información que estas les proporcionan y al no tener un uso adecuado son más vulnerables a caer en los peligros que el mal uso del internet puede ocasionar como es el caso del sexting, pornografía, cyber bullying, etc.
2. Realizar una investigación a otra población con el fin de ampliar la información obtenida y poder generalizar resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alcázar, J. (2012). *¿Qué hacen los Ecuatorianos en Internet?*. Recuperado el 25 de Abril 2015, Obtenido de www.formaciongeneral.com
- Boubeta, A. R., Ferreiro, S. G., Salgado, P. G., & Couto, C. B. (2015). Variables asociadas al uso problemático de Internet entre adolescentes. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 15(1), 25-38.
- de Juego Patológico, P. D. C., & Brizuela, J. Resiliencia y juego patológico. *Resiliencia en Psiquiatría y Salud Mental*, 49.
- Lituma, E. A. C., Albornoz, S. D. M., & Pintado, P. Aplicación Práctica de la Web Social en la Universidad del Azuay.
- Cabrera, E., & Muñoz, S. (2010). *Aplicación práctica de la web social de la Universidad del Azuay*. Obtenido de Biblioteca Universidad del Azuay: http://biblioteca.uazuay.edu.ec/opac_css/index.php?lvl=author_see&id=8445
- Cathelat, B. (1985). *Styles de vie: Courants et scénarios* (Vol. 1). Editions d'Organisation.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Echeberúa, E. (2010), & de Corral Gargallo, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones: Revista de sociodrogalcohol*, 22(2), 91-96.
- Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
- Crespo, F., & Alexander, A. (2013). El uso de la tecnología: determinación del tiempo que los jóvenes de entre 12 y 18 años dedican a los equipos tecnológicos=(Use of technology: determination of time that young people between 12 and 18 use technological equipment).
- Gómez, P. G., Boubeta, A. R., Tobío, T. B., Mallou, J. V., & Couto, C. B. (2014). Evaluation and early detection of problematic Internet use in adolescents. *Psicothema*, 26(1), 21-26.
- Jerves, M., Enzlin, P., Cárdenas, O., Castro, C., Jaramillo, J., Ortíz, W., & Palacios, M. (2011). Estado del arte de la educación sexual en adolescentes.
- Mendoza, Berjano, R. M., Pérez, M. R. S., & Foguet, J. M. B. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud, 1986-1990* (Vol. 5). Editorial CSIC-CSIC Press.
- Marcos, M. C. (2005). Posicionamiento web: conceptos y herramientas. *El profesional de la información*, 14(2), 84-99.

Millenium. (2011). *Páginas Web y Posicionamiento en Buscadores*. Obtenido el 30 de Abril 2015 desde <http://www.informaticamillenium.com.mx/paginas/espanol/sitioweb.htm>

Moscoso, D., & Muñoz, V. DEPORTE, INCLUSIÓN Y DIVERSIDAD SOCIAL, ANTECEDENTES SPORT, SOCIAL INCLUSION AND DIVERSITY, BACKGROUND VIEW. *DEPORTE, INCLUSIÓN Y DIVERSIDAD SOCIAL*.

Sánchez, D. M., García, R. S., Rodríguez, M. M., & Sanz, N. P. (2015). ¿Qué significa ser activo en una sociedad sedentaria? Paradojas de los estilos de vida y el ocio en la juventud española. *Empiria. Revista de metodología de ciencias sociales*, (30), 77-108.

Mujica, J. (2010). Redes sociales: historia, oportunidades y retos. In *Forum Libertas*. Recuperado de: <http://www.forumlibertas.com/frontend/forumlibertas/noticia.php>.

Muñoz Espinosa, I. M., & Gómez, P. S. (2006). Ocupaciones de tiempo libre: Una aproximación desde la perspectiva de los ciclos vitales, desarrollo y necesidades humanas. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, (6), Pág-39.

Papalia, D. E., Olds, S. W., Mariño, G. R., & Rodríguez, Y. G. (1997). *Psicología del desarrollo: de la infancia a la adolescencia*. McGraw-Hill Interamericana.

Rivera, D. (2012). Socialización de los adolescentes a través de las redes sociales virtuales. Cuenca, Azuay, Ecuador.

Álvarez Romero, M., Moreno Gómez, A., & Granados González, B. (2011). Adicciones psicológicas: perspectiva psicosomática.

Ureña, G. V., & González, J. R. V. (2011). Contactos de redes sociales en línea como repositorios de información. *RUSC. Universities and Knowledge Society Journal*, 8(1), 128-155.

Wieland, D. M. (2005). Computer addiction: implications for nursing psychotherapy practice. *Perspectives in psychiatric care*, 41(4), 153-161.

Sánchez-Carbonell, X., Fargues, M. B., Rosell, M. C., Lusar, A. C., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?. *Adicciones: Revista de sociodrogalcohol*, 20(2), 149-159.

Sánchez-Carbonell, X., Fargues, M. B., Rosell, M. C., Lusar, A. C., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?. *Adicciones: Revista de sociodrogalcohol*, 20(2), 149-159.



ANEXOS

ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

USO DEL TIEMPO LIBRE Y ADICCIÓN AL INTERNET EN ADOLESCENTES DE 15 A 18 AÑOS

Descripción

Entiendo que la señorita Ana Karina Loja Villazhiñay egresada de la Carrera de Psicología de la Universidad de Cuenca, realizará una investigación previa a la obtención de su título como Psicóloga Educativa en el colegio “Luisa de Jesús Cordero”, contando con la debida aprobación de la rectora Sor. Laura Vivar.

El objetivo de la investigación es conocer el uso que las adolescentes en la actualidad dan a su tiempo libre y cuánto de este lo invierten en permanecer conectadas a Internet.

Para lo cual mi aporte será brindar información respondiendo con sinceridad a los cuestionarios que me aplicarán.

Confidencialidad y Privacidad

Toda la información obtenida en este estudio es completamente confidencial.

Otras consideraciones

Las alumnas que participen en esta investigación tendrán el permiso respectivo de las autoridades, por lo que no se la considera un riesgo en su rendimiento académico.

Si se producen cambios significativos en este estudio los investigadores me informarán sobre los mismos cuando me presenten este consentimiento.

Consentimiento Voluntario del Participante

He leído el documento precedente del consentimiento, o me lo han leído, y entiendo completamente el contenido de este documento y consiento voluntariamente participar. Todas mis preguntas referentes a la investigación han sido contestadas. Acuerdo por este medio participar en este estudio de investigación. Si tengo cualquier pregunta en el futuro sobre este estudio serán contestadas por la investigadora mencionada anteriormente.

Recibiré una copia de este documento. Este consentimiento termina una vez haya finalizado este estudio.

Firma del Participante: _____

Firma del Representante: _____



ANEXO 2

CUESTIONARIO USO DEL TIEMPO LIBRE

DATOS INFORMATIVOS

INSTITUCIÓN_____

ITLAI

SEXO: F M EDAD: _____ CURSO: _____ N° _____

La presente encuesta tiene como objetivo conocer el uso que los adolescentes dan a su tiempo libre y al internet. Por tal motivo, solicitamos su colaboración para que responda a este cuestionario con la mayor sinceridad posible. Le aseguramos total anonimato a los datos que ustedes nos proporcionen en la presente encuesta.

Muchas gracias por su colaboración.

INSTRUCCIONES

Lea detenidamente cada una de las preguntas y contéstelas según corresponda.

1. ¿Ud. considera que el uso que da a su tiempo libre es?

Muy malo	Malo	Regular	Bueno	Excelente
1	2	3	4	5

Por

qué_____

2. ¿Considera Ud. importante usar su tiempo libre en actividades tales como: lectura, realizar tareas escolares, practicar un deporte, compartir tiempo con la familia?

SI

NO



Por

qué _____

3. ¿Cuál es la actividad que Ud. realiza con más frecuencia en su tiempo libre?

- Practicar algún deporte Video juegos Salir con amigos
- Escuchar música Leer Revisar redes
- sociales
- Visitar páginas de internet

Otras,

Cúales? _____

4. Cuando navega por Internet: ¿Qué es lo que frecuentemente realiza?

- Revisar redes sociales
- (Facebook, twitter, whatsapp, instagram, etc)
- Buscar información

Al regresar del Colegio

5. Al regresar del colegio, ¿Cuánto tiempo lo dedicas a actividades escolares obligatorias? (realizar deberes, estudiar para una prueba, etc.)

- 1 a 3 horas 3 a 5 horas 5 o más

6. ¿Cuál de las siguientes actividades realizas además de hacer tus deberes escolares?

- Reforzar lo aprendido repasando



Actividades extracurriculares (deporte, baile, pintura, etc.)

Revisar redes sociales

Dormir

Ayudar en casa

Visitar páginas de Internet

Otras,

Cuáles _____

7. ¿Cuánto de su tiempo libre dedica Ud. para permanecer conectada a sus redes sociales?

Más de 1 hora Más de 3 horas

Más de 5 horas

Reviso todo el día mis redes sociales

8. De lunes a viernes: ¿Cuánto tiempo Ud. invierte al permanecer conectada y visitar páginas de internet?

Más de 1 hora Más de 3 horas

Más de 5 horas

Reviso todo el día mis redes sociales



Durante los fines de semana

9. Durante los fines de semana: ¿Cuánto tiempo invierte Ud. al permanecer conectada al internet?

Más de 1 hora Más de 3 horas

Más de 5 horas

Reviso todo el día mis redes sociales

10. ¿Cuánto de su tiempo libre invierte al permanecer conectada a Redes Sociales?

Más de 1 hora Más de 3 horas

Más de 5 horas

Reviso todo el día mis redes sociales

11. Al terminar su fin de semana con frecuencia siente que perdió su tiempo en vez de utilizarlo de una manera más productiva

Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca	Casi Nunca
1	2	3	4	5

ANEXO 3

Test de Adicción al Internet

Internet Addiction Test (IAT) no permite medir de una manera fiable y válida el uso adictivo del internet, desarrollada por el Dr. Kimberly Young. Consiste en 20 preguntas que las medidas que permiten conocer si existe una posible adicción.

Para empezar, conteste las siguientes preguntas recordando que:

	Preguntas	Calificación
1	¿Con qué frecuencia se conecta a internet más de lo previsto?	1 2 3 4 5
2	¿Con qué frecuencia descuida las actividades de la casa para estar más tiempo conectado?	
3	¿Con qué frecuencia prefiere más la emoción que le produce estar conectado a la intimidad con su pareja o la relación directa con sus amigos?	
4	¿Con qué frecuencia forma nuevas relaciones con usuarios de Internet?	
5	¿Con qué frecuencia las personas cercanas a usted se quejan por la cantidad de tiempo que permanece conectado?	
6	¿Con qué frecuencia sus calificaciones o actividades académicas se afectan negativamente por la cantidad de tiempo que permanece en Internet?	
7	¿Con qué frecuencia revisa su correo electrónico antes de realizar otra tarea que necesita hacer?	
8	¿Con qué frecuencia el tiempo que pasa en Internet afecta negativamente su desempeño o productividad en el trabajo?	
9	¿Con qué frecuencia está a la defensiva o se muestra reservado cuando alguien le pregunta qué hace en Internet?	
10	¿Con qué frecuencia bloquea los pensamientos desagradables de su vida con pensamientos agradables relacionados con Internet?	
11	¿Con qué frecuencia anticipa cuando estará conectado de nuevo?	
12	¿Con qué frecuencia teme que la vida sin Internet será aburrida, vacía o triste?	
13	¿Con qué frecuencia se enoja si alguien lo molesta mientras está conectado?	
14	¿Con qué frecuencia se queda sin dormir por conectarse durante la noche?	
15	¿Con qué frecuencia se siente preocupado por no estar conectado o imagina estarlo?	
16	¿Con qué frecuencia dice: "unos minutos más", cuando está conectado?	
17	¿Con qué frecuencia trata de disminuir el tiempo que pasa en Internet y no lo logra?	
18	¿Con qué frecuencia intenta ocultar el tiempo que permanece conectado?	
19	¿Con qué frecuencia prefiere pasar más tiempo en Internet que salir con otras personas?	
20	¿Con qué frecuencia se siente deprimido, malhumorado o nervioso cuando no está conectado, pero se siente mejor cuando se conecta de nuevo?	

Anexo 4

Test Adicción a las Redes Sociales

A continuación se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, marque con una X en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piense o hace.

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