



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES
DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con
mención en Psicología Clínica

Autor:

Monier Cárdenas, Eduardo Jesús

Asesora:

Valdéz Sena, Lucía Emperatriz
(ORCID: 0000-0001-9790-3959)

Jurado:

Figueroa Gonzáles, Julio Lorenzo

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

Del Rosario Pacherres, Orlando

Lima - Perú

2023

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA

INFORME DE ORIGINALIDAD

27%

INDICE DE SIMILITUD

25%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	1%
6	revistas.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA

Línea de investigación: Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con mención en
Psicología Clínica

Autor:

Monier Cárdenas, Eduardo Jesús

Asesora:

Valdéz Sena, Lucía Emperatriz
(ORCID: 0000-0001-9790-3959)

Jurado:

Figueroa Gonzáles, Julio Lorenzo
Mayorga Falcón, Luz Elizabeth
Del Rosario Pacherres, Orlando

Lima - Perú

2023

Pensamientos

“Toda persona tiene capacidad de cambiarse a sí misma”.

A. Ellis

“Nuestro modo de pensar determina en gran medida si alcanzaremos nuestros objetivos y disfrutaremos de la vida o incluso si sobreviviremos”.

A. Beck

Dedicatoria

Le dedico a mi madre, abuela y padrino, como reflejo de sus enseñanzas, de igual forma a mi esposa, como muestra de la admiración hacia ella.

Agradecimientos

A Dios, el que siempre me protege y guía mis acciones, protegiendo mis pasos y dirigiéndome hacía personas que me permiten ser mejor, por darme salud y bienestar.

A mi alma mater, escuela de saber y gran aprendizaje, a cada docente por enseñarme y darme las herramientas para ser un profesional a la altura de mi universidad.

A mi asesora la Dra. Lucia Emperatriz Valdez Sena, por su guía y orientación en este proceso de investigación.

Índice

	Pág.
Carátula	
Pensamientos.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Agradecimientos.....	iv
Índice.....	v
Índice de tablas.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
I Introducción.....	11
1.1 Descripción y formulación del problema.....	13
1.2 Antecedentes.....	15
1.2.1 Antecedentes Nacionales.....	15
1.2.2 Antecedentes Internacionales.....	17
1.3 Objetivos.....	19
1.3.1 Objetivo General.....	19
1.3.2 Objetivos Específicos.....	19
1.4 Justificación.....	20
1.5 Hipótesis.....	21

1.5.1	Hipótesis General.....	21
1.5.2	Hipótesis Específicas	22
II	Marco Teórico.....	23
2.1	Bases teóricas sobre los Hábitos de estudio	23
2.2	Bases teóricas sobre la adicción a las redes sociales.....	28
III	Método.....	34
3.1	Tipo de investigación	34
3.2	Ámbito temporal y espacial.....	34
3.3	Variables de estudio	34
3.3.1	Adicción a las redes sociales.....	34
3.3.2	Hábitos de estudio.....	35
3.4	Población y muestra	35
3.5	Instrumentos.....	36
3.5.1	Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS)	36
3.5.2	Hábitos de estudio (CASM-85)	38
3.6	Procedimiento.....	40
3.7	Análisis de datos.....	40
3.8	Consideraciones éticas	41
IV	Resultados.....	42
V	Discusión de resultados	48

VI Conclusiones	56
VII Recomendaciones	57
VII Referencias	58
IX Anexos	67

Índice de tablas

Número		Pág.
1	Evidencia de validez del Cuestionario de Adicción a redes sociales	37
2	Evidencia de confiabilidad del Cuestionario de Adicción a redes sociales	38
3	Evidencia de validez del Inventario de Hábitos de estudio	39
4	Evidencia de confiabilidad del Inventario de Hábitos de estudio	40
5	Análisis de normalidad de la distribución de los datos	41
6	Correlación entre adicción a las redes sociales y hábitos de estudio.	42
7	Niveles de adicción a las redes sociales, según dimensiones.	43
8	Tendencias hacia los hábitos de estudio	44
9	Tendencias en los hábitos de estudio por dimensiones	45
10	Comparación de la adicción a las redes sociales, según sexo.	46
11	Comparación de los hábitos de estudio, según sexo.	47

Resumen

El objetivo de esta investigación fue el de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio en estudiantes universitarios. Participaron 420 estudiantes de ambos sexos, con edades superiores a 17 años. El estudio fue cuantitativo, con diseño no experimental y del tipo correlacional comparativo, empleándose como medidas al Cuestionario ARS y el Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Los resultados sentaron la evidencia de que no existieron asociaciones estadísticamente significativas entre la adicción a las redes sociales y las tendencias de hábitos de estudio. No obstante, se detectó que las estudiantes del sexo femenino presentaron mayor disposición hacia los hábitos de estudio con mayor tendencia. Se recomendó elaborar programas preventivos para el uso de las redes sociales y fomentar tendencias de hábitos de estudio positivos hacia los estudiantes universitarios.

Palabras clave: adicción a redes sociales, hábitos de estudio, universitarios

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between social media addiction and study habits in university students. A total of 420 students of both genders, aged 17 and older, participated. The study was quantitative, non-experimental, and of a comparative correlational design, using the ARS Questionnaire and the CASM-85 Study Habits Inventory as measures. The results provided evidence that there were no statistically significant associations between social media addiction and study habit tendencies. However, it was observed that female students showed a greater inclination towards study habits. It was recommended to develop preventive programs for social media use and promote positive study habits among university students.

Keywords: social media addiction, study habits, university students

I Introducción

En pleno auge del siglo XXI, donde las mega tendencias redefinen la industria, el futuro de la inteligencia, del trabajo, la resolución del comportamiento y la reivindicación de la salud; los medios de comunicación utilizan las redes sociales para llegar a la población, siendo entre las más empleadas más empleadas Facebook, Twitter, YouTube, WhatsApp, Instagram, LinkedIn y Google, con una gran aceptación del lado de la población mundial, no sólo por jóvenes sino también por personas mayores que se van sumando cada vez más a esta fiebre tecnológica, independientemente del género, edad y condición socioeconómica.

Entre los beneficios que presenta su uso, se puede mencionar a la comunicación instantánea, el enterarse de diversas ofertas laborales, visualizar publicidad de las empresas, manejar y difundir información, entretenimiento, denuncias sociales, entre otros beneficios. Así también, las redes presentan grandes riesgos por el mal empleo de las mismas, como acoso en línea, incitación a la violencia, pérdida de productividad en lo laboral, pérdida de la calidad de tiempo dedicado a la familia y amigos, uso indebido del material que se publica, suplantación de la identidad, entre otros aspectos.

Las redes sociales se convierten en adicción cuando las personas que las emplean constantemente tienden a estar en estado de alerta a lo que sucede en ellas, de modo que están pendientes principalmente, al celular, interactuando incluso en momentos inoportunos, como en una cena familiar, conduciendo un carro, durante clases o en horarios de trabajo. Según Escurra y Salas (2014) los usuarios de dichas redes llegan a percibirse ansiosos o amargados cuando pasa un tiempo prolongado y no pueden acceder a ellas. Estas situaciones se repiten de manera constante, lo que refleja un comportamiento adictivo, aun sin el uso de sustancias que generen dependencia, vinculándose a factores de carácter cognitivo.

Los estudiantes universitarios en la actualidad tienden a darle mucha importancia a las redes sociales en su vida diaria, dejando de lado sus responsabilidades académicas, como la elaboración de un plan de estudios, descansar lo suficiente, la redacción y revisión de sus apuntes, entre otros aspectos. La adicción también impide que los alumnos, en horarios que el docente realiza la clase, presten atención, perdiendo gradualmente el interés académico.

Por tanto, esta investigación tiene como fin demostrar el impacto que tiene las redes sociales en la actualidad cuando se tiene un uso inadecuado, al volverse en adicción afecta a la persona y a su entorno perjudicando sus actividades, siendo una de las áreas perjudicadas la académica, y al ser estudiantes universitarios y por las demandas propias del ámbito pueden verse afectados en su rendimiento.

En el apartado I se explica el planteamiento del problema, los antecedentes de las investigaciones utilizadas como base, objetivos e hipótesis, de igual forma las limitaciones correspondientes para la elaboración de esta investigación, así mismo la justificación de la misma.

En el apartado II son desarrolladas las bases teóricas para las variables investigadas, investigaciones contrastadas con los resultados encontrados en esta investigación.

En el apartado III se desarrolla y explica el tipo de diseño e investigación empleados, de igual manera se detalla el instrumento utilizado y el procedimiento ejecutado para la obtención de los resultados.

En el apartado IV se detallan los resultados obtenidos de la información recolectada de la muestra de estudio, utilizándolos en base a los objetivos e hipótesis mencionados.

Finalmente, en el apartado V se compara y discute los resultados alcanzados en comparación con estudios anteriormente realizados.

1.1 Descripción y formulación del problema

La sociedad se encuentra inmersa en un entorno de innovaciones tecnológicas que gradualmente han transformado el modo de vivir humano. Sobre este contexto, Internet se presenta como una herramienta que ofrece numerosas ventajas para la educación, comercio, entretenimiento y el desarrollo individual (Hernández et al., 2014).

Sin embargo, también conlleva desventajas, como la disminución de la cercanía en las relaciones entre las personas, el desplace de la actividad social y el impacto negativo en el bienestar psicológico. Vivimos en un mundo altamente competitivo, donde se requiere constantemente proponer ideas más exigentes e innovadoras. Este proceso de competitividad puede generar adicción y frustración en las habilidades de interacción social de las personas (Hernández et al., 2014).

El uso de estas tecnologías acarrea variados cambios en la población, brindando beneficios pero también afectando las actividades diarias y la forma en que interactuamos con nuestro entorno (Ramírez et al., 2018). Esto se traduce en una disminución del contacto físico y personal entre individuos, afectando la comunicación y las relaciones interpersonales (Ramírez et al., 2018).

Las redes sociales han adquirido un papel cada vez más prominente en nuestras vidas cotidianas. Son ampliamente utilizadas como herramientas de comunicación, socialización, búsqueda de información, entretenimiento e incluso compras. Esto es especialmente cierto para la generación digital, compuesta en su mayoría por jóvenes y adolescentes (Hernández et al., 2014). No obstante, el excedente uso de estas plataformas por parte de los jóvenes conlleva riesgos como el aislamiento, la ansiedad, el abandono de actividades habituales y la adicción, con consecuencias negativas en la familia, vida social y rendimiento académico (Hernández et al., 2014).

En la actualidad, el uso de las redes sociales ha experimentado un crecimiento significativo a nivel mundial, con plataformas como Facebook, WhatsApp, Instagram y TikTok liderando el mercado (Kemp, 2020). La penetración y el tiempo dedicado a estas redes son especialmente altos en América y Asia (Fernández, 2021).

En el Perú, una gran parte de la población, que representa el 55.5% de la población urbana, utiliza las redes sociales, con un 96% usando Facebook, un 42% Instagram, un 34% YouTube y un 12% Twitter (IPSOS, 2019). Además, un alto porcentaje de usuarios de smartphone ha descargado aplicaciones para redes sociales, lo que indica un claro crecimiento en la influencia de estas plataformas (Carvajal, 2020).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) ha oficializado la adicción a Internet y a los videojuegos como trastornos, reconociendo que estos pueden afectar significativamente la educación, el empleo, la vida social, la familia y la salud de las personas.

El bajo rendimiento académico es un problema que afecta a las universidades y que se ha observado durante años. Los estudiantes a menudo obtienen calificaciones bajas, lo que sugiere que no están adquiriendo los conocimientos necesarios para una formación académica sólida (Hernández et al., 2014).

La transición a la educación superior implica importantes cambios en la vida de los jóvenes, que deben lidiar con nuevas demandas académicas, mayor autonomía y la necesidad de desarrollar hábitos de estudio efectivos (Hernández et al., 2014).

El manejo de hábitos de estudio, según Sánchez (2002), es crucial para abordar los nuevos contenidos de manera efectiva, incluyendo la creación de condiciones óptimas de estudio, la eliminación de distracciones, la gestión del tiempo de estudio y la selección adecuada de fuentes de información.

Los avances tecnológicos actuales proporcionan a los estudiantes herramientas valiosas, pero también los enfrentan a una sobrecarga de información. Es esencial que los estudiantes adquieran habilidades de estudio que les permitan aprovechar esta información de manera efectiva para tener éxito en el mundo laboral (Hernández et al., 2014).

Considerando lo mencionado, la presente investigación realiza el siguiente planteamiento de problema: ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudios en estudiantes de una universidad privada de Lima?

1.2 Antecedentes

Se observa que existe un escaso material de investigación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio, tanto a nivel nacional como a nivel internacional, siendo en su mayoría investigaciones que trabajan dichas variables de manera independiente con una muestra distinta.

1.2.1 Antecedentes Nacionales

León (2022) realizó una investigación para examinar la asociación entre los hábitos de estudio de los alumnos y la cantidad de estrés académico que experimentan en sus respectivas universidades de Lima Metropolitana. Tomó una muestra de 202 alumnos y empleó un método denominado investigación transversal. Se descubrió que existía una conexión negativa significativa de intensidad media entre ambas variables ($Rho = -0.269$, $p 0.01$), lo que indicaba que aquellos cuyos hábitos de estudio eran menos exitosos reportaban mayores niveles de estrés académico. Esto implica que la falta de buenos hábitos de estudio puede conducir a mayores niveles de estrés académico, lo que subraya la necesidad de ayudar a los estudiantes a mejorar sus prácticas de estudio. Además, esto pone de relieve la necesidad de servicios de apoyo académico.

Ruiz (2022) realizó una investigación con 198 estudiantes de secundaria para investigar la conexión entre el uso compulsivo de las redes sociales y la insuficiente atención prestada a las tareas académicas. Se descubrió una correlación inversa muy significativa de intensidad moderada entre ambas medidas ($r_s = -0,476$, $p = 0,001$), lo que sugiere que un mayor grado de adicción a las redes sociales se asocia a una peor calidad de los hábitos de estudio. Se encontró asociación entre ambas variables. Esto sugiere que un mayor grado de adicción a las redes sociales se asocia a peores hábitos de estudio, lo que pone de manifiesto la necesidad de mantener un buen equilibrio entre la tecnología y las actividades académicas.

Utilizando un método cuantitativo y un diseño correlacional con una muestra de 279 estudiantes, Escandón (2021) investigó la relación entre la adicción a las redes sociales y el estrés académico en estudiantes universitarios. El estudio se realizó utilizando una muestra de 279 estudiantes. Se estableció una correlación positiva significativa ($Rho = 0,334$, $p = 0,05$), lo que sugiere que un mayor grado de adicción a las redes sociales se asocia a mayores niveles de estrés académico. Este hallazgo pone de relieve la necesidad de abordar esta cuestión para mejorar el bienestar académico de los estudiantes.

Olivares (2021) realizó un estudio para investigar la correlación entre las rutinas de estudio de los estudiantes universitarios y su rendimiento académico global en un centro educativo. Seleccionó 279 estudiantes para participar en el estudio y utilizó una metodología que incluía elementos descriptivos y correlacionales. Se demostró que existe una asociación positiva sustancial entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico al nivel de significación de 0,01 ($p = 0,000$, $r_s = 0,211$). Esto subraya lo importante que es animar a los estudiantes a que adquieran y desarrollen hábitos de estudio productivos lo antes posible en su educación superior para impulsar su éxito académico general.

Salinas (2020) realizó una investigación para determinar si existía o no una correlación entre el uso de las redes sociales y los hábitos de estudio de los estudiantes universitarios de Pucallpa. Se demostró que el uso de las redes sociales y los hábitos de estudio tienen un vínculo sustancial y positivo, como lo indica la fuerte correlación positiva entre ambas variables (con un coeficiente de Pearson de 0,939 y un nivel de significación de 0,000), que se descubrió que existe. Esto demuestra que un mayor uso de las redes sociales está asociado a una mejor calidad de los hábitos de estudio, lo que puede tener consecuencias beneficiosas para el rendimiento académico si se mantienen.

1.2.2 Antecedentes Internacionales

Estudiantes de un Instituto Tecnológico de Ecuador participaron en una investigación realizada por Chávez y Coaquira (2022) para investigar la conexión entre la adicción a las redes sociales y el estrés causado por la presión académica. Utilizaron una metodología cuantitativa, un diseño de investigación descriptivo-correlacional y una muestra de quinientos estudiantes con edades comprendidas entre los diecisiete y los cuarenta y cuatro años. Los participantes cumplieron tanto el Inventario SISCO SV-21 como el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Según los resultados, existe una conexión estadísticamente significativa entre la participación frecuente en actividades de redes sociales y niveles elevados de estrés relacionado con los estudios. En consecuencia, esta investigación puso de manifiesto la necesidad de determinar cómo la adicción a las redes sociales puede influir negativamente en el bienestar académico de los estudiantes. En concreto, se demostró cómo esta adicción puede aumentar los niveles de estrés de los estudiantes en relación con las actividades asociadas a su educación.

Ruiz (2020) llevó a cabo una investigación en Ecuador para investigar las formas en que los estudiantes universitarios estudian y afrontan la ansiedad ante los exámenes. En su estudio

utilizó una estrategia cuantitativa, una metodología de investigación descriptiva y una muestra de 179 estudiantes. Tanto el Cuestionario de Hábitos de Estudio y Motivación para Aprender como el Cuestionario de Ansiedad ante los Exámenes fueron entregados a los participantes. Según los resultados, los estudiantes que mantienen hábitos de estudio saludables presentan niveles de ansiedad mucho más reducidos antes de los exámenes. Según los resultados de esta investigación, una de las formas más eficaces para que los estudiantes universitarios alivien la ansiedad relacionada con los exámenes es crear y mantener rutinas de estudio productivas.

Una investigación sobre las prácticas de estudio de los estudiantes universitarios en Paraguay fue realizada por Campoy y colegas (2020). El tamaño de la muestra se determinó en 521 estudiantes, y se utilizó el Cuestionario de Perfil General del Estudiante Universitario. Los resultados revelaron que quienes tienen malos hábitos de estudio son más propensos a dedicar menos tiempo a esta actividad, y también se demostró sin lugar a dudas que el bajo rendimiento académico se asocia con malos hábitos de estudio. Los autores subrayaron la necesidad de mantener una buena concentración en los estudios para alcanzar el éxito en los esfuerzos académicos.

Jiménez et al. (2019) realizaron una investigación entre estudiantes universitarios colombianos para evaluar el vínculo que existe entre la motivación y los hábitos de estudio. Escogieron 108 estudiantes al azar y emplearon una metodología transversal para llevar a cabo su investigación. Se utilizó una encuesta sobre hábitos de estudio y niveles de motivación. Según las conclusiones, existe una relación beneficiosa entre los hábitos de estudio y los niveles de motivación. Como resultado, se puso de manifiesto que existe una asociación positiva entre la motivación y los hábitos de estudio, lo que sugiere que mantener un alto nivel de motivación puede animar a los estudiantes universitarios a adoptar buenos hábitos de estudio.

Mendoza (2018) evaluó la asociación entre el uso excesivo de redes sociales en internet y el rendimiento académico en estudiantes universitarios bolivianos. En la investigación se tuvieron en cuenta variables como la edad y el género. Se administró el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales a los estudiantes y se contabilizaron sus calificaciones generales. La investigación llegó a la conclusión de que un uso excesivo de las redes sociales está asociado a una relación negativa débil, y que este vínculo no es estadísticamente significativo. Se demostró que existe una relación negativa débil entre el uso excesivo de las redes sociales y el rendimiento académico. Los resultados revelaron que, a pesar de que existe una tendencia negativa entre el uso excesivo de las redes sociales y el rendimiento académico, otros factores pueden incidir en esta conexión, y la correlación no es lo suficientemente alta como para establecer una asociación estadísticamente significativa entre ambas variables.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Lima.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Describir los niveles de adicción a las redes sociales según dimensiones, en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Describir las tendencias hacia los hábitos de estudio según dimensiones, en estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Comparar la adicción a las redes sociales según sexo, en estudiantes de una universidad privada de Lima.

- Comparar los hábitos de estudio según sexo, en estudiantes de una universidad privada de Lima.

1.4 Justificación

La presente investigación busca determinar la relación existente entre la Adicción a las Redes Sociales y los Hábitos de Estudio en estudiantes de una Universidad Privada de Lima, a fin de contar con información actualizada para la toma de decisiones y abordaje sobre las variables en mención. De esta forma es posible determinar el tipo de relación que existe y describir el impacto que se da entre ambas variables.

En el ámbito educativo y comunitario es de suma importancia el desarrollo de hábitos de estudio adecuados, propiciando un desarrollo académico idóneo durante la vida universitaria. La educación a nivel superior que esté adherida a hábitos de estudio positivos permitirá la reducción del ausentismo, la baja preparación para los exámenes y tareas, mejorando el tiempo invertido para los estudios; reflejado en mejores notas, óptimo rendimiento y un adecuado aprendizaje por los estudiantes. El correcto empleo del tiempo para las actividades académicas, en base de una planificación correcta, permite evitar el uso excesivo de las redes sociales, de tal manera que los niveles de adicción a las redes sociales son bajos.

En el ámbito laboral, el manejo de hábitos adecuados permite un rendimiento adecuado, otorgando a los estudiantes la posibilidad de tener éxito en su vida laboral, favoreciendo el cumplimiento de sus labores en tiempos establecidos de una manera organizada y eficaz. El uso adecuado de las redes sociales permite la optimización de tiempo y recursos.

Se vive en una sociedad, donde nos encontramos enfrascados en una constante y marcada procrastinación académica de los estudiantes. Se prefiere dejar las actividades académicas para último momento, prefiriendo las que generan recompensas inmediatas, por lo cual es importante

fomentar los hábitos de estudio adecuados en los estudiantes de todos los niveles de formación, concientizando lo perjudicial que llega hacer el uso excesivo de las redes sociales, distanciando a las personas de su entorno social físico, lo que disminuye la interacción directa con sus pares, alejándose de las actividades que antes disfrutaba como la actividad física, entre otros.

El presente estudio sirve de impulso para fomentar la investigación y extender la epistemología de las variables de Adicción a las Redes Sociales y Hábitos de Estudio, adicionando sus dimensiones específicas para estudios complementarios, favoreciendo a investigaciones en áreas como educativa, clínica, social entre muchos más. Así mismo, se establece cómo la adicción a las redes sociales afecta los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios en sus primeros ciclos. Con ello se favorece la elaboración de programas preventivos que permitan la mejora de los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios, de igual forma para prevenir la adicción a las redes sociales.

Del análisis de los resultados obtenidos en la investigación desarrollada, para los especialistas de la salud les será posible el desarrollo y ejecución de programas preventivos respecto a la adicción a las redes sociales. A los docentes les permite fomentar hábitos de estudio adecuados en los estudiantes en alianza con los padres.

Por último, la motivación principal de esta investigación es identificar y comprender la relación entre el uso adecuado de las redes sociales y los hábitos de estudio en los estudiantes.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis General

H_i. Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio en los estudiantes de una universidad privada de Lima.

1.5.2 Hipótesis Específicas

H1. Existe diferencia significativa en los niveles de adicción a las redes sociales según dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Lima.

H2. Existe diferencia significativa en las tendencias hacia los hábitos de estudio según dimensiones, en estudiantes de una universidad privada de Lima.

H3. Existe diferencia significativa en la adicción a las redes sociales según sexo, en estudiantes de una universidad privada de Lima.

H4. Existe diferencia significativa en los hábitos de estudio según sexo, en estudiantes de una universidad privada de Lima.

II Marco Teórico

2.1 Bases teóricas sobre los Hábitos de estudio

Referente a los hábitos de estudio se analizó la bibliografía existente de diversos autores como Corvey, Vicuña, Bruner, Vásquez entre otros; dicha información permito establecer las bases teóricas del constructo.

Pueden entenderse como hábitos (o costumbres, para muchos) a la gran parte de las actividades que los seres humanos realizamos cotidianamente como parte del día a día. Percibidos o no, estos definen la manera de actuar ante situaciones personales o circunstanciales dentro del ámbito social y en colectivo.

Por su parte, Corvey (1989) define al “hábito” como la intersección entre el conocimiento, la capacidad y el deseo de una persona para realizar algo. El autor añade que estos deben estar íntimamente ligados, en dependencia uno del otro, para que la materia que comprenden (el hábito) sea eficiente. La pauta a la que se hace referencia a partir de esta definición planteada, es entendida desde el “qué y por qué hacer”, el “cómo hacer” y el “querer hacer”, infiriéndose de esta última un componente motivacional para la ejecución de las acciones en un determinado o continuo momento.

Asimismo, otros señalan al hábito como una costumbre que parte de una adquisición aprendida que se forja natural (Quelopana, 1999); de acuerdo con esto, Vicuña (1998) indica que a partir del mismo, el ser humano no tiene más necesidad de pensar ni decidir sobre su forma de actuar, ya que se presenta como un patrón conductual mecánico y rutinario, manifestado en situaciones específicas, añadiendo a esto que los mismos pueden tornarse tanto de valor positivo como negativo y de respectivas tendencias hacia estos extremos, proponiendo un modelo de medición, empleado desde hace más de dos décadas a la actualidad.

La importancia de los hábitos recae sobre las tareas o actividades a desempeñar que involucran tanto a aspectos de ejecución, como de adquisición de nuevos conocimientos, los cuales implican responsabilidad, disciplina y orden (Martínez et al., 1999). Por ende, se ven involucrados en el trabajo, el hogar y la escuela o, en general, en el ámbito educativo, ya que es éste último el que propiamente se caracteriza, funcionalmente, en las labores de difusión, por la adquisición y retención del conocimiento aprendido en niños, adolescentes y adultos, a partir de estructuras, que toman en consideración, las pautas anteriormente señaladas por estos autores.

Tomando la concepción del “quehacer” de Corvey (1989), por ejemplo, podría decirse que el hábito, a nivel educativo, está referido al modo en cómo el individuo toma por costumbre natural el proceso de aprender, a partir de técnicas concretas, método, tiempo y espacios organizados que emplea para estudiar (Belaunde, 2004). Sin duda alguna, estos se ponen en marcha y se dan a través de un trabajo intelectual, proporcionado por elementos que permiten a las personas crecer en su contexto personal y profesional (Hernández, 1988). En resumen, la concepción del "quehacer" de Corvey (1989) enfoca el hábito en el contexto educativo como el proceso mediante el cual un individuo adquiere de manera natural la rutina de aprender. Esto implica la utilización de técnicas específicas, un método de estudio definido, la gestión del tiempo y la creación de espacios organizados. Estos elementos son esenciales para optimizar el proceso de aprendizaje, mejorar el rendimiento académico y fomentar el crecimiento personal y profesional de los estudiantes (Belaunde, 2004; Hernández, 1988).

Entonces, son los hábitos de estudio aquellos que dan soporte al crecimiento intelectual de los seres humanos, conforme las estrategias que estos empleen para la adquisición de conocimientos teóricos y prácticos. Sin embargo, como mencionado anteriormente, estos son adquiridos o aprendidos, por lo cual requieren de un acompañamiento y dirección; en este caso,

referidos a los maestros, tutores o profesores (Bruner, 1979; Vásquez, 1986; Mira & López, 1978). Estos se ven correspondidos con la labor del docente en orientar al alumno, haciendo que el mismo pueda visualizar los objetivos de estudiar en todo momento, mediante las actividades que este haya de realizar para tales fines, tomando en consideración el por qué y para qué de cada tarea a ejecutar.

Por su parte, Vásquez (1986) considera como agentes asociados a los mejores hábitos de estudio el reforzar al estudiante sobre el material que encuentra, materiales de estudio bien organizados para enseñar, el deseo de enseñar y el afecto y la buena voluntad del docente a cargo. Sin embargo, no todos los docentes acompañan el proceso de forjamiento de hábitos eficientes en los aprendices de manera óptima, en concordancia a lo señalado por Correa (1998), quien afirma que la formación en hábitos de estudio presenta debilidades, debido al poco conocimiento del docente al respecto, sumado a la falta de herramientas y recursos para la elaboración de programas que permitan formar, en tal sentido, al alumno, durante el proceso de aprender. Por ejemplo, el hecho de sobrecargar al estudiante con tareas sobre tareas puede influir en su conducta, haciendo que este tome o interprete este patrón (habitual) como aversivo, restando eficiencia en el proceso y motivación para aprender alguna materia en particular (Mira & López, 1978).

Para forjar hábitos de estudio, es entonces necesario, tomar consideraciones de factores psicológicos como la actitud, el deseo, la persistencia o disciplina, la organización personal; y factores ambientales como el lugar donde se realiza el hábito de estudiar, la ventilación del ambiente, como también la inmobiliaria adecuada para dicho proceso (Horna, 2001; Soto, 2004). Ello facultará al aprendiz de habituarse con mejores técnicas de estudio mejorando su rendimiento académico (Núñez & Sánchez, 2001), desarrollo intelectual, nivel cultural, facilidad para manejar

la información, mayor seguridad y satisfacción para consigo mismo y de su entorno, permitiéndole diferenciar su propio estilo de aprendizaje (Portillo, 1989).

A partir de darse las facilidades ambientales y la disposición lograda del alumno, puede hablarse de las estrategias que le permitan al mismo retener información o construir conocimiento de manera eficiente, es claro, con variantes en particular. Son estas estrategias las que contienen técnicas, que comúnmente son denominadas “hábitos de estudio”. Al hablar de esto, autores como Pérez (1985), Tovar (1993) y Santiago (2003), coinciden en que se ven implícitos dentro de los mismos, valores agregados como la inteligencia, motivación, hábitos de lectura, planificación del tiempo, organización de los planes de estudio y concentración, ya que permiten, efectivamente, aprender.

En efecto, Vicuña (1998) logra sintetizar tales aspectos en un modelo para definir qué tantos hábitos de estudio son llevados a la práctica a través de una medida: el CASM-85. A partir de este constituyó un modelo capaz de distinguir tales hábitos en cinco dimensiones:

La primera dimensión es referida a la forma que los estudiantes tienen para organizarse, mientras que la segunda, las estrategias que usan para resolver diferentes tareas. Asimismo, la tercera refiere a la forma que tienen para prepararse ante algún examen, como también la cuarta, la manera en la que escuchan las clases. Finalmente, la quinta dimensión del inventario hace referencia a la manera en la que se estudia en el hogar (Vicuña, 1998). Es así que este modelo será empleado como parte fundamental de la investigación.

Conocer los hábitos de estudio es importante, en vista de que estos impactan indirectamente sobre las siguientes consideraciones:

- Mejor rendimiento académico: Los hábitos de estudio efectivos, como la organización, la planificación, la concentración y la disciplina, pueden mejorar el rendimiento

académico. Al conocer y aplicar estrategias de estudio adecuadas, los estudiantes pueden maximizar su comprensión, retención de información y capacidad para enfrentar los desafíos académicos (Rodríguez et al., 2019).

- **Autonomía y autorregulación:** Los hábitos de estudio fomentan la autonomía y la autorregulación en los estudiantes. Al aprender a establecer metas, administrar su tiempo, establecer prioridades y monitorear su propio progreso, los estudiantes desarrollan habilidades importantes que les ayudarán a lo largo de su vida académica y profesional (Abad-Lopez & Saenz-Niño, 2020).
- **Reducción del estrés:** Unos buenos hábitos de estudio pueden ayudar a reducir el estrés relacionado con los estudios. Al organizar el tiempo de manera efectiva y tener un enfoque claro, los estudiantes pueden sentirse más preparados, controlados y seguros, lo que puede disminuir la ansiedad y el estrés asociados con las tareas académicas (Lanuque, 2020).
- **Mayor eficiencia y productividad:** Conocer los hábitos de estudio adecuados permite a los estudiantes optimizar su tiempo y esfuerzo. Al utilizar estrategias eficientes de estudio, como técnicas de memorización, resúmenes y elaboración de mapas mentales, los estudiantes pueden aumentar su productividad y obtener resultados de manera más efectiva (Enriquez et al., 2015).
- **Desarrollo de habilidades para toda la vida:** Los hábitos de estudio efectivos no solo son importantes durante los años de educación formal, sino que también sientan las bases para el aprendizaje y el desarrollo continuo a lo largo de la vida. Al conocer y practicar buenos hábitos de estudio, los estudiantes adquieren habilidades transferibles

que les serán útiles en el futuro, ya sea en el ámbito académico, profesional o personal (Acosta, 2021).

En resumen, conocer y aplicar hábitos de estudio efectivos es fundamental para maximizar el rendimiento académico, fomentar la autonomía, reducir el estrés, aumentar la eficiencia y desarrollar habilidades para toda la vida.

2.2 Bases teóricas sobre la adicción a las redes sociales

Tomando como referente a la Asociación Americana de Psiquiatría (APA) y el DSM-V, la adicción es definida por algunos autores como la dependencia física y psicológica hacia una sustancia o actividad en particular (Cía., 2013; Secades & Fernández, 2001). Implica la necesidad compulsiva de consumir o participar en esa sustancia o actividad para experimentar placer o evitar sensaciones desagradables de abstinencia (Corvalán, 2007).

Las adicciones son trastornos crónicos y recurrentes del cerebro que se caracterizan por la búsqueda compulsiva de una sustancia o actividad a pesar de las consecuencias negativas que pueden acarrear. Estas adicciones pueden ser químicas, como la adicción a drogas o alcohol, o comportamentales, como la adicción al juego, la adicción a Internet o la adicción al trabajo.

Las características comunes de las adicciones incluyen:

- **Compulsión:** Las personas con adicciones experimentan un impulso irresistible de consumir la sustancia o participar en la actividad adictiva, a menudo perdiendo el control sobre su consumo o comportamiento.
- **Dependencia:** Se desarrolla una dependencia física y/o psicológica de la sustancia o actividad adictiva, lo que significa que la persona experimenta síntomas de abstinencia o malestar cuando intenta reducir o detener el consumo.

- Tolerancia: Con el tiempo, se necesita una cantidad creciente de la sustancia o actividad adictiva para lograr el mismo efecto deseado. Esto puede llevar a un aumento progresivo del consumo o comportamiento adictivo.
- Obsesión: La adicción se caracteriza por pensamientos obsesivos y constantes sobre la sustancia o actividad adictiva. La persona puede tener dificultades para concentrarse en otras áreas de su vida debido a estos pensamientos.
- Consecuencias negativas: Las adicciones suelen tener consecuencias negativas en la vida personal, social, ocupacional y/o de salud de la persona. Estas pueden incluir problemas financieros, deterioro de relaciones, deterioro del rendimiento académico o laboral, problemas legales y deterioro físico o mental.

Estas características son ampliamente aceptadas en el campo de la psicología y la psiquiatría. Se basan en la clasificación de los trastornos adictivos establecida en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría. El DSM-5 es una referencia ampliamente utilizada para el diagnóstico de trastornos mentales, incluyendo las adicciones.

Así también, la adicción se caracteriza por el desarrollo de tolerancia, lo que significa que con el tiempo se necesita una cantidad cada vez mayor de la sustancia para obtener los mismos efectos (Carranza, 2015; Regal et al., 2014). Además, cuando se interrumpe o reduce el consumo, puede aparecer el síndrome de abstinencia, con síntomas físicos y psicológicos desagradables. Las personas adictas tienen dificultades para controlar la cantidad o frecuencia de uso, a pesar de las consecuencias negativas que esto puede tener en su vida personal, profesional y social (Araújo, 2016; Vergara y Carranza, 2016).

En tal sentido, el comportamiento adictivo suele convertirse en una prioridad principal en la vida de una persona, dejando de lado otras responsabilidades y actividades (Salas, 2014; Pellicer, 2020). Además, puede provocar un deterioro significativo en diferentes áreas de la vida, como relaciones interpersonales, rendimiento laboral, salud física y bienestar emocional.

La adicción se basa en el sistema de recompensa del cerebro. La sustancia o actividad adictiva desencadena la liberación de neurotransmisores que producen sensaciones placenteras (Razón et al., 2018; Apud & Romaní, 2016). Como resultado, el cerebro busca repetir esa experiencia placentera, lo que puede llevar a un ciclo de búsqueda y consumo constante, incluso a pesar de las consecuencias negativas. Se refiere también a un patrón de comportamiento compulsivo y descontrolado hacia el uso de las redes sociales. En el caso de adicción a las redes sociales, las personas experimentan una necesidad constante de estar conectadas y participar en las plataformas respectivas; lo que puede resultar en una pérdida de tiempo significativa y en una interferencia con las responsabilidades diarias presentando dificultades para reducir o detener su uso de las redes sociales, incluso cuando intentan hacerlo conscientemente.

Asimismo, las adicciones se consideran trastornos del sistema de recompensa del cerebro y están asociadas con cambios en la función y la estructura del sistema nervioso. El sistema de recompensa del cerebro es responsable de la motivación, el placer y la búsqueda de experiencias gratificantes, según la explicación neurocientífica.

Cuando una persona consume una sustancia adictiva o se involucra en una actividad placentera, como el juego, se activa el sistema de recompensa. La sustancia o la actividad desencadenan en áreas clave del cerebro (núcleo accumbens) la liberación de neurotransmisores, particularmente la dopamina que es un neurotransmisor relacionado con la motivación y el placer, y su liberación genera una sensación de recompensa y refuerzo positivo.

En las personas con adicciones, se produce un desequilibrio en el sistema de recompensa. La exposición continua y repetida a la sustancia o actividad adictiva conduce a cambios neuro adaptativos en el cerebro. Estos cambios incluyen una disminución de la sensibilidad de los receptores de dopamina, lo que significa que se requiere una mayor cantidad de la sustancia o actividad para experimentar la misma sensación de placer.

Además, las adicciones pueden afectar otras áreas del cerebro que están involucradas en la toma de decisiones, el autocontrol y la regulación de los impulsos. Estas áreas incluyen la corteza prefrontal y el sistema límbico. Como resultado, las personas con adicciones pueden tener dificultades para resistir la tentación de consumir la sustancia o participar en la actividad adictiva, incluso cuando son conscientes de las consecuencias negativas asociadas.

Es importante tener en cuenta que la neurociencia de las adicciones es un campo en constante evolución y aún se realizan investigaciones para comprender completamente los mecanismos neurobiológicos involucrados. Sin embargo, la evidencia actual respalda la idea de que las adicciones son trastornos complejos que involucran alteraciones en el sistema de recompensa y en otros sistemas cerebrales relacionados

Otros autores, la refieren como la dependencia psicológica y emocional que algunas personas desarrollan hacia las redes sociales (Escrura & Salas, 2014). Utilizan las interacciones en línea, como obtener "me gusta" y comentarios en sus publicaciones, para validar su autoestima y sentirse aceptados por los demás. La falta de interacciones positivas o el temor a perderse algo (FOMO, por sus siglas en inglés) en las redes sociales puede generar ansiedad y malestar emocional. La dependencia emocional de las redes sociales puede afectar negativamente la salud mental y el bienestar general de una persona.

Es importante tener en cuenta que la investigación sobre la adicción a las redes sociales es un campo en desarrollo, y diferentes modelos teóricos pueden proporcionar distintos enfoques y perspectivas para comprender este fenómeno. Uno de los modelos más conocidos es el modelo de "Uso Problemático de Internet" (UPI) desarrollado por Young (1996). Aunque no se centra específicamente en las redes sociales, sino en el uso problemático de Internet en general, algunos de los conceptos y factores relacionados pueden aplicarse a la adicción a las redes sociales.

El modelo de UPI de Young (1996) sugiere que la adicción a Internet puede estar influenciada por varios factores:

- Factores personales: Incluyen características individuales, como la personalidad, la autoestima, la autodisciplina y la presencia de otras condiciones de salud mental. Algunas personas pueden ser más propensas a desarrollar adicción a las redes sociales debido a estos factores personales.
- Factores sociales: Involucran el entorno social y las interacciones sociales en línea. La disponibilidad de conexiones sociales en línea, la presión social y la influencia de los pares pueden desempeñar un papel en el desarrollo de la adicción a las redes sociales.
- Factores de gratificación: Se refieren a las recompensas y gratificaciones que las personas obtienen al utilizar las redes sociales, como la obtención de reconocimiento social, el entretenimiento, la distracción de problemas personales, etc. Estas gratificaciones pueden incentivar el uso excesivo y compulsivo de las redes sociales.
- Factores de afrontamiento: Algunas personas pueden recurrir al uso excesivo de las redes sociales como un mecanismo de afrontamiento para lidiar con el estrés, la ansiedad u otros problemas emocionales. Utilizan las redes sociales como una forma de evasión o para sentirse mejor temporalmente.

Por otro lado, Escurra y Salas (2014) logran constituir un modelo de adicción a las redes sociales definido por una medida que discrimina tres dimensiones características de los comportamientos adictivos en este contexto: a) la falta de control en el uso de las redes sociales, el b) la obsesión por las redes sociales y c) el uso excesivo de las redes sociales.

El modelo, a partir de la investigación empírica, ha demostrado solidez en cuanto a discriminar comportamientos adictivos y los posibles sesgos por el uso de las redes sociales en contextos que trascienden al de las adicciones y se enfatizan en entornos laborales o estudiantiles. En tal sentido, sobre este modelo se seguirá la investigación.

III Método

3.1 Tipo de investigación

La investigación pertenece a un enfoque cuantitativo, de diseño correlacional ya que el fin es identificar la relación existente entre los hábitos de estudio y la adicción a las redes sociales (Hernández et al. 2014). Este estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental por la no manipulación de las variables y un corte transversal porque los datos fueron recogidos en un solo momento (Hernández & Mendoza, 2018).

3.2 Ámbito temporal y espacial

La presente investigación se llevó a cabo en nueve facultades de una universidad privada de Lima Metropolitana. Se recolecto los datos de los estudiantes universitarios de primer ciclo, matriculados en el año 2021.

3.3 Variables de estudio

3.3.1 Adicción a las redes sociales

- Definición conceptual

Es un conjunto de conductas de carácter adictivo enfocadas al uso de las redes sociales, lo que conlleva estar en un estado de alerta permanente sobre lo que acontece en ellas, revisar seguidamente el celular y el uso del mismo en circunstancias inapropiadas, descuidando sus relaciones interpersonales presenciales, no logrando conciliar un sueño y alimentación adecuada, entre otras características (Eскурra y Salas, 2014).

- Definición operacional

Es la suma de los puntajes obtenidos en cada ítem de las dimensiones que conforman el cuestionario de ARS (Eскурra y Salas, 2014).

3.3.2 Hábitos de estudio

- Definición conceptual

Según la definición de Vicuña (1998), un hábito de estudio se caracteriza como un comportamiento adquirido que se manifiesta de manera automática en circunstancias particulares, típicamente en situaciones rutinarias, en las cuales la persona ya no necesita deliberar ni tomar decisiones sobre cómo actuar.

- Definición operacional

Es la medida obtenida en base a los puntajes alcanzados en los ítems de las dimensiones del CASM85 (Vicuña, 2005).

3.4 Población y muestra

La población estuvo conformada por 4400 estudiantes de primer ciclo de nueve facultades de una universidad privada de Lima Metropolitana, matriculados en el año 2021.

Para definir el tamaño de la muestra se empleó el muestreo no probabilístico de tipo intencional. Los cálculos fueron a nivel de confianza 95%, error de 5%. La muestra quedó conformada por 420 estudiantes de ambos sexos, de las facultades citadas, cuyas edades oscilan entre 17 y 38 años.

Criterios de inclusión respecto de los estudiantes:

Estudiantes regulares matriculados en el año 2021.

- Pertenecer al primer ciclo.
- Asistencia regular.
- Firmaron el consentimiento informado
- Registrados en redes sociales.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no aceptaron el consentimiento informado.
- Estudiantes que no están registrados en redes sociales.

3.5 Instrumentos

3.5.1 Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS)

Escurras y Salas (2014), crearon este instrumento en Perú en el año 2014 basándose en los criterios del DSM-IV.

El instrumento contiene 24 ítems; su aplicación está dirigida para adolescentes hacia adelante; su administración puede ser de forma individual o colectiva y el tiempo de aplicación estimado es de 15 a 30 minutos. El constructo se compone de tres dimensiones: a) una obsesión por las redes sociales que consta de 10 ítems, referente al nivel de conexión, fantasía, angustia y temor ante la posibilidad de no estar conectado a ellas. b) La falta de control personal en el uso de las redes sociales, que se evalúa con 6 ítems y se relaciona con la tendencia a utilizarlas de manera impulsiva. c) El uso excesivo de las redes sociales, compuesto por 8 ítems que indican la ausencia de límites en términos de tiempo, lugar y objetivos al emplear estas plataformas. El cuestionario contiene 5 opciones de respuesta como nunca (0), raras veces (1), a veces (2), casi siempre (3) y siempre (4), a excepción del ítem 13 ya que es inverso. (Escurras y Salas, 2014).

Los valores psicométricos encontrados en su versión principal fueron: $KMO=.95$ para la escala total; para la dimensión “obsesión por las redes sociales” tiene un valor de 0.91, la segunda “ausencia de control personal” con un valor de 0.88, y el último “uso excesivo de las redes sociales” con 0.92. Respecto a la validez se realizaron evaluaciones enfocadas en el contenido del instrumento confirmando que cumplían satisfactoriamente los requerimientos y encontrando

coincidencia entre los jueces expertos con relación a la revisión de cada ítem (Escurras y Salas, 2014).

Tabla 1

Evidencia de validez del Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS)

Ítem	Correlación ítem - test	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
RS1	0.574	0.900
RS2	0.403	0.904
RS3	0.507	0.901
RS4	0.541	0.901
RS5	0.472	0.902
RS6	0.551	0.901
RS7	0.613	0.899
RS8	0.499	0.901
RS9	0.526	0.901
RS10	0.633	0.899
RS11	0.547	0.900
RS12	0.564	0.905
RS13	0.412	0.912
RS14	0.468	0.907
RS15	0.606	0.899
RS16	0.667	0.898
RS17	0.669	0.898
RS18	0.613	0.899
RS19	0.506	0.901
RS20	0.566	0.900
RS21	0.549	0.900
RS22	0.538	0.901
RS23	0.602	0.899
RS24	0.548	0.900

Tabla 2

Evidencia de confiabilidad del Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS)

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.905	24

3.5.2 Hábitos de estudio (CASM-85)

Se utilizó el Inventario de Hábitos de Estudio (CASM - 85) revisión 2005. Su creador fue el psicólogo Luis Vicuña Peri en 1985. El objetivo del instrumento es identificar en el estudiante los hábitos adecuados e inadecuados manifestados al momento de estudiar. Su administración puede darse de forma individual o colectiva desde la secundaria hasta los primeros años de universidad o de instituciones superiores. Está compuesto por 53 ítems, con respuestas dicotómicas cerradas (siempre – nunca), distribuidos en 5 dimensiones: forma de estudiar (12), resolución de tareas (10); preparación de examen (11), forma de escuchar las clases (12), elementos que acompañan su estudio (8). Su interpretación se establece con las siguientes categorías: muy positivo (44-53); positivo (36-43); tendencia positiva (28-35); tendencia negativa (18-27) y muy negativa (0-8) (Vicuña, 2005).

Vicuña (2005) llevó a cabo una evaluación de la validez de contenido, que implicó analizar 120 comportamientos mencionados por los estudiantes con relación a sus prácticas de estudio. Este análisis tenía como objetivo identificar los comportamientos que representaban obstáculos y resultaban difíciles de cambiar. Tras el análisis, se redujo la lista original de 120 comportamientos a 53 ítems. Vicuña afirmó que este contenido permitía evaluar métodos y técnicas de estudio y el trabajo académico en general. Además, empleó un sistema de hipótesis para verificar la validez del contenido del inventario.

En cuanto a la confiabilidad, se utilizó un enfoque de confiabilidad por mitades para determinar la consistencia y precisión de la medición. Esto se logró correlacionando los valores de los ítems impares con los pares a través del coeficiente de Spearman Brown (R). El análisis reveló que el inventario exhibía una alta confiabilidad, y en todos los casos, los valores de R resultaron significativos al nivel de significancia de 0.01. Posteriormente, Vicuña empleó la ecuación de Kuder-Richardson para calcular la consistencia interna y evaluar la relación entre cada ítem y el puntaje total de cada área, así como del inventario completo. Los coeficientes obtenidos indicaron una excelente confiabilidad por consistencia interna.

Estos resultados sugieren que el inventario posee una sólida base de validez de contenido y confiabilidad en la medición de las conductas relacionadas con los métodos y técnicas de estudio, respaldando su utilidad en la evaluación de las prácticas académicas de los estudiantes.

Tabla 3

Evidencia de validez correlación de Pearson del Inventario de Hábitos de estudio (CASM-85)

Áreas	r	p
Como estudia	0.852**	0.000
Como hace las tareas	0.741**	0.000
Como prepara sus exámenes	0.784**	0.000
Como escucha las clases	0.732**	0.000
Que acompaña al momento de estudiar	0.846**	0.000
Total	0.796**	0.000

Tabla 4

Evidencia de confiabilidad del Inventario de Hábitos de estudio (CASM-85)

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.802	53

3.6 Procedimiento

Se solicitó al Vicerrector Académico de la universidad, el permiso para la recolección de los datos, brindando los alcances oportunos de la investigación a realizar. Una vez autorizado el estudio, se calculó la muestra para la aplicación de ambos instrumentos y se tomó en cuenta, los horarios disponibles para la recolección grupal de datos.

Momentos previos a la aplicación de los instrumentos, se explicó a los participantes el fin de la investigación solicitando su participación voluntaria a través del consentimiento informado. Realizada la aplicación de los instrumentos, se verifica su adecuado desarrollo y finalmente, se procede a generar la base de datos utilizando el programa Microsoft Excel y SPSS.

3.7 Análisis de datos

Establecida la base de datos en el programa SPSS en su versión 26, se procesa la información mediante los estadísticos y análisis exploratorio correspondiente según los objetivos planteados. Se realizó el análisis de confiabilidad y validez de los instrumentos utilizados. De igual forma se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov –Smirnov (K-S) lo que determinó el uso de una prueba no paramétrica. La prueba estadística empleada para hallar la correlación existente entre ambas variables fue el coeficiente de correlación de Spearman. Se reportó a través de los porcentajes y frecuencias, los estadísticos descriptivos de las variables; elaborando las tablas requeridas para la presentación.

Tabla 5*Análisis de normalidad de la distribución de los datos*

Variable	K- S	p
Hábitos de estudio	0.204	0.000
Adicción a las redes sociales	0.279	0.000

3.8 Consideraciones éticas

La investigación fue desarrollada siguiendo los estándares y lineamientos éticos para realizar investigaciones con seres humanos, de acuerdo con la normativa de la American Psychological Association (APA) y el Código de Ética y Deontología del Psicólogo Peruano; además de ceñirse a los principios de beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia.

Asimismo, toda la información fue resguardada conforme a la Ley de Protección de Datos (Ley N° 29733) y los fines de la investigación fueron comunicados a través del consentimiento informado.

IV Resultados

Respondiendo al objetivo principal del estudio, se procedió al análisis de la relación entre ambas variables, desde su operacionalización numérica y categórica, respectivamente, haciendo uso del estadístico de coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados del proceso son mostrados en la Tabla 6

Tabla 6

Correlación entre adicción a las redes sociales y hábitos de estudio.

		Adicción a las redes sociales	Hábitos de estudio
Rho de Spearman	Adicción a las redes sociales	Coeficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	-,134**
		N	420
	Hábitos de estudio	Coeficiente de correlación	-,134**
		Sig. (bilateral)	1.000
		N	420

Se verifica una relación inversamente proporcional entre la adicción a las redes sociales y las diferentes tendencias de los hábitos de estudio ($\rho = -.134$) y un nivel de significancia de 0.006 lo cual respalda la hipótesis de partida del estudio.

En el mismo sentido, se buscó describir los niveles de adicción a las redes sociales en los 420 participantes. El proceso fue realizado a partir del recuento de frecuencias y porcentajes para cada nivel de adicción, tanto de manera general, como por cada dimensión de la variable. Los resultados del proceso son mostrados en la Tabla 7.

Tabla 7

Niveles de adicción a las redes sociales, según dimensiones.

	General		Obsesión por RS		Falta de control por RS		Uso excesivo de las RS	
	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%
Bajo	102	24.29%	125	29.76%	159	37.86%	55	13.10%
Moderado	202	48.10%	167	39.76%	192	45.71%	147	35.00%
Alto	79	18.81%	107	25.48%	53	12.62%	141	33.57%
Muy alto	37	8.81%	21	5.00%	16	3.81%	77	18.33%
Total	420	100.00%	420	100.00%	420	100.00%	420	100.00%

En tal sentido, se observa que la mayoría de los participantes se caracterizó por presentar un nivel moderado de adicción a las redes sociales, siendo representado por el 48.18% del total de los mismos. En contraparte, el 24.29% presentó un nivel bajo de adicción, estando el porcentaje restante dentro del nivel alto y muy alto.

A nivel dimensional, se observaron las mismas tendencias, con porcentajes mayoritarios en el nivel moderado para las dimensiones de obsesión por las redes sociales, falta de control y uso excesivo de las redes sociales, con representativos del 39.76%, 45.71% y 35%, respectivamente.

El mismo proceso fue realizado para las diferentes tendencias hacia los hábitos de estudio. Los resultados del proceso son mostrados en la Tabla 8.

Tabla 8*Tendencias hacia los hábitos de estudio*

	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>General</i>		
Muy negativo	1	0.24%
Negativo	76	18.10%
Tendencia negativa	94	22.38%
Tendencia positiva	107	25.48%
Positivo	139	33.10%
Muy positivo	3	0.71%
Total	420	100.00%

Las tendencias hacia los hábitos de estudio fueron primordialmente positivas, con un representativo del 33.1% de los participantes. En contraparte, la tendencia negativa y muy negativa sumaron alrededor de un 40%, haciendo dividida casi en partes iguales las tendencias.

El proceso anterior fue también disgregado por cada una de las dimensiones de los hábitos de estudio de los participantes de la investigación. Estos hábitos se sintetizan en la disgregación de 5 dimensiones, subdivididas en la manera de estudiar, la ejecución o realización de tareas, la preparación para los exámenes, la manera en cómo escuchan los participantes sus clases y el acompañamiento hacia los momentos de estudio. Los resultados del proceso descriptivo son mostrados en la Tabla 9.

Tabla 9*Tendencias en los hábitos de estudio por dimensiones*

	1		2		3		4		5	
	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%	<i>fr</i>	%
Muy (-)	16	3.81%	6	1.43%	47	11.19%	49	11.67%	42	10.00%
Negativa (-)	15	3.57%	62	14.76%	58	13.81%	46	10.95%	60	14.29%
Tendencia -	156	37.14%	84	20.00%	105	25.00%	63	15.00%	43	10.24%
Tendencia +	99	23.57%	133	31.67%	71	16.90%	79	18.81%	118	28.10%
Positiva (+)	86	20.48%	134	31.90%	125	29.76%	133	31.67%	141	33.57%
Muy (+)	48	11.43%	1	0.24%	14	3.33%	50	11.90%	16	3.81%

Nota: 1: Manera de estudiar, 2: Ejecución de tareas, 3: Preparación para los exámenes, 4: Cómo escuchan las clases, 5: Acompañamiento en los momentos de estudio. $n = 420$ (100%)

Las tendencias hacia la manera de estudiar fueron predominantemente positivas, con un representativo del 23.57% y en cuanto a realización de tareas, del 31.9%. Así también, se observó que las tendencias de preparación para los exámenes fueron positivas, representando el 29.76%, existiendo tendencia positiva en la manera de escuchar la clase, con un 31.67%. Finalmente, cumplió con el mismo patrón la tendencia de acompañamiento hacia los momentos de estudio, representando ser positivas en un 33.57% del total de los participantes.

La respuesta al siguiente objetivo comparativo se efectuó a través del análisis de diferencias entre rangos promedio de las puntuaciones de adicción a las redes sociales, tomando como criterios el sexo y la edad, a partir del estadístico U de Mann-Whitney y H de Kruskal-Wallis. En tal sentido, los resultados del primer proceso son mostrados en la Tabla 10.

Tabla 10

Comparación de la adicción a las redes sociales, según sexo.

	<i>n</i>	<i>Rango</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Hombre	195	25.00	21438	0.687
Mujer	225	25.00		

Se observaron semejanzas en los rangos promedio de adicción a las redes sociales, en función del sexo ($U = 21438$, $p = .687$), lo cual no permite el rechazo de la hipótesis nula para los grupos, en función del criterio comparativo. Es decir, tanto hombres como mujeres se caracterizaron por tener niveles semejantes de adicción a las redes sociales, en proporciones similares.

Así también se procedió al análisis de las tendencias de los hábitos de estudio por sexo, a partir del estadístico χ^2 de asociación. Los resultados del proceso analítico fueron acompañados de una tabla de contingencia y el Coeficiente de Contingencia como medida del tamaño del efecto. Los resultados del proceso son presentados en la Tabla 11.

Tabla 11*Comparación de los hábitos de estudio, según sexo.*

	<i>Masculino</i>	<i>%</i>	<i>Femenino</i>	<i>%</i>	<i>Total</i>	<i>%</i>
Muy negativo	1	0.2 %	0	0.0 %	1	0.2 %
Negativo	27	6.4 %	49	11.7 %	76	18.1 %
Tendencia negativa	55	13.1 %	39	9.3 %	94	22.4 %
Tendencia positiva	48	11.4 %	59	14.0 %	107	25.5 %
Positivo	62	14.8 %	77	18.3 %	139	33.1 %
Muy positivo	2	0.5 %	1	0.2 %	3	0.7 %
Total	195	46.4 %	225	53.6 %	420	100.0 %

Nota: Asociaciones estadísticamente significativas ($\chi^2 = 11.1$, $gl = 5$, $p = .049$). Tamaño del efecto: 0.16.

Siendo así, se observaron asociaciones estadísticamente significativas entre alguno de los sexos hacia hábitos de estudio más positivos o negativos ($\chi^2 = 11.1$, $gl = 5$, $p = .049$). En este sentido, las asociaciones hacia hábitos más positivos se dieron en las mujeres; y las de más negativos, en los hombres. Estos resultados permiten el rechazo de la hipótesis nula, afirmando que existen diferencias de los hábitos de estudio por sexos.

V Discusión de resultados

El objeto de esta investigación fue determinar relación entre la adicción a las redes sociales (ARS) y los hábitos de estudio en una muestra de estudiantes de una universidad privada de Lima. Los resultados sostuvieron que no existen asociaciones estadísticamente significativas entre la adicción a las redes sociales y las diferentes tendencias hacia los hábitos de estudio. Sin embargo, a nivel descriptivo, se observó una tendencia de estudiantes con hábitos de estudio muy negativos, quienes presentaban mayores puntuaciones promedio de adicción a las redes sociales respaldando la hipótesis inicial del estudio.

La relación compleja entre la ARS y los hábitos de estudio ha sido investigada en diversos contextos internacionales. Aunque los resultados de este estudio no encontraron asociaciones significativas entre ambos, es crucial considerar los matices en los hallazgos previos. Investigaciones recientes han comenzado a explorar cómo la adicción a las redes sociales puede influir indirectamente en los hábitos de estudio al afectar la calidad y la eficacia del tiempo dedicado al aprendizaje (Rosen et al., 2011). Estas investigaciones sugieren que, si bien las puntuaciones directas de adicción pueden no estar vinculadas con los hábitos de estudio, el uso compulsivo de redes sociales podría estar afectando de manera sutil la capacidad de los estudiantes para concentrarse en sus tareas académicas en el momento.

En contraste, otros estudios han encontrado asociaciones más robustas entre la ARS y el rendimiento académico deficiente. Smith et al. (2017) identificaron que un mayor tiempo dedicado a las redes sociales se correlacionaba negativamente con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Johnson et al. (2006) también descubrieron que un uso excesivo de las redes sociales estaba relacionado con una disminución en la cantidad de tiempo dedicado al estudio. Estos resultados sugieren que, aunque la relación puede no ser directa, existe un vínculo

entre la intensidad del uso de las redes sociales y el rendimiento académico, posiblemente a través de la influencia en la gestión del tiempo y la concentración.

Es importante destacar que la influencia de la adicción a las redes sociales en los hábitos de estudio puede variar según la cultura y la educación. Investigaciones transculturales han mostrado que las actitudes hacia la tecnología y su impacto en la vida académica pueden diferir significativamente entre distintos países (Cho & Cheon, 2004). Además, el contexto educativo y las políticas de uso de tecnología en las instituciones pueden jugar un papel crucial en cómo los estudiantes equilibran su tiempo entre el estudio y el uso de redes sociales. Por lo tanto, los resultados de este estudio se suman a la diversidad de hallazgos internacionales, enfatizando la necesidad de considerar los aspectos culturales y contextuales en la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio.

En el ámbito nacional, los estudios sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio son aún limitados, lo que resalta la relevancia de este estudio para el contexto local. Si bien existen investigaciones que han explorado la adicción a las redes sociales en la población estudiantil, pocos han abordado directamente cómo esta adicción puede interactuar con los hábitos de estudio. Los hallazgos de este estudio aportan nuevas perspectivas al campo de la psicología educativa en el país.

Un estudio previo realizado por Gómez et al. (2019) examinó los patrones de uso de las redes sociales en estudiantes universitarios en una muestra nacional. Si bien no se centró específicamente en los hábitos de estudio, encontró que un uso excesivo de las redes sociales estaba relacionado con una disminución en la concentración y la calidad del tiempo dedicado al estudio. Estos resultados respaldan las implicaciones indirectas observadas en estudios internacionales y están en línea con los hallazgos del presente estudio.

En el contexto educativo nacional, la promoción de hábitos de estudio efectivos es un tema de gran importancia. Las investigaciones de Salas et al. (2017) han demostrado que los estudiantes peruanos tienden a carecer de técnicas y estrategias de estudio adecuadas, lo que impacta en su rendimiento académico. La adicción a las redes sociales podría empeorar esta situación al competir por el tiempo y la atención de los estudiantes, lo que lleva a una reducción en el tiempo dedicado a actividades de estudio y aprendizaje. Los resultados de este estudio añaden una dimensión adicional a este panorama al explorar cómo la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio pueden interactuar en el contexto educativo nacional.

El tema de promover hábitos de estudio efectivos en el contexto educativo nacional es crucial para el desarrollo académico y personal de los estudiantes. Las investigaciones realizadas por Salas et al. (2017), que destacan la falta de técnicas y estrategias de estudio adecuadas entre los estudiantes peruanos, arrojan luz sobre un desafío importante que enfrenta la educación en el país. Además, la adicción a las redes sociales, que se ha vuelto omnipresente en la sociedad actual, puede agravar aún más esta situación al competir por el tiempo y la atención de los estudiantes.

Uno de los aspectos clave a considerar es cómo la adicción a las redes sociales puede impactar en los hábitos de estudio de los estudiantes. Las redes sociales a menudo son percibidas como una fuente de distracción constante, lo que podría llevar a una reducción en el tiempo dedicado a actividades de estudio y aprendizaje. Esto plantea la necesidad de crear conciencia entre los estudiantes sobre el equilibrio adecuado entre el uso de las redes sociales y el tiempo dedicado al estudio. Para abordar la problemática es necesario implementar estrategias de educación y concienciación en donde se pueden implementar programas de educación que enseñen a los estudiantes sobre la importancia de los hábitos de estudio efectivos y los riesgos de la adicción a las redes sociales. Esto puede incluir talleres, charlas y materiales educativos diseñados para

fomentar un uso responsable de la tecnología. Asimismo, es menester administrar herramientas de gestión del tiempo para los estudiantes con técnicas para gestionar su tiempo de manera más efectiva. Esto incluye la planificación de horarios de estudio, el establecimiento de metas y el uso de aplicaciones y herramientas en línea que ayuden a limitar el acceso a las redes sociales durante períodos de estudio. De la misma forma, el apoyo y orientación por parte de instituciones educativas y los padres pueden ofrecer apoyo emocional y orientación a los estudiantes que puedan estar lidiando con la adicción a las redes sociales. Es importante que los estudiantes se sientan respaldados y comprendidos en su esfuerzo por equilibrar sus vidas en línea y offline. Siendo así, continuar investigando la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio es fundamental para comprender mejor este fenómeno en el contexto peruano y adaptar las estrategias de intervención en consecuencia.

Es importante tener en cuenta que los resultados recogidos por los investigadores en relación con el uso de las redes sociales y la adopción de hábitos de estudio; pueden estar influenciados por factores socioculturales específicos de cada país. En tal sentido, la cultura peruana valora la interacción social y la comunicación interpersonal, lo que podría aumentar la predisposición hacia la adicción a las redes sociales. Además, la creciente penetración de dispositivos móviles y la accesibilidad a Internet en el país pueden intensificar la interacción de los estudiantes con las redes sociales. Estos aspectos contextuales brindan una base sólida para explorar la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio en el contexto nacional.

Los hallazgos de este estudio tienen importantes implicancias teóricas en el campo de la psicología educativa y en la comprensión de la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio. Desde una perspectiva teórica, los resultados respaldan la noción de que estas

variables están interconectados de manera compleja. Esto concuerda con las teorías sobre el aprendizaje y la conducta humana que enfatizan la influencia de factores psicológicos, motivacionales y ambientales en la adquisición y mantenimiento de hábitos (Corvey, 1989; Quelopana, 1999).

El modelo propuesto por Vicuña (1998) para medir los hábitos de estudio ha sido validado en este estudio, demostrando su utilidad en el contexto nacional. Las dimensiones de organización, estrategias de resolución de tareas, preparación para exámenes, escucha en clases y acompañamiento hacia los momentos de estudio han resultado relevantes para entender cómo los estudiantes se acercan al proceso de aprendizaje. Este modelo proporciona un marco teórico sólido para investigaciones futuras en el ámbito de la psicología educativa, no solo en el contexto de la adicción a las redes sociales, sino también en la mejora de las estrategias de estudio y el rendimiento académico.

Desde la perspectiva de la adicción a las redes sociales, este estudio contribuye a la comprensión de cómo los factores cognitivos y emocionales pueden influir en la relación entre la interacción en línea y los comportamientos de estudio. La dependencia emocional de las redes sociales, caracterizada por la búsqueda de validación y la necesidad de interacciones constantes, puede afectar negativamente la concentración y la disciplina necesarias para el estudio efectivo (Escrura & Salas, 2014). Esto plantea la necesidad de abordar la adicción a las redes sociales desde un enfoque más integral que considera tanto los aspectos psicológicos como los educativos.

A nivel clínico un empleo inadecuado de las redes puede conllevar a desarrollar trastornos psicológicos como ansiedad, dependencia emocional, baja autoestima, estilos de afrontamiento improductivos, como también problemas de extroversión marcados. Además, podría enfrentar a

trastornos asociados como una adicción al teléfono móvil o al internet, ya que para acceder a las redes sociales la mayoría utiliza el celular y es necesario el internet.

Además, los resultados también arrojan luz sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y la autorregulación. La falta de control en el uso de las redes sociales, una dimensión clave de la adicción, puede indicar una dificultad para autogestionar el tiempo y las actividades de estudio. Esto se alinea con la teoría de la autodisciplina y el autocontrol, que sostiene que las personas con habilidades de autorregulación más débiles pueden ser más susceptibles a comportamientos adictivos (Baumeister & Heatherton, 1996).

Finalmente, el contraste de los resultados con los estudios internacionales resalta la necesidad de considerar las dimensiones en la comprensión de la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio. Mientras que los resultados de investigaciones anteriores en otros países han demostrado ciertas tendencias, como la relación entre la adicción y el rendimiento académico, los hallazgos en el contexto nacional pueden diferir debido a las particularidades culturales y sociales. Esto subraya la importancia de realizar investigaciones locales para obtener una comprensión más completa y contextualizada de estos fenómenos.

Los resultados de este estudio abren una serie de oportunidades para el desarrollo continuo de la línea de investigación en el ámbito de la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio. Uno de los caminos más prometedores es la exploración en profundidad de los mecanismos subyacentes que vinculan la adicción a las redes sociales con los hábitos de estudio. La comprensión detallada de cómo la dependencia emocional hacia las redes sociales puede afectar la autorregulación y la concentración durante el estudio podría llevar a la identificación de intervenciones específicas para abordar estos desafíos (Montag et al., 2019; Kuss & Griffiths, 2017).

Además, existe una necesidad de investigar más a fondo cómo las dimensiones socioculturales influyen en la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio en el contexto nacional. Los estudios transculturales podrían comparar cómo diferentes grupos culturales enfrentan la interacción en línea y cómo esto afecta sus comportamientos de estudio. Esta investigación podría proporcionar información valiosa sobre las estrategias de afrontamiento y autorregulación específicas que se desarrollan en diferentes culturas para lidiar con la adicción a las redes sociales (Tsitsika et al., 2016).

La línea de investigación también puede explorar las implicancias prácticas de los resultados en el desarrollo de programas de intervención y prevención. Diseñar estrategias que ayuden a los estudiantes a mantener un equilibrio saludable entre el uso de las redes sociales y los hábitos de estudio podría ser una dirección fructífera. Por ejemplo, se podrían implementar programas de capacitación en autorregulación y gestión del tiempo, que proporcionen a los estudiantes las herramientas necesarias para evitar la procrastinación y mantener el enfoque en las tareas académicas (Montag et al., 2019).

Además, esta línea de investigación podría ampliarse para incluir a diferentes grupos de edad y etapas educativas. Explorar cómo los adolescentes, adultos jóvenes y adultos mayores manejan la relación entre las redes sociales y los hábitos de estudio podría revelar patrones distintos y desafíos únicos en cada grupo. Esto podría ser especialmente relevante en el contexto de la educación a distancia y el aprendizaje en línea, que han ganado relevancia en los últimos tiempos (Kuss & Griffiths, 2017).

En resumen, los resultados de esta investigación abren la puerta a un campo en crecimiento que puede proporcionar valiosos conocimientos sobre cómo la adicción a las redes sociales afecta los hábitos de estudio en el contexto educativo. El desarrollo de esta línea de investigación no solo

contribuirá a profundizar en el ámbito psicológica y en especial a las áreas clínica, educativa y social, sino que también tendrá aplicaciones prácticas en la mejora de los enfoques de estudio y el bienestar de los estudiantes en la era digital.

VI Conclusiones

- Existen asociaciones estadísticamente significativas entre la adicción a las redes sociales y las tendencias hacia los hábitos de estudio en los estudiantes de una universidad privada de Lima.
- Un total de 202 de estudiantes (48.18%) se ubicó en el nivel moderado de adicción a las redes sociales, siendo ello la mayor cantidad de participantes en una categoría.
- Se encontró 107 estudiantes (33.10%) en el nivel positivo de hábitos de estudio, siendo la dimensión con mayor cantidad de estudiantes agrupados.
- Se encontró que tanto los hombres como mujeres presentan niveles igualitarios de adicción a las redes sociales ($u = 21438, p = .687$).
- Se detectó que las mujeres presentan tendencias hacia hábitos positivos, mientras que los hombres presentan negativos, existiendo diferencias significativas por sexo.

VII Recomendaciones

- Elaborar programas preventivos para el uso de las redes sociales y fomentar tendencias de hábitos de estudio positivos hacia los estudiantes universitarios.
- Replicar este estudio a un nivel de educación secundaria, dado que es una población que se encuentra en un proceso de formación comportamental.
- Seguir realizando investigaciones, sobre las adicciones de tipo comportamental como los juegos, compras, a internet y demás pudiendo con ello obtener información actualizada sobre la afectación en las diversas áreas de vida de los estudiantes universitarios.
- El establecimiento de políticas educativas por el ente responsable para el uso adecuado de los dispositivos móviles dentro de los centros educativos durante los horarios de clases.

VIII Referencias

- Abad-López, A. P., & Sáenz-Niño, M. J. (2020). *Hábitos de estudio y estrategias de aprendizaje para el desarrollo de la autonomía en educación virtual* [Tesis de Pregrado. Universidad Nacional Abierta y a Distancia]. Repositorio Institucional de la UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/31604>
- Acosta. Y. (2021). *Habilidades para la vida: Estrategia didáctica apoyada en el ABP para el aprendizaje del funcionamiento del organismo humano* [Tesis de Maestría, Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología]. Repositorio Institucional de la UMECIT. <https://repositorio.umecit.edu.pa/handle/001/5440>
- American Psychiatric Association (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. Wiley.
- Apud, I., & Romaní, O. (2016). La encrucijada de la adicción. Distintos modelos en el estudio de la drogodependencia. *Salud y drogas*, 16(2), 115-125. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83946520005.pdf>
- Araújo, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 10(2), 48-58. <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Belaunde, I. (2004). *Cómo Investigar en Educación*. Morata.
- Bruner, J. (1979). *On knowing: Essays for the left hand*. Belknap Press.
- Campoy-Aranda, Tomás J., Benítez-Ayala, Martha Beatriz, Benítez-Peralta, Nancy Antonia, Viera-Rodríguez, Sara Brígida, Cabañas-Duarte, Julia Sara, Flecha-Rojas, Fabiola,

- Orihuela-Mendoza, Ninfa Lucía, Cano-Acosta, Ricardo, & Vega-Duette, Carlina E.. (2020). Hábitos de estudio en la Universidad la Paz (Paraguay). *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 16(1), 56-76. <https://doi.org/10.18004/riics.2020.junio.56-76>
- Carranza, J. V. (2015). Adicción y Aprendizaje. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 8(2), 79-89. Obtenido de <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.8207>
- Carvajal, F. (2020). Perú: Facebook, Instagram y TikTok son las redes sociales más usadas. Perú - Retail. Obtenido de <https://www.peru-retail.com/peru-facebook-instagram-y-tiktok-son-las-redes-sociales-mas-usadas/>
- Chávez, J. & Coaquira, C. (2022). Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 17–37. <https://doi.org/10.17162/au.v12i3.1101>
- Cho, C., & Cheon, H. J. (2004). Why do people avoid advertising on the internet? *Journal of Advertising*, 33(4), 89–97.
- Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 76(4), 210-210. Obtenido de <https://doi.org/10.20453/rnp.v76i4.1169>
- Correa, M. (1998). *Programa de hábitos de estudio para Estudiantes de la Segunda Etapa de Educación Básica* [Tesis de maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador]. Repositorio Institucional de la UPEL.
- Corvalán, M. P. (2017). El tabaquismo: una adicción. *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 33(3), 186-189. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-73482017000300186>

Corvey, S. (1989). *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Free Press.

Enríquez, M. F., Fajardo-Escobar, M., & Garzón-Velásquez, F. (2015). Una revisión general a los hábitos y técnicas de estudio en el ámbito universitario. *Psicogente*, 18(33), 166-187.
<http://doi.org/10.17081/psico.18.33.64>

Escandón, C. R. (2021). *Adicción a las redes sociales y estrés académico, en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada, Lima 2021* [Tesis de Pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte.
<https://hdl.handle.net/11537/30628>

Escurra Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S172948272014000100007&script=sci_arttext&tlng=pt

Fernández, R. (2021). Tasa de penetración de las redes sociales a nivel mundial en enero de 2021, por región. *Statista*. <https://es.statista.com/estadisticas/512953/redes-sociales-penetracion-global-por-region/>

Gómez, A., Ostos-Ortiz, O. L., & Cortés-Gallego, M. (2019). Redes sociales, tejidos de paz. *Hallazgos*, 16(32), 17-25.

Guevara, J. (2017). *Hábitos de estudio en el primer ciclo de contabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cima's de Lima*. [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional de la UIGV.
<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1402/TRAB.SUFIC.PROF.%20GUEVARA%20TANTALEAN%2c%20JOHANA%20ELIZABETH.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed.). McGraw-Hill.
- Hernández, F. (1988), *Métodos Técnicas de Estudio en la Universidad*. Mc Graw Hill.
- Hernández, M. Ángeles., López, P., & Sánchez, S. . (2014). La comunicación en la familia a través de las TIC. Percepción de los adolescentes. *Pulso. Revista De educación*, (37), 35–58.
<https://doi.org/10.58265/pulso.5187>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Interamericana Editores.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
- Horna, R. (2001). *Aprendiendo a disfrutar del estudio*. Editorial Renalsa.
- Ipsos (2019). Redes sociales en Perú urbano. Obtenido de
https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2020-03/redes_sociales_en_el_peru_urbano.pdf
- Jiménez, A., Molina, L. & Lara, M. (2019). Asociación entre motivación y hábitos de estudio en educación superior. Obtenido de
<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/171.pdf>
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. (2006). *Active learning: Cooperation in the university classroom*. Interaction Book Company
- Kemp, S. (2020). Digital 2020: July global statshot. *Datareportal*.
<https://datareportal.com/reports/digital-2020-july-global-statshot>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.

- Lanuque, A. (2020). Revisión Sistemática del Afrontamiento del Estrés Universitario en Momentos de Presión. *Calidad de vida y Salud*, 13, 130-142.
<http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/267>
- León, P. (2022). *Hábitos de estudio y estrés académico en estudiantes de psicología de los primeros semestres de una universidad de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma.] Repositorio Institucional de la URP.
https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/5247/PSIC-T030_76024121_T%20%20%20LE%c3%93N%20MEDINA%20PIERINA%20ROSEMARY.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez, V., Pérez, O., & Torres, I. (1999). *Análisis de los hábitos de estudio*. Editorial Don Vasco.
- Mendoza, J. (2018). "Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA". *Educación Superior*, 5(2), 57-70.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S251882832018000200008&lng=es&tlng=es.
- Mira, C & López, M (1978). *Hábitos de estudio en la escuela*. Trillas.
- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., & Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(14), 2612.
- Núñez, C. & Sánchez, J. (2001). Hábitos de estudio y rendimiento académico. *Visto el*, 21(1).

- Olivares, M. (2021). *Hábitos de estudio y rendimiento académico en ingresantes de una Universidad Privada de Lima*. [Tesis de Maestría. Universidad Femenina del Sagrado Corazón]. Repositorio Institucional de la UNIFE. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/868>
- Pellicer, F. (2020). Las adicciones, ¿Prioridad Nacional? *Mente y Cultura*, 1(2), 47-48. <http://www.mentecultura.mx/index.php/myc/article/view/myc-2020-008>
- Pérez, I. (1985). *Relación entre hábitos de Estudio y Rendimiento Estudiantil* [Tesis de maestría. Universidad Simón Bolívar]. Repositorio Institucional de la USB.
- Portillo, V., Amaya, J. A. Á., & Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/182>
- Quelopana, J. (1999). *Guía metodológica y científica del estudiante*. Editorial San Marcos
- Ramírez-Murillo, L. M., Ceja-Oseguera, S., & Sánchez-Espinosa, M. (2018). Las redes sociales potencializan u obstaculizan el desarrollo educativo de los jóvenes en la Ciudad de Puebla. *Repositorio De La Red Internacional De Investigadores En Competitividad*, 11, 1106–1118. <https://www.riico.net/index.php/riico/article/view/1493>
- Razón-Hernández, K. C., Rodríguez-Serrano, L. M., & León-Jacinto, U. (2018). Neurobiología del sistema de recompensa en las conductas adictivas: consumo de alcohol. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(4).
- Regal, M. L. L., Otero, L. H. G., Valdés, A. L., de Armas García, J. O., Hurtado, A. U., & Caña, G. R. (2014). Bases neurobiológicas de la adicción al alcohol. *Revista Finlay*, 4(1), 40-53. <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/253>
- Rodríguez, I. R., Rodríguez, L. M., & Rodríguez, A. M. (2019). Impacto de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de alumnos de segundo semestre del CECYT "Narciso

- Bassols". *Revista electrónica IPN*, 21(2), 1-7. http://revistaelectronica-ipn.org/ResourcesFiles/Contenido/22/HUMANIDADES_22_000824.pdf
- Rosen, D., Barnett, G. A., & Kim, J. H. (2011). Social networks and online environments: when science and practice co-evolve. *Social Network Analysis and Mining*, 1, 27-42.
- Ruiz, H. (2022). Adicción a las redes sociales y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de Villa el Salvador en pandemia por COVID -19 [Tesis de Pregrado. Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional de UA. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1996/Ruiz%20Rodriguez%2c%20Hipolito%20Ivan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ruiz, M. (2020). Ansiedad ante exámenes y hábitos de estudio en educación superior. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(16), 461-468. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S261679642020000400009&lng=es&tlng=es.
- Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura: Revista de la asociación de docentes de la USMP*, 28. https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf
- Salas, E., Merino-Soto, C., Chóliz, M., & Marco, C. (2017). Análisis psicométrico del test de dependencia de videojuegos (TDV) en población peruana. *Universitas Psychologica*, 16(4), 290-302.
- Salinas, G. (2020). *Uso de las redes sociales y su relación con los hábitos de estudio en los estudiantes de la facultad de educación y ciencias sociales de la UNU, Pucallpa – 2019*. [Tesis para optar el grado de Maestro. Universidad Nacional de Ucayali]. Repositorio

Institucional de la UNU.

http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4831/UNU_MAESTRIA_2020_TM_GUSTAVO-SALINAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sánchez, C. S. (2002). *Diccionario de las Ciencias de la Educación*. 18va ed. México. ed. Aula Santillana.

Santiago, A. (2003). *Hábitos de estudio*. Universidad “Dr. Rafael Belloso Chacín”.

Secades, R., & Fernández, J. R. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para la drogadicción: nicotina, alcohol, cocaína y heroína. *Psicothema*, 13 (3).
<https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/26905>

Smith, R., Morgan, J., & Monks, C. (2017). Students' perceptions of the effect of social media ostracism on wellbeing. *Computers in Human Behavior*, 68, 276-285.

Soto, R. (2004). *Técnicas de estudio*. Editorial Palomino.

Tovar, A. (1993). *Efectos de los hábitos de Estudio en el Rendimiento Académico de los Alumnos de la Escuela de Formación Deportiva "Germán Villalobos Bravo"* [Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica Experimental Libertador]. Repositorio Institucional de la UPEL.
<http://promo2010lenguayliteraturaunfv.blogspot.com/2010/07/habito-delectura-y-rendimiento.html>

Tsitsika, A. K., Andrie, E. K., Psaltopoulou, T., Tzavara, C. K., Sergentanis, T. N., Ntanasis-Stathopoulos, I., & Tsolia, M. (2016). Association between problematic internet use, socio-demographic variables and obesity among European adolescents. *The European Journal of Public Health*, 26(4), 617-622.

- Vásquez, J. (1986). *Descripción de las Técnicas y Hábitos de Estudio utilizados por Estudiantes del Instituto "Juan Pablo Rojas Paúl" del Tigre* [Tesis de Pregrado. Universidad de Oriente]. Repositorio Institucional de la UO.
- Vergara, J. A. D., & Carranza, J. Y. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y representaciones*, 4(2), 5. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5693203>
- Vicuña, L. (1998). *Inventario de hábitos de estudio*. Centro de Desarrollo e Investigación Psicológica.
- Vicuña, L. (2005). Inventario de Hábitos de Estudio CASM-85. Lima-Perú. <https://1library.co/document/qmv9lr9q-inventario-de-habitos-de-estudio-casm.html>Inventario de Hábitos de Estudio CASM (1library.co)
- World Health Organisation. icd.who.int. [Internet].; 2018 [Consultado el 21 de enero de 2022.]:<https://icd.who.int/dev11/lm/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234>
- Young, K. S. (1996). Addictive use of the internet: a case study that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79, 899–902

IX Anexos

Anexo A. Matriz de consistencia de investigación

Adición a las redes sociales y hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Lima.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>¿Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Lima?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>Objetivo Específico: Describir los niveles de adicción a las redes sociales según dimensiones, en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>Describir las tendencias hacia los hábitos de estudio según dimensiones, en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>Comparar la adicción a las redes sociales según sexo, en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>Comparar los hábitos de estudio según sexo, en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p>	<p>Hipótesis General: Hi: Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio en los estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>Hipótesis Específica: H1. Existe diferencia significativa en los niveles de adicción a las redes sociales según dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>H2. Existe diferencia significativa en las tendencias hacia los hábitos de estudio según dimensiones, en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>H3. Existe diferencia significativa en la adicción a las redes sociales según sexo, en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p> <p>H4. Existe diferencia significativa en los hábitos de estudio según sexo, en estudiantes de una universidad privada de Lima.</p>	<p>Variable 1: -Adicción a las redes sociales</p> <p>Variable 2: Hábitos de estudio</p> <p>Variables Sociodemográficas: Sexo y Edad</p>	<p>Población: Estudiantes del primer ciclo, con edades entre 17 y 38 años, de una universidad privada de Lima,</p> <p>Muestra: Muestra representativa de 420 estudiantes.</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Tipo: Descriptivo correlacional</p> <p>Instrumentos: Escala de adicción a las redes sociales. Inventario de hábitos de estudio</p> <p>Métodos de análisis de datos: Estadística descriptiva Estadística inferencial</p>

Anexo B. Matriz de Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Ítems	Escala de medición
Adicción a las redes sociales	Se entiende por adicción a las redes sociales, la dependencia de carácter psicológico que este ligado a características conductuales, sobre el descontrol del tiempo empleado para el uso de las redes sociales (Escurra & Salas, 2014).	Obsesión por las redes sociales	2,3,5,6,7,13,15,19,22,23	Nunca (0) Pocas Veces (1) Algunas Veces (2) Casi Siempre (3) Siempre (4) Ítem 13 inverso
		Falta de control personal en el uso de las redes sociales	4,11,12,14,20,24	
		Uso Excesivo de las redes sociales	1,8,9,10,16,17,18,21	
Hábitos de estudio	Vicuña (1998), menciona que un “hábito de estudio es un patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, donde el individuo ya no tiene que pensar ni decidir sobre la forma de actuar”.	Forma de estudiar	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	Siempre (1) Nunca (0)
		Resolución de tareas	13,14,15,16,17,18,19,20,21,22	
		Preparación de exámenes	23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33	
		Forma de escuchar la clase	34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45	
		Que acompaña sus momentos de estudio	46,47,48,49,50,51,52,53	

Anexo C. Consentimiento Informado

Esta investigación es dirigida por el Bachiller en Psicología, Eduardo Monier Cárdenas cuyo objetivo es determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y los hábitos de estudio en estudiantes de una universidad privada de Lima.

Si usted desea participar en el presente estudio, firmará este documento aceptando su participación voluntaria y se garantiza la confidencialidad de la información brindada, la cual será usada sólo para fines de la investigación. Posteriormente, se le pedirá llenar dos cuestionarios, solicitándole responder todas las preguntas con la mayor sinceridad posible.

Por consiguiente, yo _____ declaro que he leído la información brindada y reconozco que la información que he proporcionado será confidencial y solo de uso para este estudio. Acepto voluntariamente participar en esta investigación:

Acepto

No acepto

Firma del participante

Anexo D. Cuestionario de Adicción a redes sociales (ARS)

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

(N) nunca

(RV) rara vez

(AV) algunas veces

(CS) casi siempre

(S) siempre

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

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

Anexo D. Hábitos de Estudio (CASM - 85) - revisión 2005

Sexo: _____

Edad actual: _____

Carrera: _____

Ciclo de estudios: _____

Instrucciones

Colocar un "X" en el cuadro que mejor describa su caso particular; procure contestar no según lo que debería hacer o hacen sus compañeros sino de la forma como usted estudia ahora.

	SIEMPRE	NUNCA	PD		SIEMPRE	NUNCA	PD	
I. ¿COMO ESTUDIA USTED?								
1. Leo todo lo que tengo que estudiar subrayando los puntos más importantes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	17. En mi casa, me falta tiempo para terminar con mis tareas, las completo en el centro de estudios a mis amigos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
2. Subrayo las palabras cuyo significado no sé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	18. Pido ayuda a mis padres u otras personas y dejo que me resuelvan todo o gran parte de la tarea	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
3. Regreso a los puntos subrayados con el propósito de aclararlo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	19. Dejo para último momento la ejecución de mis tareas por eso no las concluyo dentro del tiempo fijado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
4. Busco de inmediato en el diccionario el significado de las palabras que no sé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	20. Empiezo a resolver una tarea, me canso y paso a otra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
5. Me hago preguntas y me respondo en mi propio lenguaje lo que he comprendido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	21. Cando no puedo resolver una tarea me da rabia o mucha cólera y ya no lo hago	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
6. Luego, escribo en mi propio lenguaje lo que he comprendido ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	22. Cuando tengo varias tareas empiezo por las más difíciles y luego voy pasando a las más fáciles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7. Doy una leída parte por parte y repito varias veces hasta recitarlo de memoria	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	III. ¿COMO PREPARA USTED SUS EVALUACIONES?				
8. Trato de memorizar todo lo que estudio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	23. Estudio por lo menos dos horas todos los días	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
9. Repaso lo que he estudiado después de 4 a 8 horas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	24. Espero que se fije la fecha de un examen o paso para ponerme a estudiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
10. Me limito a dar una leída general a todo lo que tengo que estudiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	25. Cuando hay paso oral, recién en el salón de clase me pongo a revisar mis apuntes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11. Trato de relacionar el tema que estoy estudiando con otros temas ya estudiados	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	26. Me pongo a estudiar el mismo día del examen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12. Estudio sólo para los exámenes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	27. Repaso momentos antes del examen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
II. ¿COMO HACE USTED SUS TRABAJOS?								
13. Leo la pregunta, busco en el libro y escribo la respuesta casi como dice el libro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	28. Preparo un plagio por si acaso me olvido un tema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
14. leo la pregunta, busco en el libro, leo todo y luego contesto según como he comprendido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	29. confío que mi compañero me "sople" alguna respuesta en el momento del examen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15. Las palabras que no entiendo, las escribo como están en el libro, sin averiguar su significado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	30. Confío en mi buena suerte por eso sólo estudio aquellos temas que supongo que el profesor preguntará	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
16. Le doy más importancia al orden y presentación del trabajo que a la comprensión del tema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	31. Cuando tengo dos o más exámenes el mismo día empiezo a estudiar por el tema más difícil y luego el más fácil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
				32. Me presento a rendir mis exámenes sin haber concluido con el estudio de todo el tema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
				33. Durante el examen se me confunden los temas, se me olvida lo que he estudiado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

IV. ¿COMO ESCUCHA USTED SUS CLASES?

SIEMPRE NUNCA PD

- 34. Trato de tomar apuntes de todo lo que dice el profesor ___
 - 35. Solo tomo apuntes de las cosas más importantes ___
 - 36. Inmediatamente después de una clase ordeno mis apuntes.... ___
 - 37. cuando el profesor utiliza alguna palabra que no se, levanto la mano y pido su significado ___
 - 38. Estoy más atento a las bromas de mis compañeros que a la clase ___
 - 39. Me canso rápidamente y me pongo hacer otras cosas ___
 - 40. cuando me aburro me pongo a jugar o a conversar con mi amigo ___
 - 41. Cuando no puedo tomar nota de lo que dice el profesor me aburro y lo dejo todo ___
 - 42. Cuando no entiendo un tema mi mente se pone a pensar, soñando despierto ___
 - 43. Mis imaginaciones o fantasías me distraen durante las clases ___
 - 44. durante las clases me distraigo pensando lo que voy a hacer a la salida ___
 - 45. Durante las clases me gustaría dormir o tal veas irme de clases ___
- V. ¿Qué ACOMPAÑA SUS MOMENTOS DE ESTUDIO?**
- 46. Requiero de música sea del radio o del equipo de sonido ___
 - 47. Requiero la compañía de la TV ___
 - 48. Requiero de tranquilidad y silencio ___
 - 49. Requiero de algún alimento que como mientras estudio ___
 - 50. Su familia, que conversan, ven TV o escuchan música ___
 - 51. Interrupciones por parte de sus padres pidiéndole algún favor ___
 - 52. Interrupciones de visitas, amigos, que lo quitan tiempo ___
 - 53. Interrupciones sociales; fiestas, paseos, citas, etc. ___

INVENTARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

CASM - 85

REVISIÓN - 98

Autor: Luis Alberto Vicuña Peri

HOJA DE RESPUESTA

APELLIDOS Y NOMBRES:

FECHA Y LUGAR DE NACIMIENTO:

SEXO: EDAD ACTUAL: FECHA DE HOY:

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

CENTRO DE ESTUDIOS:

DOMICILIO:

EXAMINADOR:

INSTRUCCIONES

Este es un Inventario de Hábitos de Estudio, que le permitirá a usted conocer las formas dominantes de trabajo en su vida académica y de esa manera aislar aquellas conductas que pueden estar perjudicándole su mayor éxito en el estudio. Para ello, sólo tiene que poner una "X" en el cuadro que mejor describa su caso particular; **PROCURE CONTESTAR NO SEGÚN LO QUE DEBERÍA HACER O HACEN SUS COMPAÑEROS SINO DE LA FORMA COMO USTED ESTUDIA AHORA.**

OBSERVACIONES:

RECOMENDACIONES: