

CAPÍTULO I
PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN
DEL PROBLEMA

A continuación, se presenta dentro de este capítulo toda la problemática referida al tema. También se puede evidenciar los aportes realizados en diferentes investigaciones, como también el alcance que tiene este problema tanto en los estudiantes como en la sociedad. De igual manera, en este capítulo se puede encontrar la justificación, en donde se exponen los diferentes aportes con los que cuenta este trabajo y a quienes llega a beneficiar.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las redes sociales ofrecen tanto beneficios como desventajas significativas, por un lado, facilitan la comunicación instantánea y la conexión global, permitiendo a las personas mantenerse en contacto con amigos o familiares, compartir información y colaborar en proyectos. Por otro lado, las redes sociales pueden exponer a los adolescentes a situaciones problemáticas como la adicción, la exposición al ciberacoso o la difusión de información falsa, además, el uso excesivo de estas plataformas puede interferir con el rendimiento académico y las relaciones personales.

Es importante mencionar que la adicción a las redes sociales entre los estudiantes, es un problema creciente que se potenció aún más después de la pandemia pudiendo afectar su rendimiento académico, concentración como así también su salud mental, esta dependencia puede causar otras dificultades como la procrastinación, falta de sueño y niveles elevados de estrés, dificultando su capacidad de aprendizaje y participación en actividades escolares, lo cual puede terminar afectando su rendimiento académico de manera significativa.

Los adolescentes representan uno de los sectores de la población más vulnerables, pues enfrentan un riesgo constante de involucrarse en este tipo de adicciones. El fenómeno de las redes sociales resulta relativamente reciente, dado que estas plataformas continúan expandiéndose de forma continua; cada vez más individuos acceden a alguna de ellas. Este aumento es evidente en el contexto nacional; sin embargo, las investigaciones sobre esta temática aún resultan escasas. (Valero, 2023).

Además, hay que mencionar que la adicción a las redes sociales está estrechamente relacionada con la dificultad en las relaciones interpersonales, especialmente en adolescentes. El uso excesivo de estas plataformas puede llevar a una preferencia por las interacciones

virtuales sobre las reales, disminuyendo las oportunidades de desarrollar habilidades sociales esenciales como la empatía, la comunicación efectiva o la resolución de conflictos. El tiempo excesivo dedicado a las plataformas influye en menos horas dedicadas al estudio, la lectura o la realización de tareas escolares. La capacidad de concentración es afectada, ya que el uso constante de redes sociales fragmenta el tiempo y promueve hábitos de multitarea ineficaces.

Considerando todo este problema es que se planteó como objetivo principal; determinar la relación del riesgo de adicción a las redes sociales con las dificultades interpersonales y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo, 2024.

En primer lugar, cuando se hace referencia al riesgo de adicción a las redes sociales se entiende a *“cuando los adolescentes realizan un uso preocupante de las Redes Sociales e Internet, con un aumento de las horas de conexión y el número de usuarios”* (Müller et al., 2016, citado en Peris, et.al, 2018, p.1).

De igual manera, las dificultades interpersonales, una variable que se entiende como *“todos los problemas experimentados por los adolescentes en diferentes contextos sociales”* (Inglés, et.al, 2014, p.2).

Por último, se realizó el cruce de variables con el rendimiento académico que tienen los estudiantes, rendimiento que es definido como *“un el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los estudiantes, los cuales se crean por la intervención de didácticas educativas”* (Erazo, 2012, p.3)

El problema es amplio y puede afectar a diferentes áreas de la vida de los individuos, para comprender de mejor manera el alcance de la problemática es importante hacer mención a algunas de las siguientes investigaciones:

Dentro del ámbito **internacional**, en Perú, Estrada y Gallegos, realizaron la investigación; “Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado”, el enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental y nivel relacional. La muestra se determinó mediante un muestreo probabilístico y fue conformada por 195 estudiantes a quienes se les aplicó dos instrumentos

de recojo de datos: La Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales. Los resultados indicaron que existe una relación inversa y significativa entre el funcionamiento familiar y la adicción a las redes sociales ($r_s = -0,843$; $p = 0,000 < 0,05$). Se concluyó que inadecuados niveles de funcionamiento familiar están relacionados con altos niveles de adicción a las redes sociales. En cuanto a la adicción a las redes sociales por separado se evidencia que los estudiantes se caracterizan por presentar un alto nivel, lo cual significa que permanecen a la expectativa por saber lo que sucede en las redes sociales, acceden frecuentemente para conversar virtualmente, contestan mensajes, aunque las circunstancias sean inapropiadas, acostumbran a descuidar las relaciones interpersonales presenciales, dejan de lado sus actividades y responsabilidades y sufren de ansiedad cuando no pueden entrar a la red (Estrada y Gallegos, 2020).

Montes en el mismo año, realizó la investigación; “Adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel”, el diseño de la investigación fue no experimental, de corte transversal tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 300 estudiantes del nivel secundario de ambos sexos. Los instrumentos utilizados para la medición de las variables de este estudio fueron la Escala de MEYVA de Mendoza y Vargas, para medir adicciones a redes sociales, conformada por 43 ítems distribuida por 7 dimensiones y la Escala de habilidades sociales, elaborada por Elena Gismero, compuesta por 33 ítems por 6 factores. Sobre los resultados de la adicción a las redes sociales indican que un 54.3% de los escolares presentan un nivel promedio, quiere decir que los educandos evidencian riesgo a tener uso desmedido de las redes sociales. En cuanto a las dimensiones el puntaje más alto es de abstinencia un 39%, es decir los estudiantes presentan síntomas como emociones de disgusto al nivel fisiológico, psicológico al no participar activamente en las redes sociales, asimismo el 32.7% se obtuvo un nivel alto en la dimensión recaída, lo que indica que los escolares por alguna razón al no participan en las redes sociales y cuando retoman la actividad vuelven hacer lo mismo y con la misma continuidad (Montes, 2020, p.6).

En Perú, Paredes hizo la investigación: “Adicción a las redes sociales y la agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa”, la cual tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, bajo un método hipotético deductivo, de diseño no experimental

transversal, de nivel correlacional. La población y muestra estuvo compuesta por 100 estudiantes de la institución en mención. Se les aplicó cuestionarios con escala tipo Likert, donde los resultados expuestos evidenciaron que la adicción a la red social y la agresividad se asocian significativamente, mostrando los siguientes resultados $r=.998$ con una significancia de .001, al igual que las dimensiones de agresividad con la adicción a la red social, quienes también muestran asociación, todas con relación directa. Haciendo énfasis en la adicción a las redes sociales, los resultados refieren que el 78% tiene un alto nivel de adicción a las redes sociales, el 22% presenta un moderado nivel de adicción a las RS y no se hallaron estudiantes con porcentajes en el nivel bajo de adicción a las redes sociales. Dados estos resultados se deduce que la adición a la red social se halla en un nivel alto en los escolares (Paredes, 2023).

De igual forma, en Perú, fue presentada la investigación “Adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de instituciones educativas del barrio San José”, el tipo de investigación fue cuantitativa, de diseño no experimental, transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 1796 estudiantes de ambos sexos, de las instituciones educativas del barrio San José en Tumbes El Triunfo e Inmaculada Concepción. La muestra fue de 196 estudiantes escogidos por un muestreo no probabilístico por conveniencia, donde se consideró a estudiantes que cumplieran con los criterios de inclusión de la investigación. Respecto a los resultados, se comprobó que existe relación positiva débil entre la adicción a redes sociales y las habilidades sociales, además se evidenció que el nivel predominante de adicción a redes sociales fue bajo con un 33,2%, así mismo para las habilidades sociales se encontró el medio con 53,1%. Sin embargo, fueron evidentes varios estudiantes que presentan niveles preocupantes de adicción o dependencia a las redes sociales, siendo un signo de alerta no solo para los padres de familia, sino para toda la comunidad educativa en general (Gonzales, 2023).

Por su parte, a nivel **nacional**, en la ciudad de El Alto, Marín realizó la investigación: “Adicción a las redes sociales de internet y habilidades sociales en adolescentes de 14 a 17 años en la unidad educativa Martín Cárdenas Hermosa de la ciudad de El Alto”, se usó el Cuestionario de adicción a redes sociales- ARS, creado por Miguel Escurra M. y Edwin Salas Blas y el Inventario de Habilidades Sociales (IHS) que fue elaborado por Arnold Goldstein,

la población de estudio fueron los adolescentes de 14 a 17 años, fue un estudio descriptivo correlacional, donde la muestra estuvo representada por 104 estudiantes del 1er a 6to grado de secundaria. Los resultados obtenidos en el nivel en el uso de las redes sociales, refieren que el 55,8% de los estudiantes se encuentran en el “nivel medio” en el uso de las redes sociales”, seguido del 18,3% que se encuentran en el “nivel alto” y finalmente, el 3,8% de los estudiantes que se encuentra en un “nivel muy alto” del total de la muestra. Denotando que los porcentajes encontrados indican que el uso de las redes sociales está en aumento (Marín, 2019).

En Sucre, Vargas et.al., realizó la investigación; “Hábitos de acceso y adicción a redes sociales virtuales en estudiantes de secundaria de Unidades Educativas de Sucre”. Este estudio fue descriptivo transversal, donde las unidades de observación fueron un total de 536 estudiantes pertenecientes a cuatro Unidades Educativas, dos Fiscales y dos Privadas, grupos conformados entre 340 hombres y 196 mujeres, con una edad fluctuante entre los 14 a 19 años representando el 99.8 % y solo un estudiante de 23 años. Los resultados generales, en relación con hábitos de acceso reflejaron que el 100 % de los estudiantes ingresan a internet y tiene una cuenta de red social virtual, preferentemente el WhatsApp seguida por Facebook, de la misma forma se aprecia el uso y aplicación que hacen los maestros para comunicarse con sus estudiantes esta entre el 82 al 90% en el proceso de enseñanza. En relación con la variable adicción valorado por un cuestionario (ARS) y validado, según la escala Likert, se observó una tendencia de nivel Poco con el 42.5%, seguido por Bastante con un 39.7 % que muestra la necesidad de considerar como una problemática para los estudiantes y el 5.6 %, presenta un Alto grado de adicción, un grado que preocupa a pesar de que el porcentaje no llega a ser elevado, haciendo un análisis global de los resultados, hay cierta tendencia de convertir las redes sociales en una adicción, por la falta de control personal o concientización (Vargas et.al., 2021).

Otra investigación nacional la realizada en el departamento de Potosí, en el municipio de Villazón, titulada; “Relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales con el nivel de ansiedad y las relaciones interpersonales que presentan los adolescentes del nivel secundario de la Unidad Educativa 6 de Junio de la ciudad de Villazón, en la gestión 2022”, en donde se trabajó con 193 estudiantes a los que posteriormente se les aplicó los

instrumentos: La Escala de Riesgo de Adicción Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI), el Cuestionario de Ansiedad de Rojas y el Cuestionario de Evaluación de las Dificultades Interpersonales (CEDIA). Finalmente, de acuerdo a los resultados obtenidos, respecto al riesgo de adicción a las redes sociales, el 94,8% de los adolescentes no presenta algún riesgo, esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes tienen un uso mesurado de las redes sociales. En relación a las dificultades en las relaciones interpersonales, se encontró que el 44,0% de los estudiantes de la Unidad Educativa 6 de junio, presenta poca dificultad en las relaciones interpersonales, no obstante, tanto en el riesgo de adicción y en las dificultades interpersonales se evidenciaron porcentajes que indicaron un uso negativo de las redes sociales y problemas en cuanto al relacionamiento interpersonal (Valero, 2023).

Finalmente, dentro del ámbito **regional**, es decir, en Tarija se realizó la investigación titulada “Influencia y efectos de las redes sociales en el área psicológica, familiar y social en adolescentes de la ciudad de Tarija”. En este estudio, se tomó una muestra de 155 adolescentes cuyas principales características fueron las siguientes: 101 adolescentes, entre hombres y mujeres del Colegio Castelfor Castellanos (colegio fiscal); 54 adolescentes, entre hombres y mujeres del colegio UBEET (colegio particular); todos ellos de primero, tercero y sexto de secundaria. En cuanto a los resultados obtenidos, se puede indicar que el nivel de uso de las redes sociales por parte de los adolescentes, en su mayoría es leve. También es importante mencionar que los adolescentes que hacen uso de las redes sociales, muestran un nivel de dificultad máxima en las relaciones interpersonales, ambas variables fueron abordadas en el presente estudio (Ledesma, 2018).

Otra investigación realizada en la ciudad de Tarija, titulada “El uso de las redes sociales y su influencia en la Psicología del adolescente tarijeño”. Entre los principales resultados, el 72% de los padres de familia se encuentran en desacuerdo en que las redes sociales ayuden a sus hijos en las relaciones dentro del hogar, consideran que los adolescentes se encuentran inmersos dentro de sus celulares descuidando su realidad. En un 100% los padres del área rural están totalmente de acuerdo en que las redes sociales distorsionan la verdadera amistad humana y el 72 % de los profesores está mayormente de acuerdo en que las redes sociales bajan la calidad del aprendizaje; también es importante referir que el 84% de los adolescentes del área rural, está mayormente de acuerdo en que las redes sociales

perjudican la comunicación personal dentro del ámbito familiar (Guerrero, 2017, citado en Ledesma, 2018).

El riesgo de adicción a las redes sociales representa una amenaza significativa para los estudiantes de la unidad educativa. Este fenómeno merece atención, pues repercute de manera negativa en múltiples dimensiones del desarrollo personal, académico y social del individuo. La dependencia excesiva a las redes sociales puede derivar en conductas como la postergación de tareas, alteraciones en los hábitos de sueño, incremento del nivel de tensión emocional, así como dificultades para concentrarse o mantener un desempeño óptimo dentro del colegio. Comprender a fondo este problema resulta esencial para identificar sus causas, consecuencias y posibles manifestaciones, es por ello que hay una necesidad de investigar sobre la temática. De esta forma, será posible diseñar estrategias, así como establecer normativas que orienten hacia un uso más consciente, responsable y equilibrado de estas plataformas, promoviendo el bienestar integral de los estudiantes.

De igual manera, resulta fundamental investigar la adicción a las redes sociales en relación con las relaciones interpersonales y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria en un municipio relativamente pequeño, permitiendo comprender cómo un fenómeno global impacta en contextos locales específicos, donde las dinámicas sociales, los recursos tecnológicos o los factores culturales difieren de los presentes en las grandes ciudades. Considerando la información expuesta y una vez contextualizada la problemática, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación del riesgo de adicción a las redes sociales con las dificultades interpersonales y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo, 2024?

1.2. JUSTIFICACIÓN

Hay que empezar refiriendo que el uso de las redes sociales entre los adolescentes ha generado varios problemas significativos, como el impacto negativo en su salud mental debido a la constante comparación y presión social, la prevalencia del ciberacoso que puede causar daños emocionales profundos, la sensación de aislamiento social pese a la conexión virtual continua, entre otros problemas más. Además, la falta de conciencia sobre la privacidad y seguridad en línea expone a los adolescentes a riesgos como el robo de identidad y el acecho. La naturaleza adictiva de estas plataformas puede interferir con su rendimiento académico y bienestar psicosocial, haciendo que la presentación distorsionada de la realidad en las redes sociales fomente expectativas irreales y percepciones erróneas de la vida cotidiana. Es un problema actual y que afecta no solo a los estudiantes de la unidad educativa, sino que afecta y llega a repercutir en la sociedad en general, las redes sociales se han instalado en las vidas de todos, pero cuando estas no son utilizadas de una manera responsable, se constituyen en un verdadero problema, que debe ser abordado desde distintos puntos, uno de ellos es el empezar a investigar más.

Investigar la adicción a las redes sociales en adolescentes, es fundamental porque permite comprender cómo estas plataformas influyen en su desarrollo psicológico y social. Investigaciones esenciales para identificar los factores que influyen en la adicción y sus efectos negativos, como la disminución del rendimiento académico, el aumento de la ansiedad, depresión, etc. Se pueden desarrollar estrategias de prevención y tratamiento más efectivas. Además, las investigaciones pueden ayudar en la creación de políticas y programas educativos destinados a promover un uso responsable y saludable de las redes sociales, asegurando un mejor bienestar para los adolescentes.

1.2.1. Justificación social

En cuanto a la justificación **social**, este estudio muestra una situación actual que afecta a alumnos de nivel secundario, brinda información de utilidad para docentes, tutores, directivos, además de madres o padres. Con el conocimiento del riesgo de adicción a las redes sociales, junto con sus efectos en la interacción con otros, así como el bajo logro escolar, es

posible proponer acciones con el fin de mejorar el entorno del aula, además de orientar el uso correcto de recursos digitales.

1.2.2. Justificación científica

Respecto a la justificación **científica**, la investigación aporta información relevante sobre el uso de redes en la etapa adolescente dentro del contexto nacional. Proporciona una base de datos que sirve en futuras investigaciones con enfoques en conducta digital, relaciones en el entorno escolar, además del desempeño en el proceso de formación. Es una contribución para el avance del saber en el campo de la psicología educativa.

1.2.3. Justificación teórica

Cuenta con una importante justificación **teórica**, ya que con los resultados finales se pretende brindar información actual sobre el riesgo de adicción a las redes sociales y su relación con las dificultades interpersonales como así también con el rendimiento académico que tienen los estudiantes, información, datos o teoría que pueden servir como antecedente investigativo para la realización de futuros trabajos de investigación e intervenciones practica sobre la población, es decir, los estudiantes, los resultados que se encuentren se constituyen en un valioso aporte teórico.

1.2.4. Justificación práctica

De igual manera, se cuenta con una justificación **práctica**, ya que con los datos y resultados que se encuentren se pueden realizar intervenciones prácticas que ayuden a solucionar el problema, información que puede servir a instituciones como la misma Unidad Educativa, la dirección distrital, el Gobierno Municipal de Uriondo y Cercado, otras instituciones o grupos que trabajen con los adolescentes en el ámbito de la educación.

CAPÍTULO II

DISEÑO TEÓRICO

En el presente capítulo se expone toda la estructura básica del trabajo de investigación. En ella se encuentran el objetivo general, los objetivos específicos, y sus respectivas hipótesis. De igual manera, se expone la descripción detallada de cada una de las variables, tanto en sus dimensiones, en sus indicadores y en sus respectivas escalas.

PREGUNTA PROBLEMA

¿Cuál es la relación del riesgo de adicción a las redes sociales con las dificultades interpersonales y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo, 2024?

OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación del riesgo de adicción a las redes sociales con las dificultades interpersonales y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo, 2024

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Identificar el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo.

Establecer el nivel de dificultad en las relaciones interpersonales que presentan los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo.

Identificar el rendimiento académico que presentan los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo.

Analizar la relación del riesgo de adicción a las redes sociales con el nivel de dificultad en las relaciones interpersonales y el rendimiento académico.

HIPÓTESIS

Los estudiantes de la Unidad Educativa “Santa Cecilia” del Municipio de Uriondo, presentan un “riesgo muy elevado” de adicción a las redes sociales.

Los estudiantes de la Unidad Educativa “Santa Cecilia” del Municipio de Uriondo, presentan “bastante dificultad” en las relaciones interpersonales.

Los estudiantes del nivel secundario de la Unidad Educativa “Santa Cecilia” del Municipio de Uriondo, tienen un rendimiento académico “en desarrollo”.

A mayor nivel de riesgo de adicción a las redes sociales, mayor nivel de dificultad en las relaciones interpersonales. A mayor nivel de riesgo de adicción a las redes sociales, menor nivel de rendimiento académico.

OPERACIONALIZACIÓN

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Escala
Riesgo de adicción a las redes sociales	“Es cuando los adolescentes realizan un uso preocupante de las Redes Sociales, con un aumento de las horas de conexión y el número de usuarios” (Müller et al., 2016, citado en Peris, et.al, 2018, p.1)	Síntomas- adicción	-Conductas de adicción a sustancias no tóxicas, como “Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora”	Escala de riesgo de adicción adolescente a las redes sociales (ERA-RSI) (95 puntos o más)
		Uso social	Conductas habituales de la “socialización virtual” del adolescente.	-Riesgo muy elevado de adicción. (85 a 94 puntos)
		Rasgos frikis	Aspectos propios como unirse a grupos con interés específico, jugar juegos virtuales y de roles, tener encuentros sexuales.	-Riesgo de adicción. (75 a 84 puntos) -Sospecha de riesgo de adicción. (74 puntos o menos)
		Nomofobia	Ansiedad y control en el uso del móvil	-Sin presencia de riesgo

Dificultades interpersonales	“Son los problemas experimentados por los adolescentes en diferentes contextos sociales” (Inglés, et.al, 2014, p.2)	-Aserción	-Libertad de manifestar lo que piensa, siente y quiere. -Capaz de comunicarse. -En todas sus acciones y manifestaciones, se respeta a sí misma y acepta sus limitaciones.	Cuestionario de evaluación de las dificultades interpersonales (CEDIA)
		-Relaciones con el otro sexo	-Comienzan las relaciones de amistades con el otro sexo -Amistades estables -Interactúan ambos sexos	Ninguna Dificultad (0)
		-Relaciones con iguales	-Intercambio de ideas -Expresión de afectos y comunicación entre amigos.	Poca Dificultad (1)
		-Hablar en público	-Proceso de aprendizaje indispensable para el desarrollo de las relaciones interpersonales. -Hablar delante de muchas personas. -Ansiedad generada por hablar en público.	Mediana Dificultad (2)
		-Relaciones familiares	-Intercambio de ideas -Aprendizaje de valores como el respeto a sí mismo y a los demás. -Confianza	Bastante Dificultad (3)
				Máxima Dificultad (4)

Rendimiento académico	“Es el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los estudiantes, los cuales se crean por la intervención de didácticas educativas” (Erazo, 2012, p.3)	Evaluación cualitativa	Es la expresión literal de la valoración de los resultados obtenidos en los procesos educativos en relación al desarrollo de las dimensiones (Ser, Saber, Hacer, Decidir) del estudiante.	De acuerdo a la revisión de las calificaciones: -Hasta 50 En desarrollo -De 51 a 67 Desarrollo aceptable -De 68 a 84 Desarrollo Óptimo
		Evaluación cuantitativa	Es la expresión numérica de la valoración de los resultados obtenidos en los procesos educativos de las dimensiones de la o el estudiantes	-De 85 a 100 Desarrollo pleno

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

El marco teórico es uno de los capítulos fundamentales de la presente investigación, en este capítulo se evidencian cada una de las definiciones e información referida a cada una de las variables sujetas a estudio.

En este sentido, el presente Marco Teórico está constituido por la descripción e información teórica sobre las redes sociales, el riesgo de adicción a las mismas, dificultad en las relaciones interpersonales y el rendimiento académico. Además, en la parte final del presente capítulo se presentan algunas investigaciones relacionadas y que guardan ciertas similitudes con la presente. Tomando en cuenta lo anteriormente mencionado, se presenta la base teórica que respalda el presente trabajo de investigación:

3.1. Riesgo de adicción a las redes sociales

Hay que comenzar refiriendo la definición del riesgo de adicción a las redes sociales. Respecto a ello, los autores del test; Müller et al., (2016) refiere que “es cuando los adolescentes realizan un uso preocupante de las Redes Sociales, con un aumento de las horas de conexión y el número de usuarios” (p.1.).

Las redes sociales digitales han cambiado la forma de entender el tiempo, espacio y formatos en el relacionamiento con otras personas. Esto significa que es más fácil contactarse con otras personas, pues los mensajes son enviados y recibidos instantáneamente en cualquier parte del mundo. Por otra parte, si los procesos de comunicación se modifican, se modifican también todos los ámbitos que involucran comunicación, en las redes esto se puede evidenciar en la forma de socializar aspectos de la vida personal, donde el usuario comparte su vida cotidiana mediante contenidos multimedia, como fotos, videos y ubicaciones. (Paredes, 2018).

En la actualidad, las redes sociales se han vuelto parte natural de la vida cotidiana. Resulta esencial promover un uso correcto de estas plataformas. En esta era digital, dichas herramientas ocupan un lugar central en la forma en que nos conectamos con otros. Hacen posible el contacto sin importar la distancia, permiten compartir momentos del día a día, además de conocer hechos en distintos lugares del planeta. No obstante, su uso excesivo puede afectar la salud mental. En este aspecto, los adolescentes resultan ser el grupo con

mayor riesgo de desarrollar conductas adictivas. Esta adicción influye en diversos aspectos de su vida, como el interés en otras actividades, el logro escolar o el vínculo con personas del entorno cercano. El rol de los adultos en el hogar resulta crucial tanto en la prevención como en el abordaje de esta situación (Numata, 2021).

Asimismo, hay que indicar que este es un problema que, sobre todo, está asociado a personas cada vez más jóvenes. Además, cada vez es más temprana la edad de uso del teléfono móvil y por ende, el uso de las redes sociales. Por su parte, es cierto que las redes suelen tener una edad mínima para poder registrarse. Esta suele ser entre los 13 y 14 años. Sin embargo, mentir es muy sencillo y nos encontramos con que niños y jóvenes de 10 años ya tienen redes sociales. Lo comentado en el punto anterior puede ser problemático por dos motivos. Por un lado, puede producirse una adicción a una determinada red social y, por otro lado, esa persona de corta edad se expone totalmente a la comunidad de esa red social con todos los peligros que esto puede acarrear. (Rodríguez, 2021).

También hay que entender que la influencia de las redes sociales en los adolescentes, muchas veces se concibe cuando el adolescente tiende a tener una personalidad vulnerable, relaciones familiares disfuncionales y con una interacción social pobre. Ellos, suelen ser más propensos en desarrollar cierta adicción, si promueven hábitos de recompensas inmediatas, ya sea por la presión del grupo, el estar sometido al estrés, tales como el fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad o de vacío existencial como el aislamiento social o falta de objetivos (Gómez y Marín, 2017).

3.1.1. Los riesgos que presentan las redes sociales

Es importante mencionar que la seguridad junto con el uso responsable de Internet, así como de las redes sociales por parte de los menores, constituye una prioridad para los padres de familia. Sin embargo, gran parte de los jóvenes no cuenta con las medidas de protección ni con las precauciones necesarias para mantenerse a salvo frente a los diversos riesgos presentes. Otro peligro es la suplantación de identidad, el escaso control sobre los datos personales, el uso inadecuado que puede generar dependencia, el acceso libre a todo tipo de contenidos sin filtros, además del riesgo de convertirse en víctimas de delitos o crímenes.

El uso de las redes sociales se ha convertido en un factor fundamental en el proceso de socialización entre jóvenes y se han transformado en símbolos de pertenecientes tanto para los jóvenes como para adultos, por lo que hoy en día formar parte de una red social se ha convertido en una necesidad, puesto que las personas necesitan estar actualizadas y presentes socialmente, pero Taber (2005), manifiesta que existen limitaciones en el uso de las mismas y consideran que son peligrosas si no se configura la privacidad correctamente, pues exhiben la vida privada del usuario y pueden ser utilizadas por criminales para conocer datos de sus víctimas en delitos: como el acoso y abuso sexual, secuestro, tráfico de personas, entre otros, además que existen la falta de control de datos dejando vulnerable al usuario, pero la más importante es que pueden ser adictivas e insumir gran parte de nuestro tiempo, pues son ideales para el ocio. (Gavilanes, 2015)

3.1.2. Perfil de la persona con adicción

Si bien la mayoría de las redes sociales están disponibles para todo el mundo, solo una pequeña parte pueden presentar problemas de abuso y adicción. Generalmente, los adolescentes constituyen un potencial colectivo de riesgo para desarrollar adicción a las redes sociales, porque son los que más se conectan a Internet, más horas pasan online, también están más familiarizados con las nuevas tecnologías actuales (Fábregas, 2019).

Existen ciertas características de personalidad o estados emocionales que tienden a aumentar la vulnerabilidad psicológica del adicto.

Cuando se habla de adicciones a redes sociales suele haber un problema subyacente que debe tratarse psicológicamente también. La timidez excesiva, baja autoestima, rechazo de la imagen corporal, depresión o hiperactividad son solo algunos ejemplos que pueden manifestarse tras la adicción. En estos casos el abuso de Internet es como una cortina de humo que evidencia la existencia de un fuego para controlar, un problema de personalidad o un trastorno mental, que es lo que habría que abordar en realidad. Hay otros casos en los que se trata a personas que muestran una insatisfacción personal con su vida y que intentan ocultar esas carencias familiares o sociales. En estos casos Internet o las redes sociales actúan como una prótesis tecnológica que facilita el escape de la vida real, aunque a largo plazo tenga consecuencias negativas. (Fábregas, 2019).

Hay que referir que Cugota (2008, citado en Cuyún M., 2013 p.13), señala que una conducta adictiva es un trastorno de dependencia de una actividad habitual, por lo general placentera y socialmente aceptada, pero que en un determinado momento se convierte en una obsesión. Por ejemplo, son conductas adictivas la adicción a compras, a internet, a videojuegos entre otros. También se clasifican como un trastorno mental que no se relaciona con la toma de una sustancia tóxica, pero causa igualmente una fuerte dependencia y genera adicción. Una conducta se transforma en conducta anormal cuando la persona afectada ha perdido el control sobre la misma y cuando interfiere del todo en las relaciones laborales o estudiantiles, familiares y sociales. Este grado de interferencia en la vida de la persona implicada es más determinante que la intensidad, frecuencia o la cantidad de tiempo invertida en dicha conducta. Una conducta adictiva, no siempre es fácil detectarla. No es que la conducta sea perjudicial en sí misma, sino que es nociva la relación que la persona afectada establece con ese comportamiento. Cualquier persona está expuesta a caer en una adicción, sin embargo, los jóvenes son más vulnerables, ya que están en una etapa de gran riesgo en las adicciones, ya que a los adolescentes les es más difícil controlar impulsos y estímulos, tienen una menor tolerancia a la frustración, soportan menos la presión de la publicidad y sienten la necesidad de hacer lo que hace todo mundo. Pero evidentemente, ni todos los adolescentes son iguales, ni todas las circunstancias se dan al mismo tiempo ni con la misma intensidad.

3.1.3. Tratamiento de adicción a las redes sociales

El tratamiento de adicción a las redes sociales tiende a requerir de una intervención desde la vertiente psicológica, pero en ocasiones y según lo requiera el estado del paciente, es absolutamente necesario complementarlo con la psicofarmacológica.

Tratamiento psicológico y socio terapéutico: El tratamiento psicológico y socio terapéutico del trastorno de conducta por el abuso de las redes sociales, nuevas tecnologías o adicción a los móviles, se manifiestan en distintos contextos, tan distintos como la pluralidad del ser humano, además del entorno, su personalidad, los problemas que tenga y su forma de afrontarlos.

La Psicología es importante durante el tratamiento terapéutico. Los tratamientos que realizamos desde nuestro centro de adicciones responden a una evaluación individual, con un programa personalizado, que pretende mediante las estrategias de intervención más eficaces, la mejora absoluta del paciente.

Tratamiento farmacológico para adictos a internet: El uso de la farmacología se decidirá en función de la gravedad de la situación de la persona que padece esta patología. Así como en otras adicciones comportamentales, la adicción a las redes puede estar relacionada con altos niveles de bipolaridad o ansiedad. En función de la evolución de la persona y como afecte a su salud, pueden considerarse útiles los fármacos encaminados a disminuir estos episodios de intensidad y/o de impulsividad, los cambios de ánimo, etc. En esa línea los fármacos antidepresivos pueden mejorar los episodios de ansiedad elevada. Es importante mencionar que el uso y prescripción de medicamentos sea mediante un médico psiquiatra especialista en este tipo de patologías como los médicos, cuyo principal objetivo es lograr la mejoría total del paciente. (Fábregas, 2019).

3.2. Relaciones interpersonales

Considerando a los autores del test que se pretende usar para la recolección de los datos para esta variable; Inglés, et.al, (2014) definen a las dificultades en las relaciones interpersonales como “los problemas experimentados por los adolescentes en diferentes contextos sociales” (p.2).

Asimismo, hay que mencionar que las relaciones interpersonales son de mucha importancia durante la adolescencia, Midencey (2020) refiere que la adolescencia como bien es sabido; es una etapa del desarrollo humano bastante confusa y compleja que viene acompañada por un cúmulo de inquietudes y necesidades. Surgen pensamientos de soledad, frustración e incompreensión. Hay que indicar que, en esta etapa, la amistad es vital para el fortalecimiento de la propia estima del adolescente o joven, los pares o grupo de compañeros o amigos adquieren mucha importancia durante este periodo, ya que ofrecen al adolescente una red de apoyo social y emocional que le ayuda a alcanzar mayor independencia respecto a los adultos y encontrar una identidad personal.

Es importante hacer referencia que las relaciones sociales y los amigos juegan un papel primordial durante el desarrollo de los adolescentes. Es el momento en el que aparece el autoconocimiento, un proceso madurativo que los lleva adquirir la noción de su persona. En este ejercicio de identificación personal, los amigos suponen un elemento fundamental en esa transición de la infancia a la vida de adultos. Los padres deben, por tanto, valorar y priorizar esa vida social, entendiendo que la habilidad social como tantas otras cosas, se aprende mediante el ensayo y error. (Castro, 2021).

3.2.1. Dimensiones de las dificultades en las relaciones interpersonales

Según el estudio realizado por Inglés et al. (2014), las dificultades interpersonales que experimentan adolescentes o individuos en etapa de formación social pueden organizarse en cinco dimensiones fundamentales. Cada una de estas agrupa conductas, habilidades o limitaciones que afectan la calidad del contacto con otros. A continuación, se describen de forma detallada:

Asertividad (AS):

Esta dimensión comprende un total de dieciséis reactivos centrados en la evaluación de la capacidad del sujeto para defender sus propios intereses, formular reclamos de forma clara, así como para rechazar propuestas que resulten abusivas o sin lógica. También incluye la habilidad para solicitar información concreta o resolver dudas con personas cercanas, conocidas o incluso extrañas. Dentro de esta categoría, se abordan conductas que surgen frente a situaciones donde el sujeto debe expresar su punto de vista sin someterse a lo que otros imponen. Por ejemplo, hacer valer su derecho en un restaurante al recibir un mal servicio, devolver un producto defectuoso en un comercio, o rechazar una solicitud que no desea aceptar por parte de un vecino. A nivel familiar, podría referirse a decir “no” ante un pedido injusto por parte de algún adulto, mientras que con extraños, puede involucrar actos como pedir una dirección en la calle o hacer una consulta sin temor al juicio del otro.

La falta de asertividad en estas situaciones suele conducir a frustración, obediencia forzada, silenciamiento o sumisión. Por lo tanto, desarrollar esta capacidad es vital para establecer

límites claros, conservar el respeto propio y evitar situaciones donde el sujeto se vea perjudicado por no expresar lo que siente o necesita.

Relaciones Heterosexuales (RH):

Esta segunda dimensión está conformada por siete reactivos que giran en torno al contacto entre personas de distinto sexo, en especial durante la adolescencia, etapa en la que se consolidan las bases de interacción afectiva, romántica o de atracción interpersonal. Se consideran aquí aquellas situaciones que implican iniciativa, conversación o contacto cercano con personas del sexo opuesto.

Entre los comportamientos evaluados se incluyen el atreverse a iniciar una charla, invitar a salir, expresar un cumplido sincero, mantener una conversación fluida con interés afectivo, o incluso aceptar el rechazo sin que esto afecte la autoestima. Se trata de habilidades fundamentales para establecer vínculos que podrían derivar en relaciones afectivas saludables. Las dificultades dentro de esta dimensión pueden aparecer como temor excesivo al ridículo, evitación del contacto, bloqueos al momento de hablar, o incapacidad para expresar agrado. Tales conductas limitan la posibilidad de establecer conexiones afectivas seguras, lo cual puede generar aislamiento, desconfianza o inseguridad en el desarrollo afectivo de la persona.

Hablar en Público (HP):

Esta dimensión está integrada por cinco reactivos que se orientan a evaluar cómo se comporta un sujeto cuando debe dirigirse a un grupo amplio de personas. Implica situaciones donde se espera que el individuo se exprese ante varios oyentes, lo cual puede provocar tensión, temor o una serie de reacciones fisiológicas que dificultan su desempeño. Ejemplos de estas situaciones pueden ser: presentar un trabajo en el aula, dar una opinión frente a toda la clase, explicar una tarea frente al grupo, participar en concursos orales, o simplemente intervenir durante una reunión formal. No solo se analiza el contenido del mensaje, sino también la postura, el contacto visual, el volumen de voz, además del manejo del cuerpo. Dificultades en esta dimensión suelen incluir bloqueo mental, sudoración excesiva, aceleración del pulso, voz temblorosa o necesidad de evitar cualquier situación que implique exposición frente a un

grupo. El desarrollo adecuado de esta habilidad resulta crucial para el progreso en contextos educativos, laborales o sociales, donde la comunicación frente a otros se convierte en una herramienta esencial.

Relaciones Familiares (RF):

Esta dimensión comprende cuatro reactivos que se enfocan en las conductas sociales que se producen dentro del entorno familiar. Se trata de aquellas habilidades que permiten expresar desacuerdos, formular opiniones, rechazar solicitudes o defender intereses personales en el espacio doméstico. En este caso, el sujeto debe enfrentar situaciones donde los vínculos afectivos, la estructura de poder, o la cercanía emocional con padres, tíos, abuelos o hermanos pueden influir de forma directa en la expresión de sus necesidades. Por ejemplo, puede evaluarse la forma en que un adolescente solicita privacidad, rechaza órdenes injustas o manifiesta un desacuerdo sin generar conflicto. Las dificultades en esta dimensión aparecen cuando la persona evita confrontar o comunicar sus ideas por temor a perder aprobación o generar enojo. Esto puede producir acumulación de tensiones, dependencia emocional o incapacidad para tomar decisiones dentro del núcleo familiar.

Amigos (AM):

La última dimensión también contiene cuatro reactivos, orientados a las habilidades sociales necesarias para mantener vínculos sanos con amigos cercanos o compañeros de confianza. Se consideran aquí aspectos como el agradecimiento, la corrección respetuosa, la disculpa, así como el modo de recibir comentarios críticos sin generar conflicto.

Esta dimensión refleja cómo se gestiona el afecto, el respeto, el perdón, o la confrontación en relaciones horizontales, donde no existen jerarquías, pero sí un fuerte componente afectivo. Una persona con buena competencia en esta área puede corregir a un amigo sin ofender, pedir perdón con honestidad, aceptar una crítica con madurez, o expresar gratitud sin dificultad. Dificultades en esta categoría generan conflictos constantes, malentendidos, rupturas de amistad, o distanciamiento emocional, ya que no se logra establecer un canal adecuado de comunicación interpersonal entre iguales

3.2.2. Influencia de las redes sociales en las relaciones interpersonales

El manejo de las relaciones interpersonales de los jóvenes en las redes sociales, se hacen menos intensas en el plano físico, pues se ofrece cientos de maneras de comunicarse, sin la necesidad de verse frente a frente: a través de imágenes, textos, audios, y juegos, observándose que hay miles de jóvenes de todos los rincones del planeta en las redes sociales con los que pueden interactuar de forma virtual, las redes sociales son las causantes en gran manera de la pérdida de contacto personal, en la que se ve amenazada la interacción de los jóvenes con su entorno (Cortés, 2011, p.150).

Por medio de las redes sociales, se conoce a gente, se mantienen las amistades lejanas, se chatea con amigos, te pones en contacto con quien quieras de forma inmediata, pero a la vez, se vulneran las relaciones entre las personas, puesto que estar presente solo virtualmente no te permite estrechar lazos o crear vínculos fuertes. Para esto es necesario tener vivencias y experiencias. Las redes sociales son un tipo de canal en el que es más fácil decir lo que se piensa, hacer que la gente se abra mostrando sus sentimientos, por lo que a la vez es una oportunidad de conocer mejor a las personas, sobre todo a los tímidos. Pero a la vez, esto hace que no superen sus barreras y digan las cosas a la cara. Si esto sigue así llegaremos a un punto en el que las relaciones cara a cara llegarán a ser incómodas (Inglés, et.al, 2014).

Existe cierto peligro de deshumanizar estas relaciones, pues el contacto, las miradas, los gestos, el olor y tacto que se puede sentir en un tú a tú real y físico queda sustituido por una relación que tiene lugar con una pantalla de por medio. Esto, para ciertas personas con falta de habilidades sociales se convierte, en realidad, en toda una ventaja, ya que les ayuda a no sentirse solos y a experimentar una sensación de encontrarse acompañados. Para el adolescente, la red social es una prolongación de su mundo, del grupo donde se siente comprendido y con el que se identifica. (Herrera, 2009, citado en Ledesma, 2018, p.35).

En la actualidad se experimenta una era donde las nuevas tecnologías toman mucho protagonismo como elemento principal de avance y progreso, esto sea en los diferentes ámbitos existentes (personal, familiar, social y empresarial). El impacto de estos instrumentos digitales ha proporcionado grandes beneficios para dar paso a un cambio rotundo en el funcionamiento social de la comunidad. Las nuevas tecnologías se han

convertido en un método para poder almacenar y transmitir información de manera continua y permanente, repercutiendo ello en la vida cotidiana, las actividades recreativas y el trabajo en un mundo donde las personas necesitan comunicar. Esta nueva forma de comunicación ha abierto un gran campo de experiencia y aprendizaje, siendo en la actualidad una herramienta indispensable en la vida de las personas. Sin embargo, su inadecuada utilidad ha puesto en riesgo algunas formas de comunicación habitual y de entretenimiento. Estos recursos tecnológicos han generado tanta relevancia dentro de los estilos de vida de cada persona que poco a poco han ido deteriorando las relaciones familiares, sociales y laborales. Los principales consumidores de las nuevas tecnologías son los adolescentes, generación que ha transformado la comunicación habitual en un método de interacción digital; asimismo, ellos transmiten esta cultura de tecnología sobre otras personas, enseñando incluso a los adultos, quienes adolecen de falta de capacidad para poder adaptarse al continuo cambio de la tecnología. Por ello, los adolescentes se constituyen como el sector que más fácil se adapta a las nuevas tecnologías (Domínguez y Ybañez, 2016).

También hay que mencionar que, a través de las relaciones interpersonales, el individuo obtiene importantes refuerzos sociales del entorno más inmediato que favorecen su adaptación al mismo. En contrapartida, la carencia de estas habilidades puede provocar rechazo, aislamiento y, en definitiva, limitar la calidad de vida. En conclusión, existen distintos canales de comunicación entre los seres humanos y la tecnología aporta una variedad de ellos, sin embargo, todas las personas necesitamos crecer en un entorno socialmente estimulante, que nos permita compartir y estar con los demás (familia, amigos, compañeros de clase, colegas de trabajo, etc.). Dentro de las relaciones interpersonales hay que indicar que es importante desarrollar una comunicación correcta, eficaz y asertiva, que permita interactuar con los demás, sin embargo, para algunos adolescentes este proceso de comunicación no es fácil, por lo que es probable que muchas veces las redes sociales sean un medio de ocultar dificultades sociales como la timidez, la soledad, problemas de habilidades sociales o presión de grupo (Midencey, 2020).

3.3. Rendimiento académico

Hay que empezar entendiendo que el rendimiento académico es definido como “el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los estudiantes, los cuales se crean por la intervención de didácticas educativas” (Erazo, 2012, p.3)

Quiere decir que el rendimiento académico es la construcción de conocimientos y obtención de logros, conseguidos por diferentes didácticas que son evaluadas formativa y sumativamente en las diferentes áreas académicas que los adolescentes tienden a llevar en el proceso de formación escolar.

3.3.1. Dimensiones de evaluación en Bolivia

Las dimensiones de evaluación según el Ministerio de Educación (2014) son las siguientes:

Ser: En esta dimensión se valora:

La expresión de actitudes, sentimientos, emociones y pensamientos que tomen en cuenta los principios y valores socio comunitarios propios y diversos.

Las prácticas de unidad, igualdad, inclusión, dignidad, libertad, solidaridad, reciprocidad, respeto, complementariedad, armonía, transparencia, equilibrio, igualdad de oportunidades, equidad social y de género en la participación, bienestar común, responsabilidad, justicia social, distribución y redistribución de los productos y bienes sociales.

Desarrollo y fortalecimiento de su identidad personal, familiar y de relaciones interculturales.

Saber: En esta dimensión se valora:

La capacidad de comprensión de saberes y conocimientos propios y diversos de manera crítica, reflexiva y propositiva.

Aplicación de los conocimientos científicos, técnico tecnológicos y artísticos propios y de otros contextos desarrollados en los procesos educativos con un alto nivel de profundidad y amplitud.

La comprensión y expresión de la realidad desde diversas lógicas de pensamiento. o La capacidad de identificación de sus progresos, logros, dificultades y sistematización de los procesos de aprendizajes.

Hacer: En esta dimensión se valora:

El desarrollo de habilidades y destrezas en la aplicación de saberes y conocimientos científico técnico tecnológicos en la prevención y resolución de problemas de la realidad.

La producción de saberes y conocimientos científicos técnicos tecnológicos propios y de otros contextos y de utilidad social.

La capacidad creativa en la producción teórica, técnicos tecnológicos, las expresiones artísticas, culturales y actividades deportivas en el marco de las cosmovisiones y la diversidad cultural.

La actividad investigativa para la transformación de su realidad.

El desarrollo de su curiosidad, la experimentación, la capacidad de observación, la indagación, la exploración, el descubrimiento y la creatividad relacionadas a las actividades cotidianas en la familia, la comunidad, zona, barrio y escuela.

Decidir: En esta dimensión se valora:

La capacidad de tomar decisiones a partir de la lectura de la realidad y con pertinencia en tiempo y espacio.

La capacidad de organización estableciendo consensos, el compromiso social y las prácticas de cambio y transformación bajo el enfoque descolonizador.

La responsabilidad en las acciones propias, con los grupos comunitarios, la Unidad Educativa, la familia y la zona, barrio o comunidad.

Las decisiones con sentido comunitario frente a situaciones conflictivas y problemáticas en relación con la realidad y la vida.

La posición crítica sobre hechos sociales, históricos y la realidad de su entorno.

La disposición a ejecutar diversas actividades con iniciativa propia, autónoma y comunitaria en armonía y reciprocidad.

El asumir las decisiones para transformar la realidad a partir de lectura de la situación política, económica y social.

El Decidir se evalúa en complementariedad con el Ser y en relación con el Saber y el Hacer.

3.3.2. Rangos y criterios de la valoración

Según lo establecido en el Reglamento de Evaluación del Desarrollo Curricular, emitido por el Ministerio de Educación (2014), la valoración del proceso formativo no se limita a una simple calificación numérica, sino que responde a un enfoque integral, orientado al análisis del progreso individual, de forma continua, considerando aspectos cognitivos, afectivos, además de procedimentales. En este marco, se establecen cuatro rangos que permiten ubicar el nivel de avance alcanzado por cada sujeto con base en criterios específicos. Estos rangos describen la manera en que los estudiantes ejecutan acciones, tareas o procesos asociados a distintas dimensiones del desarrollo.

En Desarrollo:

Este nivel refleja que el estudiante aún no logra cumplir con los requerimientos establecidos para las actividades propuestas. Presenta notorias dificultades en la ejecución de tareas, tanto en su planificación como en su conclusión. En este punto, la intervención docente se vuelve fundamental, ya que el estudiante requiere asistencia constante para comprender instrucciones, organizar sus ideas o concretar los productos esperados. Dentro de este rango, es común observar que el sujeto omite pasos importantes, no termina las tareas, presenta vacíos de comprensión, o no muestra suficiente compromiso con el proceso. Este nivel no implica fracaso, pero sí revela la necesidad de fortalecer habilidades que aún no se consolidan. Se recomienda una guía individualizada, trabajo reforzado, además de una retroalimentación frecuente para facilitar la mejora.

Desarrollo Aceptable:

En este segundo nivel, se identifica un avance parcial. El estudiante consigue ejecutar algunas tareas propuestas, aunque no logra hacerlo de forma constante, completa o con el

nivel de autonomía esperado. Se detecta una respuesta más activa frente a los requerimientos, aunque aún existe dependencia de explicaciones adicionales o del acompañamiento docente.

El sujeto puede iniciar actividades sin problema, aunque durante su desarrollo pueden surgir obstáculos, vacilaciones o errores frecuentes. También se evidencia que algunos criterios establecidos se cumplen, mientras que otros aún no se dominan. Este rango señala un progreso en construcción, donde es posible reconocer logros, aunque no se alcanza un nivel óptimo. El trabajo continúa, con el propósito de consolidar destrezas y mejorar la ejecución integral.

Desarrollo Óptimo:

Aquí, el estudiante demuestra una ejecución clara, fluida, además de acorde con lo planteado en los criterios de evaluación. Las tareas se completan de forma correcta, dentro del plazo previsto, con autonomía y responsabilidad. Las acciones ejecutadas muestran dominio de los contenidos, comprensión del proceso, así como una actitud favorable hacia el aprendizaje. Este rango refleja un desarrollo sólido de las competencias requeridas en las cuatro dimensiones consideradas por el enfoque curricular. El sujeto no solo cumple con lo solicitado, sino que lo hace con seguridad, sin errores frecuentes, utilizando recursos adecuados para resolver situaciones propuestas. No se requieren correcciones constantes ni instrucciones repetidas. Se puede afirmar que el aprendizaje se ha consolidado de forma efectiva.

Desarrollo Pleno:

Este último nivel corresponde al grado más elevado dentro del proceso de valoración. El estudiante no solo cumple con los criterios establecidos, sino que supera lo previsto. Aporta elementos innovadores, amplía el contenido, demuestra creatividad, profundidad en su razonamiento, además de una actitud reflexiva frente a los temas abordados. En este rango, se observa que el estudiante va más allá de lo que exige el currículo. Su participación es activa, propone soluciones, conecta saberes previos con nuevos contenidos, aporta ideas originales, además de mostrar una disposición constante para colaborar con otros. Su

desempeño no solo refleja comprensión, sino también apropiación del conocimiento, transformándolo para aplicarlo en nuevos contextos.

Estos rangos permiten una valoración más humana, menos mecánica, donde se reconoce el progreso como un proceso continuo, respetando los ritmos de cada estudiante. El objetivo no es clasificar, sino acompañar el crecimiento de forma integral, promoviendo una educación con sentido formativo

Además, es importante mencionar que estos serán los rangos de evaluación tomados para la presente investigación, es decir, se recogerán las notas que son producto de todas las dimensiones de los estudiantes y de acuerdo a esa nota cuantitativa se procederá a ubicar el nivel de rendimiento académico que presenta el estudiante. Para ello se tomarán como puntos de corte los siguientes: Hasta 50 puntos (En desarrollo); De 51 a 67 puntos (Desarrollo aceptable); De 68 a 84 puntos (Desarrollo Óptimo) y de 85 a 100 puntos (Desarrollo pleno).

3.4. Adolescencia

Para Allen y Waterman, (2019) la adolescencia “es el período de transición entre la niñez y la adultez. Incluye algunos cambios grandes, tanto en el cuerpo como en la forma en la que un joven se relaciona con el mundo. Se debe indicar que la cantidad de cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales que ocurren en esta época pueden causar expectativas y ansiedad tanto a los niños como a sus familias. Entender qué se puede esperar en las distintas etapas puede promover un desarrollo saludable durante toda la adolescencia y a principios de la adultez” (p.12)

Adolescencia temprana

Durante esta etapa, los niños suelen comenzar a crecer más rápido. También empiezan a notar otros cambios corporales, entre los que se incluyen el crecimiento de vello en las axilas y en la zona genital, el desarrollo de los senos en las mujeres y el aumento del tamaño de los testículos en los varones. Por lo general empieza uno o dos años antes en las niñas que, en los varones, y puede ser normal que algunos cambios comiencen tan pronto como a los 8 años para las niñas y a los 9 años para los varones. Muchas niñas tienen su primera

menstruación alrededor de los 12 años, en promedio de 2 a 3 años después del comienzo del desarrollo de los senos.

Estos cambios corporales pueden generar curiosidad y ansiedad en algunos, en especial si no saben qué esperar o qué es normal. Algunos niños, además, se cuestionan su identidad de género en esta etapa y el inicio de la pubertad puede ser un momento difícil para los niños transgénero.

Hay que mencionar que los adolescentes más jóvenes tienen ideas concretas y extremistas. Las cosas están bien o mal, fantásticas o terribles, sin muchos matices. En esta etapa es normal que los jóvenes enfoquen su pensamiento en ellos mismos (lo que llamamos "egocentrismo"). Como parte de esto, los preadolescentes y adolescentes más jóvenes, suelen sentirse cohibidos por su apariencia y sienten como si sus pares los juzgaran permanentemente.

Los preadolescentes sienten una mayor necesidad de privacidad. Es posible que comiencen a explorar formas de ser independientes de su familia. En este proceso, es probable que prueben los límites y reaccionen con intensidad si los padres o tutores reafirman los límites. (Allen y Waterman, 2019).

Adolescencia media

Los cambios físicos que comenzaron en la pubertad continúan durante la adolescencia media. La mayoría de los varones comienzan su "crecimiento repentino" y continúan los cambios relacionados con la pubertad. Es posible, por ejemplo, que se les quiebre la voz a medida que se les va agravando. A algunos le sale acné. Es probable que los cambios físicos estén casi completos en las mujeres y la mayoría de las niñas ya tenga menstruaciones regulares.

A esta edad, a muchos adolescentes les surge interés en las relaciones románticas y sexuales. Probablemente se cuestionen su identidad sexual y la exploren, lo que podría resultar estresante si no tienen el apoyo de sus pares, de la familia o de la comunidad. Otra forma típica de explorar el sexo y la sexualidad de los adolescentes de todos los géneros es la autoestimulación, también llamada masturbación.

Muchos jóvenes en su adolescencia media discuten más con sus padres porque luchan por tener más independencia. Es muy probable que pasen menos tiempo con la familia y más tiempo con los amigos. Les preocupa mucho su aspecto y la presión de los pares (compañeros) puede alcanzar el máximo punto en esta etapa.

El cerebro sigue cambiando y madurando en esta etapa, pero aún hay muchas diferencias entre la forma de pensar de un joven en su adolescencia media y de un adulto. Gran parte de esto se debe a que los lóbulos frontales son la última área del cerebro en madurar; el desarrollo no está completo hasta que la persona tiene veintitantos años. Los lóbulos frontales desempeñan un papel importante en la coordinación de la toma de decisiones complejas, el control de los impulsos y la capacidad de tener en cuenta varias opciones y consecuencias. Los jóvenes en la adolescencia media tienen más capacidad de pensar en forma abstracta y tener en cuenta el "panorama general", pero aún carecen de la capacidad de aplicarlo en el momento. (Allen y Waterman, 2019).

Adolescencia tardía

Los jóvenes en la adolescencia tardía, por lo general, ya completaron el desarrollo físico y alcanzaron la altura definitiva que tendrán como adultos. Para esta edad suelen tener más control de sus impulsos y pueden sopesar los riesgos y recompensas mejor y con más precisión.

Los adolescentes que se convierten en adultos jóvenes tienen ahora un sentido más firme de su propia individualidad y pueden identificar sus propios valores. Se centran más en el futuro y basan sus decisiones en sus ilusiones e ideales. Las amistades y las relaciones románticas se tornan más estables. Se separan más de su familia, tanto física como emocionalmente. No obstante, muchos restablecen una relación "adulta" con sus padres, considerándolos personas de su mismo nivel a quienes pedir consejos y con quienes hablar de temas serios, en vez de una figura de autoridad. (Allen y Waterman, 2019).

3.4.1. Aspectos psicológicos relacionados a la adolescencia

Según refiere Carboní (2015), los aspectos psicológicos relacionados a la adolescencia pueden ser los siguientes:

Búsqueda de sí mismos, de su identidad o necesidad de independencia o tendencia grupal.

Evolución del pensamiento concreto al abstracto.

Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.

Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y fluctuaciones del estado anímico o relación conflictiva con los padres

Actitud social reivindicativa, se hacen más analíticos, formulan hipótesis, corrigen falsos preceptos, consideran alternativas y llegan a conclusiones propias.

La elección de una ocupación y la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño.

Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida. Para comprender este período de la vida es necesario conocer la cantidad de elementos somáticos, psicológicos y sociales que intervienen en su configuración.

De acuerdo a Carboní (2015) la adolescencia es una etapa de crisis, es decir, una situación en la que se producen una serie de fenómenos psicológicos que perturban los funcionamientos previos. Esta crisis evolutiva del adolescente atraviesa toda su vida: los vínculos consigo mismo y con el mundo que lo rodea, su cuerpo, sus pensamientos, sus valores e ideales; como así también cambian las relaciones psico afectivas y sociales. El adolescente tiende a cuestionar el sistema en el que ha vivido hasta el momento. Entendiéndolo de otra manera, el adolescente debe construir su nueva identidad. Para alcanzar la adultez y relacionarse de manera más madura con el mundo, el adolescente debe sortear dificultades y situaciones que le exigen esfuerzo y energía. Cuando la capacidad de tolerar y superar los momentos críticos desborda las posibilidades individuales, surge el riesgo de padecer algún problema o sufrimiento, es aquí que resulta fundamental tener en cuenta los factores de riesgo y los factores protectores, ya que alcanzar la vida adulta de manera exitosa dependerá de múltiples variables que deben ser consideradas. El ámbito familiar, sociocultural y psicológico son los pilares que posteriormente determinaran en gran parte los resultados y el desarrollo ulterior.

El adolescente se sitúa ante tres áreas fundamentales en su desarrollo vital, donde experimenta profundas transformaciones internas y externas. Estas áreas no actúan de forma aislada, sino que se interrelacionan, generando un proceso complejo de transición entre la niñez y la adultez. Este proceso no ocurre de forma uniforme, ya que cada sujeto enfrenta estos cambios de manera singular, con base en sus recursos internos, su historia personal, además del entorno en el que se encuentra inmerso.

Área psicológica:

Durante esta etapa, el sujeto debe realizar un proceso profundo de diferenciación respecto a las figuras parentales. Esto implica dejar atrás las identificaciones construidas en la infancia, donde los padres u otros adultos cercanos eran modelos absolutos, sin cuestionamiento. El adolescente comienza a observar el mundo con mirada crítica, analiza lo que antes aceptaba sin reservas, se distancia emocionalmente de ciertas figuras y construye una identidad más autónoma. Esta búsqueda implica formular preguntas existenciales: ¿Quién soy? ¿Qué quiero lograr? ¿Qué valores deseo conservar? Este proceso genera tensiones internas, pues muchas veces no se cuenta con respuestas claras. Surgen contradicciones entre lo que se ha aprendido en casa, lo que se observa en el entorno, lo que se espera de sí mismo y lo que realmente se desea.

En ocasiones, el adolescente adopta actitudes opositoras o rebeldes como parte de esa construcción del “yo”. También puede experimentar inseguridad, conflicto interno o dificultades para integrar diferentes aspectos de su personalidad. Esta área está marcada por momentos de introspección, ensayos de identidad, fluctuaciones en el estado emocional y necesidad de definir una posición propia en el mundo.

Área corporal:

El cuerpo del adolescente atraviesa transformaciones aceleradas. Estas modificaciones no solo son visibles, sino que también se sienten de forma intensa. Irrumpe el crecimiento en estatura, el desarrollo de los órganos sexuales, el cambio de voz, la aparición del vello corporal, entre otros fenómenos regulados por el sistema endocrino.

Estas variaciones generan sorpresa, desconcierto, o incluso rechazo. El adolescente observa su reflejo con extrañeza; el cuerpo que conocía deja de responder de la misma forma. Aparecen sensaciones nuevas, deseos que no existían antes, además de impulsos que

desbordan la capacidad de control. Este despertar corporal se acompaña de una dimensión emocional donde se puede experimentar vergüenza, atracción, miedo o confusión.

La relación con el cuerpo se vuelve más compleja. En algunos casos, se desarrollan conflictos con la imagen personal, se presentan inseguridades frente al propio aspecto, se comparan con otros, o se generan exigencias inalcanzables influenciadas por modelos sociales. Por lo tanto, este territorio se convierte en un campo donde el adolescente debe aprender a reconocerse, aceptarse y comprender sus sensaciones.

Área social:

En este ámbito, el sujeto se ve enfrentado a una dualidad significativa: por un lado, la estructura familiar, con normas claras, vínculos definidos, rutinas conocidas; por otro, un mundo externo que presenta normas nuevas, códigos distintos y relaciones múltiples, con exigencias propias. El adolescente ya no se limita al hogar, sino que comienza a buscar inclusión en grupos donde puede sentirse reconocido como individuo. Las amistades adquieren gran relevancia, así como las relaciones afectivas fuera del contexto familiar. Surge el deseo de pertenecer a colectivos con los cuales comparte intereses, gustos, valores o experiencias.

En esta búsqueda, aparecen contradicciones entre lo aprendido en casa y lo observado en otros espacios. El adolescente intenta adaptarse, pero también cuestiona, explora, se arriesga. La presión social, la necesidad de aprobación o la incertidumbre sobre cómo actuar en escenarios desconocidos pueden provocar inseguridad, desajuste, o incluso conductas impulsivas. Este periodo no solo implica aprender a convivir en comunidad, sino también descubrir el propio lugar en ella. El adolescente se enfrenta a un entorno que exige responsabilidades, decisiones, posturas concretas. La transición entre un rol pasivo dentro del hogar a un rol activo en lo social implica conflictos, errores, descubrimientos y aprendizajes constantes.

En resumen, el adolescente transita un periodo de transformación global: en su mente, en su cuerpo, en sus vínculos. Estas tres áreas –psicológica, corporal y social– se cruzan de forma permanente, provocando inestabilidad, búsqueda, además de un fuerte deseo de descubrir su verdadera esencia. Este proceso no es lineal ni exento de conflictos, pero resulta esencial para la construcción de una identidad sólida (Carboní, 2015).

3.4.2. La adolescencia y las redes sociales

Es importante mencionar que la vida social de los jóvenes hoy se mueve entre dos esferas: la virtual, en los vínculos que los chicos establecen en el ciberespacio y la real, en el mundo de sus relaciones cara a cara. Se puede ver que los adolescentes entran y salen de ambos universos permanentemente, sin necesidad de distinguir sus fronteras de manera explícita, no es posible entender la adolescencia sin la importante presencia de los amigos, como así también es difícil que se pueda comprenderse el concepto de amistad, sin tener en cuenta a las tecnologías, pues internet ha generado nuevas formas de sociabilidad juvenil. No se debe olvidar que la interacción hoy es en simultáneo, a través de múltiples pantallas, en tiempo real y sin necesidad de presencia física Internet les ha dado a los jóvenes, nuevos espacios y oportunidades para hablar de sí mismos y compartirlo con sus audiencias. Ahora los chicos pueden contar acerca de sus vidas, de lo que piensan y sienten sobre los temas que más les preocupan, pueden diseñar lo que quieren que otros sepan de sí mismos y evaluar los comentarios que reciben sobre lo que cuentan. Todo ello mediado por una pantalla. Es importante hacer referencia que estas transformaciones tecnológicas –junto a los cambios sociales y culturales que las acompañaron han sin duda afectado directamente la manera en que los adolescentes construyen su identidad, porque en cada texto, imagen o video que suben a la red social, se preguntan quiénes son y ensayan perfiles diferentes a los que asumen en la vida real. Por su parte, también se debe mencionar que en una red social, los adolescentes escriben sobre sí mismos, se interrogan sobre lo que pensarán de él sus audiencias, se prueban frente a los otros, y esperan respuestas de sus lectores, la página web tiene el mismo contenido que el tradicional diario íntimo, pero incluye la reacción de sus amigos, las redes sociales reflejan y responden a las necesidades propias de la adolescencia. (Morduchowicz, 2012).

3.5. Investigaciones relacionadas al tema

En Perú, realizaron la investigación; “Funcionamiento familiar y adicción a redes sociales en estudiantes de educación secundaria de Puerto Maldonado”, el enfoque de investigación fue cuantitativo, el diseño no experimental y nivel relacional. La muestra se determinó mediante un muestreo probabilístico y fue conformada por 195 estudiantes a quienes se les aplicó dos instrumentos de recojo de datos. En cuanto a la adicción a las redes

sociales por separado se evidencia que los estudiantes se caracterizan por presentar un alto nivel, lo cual significa que permanecen a la expectativa por saber lo que sucede en las redes sociales, acceden frecuentemente para conversar virtualmente, contestan mensajes, aunque las circunstancias sean inapropiadas, acostumbran a descuidar las relaciones interpersonales presenciales, dejan de lado sus actividades y responsabilidades y sufren de ansiedad cuando no pueden entrar a la red (Estrada y Gallegos, 2020).

La investigación; “Adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel”, el diseño de la investigación fue no experimental, de corte transversal tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 300 estudiantes del nivel secundario de ambos sexos. En relación a los resultados de la adicción a las redes sociales indican que un 54.3% de los escolares presentan un nivel promedio, quiere decir que los educandos evidencian riesgo a tener uso desmedido de las redes sociales. En cuanto a las dimensiones el puntaje más alto es de abstinencia un 39%, es decir los estudiantes presentan síntomas como emociones de disgusto al nivel fisiológico, psicológico al no participar activamente en las redes sociales, asimismo el 32.7% se obtuvo un nivel alto en la dimensión recaída, lo que indica que los escolares por alguna razón al no participan en las redes sociales y cuando retoman la actividad vuelven hacer lo mismo y con la misma continuidad (Montes, 2020).

En Perú, se hizo la investigación: “Adicción a las redes sociales y la agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa”, la cual tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, bajo un método hipotético deductivo, de diseño no experimental / transversal, y de nivel correlacional. La población y muestra estuvo compuesta por 100 estudiantes de la institución en mención. Haciendo énfasis en la adicción a las redes sociales, los resultados refieren que el 78% tiene un alto nivel de adicción a las redes sociales, el 22% presenta un moderado nivel de adicción a las RS y no se hallaron estudiantes con porcentajes en el nivel bajo de adicción a las redes sociales. Dados estos resultados se deduce que la adición a la red social se halla en un nivel alto en los escolares (Paredes, 2023).

En Perú, fue presentada la investigación “Adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de instituciones educativas del barrio San José”, la muestra fue de 196 estudiantes escogidos por un muestreo no probabilístico por

conveniencia, donde se consideró a estudiantes que cumplieran con los criterios de inclusión de la investigación. Respecto a los resultados, se comprobó que existe relación positiva débil entre la adicción a redes sociales y las habilidades sociales, además se evidenció que el nivel predominante de adicción a redes sociales fue bajo con un 33,2%, así mismo para las habilidades sociales se encontró el medio con 53,1%. Sin embargo, fueron evidentes varios estudiantes que presentan niveles preocupantes de adicción o dependencia a las redes sociales, siendo un signo de alerta no solo para los padres de familia, sino para toda la comunidad educativa en general (Gonzales, 2023).

En la ciudad de El Alto, se realizó la investigación: “Adicción a las redes sociales de internet y habilidades sociales en adolescentes de 14 a 17 años en la unidad educativa Martín Cárdenas Hermosa de la ciudad de El Alto”. En este trabajo se usó el Cuestionario de adicción a redes sociales- ARS, creado por Miguel Ecurra M. y Edwin Salas Blas y el Inventario de Habilidades Sociales (IHS) que fue elaborado por Arnold Goldstein, la población de estudio fueron los adolescentes de 14 a 17 años, fue un estudio descriptivo correlacional, donde la muestra estuvo representada por 104 estudiantes del 1er a 6to grado de secundaria. Los resultados obtenidos en el nivel en el uso de las redes sociales, refieren que el 55,8% de los estudiantes se encuentran en el “nivel medio” en el uso de las redes sociales”, seguido del 18,3% que se encuentran en el “nivel alto” y finalmente, el 3,8% de los estudiantes que se encuentra en un “nivel muy alto” del total de la muestra. Denotando que los porcentajes encontrados indican que el uso de las redes sociales está en aumento (Marín, 2019).

En Sucre, se realizó la investigación; “Hábitos de acceso y adicción a redes sociales virtuales en estudiantes de secundaria de Unidades Educativas de Sucre”. Este estudio fue descriptivo transversal, donde las unidades de observación fueron un total de 536 estudiantes pertenecientes a cuatro Unidades Educativas, dos Fiscales y dos Privadas, grupos conformados entre 340 hombres y 196 mujeres, con una edad fluctuante entre los 14 a 19 años representando el 99.8 % y solo un estudiante de 23 años. Los resultados generales, en relación con hábitos de acceso reflejaron que el 100 % de los estudiantes ingresan a internet y tiene una cuenta de red social virtual, preferentemente el WhatsApp seguida por Facebook, de la misma forma se aprecia el uso y aplicación que hacen los maestros para comunicarse con sus estudiantes esta entre el 82 al 90% en el proceso de enseñanza. En relación con la

variable adicción, se observó una tendencia de nivel Poco con el 42.5%, seguido por Bastante con un 39.7 % que muestra la necesidad de considerar como una problemática para los estudiantes y el 5.6 %, presenta un Alto grado de adicción, un grado que preocupa a pesar de que el porcentaje no llega a ser elevado, haciendo un análisis global hay cierta tendencia de convertir las redes sociales en una adicción, por la falta de control personal o concientización (Vargas et.al., 2021).

En la ciudad de La Paz durante la gestión 2018, que se realizó una investigación titulada: "Uso excesivo de redes sociales, de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA". Según los resultados encontrados, en esta investigación se puede observar que, tanto en mujeres como en varones, que el 26% de mujeres y el 14% de varones utiliza las redes sociales todo el tiempo, revisan su celular sobre las notificaciones que llegan de páginas o grupos, y los mensajes de sus amigos o familiares reciben una información nueva, la cual hace que los estudiantes vean sus celulares en todo momento incluso en las aulas de clases. Además, se encontró que el 23% de mujeres y el 10% de varones, utiliza las redes sociales de 7 a 12 veces por día. Y el 21% de mujeres y el 6% de varones, utilizan sus redes sociales de 3 a 6 veces por día. Esto nos indica que los estudiantes de manera constante están al pendiente de las notificaciones de las redes sociales (Mendoza, 2018)

En el departamento de Potosí, en el municipio de Villazón, se encuentra el trabajo de investigación; "Relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales con el nivel de ansiedad y las relaciones interpersonales que presentan los adolescentes del nivel secundario de la Unidad Educativa 6 de Junio de la ciudad de Villazón, en la gestión 2022", en donde se trabajó con 193 estudiantes a los que posteriormente se les aplicó los instrumentos: La Escala de Riesgo de Adicción Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI), el Cuestionario de Ansiedad de Rojas y el Cuestionario de Evaluación de las Dificultades Interpersonales (CEDIA). Finalmente, de acuerdo a los resultados obtenidos, respecto al riesgo de adicción a las redes sociales, el 94,8% de los adolescentes no presenta algún riesgo, esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes tienen un uso mesurado de las redes sociales. En relación a las dificultades en las relaciones interpersonales, se encontró que el 44,0% de los estudiantes de la Unidad Educativa 6 de junio, presenta poca dificultad en las

relaciones interpersonales, no obstante, tanto en el riesgo de adicción y en las dificultades interpersonales se evidenciaron porcentajes que indicaron un uso negativo de las redes sociales y problemas a nivel interpersonal (Valero, 2023).

En la ciudad de Tarija, durante la gestión 2017, fue la titulada “El uso de las redes sociales y su influencia en la psicología del adolescente tarijeño”. Entre los principales resultados se encontró que el 72% los padres de familia se encuentran en desacuerdo en que las redes sociales ayuden a sus hijos en las relaciones dentro del hogar, consideran que los adolescentes se encuentran inmersos dentro de sus celulares descuidando su realidad, en un 100% los padres del área rural están totalmente de acuerdo en que las redes sociales distorsionan la verdadera amistad humana y el 72 % de los profesores está mayormente de acuerdo en que las redes sociales bajan la calidad del aprendizaje; también es importante mencionar que el 84% de los adolescentes del área rural está mayormente de acuerdo, en que las redes sociales perjudican la comunicación personal dentro del ámbito de la familia (Guerrero, 2017, citado en Ledesma, 2018).

De igual manera, en Tarija se puede encontrar que en la gestión 2018 se realizó la investigación titulada: “Influencia y efectos de las redes sociales en el área psicológica, familiar y social en adolescentes de la ciudad de Tarija”. En este estudio, se tomó una muestra de 155 adolescentes cuyas principales características fueron las siguientes: 101 adolescentes, entre hombres y mujeres del Colegio Castelfor Castellanos (colegio fiscal); 54 adolescentes, entre hombres y mujeres del colegio UBEET (colegio particular); todos ellos de primero, tercero y sexto de secundaria. En cuanto a los resultados obtenidos, se puede indicar que el nivel de uso de las redes sociales por parte de los adolescentes, en su mayoría es leve. También es importante mencionar que los adolescentes que hacen uso de las redes sociales, muestran un nivel de dificultad máxima en las relaciones interpersonales, ambas variables fueron abordadas en el presente estudio (Ledesma, 2018).

CAPÍTULO IV

DISEÑO METODOLÓGICO

En este capítulo se exponen cada uno de los puntos llevados a cabo en todo este tiempo de investigación. También se habla sobre el área a la cual pertenece este trabajo, cómo se tipifica, la población y muestra que fue empleada para llevar a cabo esta investigación, como así también los diferentes métodos, técnicas e instrumentos que fueron implementados en las diferentes etapas del estudio. En la parte final del capítulo se puede encontrar el procedimiento llevado a cabo y el cronograma de actividades empleadas.

4.1. ÁREA A LA CUAL PERTENECE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación pertenece al área de la **Psicología Social**, debido a que aborda una problemática que afecta a los individuos en su conjunto y que ha influenciado en nuevas formas de relacionamiento. Se evaluaron variables sociales como el riesgo de adicción a las redes sociales, dificultades interpersonales y rendimiento académico que tienen los estudiantes.

Para Myers y Twenge (2019) la Psicología Social “es el estudio científico de cómo las personas piensan sobre, influyen y se relacionan con los demás, subrayando los tres ejes fundamentales: el pensamiento social, la influencia social y las relaciones sociales que mantienen las personas” (p.1).

4.2. TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación de acuerdo a sus características y objetivos que tiene, se tipifica de la siguiente manera:

Según el propósito se tipifica como **teórica**, ya que se tuvo como objetivo el brindar teoría e información actualizada sobre el riesgo de adicción a las redes sociales y su relación con variables como las dificultades interpersonales y el rendimiento académico. Se trata de un estudio que no tuvo implicaciones prácticas, su misión básica fue ampliar la teoría sobre dicha problemática y variables mencionadas. Según Ayala (2017) “la investigación teórica está realizada con el objetivo de recolectar información sobre cualquier tema y acrecentar nuestra comprensión del mismo, el conocimiento así recolectado no se usa para algo en concreto, pues lo importante de este tipo de investigación es precisamente expandir el conocimiento” (p.3).

Según el resultado se tipifica como **descriptivo**, debido a que se buscó como principal objetivo el caracterizar y hacer la descripción de variables, esta descripción detallada de cada una de las mismas fue acompañada de un análisis de la relación entre variables, por ende, también se trata de una investigación de corte **correlacional**, pues se realizó un cruce de variables entre el riesgo de adicción a las redes sociales con las dificultades interpersonales y el rendimiento académico.

Sobre los estudios descriptivos, Hernández, et.al (2014) sostienen que “con los estudios descriptivos se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p.92).

Respecto a los correlacionales, refieren que, Ibidem, (2014) refieren que “este tipo de investigaciones tienen como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular” (p.93).

Según el método de investigación se tipifica como **cuantitativa**, debido a que se usaron instrumentos psicométricos que cuentan con escalas numéricas y además la sistematización de la información se realizó mediante el uso de programas estadísticos, mostrando los resultados en frecuencias y porcentajes.

Según el tiempo de estudio, es de tipo **transversal**, ya que la aplicación de los test se lo realizó de manera simultánea y en un espacio temporal corto, se trata de una investigación en donde no se le realizaron seguimientos posteriores a los estudiantes que formaron parte del estudio. Para Hernández, et.al (2014, p.154) “su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado, es como tomar una fotografía de algo que sucede”.

4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población para el presente trabajo se encuentra constituida por todos los estudiantes de la unidad educativa Santa Cecilia del municipio de Uriondo. Cabe mencionar que se trabajó con todos los estudiantes del nivel secundario, por ende, no se trabajó con una

muestra, ya que se tuvo acceso a todos los estudiantes de nivel secundario de la unidad educativa, lo cual ayudó a tener una mayor representatividad.

Tabla N°1

Criterios de selección

Los criterios de selección
Estudiantes mayores de 12 años
Estudiantes menores de 18 años
Estudiantes con asistencia regular a clases
Estudiantes hombres y mujeres

Nota: Elaboración propia.

Las cantidades de los estudiantes se encuentran en el siguiente cuadro informativo:

Tabla N°2

Población

Curso	Frecuencia	Porcentaje
Primero	45	16,98%
Segundo	48	18,11%
Tercero	44	16,60%
Cuarto	42	15,85%
Quinto	47	17,74%
Sexto	39	14,72%
Total	265	100,0%

Nota: Datos recopilados con los instrumentos

Fuente: Elaboración propia.

4.4. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

4.4.1. Métodos

Dentro del presente trabajo de investigación se tomaron en cuenta fundamentalmente los siguientes métodos:

Método analítico

En la presente investigación se empleó el método analítico con el propósito de examinar detalladamente las características y los componentes específicos del fenómeno en estudio, es decir, el riesgo de adicción a las redes sociales, las dificultades interpersonales y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. Este método permitió desglosar cada una de estas variables para comprender sus elementos particulares, cómo se relacionan entre sí dentro del contexto educativo de la Unidad Educativa Santa Cecilia del municipio de Uriondo.

Método deductivo

Asimismo, se aplicó el método deductivo, ya que a partir de los fundamentos teóricos se pudo analizar, explicar los resultados obtenidos a través de los instrumentos aplicados. Este enfoque permitió partir de teorías generales sobre la adicción a las redes sociales, las relaciones interpersonales, el rendimiento académico, para luego interpretar los datos concretos recabados en la población estudiantil.

Método de campo o naturalista participante

El estudio se llevó a cabo aplicando el método de campo o naturalista participante, ya que la recolección de datos se realizó directamente en el entorno natural de los estudiantes, es decir, dentro de su contexto educativo habitual. Es importante destacar que la participación de la investigadora fue limitada, tratando de minimizar cualquier influencia sobre los estudiantes.

Test psicológicos estandarizados

Para la obtención de datos válidos, confiables, se utilizaron test psicológicos estandarizados. Estos instrumentos fueron seleccionados cuidadosamente por contar con procesos de validación y niveles adecuados de confiabilidad, lo que garantiza la precisión en la medición de las variables estudiadas. Las pruebas se administraron y calificaron siguiendo las normas establecidas en sus respectivos manuales.

4.4.2. Técnicas

Para el presente trabajo de investigación se empleó la técnica de los **test psicométricos**, ya que para la recolección de información se escogieron este tipo de

instrumentos. Estos test cuentan con escalas de respuestas y una escala general, ambas de naturaleza numérica. Además, hay que mencionar que estos test permiten una mayor objetividad y generalización respecto a los resultados.

4.4.3. Instrumentos

Para una mejor comprensión de los instrumentos, a continuación, se describe la ficha técnica de cada uno de ellos:

FICHA TÉCNICA “ESCALA DE RIESGO DE ADICCIÓN ADOLESCENTE A LAS REDES SOCIALES E INTERNET (ERA-RSI)”

Autor: Peris Montserrat, Carmen Maganto y Maite Garaigordobil

Objetivo del test: Detectar el riesgo de adicción a las redes sociales e internet en adolescentes.

Población aplicable: Este instrumento puede ser aplicable en adolescentes escolares, a partir de los 12 años.

Ámbitos de evaluación: Esta escala puede ser aplicada dentro del ámbito clínico y educativo. Aunque es más aplicada dentro de instituciones educativas como colegios.

Tiempo de aplicación: Tiempo de aplicación aproximado de 15 minutos.

Procedimiento de aplicación y calificación: para su aplicación se explica a los estudiantes que la Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI), consta de 29 ítems agrupados en cuatro factores. Las puntuaciones oscilan entre (1) Nunca o nada (2) Alguna vez o poco (3) Bastantes veces o bastante (4) Siempre o mucho. Es importante mencionar que, con respecto a la puntuación de cada una de las dimensiones, se obtiene sumando los ítems correspondientes y dividiéndolos por el número de ítems, realizando lo propio con el total de adicción.

Validez y fiabilidad:

Respecto a la validez y fiabilidad, los resultados del alfa de Cronbach para toda la escala son de .90, síntomas-adicción .81, uso-social .82, rasgos-frikis .72, nomofobia.82. Hay que mencionar que estos datos confirman la consistencia interna del instrumento. Por su parte

en el test-retest, se obtuvieron coeficientes de correlación muy elevados entre $r = .76$ y $r = .88$ en la escala total.

Escala:

Tabla N°3

Escala de riesgo de adicción a las redes sociales

Percentil	Riesgo de adicción
95 o más	Riesgo muy elevado de adicción
85 a 94	Riesgo de adicción
75 a 84	Sospecha de riesgo de adicción
74 o menos	No hay riesgo de adicción

Nota: Escala (ERA-RSI).

Fuente: Elaboración propia.

FICHA TÉCNICA “CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE LAS DIFICULTADES INTERPERSONALES (CEDIA)”

Autor: Cándido J. Méndez X. & Hidalgo M.

Objetivo del test: Describir la dificultad en las relaciones interpersonales de los adolescentes influenciados por las redes sociales.

Población aplicable: Adolescentes escolares, a partir de los 12 años.

Ámbitos de evaluación: Este es un instrumento que es más aplicado dentro del ámbito educativo.

Tiempo de aplicación: Entre 20 a 25 minutos aproximadamente.

Procedimiento de aplicación y calificación: El CEDIA puede ser administrado de forma individual o colectiva; aunque el CEDIA no tiene un tiempo limitado para su aplicación, el cuestionario suele ser cumplimentado por la mayoría de los adolescentes en unos 15 minutos. Es importante mencionar que podría ser necesario más tiempo para los sujetos más jóvenes que tienen dificultades para entender los ítems o aquellos sujetos con habilidades de lectura deficientes. La puntuación directa de las subescalas del CEDIA, hay que mencionar que se obtiene sumando el nivel de dificultad indicado por el sujeto en la escala de estimación que

aparece junto a los ítems que las constituyen. A mayor puntuación, mayor dificultad interpersonal en esa área. Esta puntuación indica el nivel de dificultad interpersonal que presenta el sujeto, a mayor puntuación, mayor dificultad interpersonal. Una vez obtenidas las puntuaciones directas en el total y en cada una de las subescalas del CEDIA, es necesario transformarlas en puntuaciones centiles.

Validez y fiabilidad: respecto a estos dos criterios, sobre este instrumento el estudio de la fiabilidad indica que posee una elevada consistencia interna ($\alpha = .91$). Los análisis de varianza revelan que las mujeres presentan un mayor nivel de dificultad en las relaciones interpersonales que los chicos, pero no existen diferencias en función de la edad ni de la interacción sexo-edad.

Descripción de los materiales: El cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA) está compuesto por 39 ítems distribuidos en cinco factores: aserción, relaciones con el otro sexo, relaciones con iguales, hablar en público y relaciones familiares.

Escala:

Tabla N°4

Escala de dificultades interpersonales

Puntajes	Dificultades interpersonales
0	Ninguna dificultad
1	Poca dificultad
2	Mediana dificultad
3	Bastante dificultad
4	Máxima dificultad

Nota: CEDIA.

Fuente: Elaboración propia.

Cada uno de los instrumentos que se utilizaron en la investigación se los presenta a continuación dentro de un cuadro resumen de acuerdo a las variables objetivo:

Tabla N°5

Resumen de las variables e instrumentos

Variable	Método	Técnica	Instrumentos
Riesgo de adicción a las redes sociales	Test psicométricos	Escala	Escala de riesgo de adicción adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI)
Dificultades interpersonales	Test psicométricos	Cuestionario	Cuestionario de evaluación de las dificultades interpersonales (CEDIA)
Rendimiento académico	Test psicométricos	Revisión documental	Boletín de calificaciones

Nota: Elaboración propia.

4.5. PROCEDIMIENTO

El presente trabajo de investigación contó con las siguientes fases que se describen a continuación:

1. Revisión bibliográfica

En la primera fase de la investigación, se procedió a determinar la problemática y a justificarla. En dicha justificación se mencionaron los aportes que realizó el presente trabajo. Cabe mencionar que en esta etapa se elaboró el sustento teórico que fue utilizado posteriormente; es decir, se recopiló bibliografía que ayudó en el análisis e interpretación de los resultados.

2. Selección de los instrumentos

Se procedió a seleccionar los instrumentos que fueron utilizados, tomando en cuenta criterios de validez y confiabilidad. Además, se aseguró que cada instrumento fuera aplicable a la población objeto de estudio, que en este caso particular fueron los estudiantes de nivel secundario.

3. Prueba piloto

Una fase muy importante que ayudó a determinar si los instrumentos eran idóneos y correspondían a la población seleccionada. Esta fase además ayudó al investigador a familiarizarse con los procedimientos de aplicación y respectiva calificación de cada uno de los test. Esta etapa permitió un previo acercamiento antes de la aplicación oficial.

4. Selección de la muestra

Considerando que la población estuvo constituida por todos los estudiantes del nivel secundario y que se tuvo acceso a la totalidad de los mismos, se empleó un muestreo censal. Es decir, se aplicaron los instrumentos de evaluación a todos los estudiantes de la unidad educativa, sin recurrir a alguna fórmula estadística.

5. Recojo de la información

Se aplicaron los instrumentos respetando la disponibilidad de los estudiantes, de acuerdo a un cronograma que fue establecido en conjunto con los profesores y la dirección de la unidad educativa.

6. Procesamiento de la información

Una vez recolectada la información, se procedió con la tabulación de los datos. Para esta sistematización se utilizó el programa estadístico SPSS. Es importante mencionar que en esta fase también se analizaron e interpretaron los datos, basándose en la revisión bibliográfica correspondiente.

7. Redacción del informe final

En la parte final de la investigación se elaboró el documento que contenía toda la información recopilada, así como los datos de todo el proceso investigativo. En el informe se incluyeron las conclusiones y recomendaciones a las cuales se llegó. Cabe señalar que este informe fue entregado a las autoridades correspondientes de la carrera de Psicología.

4.6. CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	GESTIÓN 2024									GESTION 2025				
	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL
Revisión Bibliográfica	X	X												
Selección de los instrumentos			X											
Prueba Piloto			X	X										
Selección de la muestra					X									
Recojo de la información						X	X							
Procesamiento de la Información								X	X	X	X	X	X	
Redacción del informe final														X

CAPÍTULO V
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE
LOS RESULTADOS

En el presente capítulo de la investigación, se encuentran cada uno de los resultados arrojados por los tests, resultados que hacen referencia a las variables sociodemográficas, a las principales variables de la investigación y la relación entre dichas variables. Son reflejados en cuadros y gráficos, los cuales a su vez también muestran frecuencias como, asimismo, porcentajes que ayudan a la interpretación basándose en la revisión bibliográfica hecha.

5.1. VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

Tabla 6

Sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombres	142	53,6
Mujeres	123	46,4
Total	265	100,0

Nota: Elaboración propia.

De acuerdo a los datos referidos al sexo, se puede ver que el 53, 6% son hombres y el restante 46, 4% de las estudiantes son mujeres.

Tabla 7

Edad

Edades	Frecuencia	Porcentaje
de 11 a 14 años	108	40,8
de 15 a 18 años	157	59,2
Total	265	100,0

Nota: Elaboración propia.

Tomando en cuenta la edad que tienen los estudiantes, se puede ver que el 59,2% son estudiantes que tienen de 15 a 18 años de edad y el restante 40,8% tiene entre 11 a 14 años de edad.

5.2. PRIMER OBJETIVO

De acuerdo al objetivo: Identificar el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo, se presentan los siguientes datos:

Tabla 8

Riesgo de adicción a las redes sociales

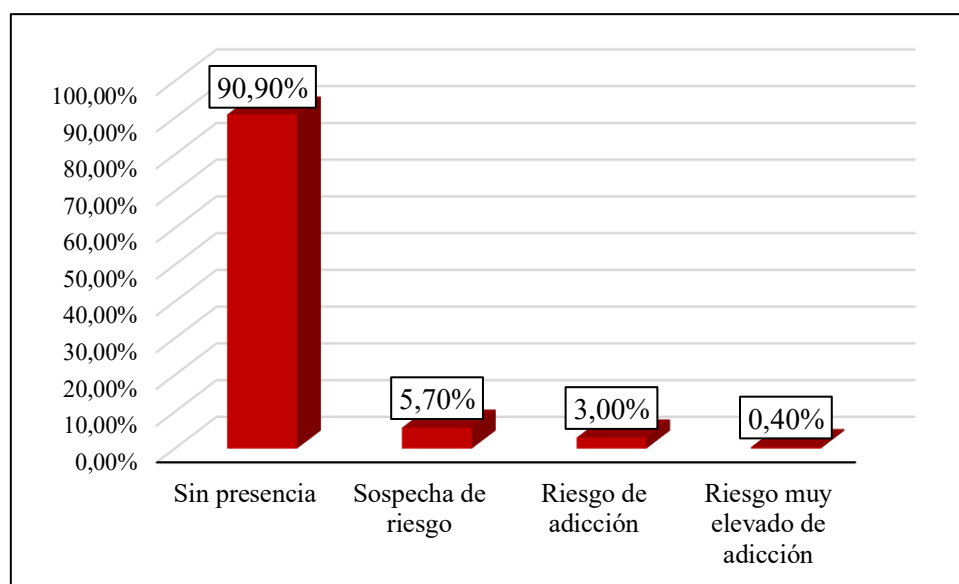
	Frecuencia	Porcentaje
Sin presencia	241	90,9%
Sospecha de riesgo	15	5,7%
Riesgo de adicción	8	3,0%
Riesgo muy elevado de adicción	1	0,4%
Total	265	100,0

Nota: Escala de riesgo de adicción a las redes sociales e internet

Fuente: Elaboración propia.

Figura 1

Riesgo de adicción a las redes sociales



Nota: Escala de riesgo de adicción a las redes sociales e internet

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a la información presentada en la tabla y figura se puede evidenciar que el 90, 9% de los estudiantes no tiene la presencia de un riesgo de adicción a las redes sociales, esto significa que la mayoría de los estudiantes tiene un uso controlado de las redes sociales. También puede entenderse como que la mayoría de los estudiantes no se excede en las horas de uso y si dejan de usar las redes sociales, tampoco representa una causa de malestar.

Cómo se puede evidenciar la gran mayoría de los estudiantes que fueron parte de la investigación tienen un uso responsable y favorable de las redes sociales, resultado positivo ya que evidencia que existe conocimiento y conciencia sobre las redes sociales, como, asimismo, las consecuencias negativas que puede traer un uso de desmedido de las mismas.

Las redes sociales han transformado la forma en que las personas se comunican, acceden a noticias y muestran aspectos de su vida cotidiana. Su presencia es constante en diversos sectores, como la educación, el comercio o el entretenimiento. Sin embargo, cuando su uso se vuelve excesivo, pueden generar efectos negativos en diversos aspectos del bienestar personal. Por ejemplo, el consumo constante de estas plataformas puede provocar aislamiento, sensación de insuficiencia, afectación en la concentración y alteración del descanso nocturno. Además, su uso desmedido se ha vinculado con problemas como la baja autoestima, estrés o ansiedad. Las comparaciones con otros perfiles, los filtros que distorsionan la realidad y la presión por obtener aprobación digital mediante reacciones o comentarios generan una percepción distorsionada del valor propio.

De igual manera es importante mencionar que a pesar de que los puntajes estadísticamente no son significativos se encontraron que el 3% si tiene un riesgo de adicción y un 0,4% presenta un riesgo muy elevado de adicción. Si se consideran ambos porcentajes se tiene la cantidad de nueve estudiantes que si tienen un nivel de riesgo de adicción a las redes sociales sumamente preocupante; es decir, en estos niveles el uso de las redes sociales puede llegar a ser desmedido incontrolable y puede afectar el funcionamiento diario de la persona, obviamente esto debe de llamar la atención, ya que se trata de estudiantes adolescentes que al estar en riesgo de adicción negativo a las redes sociales representa un problema.

Para Marín et.al, (2015) el desarrollo de Internet y más concretamente de las redes sociales ha supuesto dar una nueva visión a los diferentes aspectos que giran alrededor de la

vida de los sujetos, siendo uno de ellos las adicciones, y más concretamente las que se pueden presentar en torno a las tecnologías. Por su parte, Amador (2021) refiere que las redes sociales son herramientas que facilitan la comunicación y el acceso a información, con aplicaciones en diferentes ámbitos. Su uso hace eficiente variados procesos y ayuda a resolver problemas; a su vez, son ampliamente utilizadas con fines recreativos. Sin embargo, un uso desmedido puede generar efectos negativos a los usuarios, por ende, debe de llamar la atención cuando los estudiantes tengan niveles preocupantes.

En conclusión, las redes sociales con el pasar de los años se han ido convirtiendo en una importante herramienta para la comunicación de los seres humanos sin embargo si su uso no es favorable y llega a ser desmedido las consecuencias pueden ser negativas es por ello que se debe prestar atención a todos los resultados. Tal como sostiene, Valero (2023) con el tiempo las redes sociales se han consolidado como un medio clave para la interacción entre personas. No obstante, cuando su utilización se vuelve excesiva o poco saludable, pueden surgir efectos perjudiciales. Por esta razón, es fundamental analizar cuidadosamente los impactos que generan y fomentar un uso equilibrado y consciente de estas plataformas.

Tabla 9***Riesgo de adicción a las redes sociales en relación al sexo y edad***

		Sexo		Edad		Total
		Hombres	Mujeres	11 a 14 años	15 a 18 años	
Sin presencia	Fr	122	119	103	138	241
	%	85,9%	96,7%	95,4%	87,9%	90,9%
Sospecha de riesgo	Fr	12	3	2	13	15
	%	8,5%	2,4%	1,9%	8,3%	5,7%
Riesgo de adicción	Fr	7	1	2	6	8
	%	4,9%	0,8%	1,9%	3,8%	3,0%
Riesgo muy elevado de adicción	Fr	1	0	1	0	1
	%	0,7%	0,0%	0,9%	0,0%	0,4%
Total	Fr	142	123	108	157	265
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Escala de riesgo de adicción a las redes sociales e internet

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a la información presentada sobre el sexo en relación al lado al riesgo de acción las redes sociales, se puede ver que el 85, 9% de los hombres y el 96, 7% de las estudiantes mujeres, no presentan riesgo de adicción a las redes sociales; esto quiere decir, que tienen un nivel de uso de las redes sociales considerados positivo y que no representa un problema. Analizando la tabla de manera general en los diferentes niveles de adicción a las redes sociales no se encuentran diferencias sustanciales respecto a ambos sexos, es decir, que indistintamente del sexo el riesgo de adicción a las redes sociales es el mismo.

Tanto hombres como mujeres muestran niveles similares de riesgo de adicción a redes sociales, dado que ambos grupos acceden con frecuencia a estas plataformas en busca de conexión, distracción o validación. La accesibilidad a las redes sociales, junto con su diseño para captar atención, afecta sin distinción de género.

Puede deberse a que los algoritmos están hechos para generar interacción constante, sin importar si el usuario es varón o mujer. Además, las emociones que provocan los contenidos como satisfacción, tristeza, placer son comunes en todas las personas, lo que hace que todos puedan verse atrapados con facilidad.

Ahora bien, considerando la edad como una variable sociodemográfica en relación a la adicción a las redes sociales se puede evidenciar que el 95,4% de los estudiantes que tienen de 11 a 14 años no tienen presencia de riesgo de adicción a las redes sociales situación que también se repite en los estudiantes que tienen de 15 a 18 años de edad en donde el 87,9% también se encuentra en el nivel al igual que pasen en el sexo, en la edad tampoco se encontraron diferencias sustanciales en los diferentes niveles, puede deberse a distintamente de la edad la conexión a las redes sociales suelen ser la misma.

5.3. SEGUNDO OBJETIVO

Considerando al segundo objetivo: Establecer el nivel de dificultad en las relaciones interpersonales que presentan los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo, se presentan los siguientes resultados:

Tabla 10

Dificultad en las relaciones interpersonales

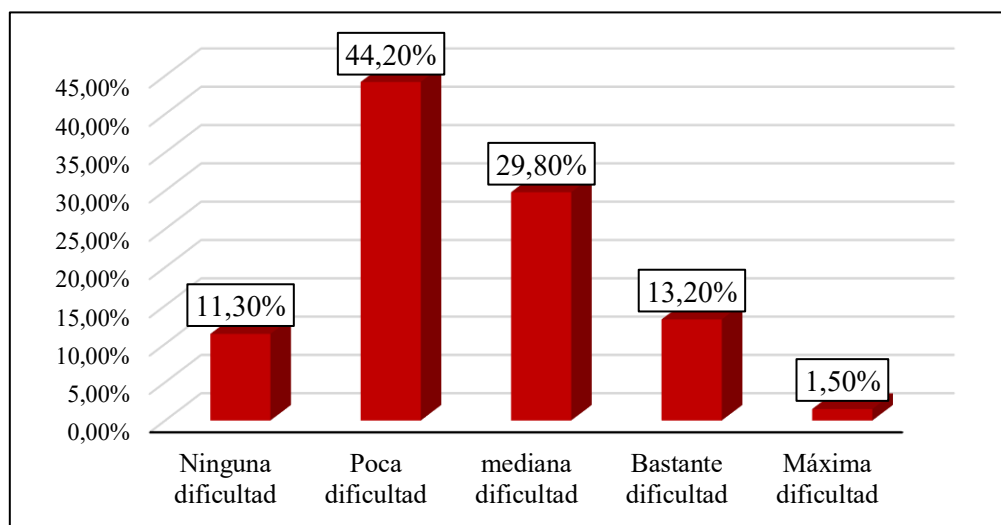
	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna dificultad	30	11,3%
Poca dificultad	117	44,2%
mediana dificultad	79	29,8%
Bastante dificultad	35	13,2%
Máxima dificultad	4	1,5%
Total	265	100,0

Nota: Cuestionario de evaluación de las dificultades interpersonales

Fuente: Elaboración propia.

Figura 2

Dificultad en las relaciones interpersonales



Nota: Cuestionario de evaluación de las dificultades interpersonales

Fuente: Elaboración propia.

En función a la tabla y figura presentada se puede evidenciar que el 44, 2% de los estudiantes de la unidad educativa Santa Cecilia, presentan poca dificultad en cuanto a las relaciones interpersonales, refiere que la mayoría de los estudiantes no tiene complicaciones a la hora de relacionarse con las demás personas o entablar una conversación.

Es un resultado positivo, ya que refleja que muchos estudiantes si cuentan con la capacidad para relacionarse con sus pares, es importante sobre todo considerando la etapa de la vida que están atravesando, no hay que olvidar que dentro de la adolescencia el relacionamiento interpersonal se convierte en uno de los pilares fundamentales para el crecimiento personal. El hecho de que los estudiantes presenten poca dificultad interpersonal hace entender de qué no tienen problemas a la hora de relacionarse con sus compañeros amigos etc. También es positivo dentro del ambiente escolar no sólo a nivel individual, sino que también académico.

Si bien los porcentajes de manera estadística no son los más elevados, también se pudo encontrar que un 13, 2% de los estudiantes tiene bastante dificultad y un 1,5% presenta una máxima dificultad respecto a las relaciones interpersonales, este es un resultado negativo ya que refleja que muchos estudiantes también presentan problemas a la hora de relacionarse con las demás personas que puede acarrear consigo otras consecuencias. De acuerdo a Midencey (2020) tener dificultades para relacionarse con otras personas puede representar una desventaja importante, especialmente en la etapa de la adolescencia, donde el vínculo con los demás cumple un rol clave en el desarrollo emocional, social y académico, los adolescentes que presentan problemas en sus relaciones interpersonales suelen experimentar sentimientos de aislamiento, inseguridad y baja autoestima, además, estas dificultades pueden impactar negativamente en el rendimiento académico, la escuela no solo es un espacio de aprendizaje intelectual, sino también un entorno social donde se requiere trabajar en grupo, participar en clase, colaborar con compañeros y mantener una buena relación con profesores.

En conclusión las relaciones interpersonales representan una parte vital del desarrollo del ser humano y le ayudan en su crecimiento personal, en el presente estudio se encontraron que la mayoría de los estudiantes tiene poca dificultad interpersonal, sin embargo existen porcentajes que si bien estadísticamente son pocos significativos también reflejan que existen

estudiantes con bastante y máxima dificultad respecto a las relaciones interpersonales algo que debe de llamar la atención y que debe de generar mayor conciencia. De acuerdo a Tamayo (2018) las relaciones interpersonales son fundamentales para el desarrollo integral de las personas, ya que contribuyen de manera significativa a su crecimiento individual, cuando existen casos con altos niveles de dificultad para relacionarse, no debe pasarse por alto, pues pone de manifiesto la necesidad de prestar mayor atención y fomentar acciones que promuevan el fortalecimiento de estas habilidades en todos los estudiantes.

Tabla 11

Dificultad en las relaciones interpersonales en relación al sexo y edad

		Sexo		Edad		Total
		Hombres	Mujeres	11 a 14 años	15 a 18 años	
Ninguna dificultad	Fr	13	17	14	16	30
	%	9,2%	13,8%	13,0%	10,2%	11,3%
Poca dificultad	Fr	59	58	50	67	117
	%	41,5%	47,2%	46,3%	42,7%	44,2%
Mediana dificultad	Fr	45	34	31	48	79
	%	31,7%	27,6%	28,7%	30,6%	29,8%
Bastante dificultad	Fr	22	13	11	24	35
	%	15,5%	10,6%	10,2%	15,3%	13,2%
Máxima dificultad	Fr	3	1	2	2	4
	%	2,1%	0,8%	1,9%	1,3%	1,5%
Total	Fr	142	123	108	157	265
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Cuestionario de evaluación de las dificultades interpersonales

Fuente: Elaboración propia.

Respecto a las dificultades interpersonales en relación al sexo se puede evidenciar que el 41, 5% de los estudiantes hombres y el 47, 2% de las estudiantes mujeres presentan poca dificultad respecto a las relaciones interpersonales, es decir, que indistintamente del sexo ambos grupos no tienen problemas a la hora de relacionarse con las demás personas. En la tabla 6 tampoco se observan diferencias grandes entre ambos sexos a la hora de tomar en cuenta los diferentes niveles.

En estudiantes adolescentes, tanto varones como mujeres pueden presentar un nivel similar en cuanto a las relaciones interpersonales, con pocas dificultades en ese aspecto, se

explica en parte porque comparten espacios comunes como el aula, el hogar o lugares de encuentro donde se forman vínculos. Además, en esta etapa se da una fuerte necesidad de pertenecer a un grupo, impulsando conductas cooperativas, afectuosas o solidarias. Esa necesidad fortalece el deseo de establecer conexiones sanas con otras personas, disminuye conflictos o malentendidos, otro factor posible es el acceso a experiencias sociales compartidas, donde se aprende a escuchar, expresar emociones, resolver problemas sin confrontación, todo esto promueve un entorno propicio para que ambos grupos logren vínculos sólidos y estables.

De acuerdo a la edad se pudo encontrar que el 46, 3% de los estudiantes que tienen de 11 a 14 años y el 42.7% de los estudiantes que tienen de 17 18 años presentan poca dificultad al igual que pasan en la situación del sexo en el cuadro de la edad tampoco encontramos diferencias grandes entre ambos grupos de edad los niveles encontrados parecieran ser los mismos en ambos grupos.

5.4. TERCER OBJETIVO

De acuerdo al objetivo: Identificar el rendimiento académico que presentan los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo.

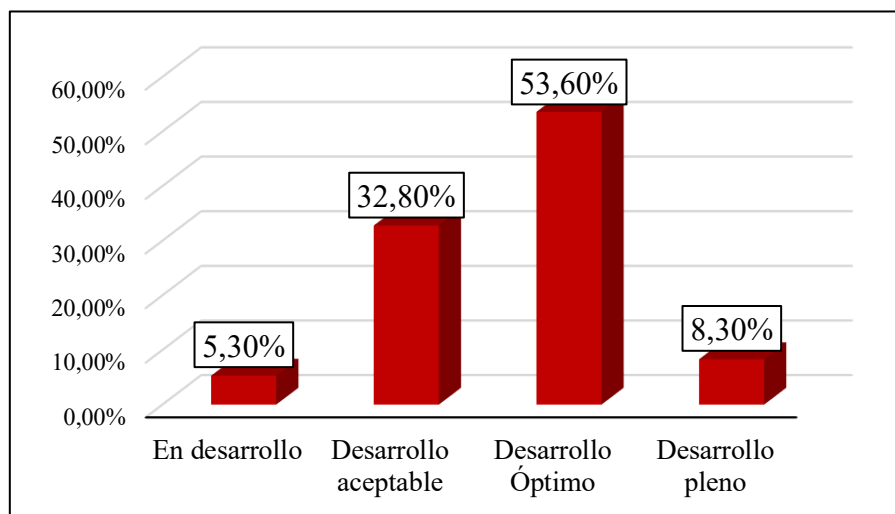
Tabla 12
Rendimiento académico

	Frecuencia	Porcentaje
En desarrollo	14	5,3%
Desarrollo aceptable	87	32,8%
Desarrollo Óptimo	142	53,6%
Desarrollo pleno	22	8,3%
Total	265	100,0

Nota: Boletín de calificaciones.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 3
Rendimiento académico



Nota: Boletín de calificaciones.

Fuente: Elaboración propia.

El rendimiento académico como tal es un factor importante dentro de la educación y realizar la evaluación del mismo resulta importante no solamente para los estudiantes, sino que también para todo el sistema educativo en general. De acuerdo a estos datos se pudo encontrar que el 53,6% de los estudiantes presenta un desarrollo óptimo respecto al

rendimiento académico, es decir, que la mayoría de los alumnos que fueron parte de la investigación cumplen con sus tareas, tienen relativamente notas buenas, aunque no son las más elevadas del curso, un desarrollo óptimo también representa que los alumnos si están aprendiendo el contenido que se les enseña y además sus notas están lejos de la reprobación.

Hoy en día, lograr un desarrollo óptimo en el ámbito académico no significa obtener los puntajes más altos, sino avanzar de forma constante, cumplir con las tareas asignadas, participar en clases y mantener compromiso con el aprendizaje. Los estudiantes que no presentan reprobación muestran dominio de contenidos esenciales, entregan trabajos en plazo e intervienen en actividades escolares, refleja responsabilidad, constancia y disposición para mejorar.

Aunque sus notas no sean las más elevadas del curso, logran superar desafíos, desarrollan hábitos de estudio efectivos y muestran interés por el saber, el equilibrio entre lo emocional, lo escolar permite un avance estable, sin caer en extremos de presión o abandono.

En la parte inicial de la tabla, también se puede encontrar que un 5,3% de los estudiantes presenta un rendimiento académico en desarrollo, denotando que son estudiantes que por general no cumplen con sus actividades y deberes impuestos, como así también sus notas están dentro del margen de la reprobación, notas que deben llamar de la atención ya que son estudiantes que si no mejoran sus rendimiento pueden tener consecuencias graves como el aplazo, por ende deben de tener una adecuada intervención y se debe de trabajar con ellos. Para Mamani (2018) no tener un buen rendimiento académico durante la etapa escolar puede traer consigo diversas consecuencias negativas, especialmente en la adolescencia, una fase crucial para la formación personal, social y futura de los estudiantes, un bajo rendimiento académico puede afectar la autoestima del adolescente, al no lograr los resultados esperados o ver que otros compañeros avanzan con mayor facilidad, pueden aparecer sentimientos de frustración, inseguridad o inutilidad, afectando su confianza en sí mismos y su motivación para seguir aprendiendo. Asimismo, el bajo desempeño puede limitar el acceso a futuras oportunidades educativas, muchos adolescentes que no logran alcanzar un nivel adecuado de aprendizaje enfrentan dificultades para ingresar a estudios superiores o acceder a becas y programas de formación técnica o universitaria, lo cual repercute directamente en sus posibilidades laborales a largo plazo.

En conclusión, no alcanzar un buen rendimiento académico en la adolescencia puede generar un efecto en cadena que afecta la salud emocional, las relaciones familiares, las oportunidades futuras y la integración social del alumno. Por ello, es fundamental identificar a tiempo las causas del bajo rendimiento y brindar el apoyo necesario desde la familia, la escuela y la comunidad educativa.

Tabla 13

Rendimiento académico en relación al sexo y edad

		Sexo		Edad		Total
		Hombres	Mujeres	11 a 14 años	15 a 18 años	
En desarrollo	Fr	12	2	8	6	14
	%	8,5%	1,6%	7,4%	3,8%	5,3%
Desarrollo aceptable	Fr	53	34	30	57	87
	%	37,3%	27,6%	27,8%	36,3%	32,8%
Desarrollo Óptimo	Fr	71	71	62	80	142
	%	50,0%	57,7%	57,4%	51,0%	53,6%
Desarrollo pleno	Fr	6	16	8	14	22
	%	4,2%	13,0%	7,4%	8,9%	8,3%
Total	Fr	142	123	108	157	265
	%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Nota: Boletín de calificaciones.

Fuente: Elaboración propia.

Tomando en cuenta el sexo y el rendimiento académico se puede evidenciar que el 50% de los estudiantes hombres y el 57.7% de las estudiantes mujeres a la vez presenta un desarrollo óptimo, el cual es un rendimiento académico favorable y que indica que tanto hombres como mujeres cumplen con sus deberes y obligaciones impuestas dentro del sistema educativo, así también sus notas son positivas.

El desarrollo óptimo en ambos grupos podría explicarse por un entorno escolar con normas firmes, docentes atentos y acceso equitativo a recursos, tales condiciones permiten avanzar con ritmo constante, sin mostrar contrastes notorios entre hombres o mujeres. También influye el respaldo en casa, el ejemplo de adultos cercanos, o el deseo de cumplir metas. Si estas influencias están presentes en todos, el avance en el aula ocurre sin tropiezos, sin importar el sexo del estudiante.

Otro factor clave es la conexión con el grupo, un ambiente con respeto, cooperación y apoyo mutuo facilita el progreso, en el tipo de contexto, es posible mantener un nivel estable de rendimiento en distintos estudiantes, sin que existan diferencias grandes.

Tomando en cuenta la edad en relación al rendimiento académico se puede encontrar que 57, 4% de los estudiantes que tienen de 11 a 14 años además tiene un desarrollo óptimo situación que se repite con el 51% de los estudiantes que tienen de 15 a 18 años que también presentan el mismo nivel de rendimiento académico, se observa que tanto el grupo más joven como el grupo de más edad presentan mismos niveles de rendimiento académico.

5.5. CUARTO OBJETIVO

De acuerdo al objetivo: Analizar la relación del riesgo de adicción a las redes sociales con el nivel de dificultad en las relaciones interpersonales y el rendimiento académico, se muestran los siguientes resultados:

Tabla 14

Riesgo de adicción a las redes sociales y dificultad en las relaciones interpersonales

Correlaciones			
		Riesgo de adicción	Dificultades interpersonales
Riesgo de adicción	Correlación de Pearson	1	,605**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	265	265
Dificultades interpersonales	Correlación de Pearson	,605**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	265	265
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).			

Nota: Programa estadístico SPSS.

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a la información presentada sobre la correlación entre ambas variables es decir entre riesgo de adicción a las redes sociales y las dificultades interpersonales se encontró un índice de correlación de **0,60** esto quiere decir que entre ambas variables existe una **correlación positiva media**, que refiere que a mayor riesgo de adicción a las redes sociales mayores serán las dificultades interpersonales que presenten los estudiantes, dicho

en otras palabras mientras los alumnos tengan un uso más desmedido de las redes sociales mayores problemas tendrán a la hora de interactuar con sus demás compañeros en la vida real.

Una posible causa es el exceso de tiempo frente a pantallas, lo cual reduce el contacto directo con otras personas. Al pasar tantas horas en redes, se limitan los momentos para hablar, escuchar o compartir en espacios reales.

Otra razón puede ser el uso constante de filtros, reacciones automáticas o respuestas breves, lo que impide desarrollar expresiones reales, gestos o formas auténticas de conversación, el hábito de interactuar en entornos virtuales reemplaza la práctica social directa. Además, con el uso excesivo, se genera una fuerte dependencia del dispositivo, esto puede provocar inseguridad, miedo al rechazo o dificultad para mantener el enfoque en una charla. Sin esa práctica real, se pierde soltura, lo que complica el trato con otros.

De acuerdo a lo que sostiene Bernal, et.al, (2018) el exceso en el uso de redes limita el desarrollo de habilidades interpersonales. El contacto directo con otros es reemplazado por interacciones superficiales, impide construir vínculos sólidos. Se reduce el diálogo cara a cara, el afecto se expresa con menos intensidad, incluso desacuerdos se evitan o se trasladan al entorno virtual, debilitando la resolución de conflictos. En el entorno escolar, el adolescente puede mostrar aislamiento, escasa participación en grupo o dificultad para establecer amistad con otros, afectando el equilibrio emocional y limita el desarrollo pleno del individuo.

En conclusión, cuanto mayor es el riesgo de adicción a las redes sociales, mayores son también las dificultades que los estudiantes enfrentan al momento de relacionarse en la vida real, el uso desmedido de estas plataformas reduce el tiempo y las oportunidades de interacción directa, afectando la expresión emocional, la capacidad de diálogo y la resolución de conflictos. No hay que olvidar que, al reemplazar el contacto humano por interacciones digitales superficiales, se pueden debilitan las habilidades necesarias para establecer vínculos sanos y auténticos. Esta situación no solo puede generar aislamiento dentro del entorno escolar, sino que también puede impactar negativamente en el bienestar emocional y el desarrollo integral de los adolescentes.

Tabla 15

Riesgo de adicción a las redes sociales y rendimiento académico

Correlaciones			
		Riesgo de adicción	Rendimiento académico
Riesgo de adicción	Correlación de Pearson	1	-,563**
	Sig. (bilateral)		,008
	N	265	265
Rendimiento académico	Correlación de Pearson	-,563**	1
	Sig. (bilateral)	,008	
	N	265	265
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).			

Nota: Programa estadístico SPSS.

Fuente: Elaboración propia.

De acuerdo a los resultados presentados sobre el riesgo de adicción a redes sociales en relación al rendimiento académico se encontró un índice de correlación de **-0,56** lo cual indica que entre ambas variables existe una correlación negativa media, es decir, que a mayor riesgo de adicción a las redes sociales menos rendimiento académico tendrán los estudiantes, mientras el uso de las redes sociales sea desmedido y no resulte positivo su rendimiento académico también se verá afectado de la misma manera

Una causa posible es la distracción constante que provocan estas plataformas, el estudiante interrumpe su estudio para revisar notificaciones, lo que impide una concentración prolongada. Esa falta de enfoque afecta el proceso de memorización o comprensión.

Otra razón es el desplazamiento del tiempo de estudio. En lugar de repasar, resolver tareas o descansar, el alumno invierte horas en desplazarse por contenido que no aporta a su formación, limitando el avance en sus asignaturas, además, el uso nocturno de estas redes afecta el descanso, dormir poco reduce la energía, altera el estado de alerta y dificulta el aprendizaje. Con el cuerpo agotado, es más complejo rendir en clases, entregar trabajos o rendir exámenes.

De acuerdo a Amador (2021) la adicción a las redes sociales debe tomarse como un factor con incidencia en el rendimiento académico y en la reprobación de los estudiantes, ya que puede provocar ansiedad al sentir la falta de atención a las mismas y por el tiempo de

dedicación que se le otorga, logrando una afectación de actividades académicas, por ende, se sugiere a las instituciones educativas, la búsqueda de estrategias de prevención y de intervención para atender a estudiantes vulnerables en el ámbito educativo por causa de adicción a las redes sociales.

En conclusión, a mayor riesgo de adicción a las redes sociales, menor tiende a ser el rendimiento académico de los estudiantes, el uso excesivo de estas plataformas interfiere directamente en la concentración, el manejo del tiempo y el descanso adecuado, elementos que son claves para un buen desempeño escolar, esta adicción puede convertirse en un factor que contribuye a la reprobación y al bajo desempeño escolar, por lo que es necesario que las instituciones educativas desarrollen estrategias de prevención e intervención que ayuden a los estudiantes a regular su uso de redes y enfocar sus hábitos hacia una formación más saludable.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

En función todos los resultados encontrados en las tablas y figuras, se llegaron a las siguientes conclusiones:

De acuerdo al primer objetivo específico: ***“Identificar el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo”***

De acuerdo a los datos presentados, los estudiantes que fueron parte de la investigación no presentaron riesgo de adicción a las redes sociales, denotando que su uso es normal, positivo y que no representa un riesgo para su funcionamiento cotidiano. El comportamiento observado revela que su interacción con plataformas digitales se mantiene dentro de parámetros considerados saludables. Se trata de un uso funcional, orientado a la comunicación, el entretenimiento o el acceso a contenidos informativos, sin afectar el desarrollo personal, las relaciones cara a cara, el rendimiento académico ni los hábitos de descanso. El hecho de que no se detecten patrones problemáticos en gran parte del grupo analizado permite inferir que dichos sujetos poseen mecanismos de autorregulación frente al uso de recursos digitales. No obstante, se identificaron ciertos casos donde comienzan a surgir indicios vinculados a un uso poco saludable. Aunque el porcentaje es reducido, no puede dejarse de lado, ya que estos indicios reflejan una posible vulnerabilidad frente a conductas problemáticas. Se trata de individuos que podrían estar desarrollando una dependencia progresiva hacia redes sociales, manifestando dificultad para desconectarse, necesidad constante de interacción virtual, disminución del contacto presencial, falta de concentración, trastornos en el sueño o una afectación notable en sus emociones. Detectar estos patrones en etapas iniciales facilita el acompañamiento oportuno para evitar que el comportamiento se intensifique.

Hipótesis 1: Los estudiantes de la Unidad Educativa Santa Cecilia del Municipio de Uriondo, presentan un “riesgo muy elevado” de adicción a las redes sociales. Se rechaza.

Considerando al segundo objetivo específico: ***“Establecer el nivel de dificultad en las relaciones interpersonales que presentan los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo”***

Se encontró que la mayoría de los estudiantes presentan poca dificultad respecto a las relaciones interpersonales, representa que los estudiantes no tienen problemas a la hora de relacionarse con las demás personas y a la vez resulta algo positivo considerando en la etapa del desarrollo en la que se encuentran. Los estudiantes logran interactuar de forma fluida, expresar ideas con claridad, participar en conversaciones, además de mantener relaciones sociales dentro de parámetros adecuados. Esta facilidad para comunicarse e integrarse con su entorno inmediato indica un nivel adecuado de competencia interpersonal. Tal hallazgo resulta especialmente relevante si se considera el periodo del desarrollo en el cual se encuentran. Durante la adolescencia, los individuos enfrentan transformaciones emocionales, cognitivas y sociales que muchas veces afectan la forma en que se relacionan con otros. Además, les puede permitir a los adolescentes desenvolverse con seguridad en diferentes espacios: dentro del aula, en contextos familiares, en grupos de amistad, o incluso al enfrentar nuevas experiencias.

Hipótesis 2: Los estudiantes de la Unidad Educativa Santa Cecilia del Municipio de Uriondo, presentan “bastante dificultad” en las relaciones interpersonales. Se rechaza.

De acuerdo al tercer objetivo específico: ***“Identificar el rendimiento académico que presentan los estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Santa Cecilia de Uriondo”***

Respecto al rendimiento académico, se pudo encontrar que la mayoría de los estudiantes presentan un desarrollo óptimo, es decir que, si cumplen con sus responsabilidades y deberes impuestos, así también sus notas si bien no son las más elevadas del curso, si son positivas. Esto implica que los estudiantes logran responder de forma adecuada a las exigencias escolares, cumplen con las actividades asignadas, entregan tareas en los plazos establecidos, además de participar en clases con regularidad, su actitud refleja compromiso, responsabilidad y una disposición favorable hacia el aprendizaje. Aunque no todos los promedios alcanzan los máximos valores del grupo, las calificaciones obtenidas son satisfactorias, se mantienen dentro de los límites aceptables definidos por los criterios institucionales, y reflejan un dominio suficiente de los contenidos abordados. No se trata de una excelencia académica extrema, pero sí de un desempeño funcional que permite avanzar sin dificultad en el proceso educativo. El desarrollo óptimo en este ámbito también puede interpretarse como un equilibrio entre esfuerzo, comprensión de contenidos, organización del

tiempo, además de hábitos de estudio consolidados. En muchos casos, estos resultados se asocian a una estructura familiar que promueve el cumplimiento de metas escolares, así como a un entorno educativo que facilita recursos, acompañamiento o motivación.

Hipótesis 3: Los estudiantes del nivel secundario de la Unidad Educativa Santa Cecilia del Municipio de Uriondo, tienen un rendimiento académico “en desarrollo”. Se rechaza.

En función al cuarto objetivo específico: ***“Analizar la relación del riesgo de adicción a las redes sociales con el nivel de dificultad en las relaciones interpersonales y el rendimiento académico”***

Considerando los resultados de la correlación de las variables, se pudo encontrar que entre el riesgo de adicción a las redes sociales y las dificultades interpersonales existe una correlación positiva media, es decir, a mayor riesgo de adicción a las redes sociales mayor dificultad interpersonal tendrán los estudiantes. Es decir, a medida que se incrementa el uso problemático de plataformas digitales, también tiende a aumentar el nivel de dificultad que experimentan los estudiantes al interactuar con otros. Esto sugiere que el exceso de conexión virtual, lejos de fortalecer la interacción social, puede provocar un deterioro en la capacidad para establecer vínculos reales, resolver conflictos, expresar emociones o integrarse de forma efectiva en grupos presenciales. Se puede inferir que quienes desarrollan una dependencia hacia redes digitales podrían presentar una reducción progresiva en la calidad de sus relaciones con familiares, compañeros o personas del entorno cotidiano.

Respecto a la relación entre las otras dos variables, se pudo encontrar una correlación negativa media, es decir, a mayor riesgo de adicción a las redes sociales menor rendimiento académico en los estudiantes. Es decir, cuando se incrementa el uso excesivo de plataformas digitales con patrones compulsivos, tiende a disminuir el desempeño escolar. Esto implica que el tiempo dedicado a la navegación, el consumo constante de contenidos sin propósito educativo o el uso excesivo de dispositivos electrónicos, podría interferir con el cumplimiento de tareas, la concentración en clase, el estudio autónomo o el aprovechamiento de los espacios de formación. Los estudiantes que atraviesan este tipo de consumo desregulado tienden a experimentar pérdida de foco, reducción del tiempo de descanso, fatiga mental o procrastinación, lo cual impacta de forma directa en su rendimiento. Es importante

mencionar que ambas correlaciones encontradas fueron significativas y que representan una relación entre las variables propuestas.

Hipótesis 4: A mayor nivel de riesgo de adicción a las redes sociales, mayor nivel de dificultad en las relaciones interpersonales. A mayor nivel de riesgo de adicción a las redes sociales, menor nivel de rendimiento académico. Se confirma.

RECOMENDACIONES

Con el objetivo de reducir la problemática y sus efectos dentro de la población estudiantil, se realizan las siguientes recomendaciones:

A los directores, se recomienda organizar espacios informativos dentro de la unidad educativa donde los estudiantes puedan aprender, con ejemplos concretos, cómo el uso excesivo de redes sociales puede afectar su manera de relacionarse con los demás, su concentración en clases, su descanso y sus emociones, espacios que pueden ser dirigidos por psicólogos, docentes o invitados que conozcan del tema. Asimismo, es necesario impulsar actividades dentro del horario escolar que permitan a los estudiantes compartir con sus compañeros en un ambiente de respeto y confianza. A través de juegos, trabajos en grupo o proyectos creativos, se puede fortalecer su habilidad para comunicarse, resolver conflictos y sentirse parte de un grupo, lo que también ayuda a que se concentren mejor en sus estudios.

A los profesores, se les recomienda observar con atención el comportamiento de los estudiantes dentro del aula, identificando señales como distracción constante, aislamiento o baja participación. Frente a estos casos, se sugiere abrir espacios de diálogo donde el estudiante pueda expresarse, sin presión ni juicio, generando confianza para abordar posibles dificultades relacionadas con el uso excesivo de redes. Asimismo, es necesario incluir en sus clases actividades que inviten a los estudiantes a interactuar entre ellos, como debates, exposiciones grupales o dinámicas colaborativas, estas acciones pueden fortalecer los lazos entre compañeros.

A los padres de familia, se les recomienda establecer horarios claros para el uso del celular en casa, explicando con calma a los hijos la importancia de descansar, compartir en familia y cumplir con sus deberes, también es necesario supervisar sin invadir su privacidad ayuda a que los adolescentes comprendan que el uso de redes debe ser equilibrado. También es necesario crear momentos diarios para conversar con sus hijos sobre cómo se sienten, qué les preocupa o qué les gusta, mostrar interés sincero en su vida escolar permite construir una relación cercana, lo cual puede prevenir conductas de aislamiento o dependencia de la vida virtual.

A los estudiantes se les recomienda, reflexionar sobre cuánto tiempo se pasa en redes sociales cada día y preguntarse si eso está afectando las tareas, el descanso o las relaciones

con otras personas, buscar momentos para desconectarse ayuda a mejorar el enfoque, tener más energía y disfrutar mejor del tiempo con amigos o familia. También es fundamental que los estudiantes puedan participar en actividades dentro y fuera del aula que permitan conocer mejor a los compañeros, trabajar en equipo o desarrollar talentos.

A futuros investigadores, se les recomienda la implementación de nuevas metodologías en este tipo de trabajos, sería muy importante la aplicación de metodologías cualitativas, que permitan aplicar técnicas como la entrevista, de esta manera se podrían obtener datos más profundos y directos de los propios estudiantes.

A la universidad, se les recomienda ser partícipes de todas las políticas de prevención en contra de estas problemáticas. La universidad también puede poner en marcha, capacitaciones o ferias educativas que hablen sobre el uso adecuado de las redes sociales y las consecuencias que existe cuando este uso no es positivo, de igual manera, se recomienda la universidad, participar de manera constante en investigaciones publicar estos resultados a la sociedad. En conclusión, la universidad debe de ser un agente que colabore a la sociedad y que ayude a prevenir esta problemática.