

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



Universidad de El Salvador
Hacia la libertad por la cultura

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TITULO DE LICENCIATURA EN
PSICOLOGIA.**

TEMA DE INVESTIGACION:

“Efectos psicológicos en el área cognitiva producidos por la adicción a las redes sociales en sujetos de 18 a 25 años que estudian primer año de la carrera de psicología en la universidad de El Salvador”.

PRESENTADO POR:

Br. Barba Zeledón, Andrea Virginia BZ07002

Br. Meléndez Tejada, Diana Patricia MT00003

DOCENTE DIRECTOR:

Lic. Napoleón Rodríguez.

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO:

Lic. Mauricio Evaristo Morales.

Ciudad Universitaria, 17 de Noviembre del 201



AUTORIDADES CENTRALES

RECTOR

Maestro Roger Armando Arias Alvarado

VICE-RECTOR ACADEMICO

Dr. Manuel de Jesús Joya Ábrego

VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO

Ing. Nelson Bernabé Granados



**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y
HUMANIDADES**

DECANO

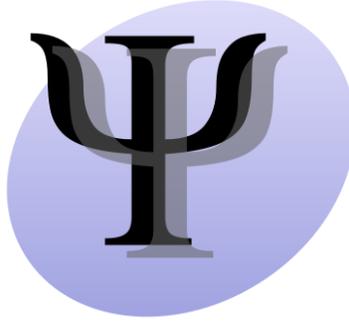
Lic. José Vicente Cuchillas

VICE-DECANO

Lic. Edgar Nicolás Ayala

SECRETARIO DE FACULTAD

Rafael Ochoa Gómez



AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

JEFE DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Lic. Wilber Alfredo Hernández

COORDINADOR GENERAL DE PROCESO DE GRADO

Lic. Mauricio Evaristo Morales

DOCENTE ASESOR

Lic. Napoleón Rodríguez

TRIBUNAL CALIFICADOR

Lic. Wilber Alfredo Hernández

Lic. Napoleón Rodríguez

Lic. Vladimir Córdoba

DEDICATORIAS

La presente tesis está dedica de manera especial primordialmente a mis padres, ya que fueron el principal cimiento para la construcción de mi vida profesional, sentando en mí, las bases de responsabilidad y deseos de superación para poder llegar a este punto culminante de mi carrera.

Quiero agradecer y dedicar este trabajo a mi querido esposo, quien ha sido mi mano izquierda durante todo este proceso de mi carrera. Gracias por estar presente no solo en esta etapa tan importante de mi vida, sino en todo momento.

Agradezco así mismo, a mi querida compañera de estudio y amiga Diana Meléndez que trabajo conmigo en dicho proyecto ayudándome a superar las adversidades que se presentaron en nuestro camino, su ayuda y apoyo incondicional, fue mi motivación más grande para poder concluir con éxito este proyecto de tesis.

Quiero agradecer a la Universidad de El Salvador, por permitirme convertirme en un ser profesional en lo que tanto me apasiona, así mismo gracias a cada uno de mis maestros que se tomaron el arduo trabajo de transmitirme sus diversos conocimientos, especialmente del campo y de los temas que corresponden a mi profesión, formando parte importante en mi proceso integral de formación.

A mis amigos, compañeros y todas aquellas personas que de una y otra manera han contribuido para el logro de mis objetivos. Así como, a todos aquellos que siguen estando cerca de mí y que de alguna forma contribuyeron en gran medida para que este proyecto pudiera ser culminado.

Andrea Barba.

El presente trabajo es dedicado con todo mi amor y cariño a mi familia, la cual me ha apoyado en cada peldaño a lo largo de mi carrera. A mi padre que creyó en mis capacidades y habilidades ofreciéndome un legado que nadie podrá arrebatarme. Gracias a ti hasta el cielo. Así mismo, quiero agradecer a mi mamá, que aun necesitando de mi ayuda, se sacrificó para poder brindarme las condiciones necesarias que me permitieran poder estudiar en la Universidad y lograr de esta manera superarme. Agradezco a cada uno de mis hermanos, de quienes siempre tuve su apoyo y comprensión incondicional en cada una de las etapas de mi proceso de desarrollo, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre han estado conmigo brindándome su comprensión, cariño y apoyo.

Agradezco enormemente a las personas que fueron mi soporte en los momentos más difíciles y culminantes de mi carrera, quienes con sus palabras de aliento no me permitieron darme por vencida, haciéndome reflexionar en la importancia de ser profesional. A Andrea Barba, mi apoyo, mi amiga, compañera y confidente, que estuvo a mi lado dándome fuerzas, obligándome a no rendirme y a seguir adelante, siendo mi compañera perfecta.

Le agradezco a mi institución y a mis maestros por sus esfuerzos y por compartir conmigo sus conocimientos para que finalmente pudiera llegar hasta este último paso de mi carrera.

Y para finalizar, también agradezco a todos los que fueron mis compañeros de clase durante todos los niveles de la carrera, ya que, gracias al compañerismo, amistad y apoyo moral han aportado en un alto porcentaje a mis ganas de seguir adelante en mi carrera profesional.

A todos ellos dedico dicho trabajo que fue culminado con mucho esfuerzo, ellos que han sido mi familia, ya que sin el apoyo y comprensión de cada uno de ellos, dicho trabajo no hubiera podido ser posible.

Diana Meléndez.

AGRADECIMIENTOS

El siguiente trabajo de tesis, está dedicado especialmente a nuestros seres queridos, que durante la incorporación de nuevos conocimientos nos han mostrado su disposición y su entendimiento durante todos estos años de nuestra formación académica.

Queremos agradecer a nuestros formadores, personas de gran sabiduría quienes se han esforzado por ayudarnos a llegar al punto en el que nos encontramos. A todos aquellos docentes que a lo largo de la carrera académica dejaron huellas con sus enseñanzas y se involucraron en su labor pedagógica mostrándonos comprensión y apoyo incondicional en las etapas más difícil de dicho proceso.

Así mismo, queremos brindar especial agradecimiento a los jóvenes estudiantes del primer año de la Universidad de El Salvador de la carrera de Psicología del ciclo I 2017, quienes fueron la pieza clave para poder culminar con nuestro trabajo de investigación, gracias a su colaboración, nos brindaron los conocimientos e información necesaria para poder desarrollar nuestro proyecto de manera exitosa.

A los profesionales en psicología que nos brindaron la orientación necesaria para poder elaborar y aplicar nuestro instrumento de investigación: Lic. Jorge Barrera, Lic. Fidias Alfaro, Lic. Guadalupe Avelar, Lic. Stefany Ramírez, Lic. Alexander Parada, Lic. Eli Flores, Lic. Alan Blanco. Sus observaciones y aportes fueron de gran ayuda.

Gracias a la vida por este nuevo triunfo; gracias a todas las personas que nos apoyaron y creyeron en la realización de esta tesis.

Andrea Barba y Diana Meléndez.

ÍNDICE DE CONTENIDO

ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN	PAG
RESUMEN	
CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	12
A. Situación actual	12
B. Enunciado del problema	12
C. Objetivos de la investigación	13
1) Objetivo General	
2) Objetivos Específicos	
D. Delimitación	13
1) Espacial	
2) Social	
3) Temporal	
E. Alcances y limitaciones	14
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO	15
A. Antecedentes (Investigaciones previas)	15
B. Base teórica	16
• Conducta social habitual	16
• Importancia de las redes sociales en el ámbito académico	17
• Ventajas de las redes sociales	18
• Adicción a las redes sociales en internet	18
• Cognición social en adicciones	20
• Funcionamiento del cerebro de un adicto	21
• Neurotransmisores	21
• El cerebro dual	22
• ¿Cómo funciona el sistema de recompensas del cerebro?	23

• Placer y Recompensa	23
• Sesgo cognitivo	24
• Ideas irracionales de jóvenes sobre redes sociales en internet	26
• Aprobación	28
• Reconocimiento	30
CAPITULO III. HIPOTESIS DE INVESTIGACIÓN	32
A. Hipótesis de investigación	32
B. Hipótesis nula	32
C. Definición de variables	32
D. Operacionalización de hipótesis	32
E. Indicadores de variables	33
CAPITULO IV. METODOLOGÍA	34
A. Tipo de estudio	34
B. Población y muestra	34
C. Técnicas e instrumento de recolección de datos	34
D. Procedimiento de recolección de datos	35
CAPITULO V. PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS	36
Tablas, cuadros, análisis estadísticos de la información, e interpretación de la información	36
CAPITULO VI. CRUCES DE VARIABLES	83
Tablas, cuadros, análisis estadísticos de la información, e interpretación de la información	83
CAPITULO VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	131
A. Conclusiones	131
B. Recomendaciones	135
FUENTES CONSULTADAS	137
ANEXOS	
INDICE DE ANEXOS	

RESUMEN

El mundo actual está constantemente en cambio. Es por eso que en el siglo XXI se está planteando un nuevo escenario global en innumerables aspectos, uno de ellos es, sin lugar a dudas, el avance del Internet. En la última década, la computadora con conexión a esta gran red de redes se ha convertido en un elemento de trabajo y comunicación con el que se pasa gran parte del tiempo. De esa manera, se llegó a una instancia en la que, quienes tienen acceso a Internet, pasan la mayor parte del día haciendo uso de las herramientas que ésta ofrece. Además, se ha dado una transformación que hizo posible conectarse a Internet sin importar el lugar ni la hora, es decir, se le hizo accesible tanto desde los teléfonos celulares, como desde las computadoras del hogar.

La informática es una de las materias más importantes en la actualidad ya que por medio de esta vivimos en una sociedad comandada por las nuevas tecnologías donde la informática juega un papel fundamental en todos los ámbitos.

Las redes sociales son páginas creadas para proporcionar un mayor contacto entre conocidos. Estas hoy en día han tenido gran auge y son de uso diario y prácticamente “necesarias”, esto debido en gran medida a cierta dependencia que se ha creado a las mismas. Al ser estas tan comunes son, ya, parte de nuestro mundo y nos rodean por lo que el uso abusivo no nos ha permitido darnos cuenta de los posibles efectos negativos que estas pueden ocasionar.

En la actualidad es muy evidente que las redes influyen en muchos casos de una manera negativa en el desarrollo de estudiantes en las universidades. La mala planificación de tiempo, junto con el entretenimiento que las redes sociales brindan, provocan que, en muchas ocasiones la prioridad sea la conexión con alguna red social, dejando de lado las responsabilidades con el estudio.

La adicción a las diferentes redes sociales se puede definir como un uso abusivo de las nuevas tecnologías que afecta a todas las áreas de la vida del sujeto¹.

¹LA OMS (Organización Mundial de la Salud), señala que una de cada cuatro personas, sufre trastornos relacionados con las nuevas adicciones.

Por esta razón, resulta importante que en nuestro país y específicamente en la Universidad de El Salvador se realice un estudio acerca del uso de las redes sociales y de qué manera afecta el área cognitiva de los usuarios adolescentes. Es por todo lo mencionado anteriormente que el objetivo primordial de la investigación fue relacionar la adicción a las redes sociales en sujetos de 18 a 25 años que estudian la carrera de Psicología en la universidad de El Salvador con los efectos psicológicos en el área cognitiva, para poder así, determinar si existe una relación causal en dicho caso y como todo ello suele afectar el rendimiento académico.

Formaron parte de la muestra un total de 39 alumnos, representando el 37.5% de la muestra los hombres y el 60% las mujeres. Todos los alumnos participantes contaban con al menos una cuenta activa en una red social. El tipo de investigación realizado fue de tipo correlacional.

El instrumento de evaluación se encuentra elaborado con 39 ítems, formulados con preguntas tanto cerradas con opciones de respuestas, así como también preguntas abiertas.

Dicho instrumento fue entregado a cinco profesionales en el área de la psicología, para su respectiva validación. Observaciones que fueron tomadas en cuenta para obtener confiabilidad del instrumento de evaluación.

Al finalizar el estudio, se pudo concluir con base a los resultados obtenidos, que si existe relación estadísticamente significativa entre los efectos psicológicos en el área cognitiva y la adicción a las redes sociales en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad de El Salvador, por lo que se concluyó que la adicción a las redes sociales si inciden en el área cognitiva afectando así, el rendimiento académico de los estudiantes.

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A. Situación actual

En el siglo XXI las redes sociales se han convertido en el vehículo de comunicación más rápido y de más actualidad del momento, impulsando a las personas a hacer uso de la tecnología, con la finalidad de conocer diversos acontecimientos sociales tanto de las noticias internacionales como nacionales, generando así, un genuino interés acerca de las personas más cercanas.

Las redes sociales se pueden definir como estructuras, donde las personas mantienen una variedad de relaciones de diversos tipos, ofreciendo de esta manera un abanico muy amplio de posibilidades.

El impacto de las Redes sociales en la actualidad se basa en que un porcentaje bastante elevado tanto de jóvenes como adultos, hacen uso del Internet principalmente para conectarse y mantener comunicación con otras personas, ya sean conocidas o no; otra principal tendencia de utilizar las redes sociales es establecer relaciones a larga distancia, mantener contacto con familiares o amigos en distintos lugares del mundo. Debido a lo mencionado con anterioridad se puede decir que las redes sociales en la actualidad representan un medio de comunicación obligatorio para poder encajar en una sociedad inmersa en la tecnología, esto se convierte en un problema ya que el ser humano al ser cada vez más esclavo de las redes sociales se va sumergiendo en una realidad ficticia, paralela a la real.

B. Enunciado del problema

¿Cuáles son los efectos psicológicos en el área cognitiva producidas por la adicción a las redes sociales en sujetos de 18 a 25 años que estudian psicología en la universidad de El Salvador?

C. Objetivos

1) Objetivo General

Determinar los efectos psicológicos en el área cognitiva producidos por la adicción a las redes sociales en sujetos de 18 a 25 años que estudian la carrera de psicología en la Universidad de El Salvador.

2) Objetivos Específicos

- Diseñar e implementar una herramienta que mida el impacto a nivel cognitivo de los efectos producidos por la adicción a las redes sociales en sujetos de 18 a 25 años que estudian primer año de la carrera de psicología en la universidad de El Salvador.
- Sintetizar y tabular la información obtenida por medio de los sujetos de 18 a 25 años que estudian primer año de la carrera de psicología en la universidad de El Salvador participantes en el proceso de la investigación.
- Determinar cuáles son las características y factores de riesgo que influyen en el área cognitiva como consecuencia de los efectos producidos por las adicciones a las redes sociales.
- Determinar cuáles son los sesgos cognitivos que alteran la manera en como una persona procesa la información, como consecuencia de los efectos producidos por la adicción a las redes sociales.

D. Delimitación

- 1) **Espacial:** universidad de El Salvador, San Salvador, El Salvador, C.A.
- 2) **Social:** estudiantes de la carrera de psicología de la universidad de el salvador, de edades comprendidas entre los 18 y 25 años de edad.

- 3) **Temporal:** ciclo 2, del año 2016 comprendido entre junio de 2016 y ciclo 1, del año 2017 comprendido entre febrero de 2017 a la fecha.

E. Alcances y limitaciones

Alcances.

En el trabajo de investigación se desarrolló un instrumento elaborado con 39 ítems, el cual fue validado por cinco psicólogos, dicho instrumento se encuentra formulado con preguntas tanto abiertas como cerradas con opciones de respuestas, dicho instrumento es capaz de medir la relación existente entre los efectos psicológicos en el área cognitiva y la adicción a las redes sociales en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad de El Salvador, a través del cual se puede inferir que la adicción a las redes sociales si incide en el área cognitiva afectando así, el rendimiento académico de los estudiantes.

Limitaciones.

Una de las limitantes que se tuvo en el transcurso de la investigación fue con respecto a la sinceridad de los jóvenes participantes, ya que, el miedo a ser juzgados o considerados como adictos fue lo que generó sesgos en los resultados, es por ello que se tuvo que realizar dos tipos de pruebas: una entrevista y un autoregistro, siendo este último fallido, por lo cual se valoró solo tomar en cuenta la entrevista ya que mediante esta se lograron obtener resultados más confiables y válidos.

Otra de las limitantes encontradas fue en relación a que la muestra fue seleccionada de los estudiantes de la Universidad de El Salvador, por lo tanto para realizar la tesis fue en base a los periodos de tiempo de cada ciclo, lo que llevó a que se diera un retraso en el proceso de noviembre del 2016 a febrero del 2017 que la universidad se encontraba cerrada.

CAPITULO II. MARCO TEORICO

A. Antecedentes

Red: es un término que procede del latín *rete*, hace mención a la **estructura** que tiene un **patrón característico**. Esta definición permite que el concepto se aplique en diversos ámbitos, como la **informática** (donde una red es un conjunto de equipos interconectados que comparten **información**).

Social: por su parte, es aquello perteneciente o relativo a la **sociedad** (el conjunto de individuos que interactúan entre sí para formar una comunidad). Lo social suele implicar un sentido de pertenencia.

Las redes sociales son “comunidades virtuales”. Es decir, plataformas de Internet que agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses comunes. Este es justamente su principal objetivo: entablar contactos con gente, ya sea para re encontrarse con antiguos vínculos o para generar nuevas amistades. Pertenecer a una red social, le permite al usuario construir un grupo de contactos, que puede exhibir como su “lista de amigos”. Estos amigos pueden ser amigos personales que él conoce, o amigos de amigos. A veces, también, son contactos que se conocieron por Internet. El primer antecedente se remonta a 1995, cuando un ex estudiante universitario de los Estados Unidos creó una red social en Internet, a la que llamó *classmates.com* (*compañeros de clase.com*), justamente para mantener el contacto con sus antiguos compañeros de estudio. Pero recién dos años más tarde, en 1997, cuando aparece *SixDegrees.com* (*seis grados.com*) se genera en realidad el primer sitio de redes sociales, tal y como lo conocemos hoy, que permite crear perfiles de usuarios y listas de “amigos”. A comienzos del año 2000, especialmente entre el 2001 y el 2002, aparecen los primeros sitios Web que promueven el armado de redes basados en círculos de amigos en línea. Este era precisamente el nombre que se

utilizaba para describir a las relaciones sociales en las comunidades virtuales. Estos círculos se popularizaron en el 2003, con la llegada de redes sociales específicas, que se ofrecían ya no sólo para re encontrarse con amigos o crear nuevas amistades, sino como espacios de intereses afines. ¿Cómo y cuándo surgieron? El término “amigo” en las redes sociales, tiene un significado diferente al tradicional que recibe en la vida real. En las redes sociales, “amigo” es todo aquel que ha sido invitado a visitar el sitio personal en la red. Y funciona de la siguiente manera: un usuario envía mensajes a diferentes personas invitándolas a ver a su sitio. Los que aceptan, se convierten en “amigos” y repiten el proceso, invitando a amigos suyos a esa red. Así, va creciendo el número de “amigos”, de miembros en la comunidad y de enlaces en la red.

La noción de **red social**, por lo tanto, está vinculada a la estructura donde un grupo de personas mantienen algún tipo de **vínculo**. El concepto, de todas formas, se ha actualizado en los últimos años para señalar a un tipo de sitio de **Internet** que favorece la **creación de comunidades virtuales**, en las cuales es posible acceder a servicios que permiten armar grupos según los intereses de los usuarios, compartiendo fotografías, vídeos e información en general.

B. Base teórica

Conducta social habitual

Históricamente, cuando se hablaba de adicción nos referíamos a adicción a las drogas. Sin embargo, se ha descubierto que el elemento esencial de todos los trastornos adictivos es la falta de control, es decir, el descontrol de la persona afectada sobre determinada conducta, que al comienzo le es placentera pero que luego va ganando terreno entre sus preferencias hasta llegar a dominar su vida.

La conducta social hace referencia a la adaptación a las conveniencias, exigencias y reglas de la vida social del grupo en el que se vive.

Las sociedades actúan a través de los más diversos medios para adecuar a sus miembros a su forma de vida, para que adquieran un fuerte sentido de pertenencia e identificación con la misma y para que los miembros del grupo asuman gramáticas axiológicas y escalas valorativas uniformes con respecto a creencias, internalización de ideologías y todo un conjunto de reglas que señalan límites a la conducta, y códigos de control social que le permiten persistir y pervivir como sociedad.

La conducta social incluye las actitudes frente al grupo social (de confianza y cooperación, de oposición, de indiferencia y las antisociales).

La respuesta conductual social se ajusta al principio de realidad, en el cual, la no consecución inmediata del placer, debe conducir al aplazamiento de la satisfacción, a la renuncia de la agresión, o a la respuesta sublimada de la frustración en formas socialmente aceptables.

La conducta social habitual está determinada por la personalidad. En este sentido pueden definirse conductas habituales de compulsión, actividad, pasividad, apatía, desinterés, etc., como expresión de rasgos de personalidad que han de distinguirse de cambios en la conducta social habitual que son respuestas o reacción a circunstancias específicas.

Importancia de las redes sociales en el ámbito académico

Los medios sociales, en general, y las redes sociales, en particular, proporcionan varias maneras de hacer frente a los desafíos de la enseñanza en la educación superior, tanto desde el punto de vista técnico como pedagógico. De hecho, algunas de sus características propias, tales como colaboración, libre difusión de información o generación de contenidos propios para la construcción del conocimiento han sido aplicadas de inmediato al campo educativo. Desde la práctica docente universitaria resulta evidente que las redes sociales constituyen el escenario de la cotidianidad comunicativa de los estudiantes de educación superior. Así lo muestra la experiencia diaria en los diversos campus de instituciones de educación superior y lo comprueban diversas encuestas y estudios al respecto. Las redes sociales se utilizan en el entorno universitario como un medio de interacción y comunicación por su gran universalidad e inmediatez. Los estudiantes no sólo comparten fotografías, vídeos, ideas, entre otras; sino que además las utilizan para

coordinar sus tareas o asignaciones y distribuir materiales y documentos escolares. El fenómeno de las redes sociales se ha extendido, entre otras razones, gracias a un claro incremento en la cobertura y el tiempo de acceso a Internet así como al reciente uso de teléfonos celulares de alta calidad tecnológica. Todo ello ha propiciado un notable crecimiento en el número de estudiantes que participan actualmente en alguna red social.

Ventajas de las redes sociales

Muchas son las ventajas que tienen las redes sociales para los estudiantes de educación superior, entre las que se pueden nombrar:

1. Permiten trabajar en grupos más fácilmente.
2. Acceso inmediato a acontecimientos y noticias.
3. Actualización de los conocimientos de tecnología.
4. Permiten intercambiar ideas y conocer a estudiantes de otras universidades.
5. Oportunidad de desarrollar proyectos originales y creativos.
6. Ventajas en el aula virtual: acceso para ver las calificaciones y acceso a clases virtuales en diversos formatos.

Adicción a las redes sociales en Internet

La adicción es una dependencia psicológica respecto a una cosa en específico que llega a convertirse en algo "central" para la persona que la padece y que termina desorganizando su personalidad.

La adicción se inicia con una conducta agradable y placentera que termina siendo adictiva, pues abandonarla produce un malestar. El adicto sufre una gran dependencia psicológica hacia esa conducta, llegando a padecer un comportamiento compulsivo, perdiendo así el interés por otras actividades que anteriormente habían sido gratificantes.

Existen muchas adicciones pero en estos últimos años ha surgido una muy llamativa y de la que se habla y conoce ya en muchas partes, la adicción a las redes sociales.

Factores de riesgo que generan adicción a las redes sociales

Las principales señales de alarma que denotan una adicción a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción son las siguientes:

- a. Privarse de sueño para estar conectado a la red, a la que se dedica tiempos de conexión anormalmente altos.
- b. Descuidar otras actividades importantes como el contacto y el compartir con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- c. Recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos, sin prestarles atención o negando el uso desmedido.
- d. Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- e. Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- f. Mentir sobre el tiempo real que se está conectado.
- g. Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento escolar o laboral.
- h. Sentir euforia y activación anómalas cuando se está delante de la computadora o el celular².

En definitiva, la dependencia a las redes sociales está ya instalada cuando: hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control, aparecen síntomas de abstinencia (ansiedad

²DSM-5 *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. (2013) APA. Editorial Médica Panamericana.

depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la red, se establece la tolerancia³.

Cognición social en adicciones

El constructo de cognición social se refiere al conjunto de procesos cognitivos que se activan en contextos de interacción social. Tanto los procesos que componen el constructo como la conducta social observable están significativamente alterados en los pacientes con adicciones y, por eso, en los últimos años, diversas líneas de investigación básica y clínica se han interesado por la cognición social en adicciones y sus posibles aplicaciones para el tratamiento. En esta revisión se elaboran los orígenes del concepto de cognición social, desde las nociones originales relacionadas con la teoría de la mente a la consideración de las emociones como elemento principal de la conducta empática y prosocial.

La cognición social se compone de una miríada de procesos cognitivos y emocionales implicados en la percepción emocional, la inferencia de estados mentales y los aprendizajes que nos permiten adaptarnos al contexto socioafectivo. Estos procesos están ligados al funcionamiento de sistemas cerebrales implicados en la generación, regulación o simulación de estados emocionales propios y ajenos, incluyendo las cortezas prefrontal y parietal, estructuras paralímbicas como el cíngulo y la ínsula o la amígdala, sistemas también fuertemente implicados en el proceso adictivo.

Es necesario considerar y evaluar de manera cada vez más exhaustiva los procesos que componen la cognición social en los contextos de investigación y tratamiento de las adicciones.

³ Tolerancia: referida a la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a las redes sociales para sentirse satisfecho manifestando así, repercusiones negativas en la vida cotidiana con reducción de la actividad física.

Subprocesos que componen la cognición social

- *Percepción social.* Incluye las capacidades para valorar reglas y roles sociales, así como para valorar el contexto social.
- *Conocimiento social* o conocimiento de los aspectos propios de cada situación social, lo que permite a la persona saber cómo debe actuar, cuál es su rol y el de los demás en esa situación, las reglas que rigen en ese momento y los motivos por los que se encuentra ahí.
- *Estilo o sesgo atribucional.* Forma en que cada persona interpreta y explica las causas de un resultado determinado, ya sea positivo o negativo.
- *Procesamiento emocional.* Éste hace referencia a la capacidad para comprender, expresar y manejar las emociones.
- *Empatía.* Existen múltiples definiciones de este término aunque, actualmente, la más aceptada es la de Davis, quien la definió como el "conjunto de constructos que incluyen los procesos de ponerse en el lugar del otro y respuestas afectivas y no afectivas".

Funcionamiento del cerebro de un adicto

Los cambios bioquímicos que suceden en el cerebro del adicto son los responsables de la compulsión observada en los episodios de uso descontrolado, así como de muchas de las perturbaciones cognitivas propias de la adicción.

Las últimas investigaciones implican a diversos neurotransmisores, así como a vías o sistemas cerebrales, tales como el sistema de recompensa mesolímbico, como factores claves en el desarrollo de la sintomatología adictiva.

Neurotransmisores

Los neurotransmisores son sustancias químicas naturales que existen dentro del cerebro y que son responsables de las actividades cerebrales, entre otras: la motivación, las emociones y los instintos. Estas sustancias naturales son las que median en el estado de

ánimo provocando euforia o desgano, de acuerdo a una sucesión compleja de estímulos, condicionamientos y aprendizajes, cuyo objetivo es el de responder constructivamente a los estímulos del medio ambiente.⁴

Los neurotransmisores más importantes involucrados en la respuesta adictiva son:

- La Dopamina: es predominante en las áreas del sistema de recompensa mesolímbico el cual media las repuestas de euforia y estimulación en el cerebro.
- Las Endorfinas: se producen en las áreas mesolímbica y mesocorticales, y median las respuestas a los estímulos dolorosos, la regulación de la temperatura y la ingestión de agua y alimentos.
- -El Ácido Gamma Amino Butírico (GABA): se encuentra en la amígdala, el bulbo olfatorio, el telencéfalo ventral y el globo pálido también se ha implicado en la respuesta adictiva.

En realidad se asume que todos los neurotransmisores tienen un papel en la manifestación de la adicción. Aún se investiga para determinar la naturaleza de ese papel y la forma en que las vías y los químicos cerebrales interactúan para producir el desorden adictivo.

El Cerebro Dual

El cerebro puede dividirse en términos de función y de vías neurológicas en dos partes: el cerebro primitivo y el cerebro racional. Esta división puede ayudarnos a comprender mejor la dinámica de la neuroquímica en el proceso de la adicción.

- a) **El Cerebro Racional:** Esta zona del cerebro es la correspondiente a la corteza cerebral y en ella se asientan las funciones superiores intelectuales y abstractas. Es la llamada materia gris y su función es la del análisis racional de los hechos y

⁴Los estados de excitación extrema provenientes de conductas de estimulación, afectan estos neurotransmisores de manera que el cerebro los produce en exceso. Estos cambios, unidos a la predisposición a la adicción produce una respuesta aberrante, que es el reflejo de un desbalance bioquímico persistente.

de la información que llega a través de los sentidos. En el proceso de adicción esta área también se afecta produciéndose el sistema delusional de la adicción, el cual es un conjunto de pensamientos adictivos que complotan junto al cerebro primitivo para facilitar y mantener activo el proceso adictivo.

- b) El Cerebro Primitivo: Se le llama así al cerebro bajo que incluye el área de funciones vitales, las zonas mediadoras de las emociones y estados de ánimo, la generación de instintos de supervivencia y regulación corporal. Esta parte del cerebro está involucrada directamente en el desarrollo de la adicción, y allí se encuentran los desbalances bioquímicos responsables de la compulsión, la memoria eufórica y los deseos automáticos. Allí se encuentran vías dopaminérgicas y de endorfinas tales como el sistema de recompensa cerebral.

¿Cómo funciona el sistema de recompensa del cerebro?

El **cerebro humano** es muy complejo y cada parte realiza un trabajo específico que, sumado a las del resto, nos hacen funcionar y comportarnos de cierta manera. El **sistema de recompensa del cerebro**, es un conjunto de estructuras que, mediante estímulos, nos hace sentirnos bien después de realizar cierta actividad o modifica comportamientos mediante un refuerzo positivo.

Placer y recompensa

El sistema de recompensa del cerebro se activa frente a un estímulo externo y envía señales mediante conexiones neuronales, para que se liberen a los neurotransmisores responsables de **sensaciones placenteras** como la dopamina y la oxitocina.

Su objetivo es claro: hacer que queramos repetir uno o más comportamientos, como forma de asegurar la existencia. Pero este sistema no sólo se activa ante comportamientos básicos para la especie, sino que también al desarrollar otras acciones que nos hacen sentir bien y benefician al resto.

Asimismo, el sistema de recompensa del cerebro también es capaz de liberar dopamina ante acciones que no son beneficiosas, como actitudes riesgosas y experiencias dolorosas, que bien pueden convertirse en placer como es la adicción a las redes sociales.

¿Cómo está formado?

A diferencia de otras actividades, como por ejemplo el habla o pensamiento lógico, el sistema de recompensas no está centralizado en solo una zona del cerebro, sino que está compuesto principalmente por cinco áreas con una función clara:

- Amígdala: regula emociones
- Núcleo Accumbens: controla la liberación de dopamina
- Área tegmental ventral de Tsai: libera la dopamina
- Cerebelo: controla las funciones musculares
- Glándula Pituitaria: libera beta endorfinas y oxitocina, responsables del alivio del dolor, emociones como el amor y los lazos positivos, entre otras cosas.
- Todas estas **zonas del cerebro funcionan como un circuito bien aceitado** que capta la acción y genera la sensación de placer, todo mediante un proceso veloz que toma parte en estas diferentes estructuras cerebrales.
- El sistema de recompensa no sólo responde con placer o bienestar ante una acción o actitud, sino que también es responsable de aprender ese comportamiento para luego repetirlo, asociándolo a la sensación agradable.

Los sesgos cognitivos

Los sesgos cognitivos (también llamados prejuicios cognitivos) son unos **efectos psicológicos que causan una alteración en el procesamiento de la información** captada por nuestros sentidos, lo que genera una distorsión, juicio errado, interpretación incoherente o ilógica sobre el fundamento de la información de que disponemos.⁵

⁵ Los sesgos de tipo social son los que refieren a sesgos de atribución y perturban nuestras interacciones con otras personas en nuestra vida diaria.

El fenómeno de los sesgos cognitivos nace como una **necesidad evolutiva** para que el ser humano pueda emitir juicios inmediatos que emplea nuestro cerebro para responder ágilmente ante determinados estímulos, problemas o situaciones, que por su complejidad resultaría imposible de procesar toda la información, y por tanto requiere de un filtrado selectivo o subjetivo. Es cierto que un sesgo cognitivo nos puede llevar a equivocaciones, pero en ciertos contextos nos permite decidir más rápido o tomar una decisión intuitiva cuando la inmediatez de la situación no permita su escrutinio racional.

La Psicología cognitiva se encarga de estudiar este tipo de efectos, así como otras técnicas y estructuras que usamos para procesar la información. A continuación se detallan algunos sesgos cognitivos que alteran la manera en como una persona procesa información proveniente de las redes sociales:

- **Sesgo retrospectivo o sesgo a posteriori:** es la propensión a percibir los eventos pasados como predecibles.
- **Sesgo de correspondencia:** también llamado *error de atribución*: es la tendencia de enfatizar excesivamente en las explicaciones fundamentadas, conductas o experiencias personales de otras personas.
- **Sesgo de confirmación:** es la tendencia a averiguar o interpretar información que confirma preconcepciones.
- **Sesgo de autoservicio:** es la tendencia a exigir más responsabilidad para los éxitos que por los fracasos. Se muestra también cuando tendemos a interpretar como provechosa para sus intenciones información ambigua.
- **Sesgo de falso consenso:** es la tendencia de juzgar que las propias opiniones, creencias, valores y costumbres están más extendidos entre las otras personas que lo que realmente lo están.
- **Sesgo de memoria:** el sesgo en la memoria puede trastornar el contenido de lo que recordamos.
- **Sesgo de representación:** cuando asumimos que algo es más probable a partir de una premisa que, en realidad, no predice nada.

- Sesgo de familiaridad, tendencia de las persona a expresar o sentir preferencia y/o simpatía simplemente porque están familiarizadas con objetos o personas.
- **Sesgo de atención selectiva:** las personas deprimidas se caracterizarían por seleccionar o atender en mayor medida la información con contenido negativo. Las personas no deprimidas sin embargo, se caracterizaran por lo opuesto: una mayor atención a información con contenido positivo.
- Sesgo de pertenencia al grupo. Este sesgo está muy ligado a la oxitocina y sus efectos potenciadores del vínculo social. El sesgo de pertenencia a un grupo nos lleva a sobreestimar las capacidades y el valor de nuestro grupo de referencia a expensas de la gente que no conocemos.
- Sesgo de proyección. Tendemos a asumir que la mayoría de la gente piensa igual que nosotros aunque no haya ninguna justificación para ello. Este sesgo cognitivo a menudo conduce a un sesgo conocido como la falsa polarización del consenso en donde tendemos a creer que la gente no sólo piensa como nosotros, sino que también está de acuerdo con nosotros. Puede crear el efecto en el que los miembros de un grupo asumen que más personas en el exterior están de acuerdo con ellos.

Ideas irracionales de jóvenes sobre redes sociales en Internet

CREENCIAS IRRACIONALES BÁSICAS SEGÚN ALBERT ELLIS	
Con respecto a	Idea irracional
Uno mismo	"Debo hacer las cosas bien y merecer la aprobación de los demás por mis actuaciones"
Los demás	"Los demás deben actuar de forma agradable, considerada y justa"
La vida	"La vida debe ofrecerme unas condiciones buenas y fáciles para que pueda conseguir lo que quiero sin mucho esfuerzo y comodidad"

Habiendo adquirido la noción de moral, el sujeto ejecutará acciones y sentimientos que de antemano se encontrarán acordes a la estructura social a la que pertenece y además serán

motivo de evaluación y reflexión por todos los sujetos que son testigos de ellas, es decir, las consecuencias se visualizarán como apropiadas e inapropiadas.

Por su parte, las consecuencias apropiadas resultan funcionales puesto que permiten el desempeño del sujeto de acuerdo con sus objetivos de vida y sus planes (Dryden, 2012) que a su vez se encuentran acordes con lo socialmente deseado y con lo que supone un beneficio también a la colectividad al demostrar su cohesión y el respeto de su moralidad (Durkheim, 2004). De manera opuesta, si tienen consecuencias que resultan satisfactorias al sujeto pero desobedecen los cánones dentro de su núcleo social, podrá ser objeto de crítica, violencia, desagrado y rechazo por parte de éste, llevando a las consecuencias al plano delo inadecuado, puesto que impedirán que se sienta realizado y pleno debido a que será objeto de diatribas y resultará vulnerable ante los cánones moral es existentes. Desde esta perspectiva, las consecuencias inapropiadas responden a aquello que la sociedad reviste como negativo y que llevan al individuo a experimentar sentimientos de frustración, inadecuación, de no pertenencia y no integración que tienen como resultado su sufrimiento. Los activadores y las consecuencias se encuentran mediadas y soportadas por un núcleo de cogniciones establecido como Sistema de creencias. (Ellis, 1995). Éste se compone por elaboraciones desarrolladas por el sujeto en las cuales se ven plasmados sus ideas acerca del mundo, los juicios que emite de ellas, los valores que guían su actuar, su moralidad, su identidad: todo aquello que le conforma como individuo y lo hace identificarse dentro del entramado social. Debido a él se procesan todos los elementos provenientes del exterior y se evalúan a partir de las nociones que el sujeto posee de sí mismo (Dryden, et al., 2010) y de lo que la sociedad le ha indicado que es lo adecuado (Durkheim, 2008).

El sistema de creencias puede ser visualizado entonces como el concentrado de pensamientos en los cuales el sujeto se confronta a sí mismo con el medio.

En él, las exigencias externas y los deseos personales confluyen y determinan la forma en la cual se evaluará en relación con el contexto social. Éste impone limitantes y sanciones que corresponden al sistema moral y por tanto, las creencias racionales serán acordes con los objetivos de vida del sujeto en toda medida y dependerán del medio social e histórico en el que se ubique. Esto permea la forma de construir la realidad a partir de los símbolos, los significados y las representaciones que culturalmente han sido establecidos (Durkheim,

2008). Por otra parte, las creencias irracionales suponen el conjunto de elaboraciones demandantes que resultan en sentimientos de sufrimiento, poca aceptación e insatisfacción personal. Son elaboradas por los sujetos mismos a partir de sus impresiones del mundo y de las representaciones sociales. Al elaborarlas, el individuo se siente en obligación de responder puesto que con ello será socialmente reconocido, valorado y por ende satisfecho consigo mismo (Ellis y Abrahams, 1980). Así las creencias irracionales se basan primordialmente en la noción de deber, es decir, aquello que el sujeto se exige para sentirse digno de valor y reconocimiento. Las creencias irracionales se caracterizan por sus rasgos absolutistas: implican la creencia de que todos los sujetos responden de la misma manera a los mismos intereses y hechos sociales además de que si algo no resulta del todo bien o acorde con los objetivos personales, se tiende a la generalización de ello como algo negativo (Dryden, 2012). En otro sentido, las creencias irracionales son visibles por su baja tolerancia a la frustración, dado que el incumplimiento de las metas es considerado como una falla y un motivo para mostrarse insatisfecho con las cualidades y capacidades personales (Ellis y Abrahams, 1980). Asimismo las creencias irracionales se caracterizan por ser condenatorias en virtud de que se empeñan en establecer niveles inferiores a lo socialmente deseado, es decir, si no se cumple con todas las expectativas, los sujetos no son merecedores de ningún crédito y por tanto, se visualizan a sí mismos como especies subhumanas (Dryden et al., 2010). La exigencia que suponen las creencias irracionales condenatorias pueden incluso llevar a los sujetos a sentimientos de inferioridad si no se encuentran dentro de los niveles de belleza, salud, inteligencia o popularidad establecidos por la sociedad. Con base en lo anterior, es posible afirmar que el sistema de creencias, tanto en su parte racional como irracional es elaborado y experimentado de manera personal, sin embargo, el marco social permea todo este conjunto de cogniciones y establece lo que debe ser y lo que tiene que ser para que un individuo sea reconocido como tal. Asimismo, impone por medio de sus representaciones las ideas que moldean la forma de comprender el mundo y lo que significa adecuado y no en el actuar y sentir del sujeto. En suma, la sociedad impone sus esquemas a los individuos (Durkheim, 2008) quienes los aprehenden y los utilizan como medida para auto valorarse, derivando en sentimientos y acciones que pueden resultarle adecuadas e inadecuadas pues deben ser afines a aquello que la sociedad establece como tal, pues de lo contrario, la evaluación que los sujetos realicen

de sí mismos será negativa, llevándolos a sentimientos de aislamiento y devaluación personal les resulta importante al ver en ella posibilidades de vinculación con otras personas que comparten aspectos de su vida en la red, pudiendo considerarse incluso como una idea sustentada en aspectos irracionales que refieren la necesidad del individuo de ver a los demás como agradables en su forma de actuar (Ellis, 1977).

Aprobación

La necesidad de aprobación es una creencia irracional que de acuerdo con su autor supone la posibilidad de traicionar los propios intereses en función de ser visible, aprobado y querido por los otros significativos (Ellis, 1962) y para efectos de la investigación puede referir al planteamiento de estrategias individuales en el espacio virtual que en su realización demandan el agrado de los sujetos con los que se ha establecido un vínculo.

De forma inicial, esta necesidad conlleva una carencia de discriminación respecto de los contenidos que le pueden suponer éxito al usuario, por lo cual lanzan de manera indiferenciada (y se podría hipotetizar que principalmente en los primeros acercamientos al medio virtual) actualizaciones de sus actividades rutinarias que buscan atrapar un objetivo, es decir, sondean de manera exhaustiva a sus vínculos virtuales con la finalidad de identificar aquellos contenidos que les representen y visibilicen en la red.

Una vez focalizado lo anterior, lo plasmado en el perfil personal se vuelve una constante dentro de sus actualizaciones incluso cuando no se encuentre alineado a sus valores y/o forma de ver la vida, es decir, la creencia que impera y que se encuentra común a ellas es la necesidad de ser aprobado bajo cualquier condición (Ellis, 1996). Dentro del análisis comparativo realizado, se observó que los hombres presentan una tendencia mayor de arraigo de este tipo de creencias irracionales, Ello también permite explicar las constantes actualizaciones del perfil personal y la amplia inversión de tiempo que los jóvenes tienen para/con la red social.

Reforzando lo propuesto por la teoría de género enfocada al estudio de la masculinidad (Montesinos, 2002) donde se advierte la aceptación a través de la conquista de metas para

poder ser integrado a un grupo donde se detenta el poder. Asimismo, en los ítems de la escala se muestra que en el proceso de sentirse aprobados, los individuos demandan de sus contactos virtuales la participación activa en sus manifestaciones de actividad, puesto que no es suficiente contar con el vínculo en línea sino que además es necesario que éste refuerce el comportamiento, ya que de lo contrario, el usuario mismo ve como nula o poco relevante su relación. Visto desde una lógica pragmática (Pierce Edition Project, 1998) donde se afirma que lo pensado de los objetos tiene como sustento su posibilidad de utilidad al sujeto (pudiendo ser ésta común a un grupo) permiten la comprensión de las relaciones humanas contemporáneas en el medio virtual, donde de acuerdo con Rojas (2003) y Savater (2012), los vínculos interpersonales se vuelven utilizables para los fines individualistas, es decir, aquello calificado como útil será meritorio de su atención y preocupación; cuando esta dinámica cambia en términos de poca utilidad o es inexistente, se representa a los mismos como innecesaria.

Reconocimiento

Una vez identificada la aceptación como elemento constitutivo del sistema de creencias referente a las redes sociales, se observa que en el tercer factor de la escala desarrollada los usuarios manifiestan cierta dependencia a la opinión ajena para “ser alguien” en la red, la cual sirve como herramienta promocional de sí mismos, impactando en el sentir propio y disolviendo cualquier noción de ser incompetente y poco aceptado por sus vínculos, es decir, no basta solo la aceptación dentro de la red, sino también es importante destacar en ella. Según Ellis (1962) el reconocimiento es una creencia irracional fundamentada sobre las nociones de un comportamiento individual apropiado y obligatoriamente celebrado por los demás, es decir, si se actúa de manera correcta los otros tendrán que mostrarse conformes con ello. Sin embargo, la influencia social y los constantes cuestionamientos provenientes de los otros acerca de la propia conducta pueden interferir entre los verdaderos deseos personales y aquellos que se desean proyectar para ser visualizado como un ser perfecto y digno de atención (Ellis, 1977), generando incongruencias cognitivas que desembocan en sensaciones de vacío y desagrado por sí mismo.

El reconocimiento de los otros usuarios de redes sociales se vuelve incluso factor de selección para las estrategias encaminadas a la proyección positiva del individuo. De acuerdo con los ítems constitutivos de este factor solamente se postean imágenes donde su apariencia resulta agradable a los otros y reconoce su agrado por el interés ajeno puesto en sus publicaciones. Es así que la creencia irracional descrita dentro de las redes sociales en internet se comprende como la necesidad de recibir comentarios y demostraciones de agrado por parte de los demás (likes, retweets, compartir la información, comentarios en publicaciones, enlaces y fotografías), llevando paulatinamente al usuario a concebirse como alguien popular y valioso dentro de una comunidad donde su opinión es importante para otros. A este respecto y de acuerdo con las bases sociales del sistema A-B-C de Ellis (1977) se argumenta que -aunque la mayoría de las personas eligen vivir y ser ellos mismos dentro de un grupo o alguna comunidad- existe cierta tendencia irracional a la búsqueda de la valoración de los otros convirtiéndose en prisionero de su opinión, lo que aporta nociones para la comprensión de las consecuencias descritas en diversas investigaciones referentes a las afecciones desarrolladas a partir del uso de las redes sociales en internet.

III. Hipótesis de Investigación

A. Hipótesis de investigación

- “El área Cognitiva es psicológicamente afectada por las adicciones a las redes sociales”.

B. Hipótesis Nula.

- “La adicción a las redes sociales no afecta psicológicamente al área cognitiva”.

C. Definición de variables

- “Los sujetos que tienen adicción a redes sociales son personas con más concentración, atención, memoria, percepción y lenguaje más enriquecido”.

1. **Variable Independiente:** Adicción a las Redes Sociales
2. **Variable Dependiente:** Efectos psicológicos en el Área Cognitiva.

D. Operacionalización de hipótesis.

Adicción a redes sociales: para poder medir una adicción a redes sociales fue necesario el diseño e implementación de un instrumento de investigación que en este caso fue la entrevista. El instrumento de evaluación se encuentra elaborado con 39 ítems, formulados con preguntas tanto cerradas con opciones de respuestas, así como también preguntas abiertas. Dicho instrumento permitió conocer la frecuencia y el tiempo en que una persona entra y sale de las redes sociales, preferencias de los sujetos, motivaciones, actividades que realizan mientras entran a las redes sociales por medio de cualquier dispositivo.

Efectos psicológicos en el área cognitiva: Por medio de la entrevista de evaluación se pudo medir los sesgos cognitivos (también llamados prejuicios cognitivos) que presentan cada uno de los sujetos de la muestra seleccionada, en donde se pudo observar ciertas **alteraciones en el procesamiento de la información** captada por los sentidos, generando así, una distorsión, juicio errado, interpretación incoherente o ilógica sobre el fundamento de la información de que los sujetos disponen sobre las redes sociales.

E. Indicadores de las variables.

• **Adicción a redes sociales:**

- Frecuencia de uso
- Tiempo de uso
- Privación del sueño
- Descuido de otras actividades importantes como el estudio, el trabajo.
- Pensar en la red constantemente
- Pérdida de noción del tiempo
- Aislarse socialmente
- Sentir euforia cuando se está frente al ordenador.

• **Efectos psicológicos en área Cognitiva:**

- Alteraciones del área cognitiva
- Sesgos cognitivos
- Ideas irracionales
- Sesgos en los esquemas mentales

CAPITULO IV. METODOLOGÍA

A. Tipo de estudio

Estudio correlacional: Los estudios correlacionales pretenden responder a preguntas de investigación que tienen como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto en particular. En ocasiones solo se analiza la relación entre dos variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio relaciones entre tres o cuatro variables al evaluar el grado de asociación entre dos o más variables.

Su utilidad principal es saber cómo se puede comprobar un concepto o una variable al conocer el comportamiento de otras variables.

B. Población y muestra

Formaron parte de la muestra un total de 39 alumnos, representando el 37.5% de la muestra los hombres y el 60% las mujeres. Todos los alumnos participantes contaban con al menos una cuenta activa en una red social.

C. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

El instrumento utilizado para la recolección de los datos es: la encuesta que tiene por objetivo recolectar información sobre ¿Cómo afecta psicológicamente a los procesos cognitivos las adicciones a las redes sociales? Dicho instrumento solamente será aplicado a sujetos de 18 a 25 años que estudian primer año de la carrera de psicología en la universidad de El Salvador.

La encuesta se encuentra elaborada con 39 ítems, elaborados con preguntas tanto cerradas con opciones de respuestas, así como también, preguntas abiertas.

La entrevista fue entregada a cinco profesionales en el área de la psicología, para su respectiva validación. Observaciones que fueron tomadas en cuenta para confiabilidad de la encuesta.

Así mismo, el cruce de variables fue necesario trabajar con un programa estadístico SPSS 18 y con el programa Ofimático Excel 2016, llevando a cabo el siguiente proceso.

Creación y digitación de la base de datos

1. Se creó la base de datos, para lo cual se definieron las variables de estudio, todas las preguntas del instrumento (variables) con sus respectivas etiquetas y valores para cada una de estas.
2. Se procedió a digitar las respuestas a los instrumentos utilizados.

Procesamiento de tablas

Se realizaron las tablas de contingencia o de doble entrada cruzando las variables independientes con cada una de las variables dependientes, las variables independientes se colocaron en las filas y las dependientes en las columnas, las tablas se obtuvieron con frecuencias simples y porcentajes. Los porcentajes se obtuvieron por columna, es decir adentro de la variable dependiente.

Procesamiento de Gráficos

Para la realización de los gráficos, se exportaron los datos de SPSS a Excel, los cuales fueron trabajados como gráficos dinámicos, esto se hizo así, debido a que de esta manera se logra obtener una mejor presentación de los gráficos.

Interpretación de hallazgos

Para la interpretación de los hallazgos fueron analizados tanto las tablas cruzadas como los gráficos estadísticos.

D. Procedimiento de recolección de datos

La recolección de datos se realizó en el salón de clases de los estudiantes de la carrera de Psicología, para lo cual ya se tiene autorización previa, se solicitó al docente 45 minutos, en

los cuales 8 minutos se utilizaron para hablarles sobre el trabajo de investigación, luego se les dio las indicaciones de cómo contestar el instrumento previamente elaborado y finalmente se procedió a la aplicación del instrumento. Se llevó a cabo la elaboración de un cuadro para vaciar los datos y posteriormente se realizó su respectivo análisis basado en la categorización de las respuestas que más se repitieron

CAPITULO V. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

El tamaño de la muestra fue de 39 sujetos estudiantes de la Universidad de El Salvador de la carrera de Psicología, de los cuales 24 fueron mujeres y 15 hombres todos entre las edades de 18 a 25 años de edad. Los resultados obtenidos con la ayuda de los instrumentos apropiados se detallan en los siguientes cuadros y gráficos.

Tabla #1

Uso frecuente de alguna red social

Frecuencia	Número de sujetos
A veces	11
No	2
Si	26
Total	39

En la tabla #1, que corresponde a la frecuencia con que los sujetos utilizan las redes sociales, se obtuvo de resultado que de 39 Sujetos, 26 utilizan las redes sociales todo el tiempo, 11 lo hacen de manera frecuente y solo dos personas señalaron que no es algo que acostumbren a hacer.

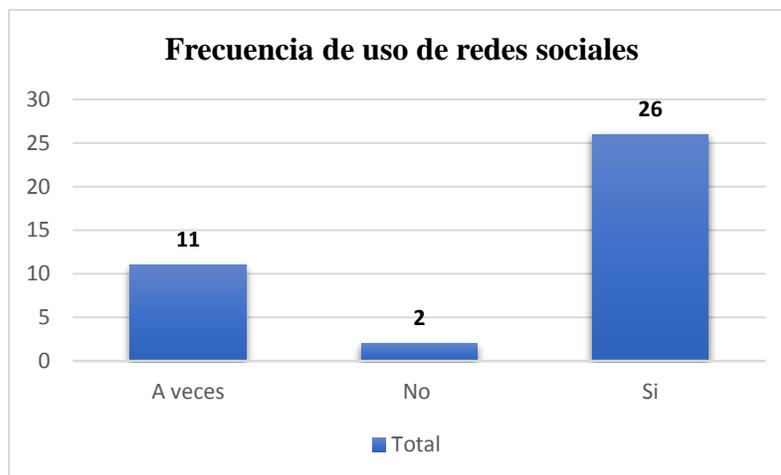


Grafico #1. Uso frecuente de los sujetos a alguna red social.

Tabla #2

Redes sociales con las que posees cuenta

Red Social	Número de Sujetos
Facebook	37
Flickr	0
Google+	14
Hi5	0
Instagram	17
LikedIn	0
MySpace	0
Otra	4
Pinterest	3
SnapChat	4
Twitter	10
WhatsApp	30
YouTUBE	22
Total	141

En la tabla #2, que corresponde al tipo de red social que posee cada uno de los sujetos encuestados, se obtuvo de resultado que la mayoría de los sujetos poseen más de una red social. En dicho cuadro se puede observar que la red social más utilizada es Facebook con un resultado de 37 sujetos, seguido por WhatsApp con 30 sujetos, luego YouTube con 22 sujetos, luego se encuentra Instagram con 17 sujetos, luego Google con 14 sujetos, luego podemos observar Twitter con 10 sujetos, luego tenemos a la red social SnapChat y otras redes sociales tales como messenger, clash royal, watsapp,

etc. Con 4 sujetos, luego Pinterest con 3 sujetos y por ultimo encontramos las redes sociales que nadie utiliza tales como: Hi5, Flickr, MySpace y LikedIn.

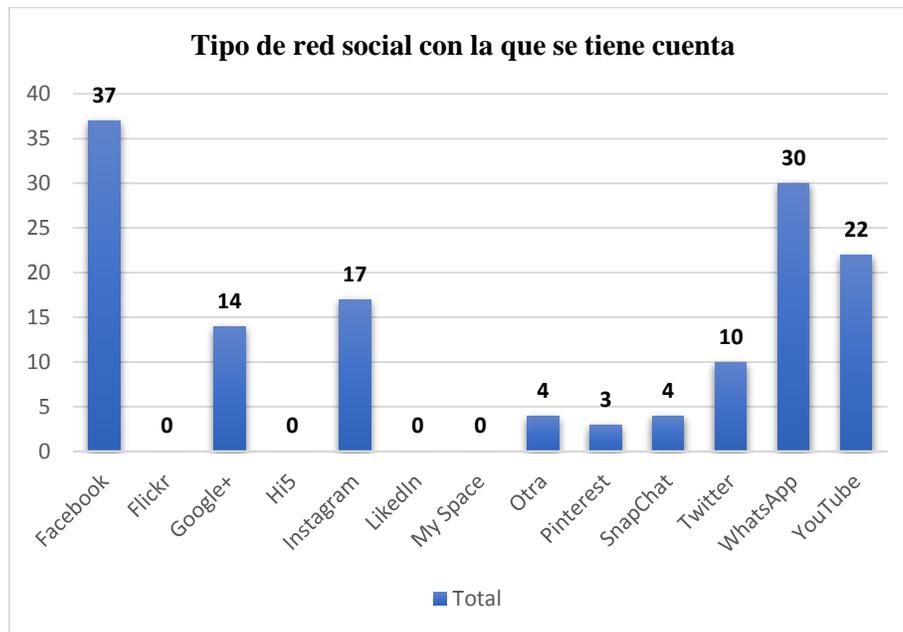


Grafico #2. Redes sociales con las que los sujetos poseen una cuenta.

Tabla #2.1

Cantidad de redes sociales con las que tienes cuenta

Número de cuentas que posee	Numero de Sujetos
De 1-3 redes sociales	18
De 4-6 redes sociales	20
Más de 7 redes sociales	1
Total	39

En la tabla #2.1, que corresponde al número de redes sociales que posee cada uno de los 39 sujetos encuestados se obtuvo de resultado que 18 sujetos poseen de 1-3 redes sociales, 20 sujetos poseen de 4-6 redes sociales y 1 sujeto posee únicamente una red social.

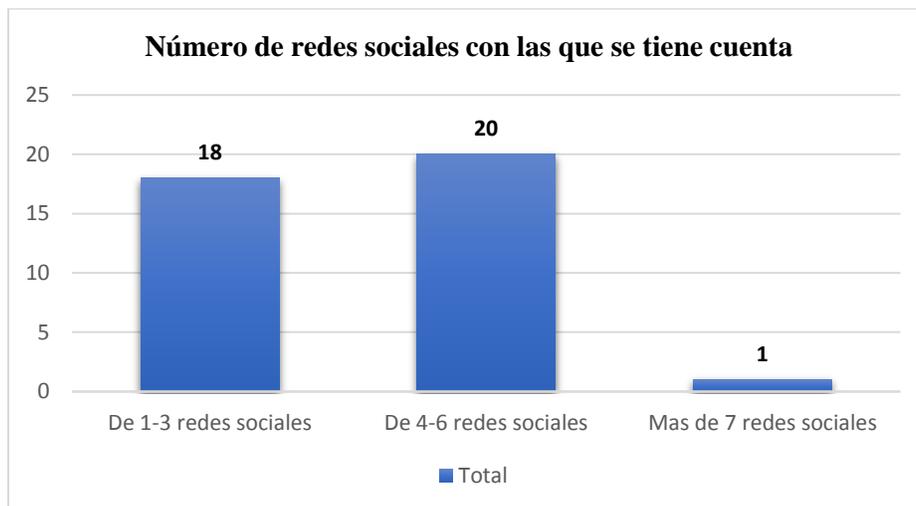


Grafico #2.1 Cantidad de redes sociales con la que los sujetos poseen una cuenta.

Tabla #3

Tecnología que utilizas para conectarte a las redes sociales

Tecnología para conectarse a las redes sociales	Número de Sujetos
Laptop/PC	14
Smartphone	29
Tablet	6
Total	49

En la tabla #3, que corresponde a la tecnología que utilizan los sujetos encuestados para conectarse a alguna de las redes sociales se obtuvo de resultado que 14 de los sujetos utilizan laptop o PC, 29 de los sujetos utilizan Smartphone y 6 de los sujetos utilizan Tablet, así mismo, se puede observar que algunos de los sujetos utilizan más de un dispositivo para conectarse a las redes sociales.

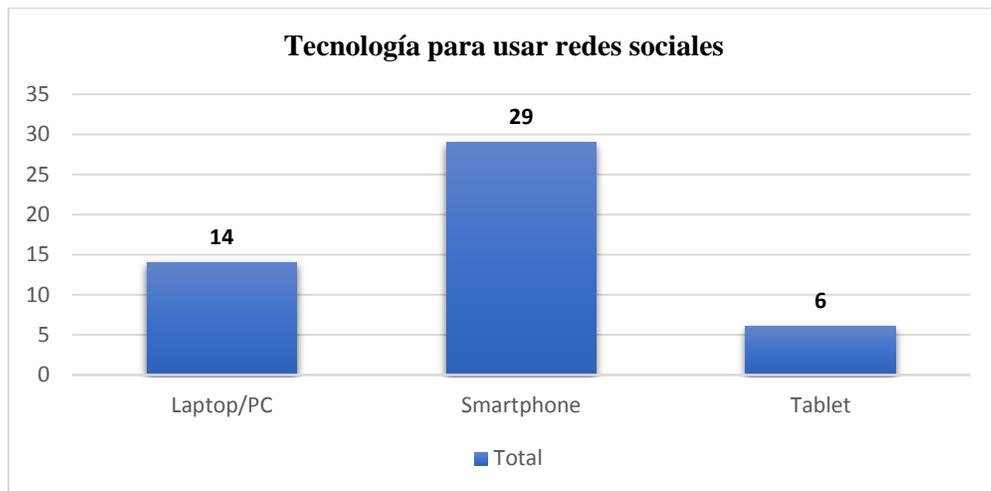


Gráfico #3. Tecnología que normalmente utilizan los sujetos para conectarse a las redes sociales.

Tabla #4

¿Dónde generalmente te conectas a las redes sociales?

Lugar para conectarse a las redes sociales	Número de Sujetos
Casa	37
Cibercafe	3
Universidad	5
Otro	0
Total	45

En la tabla #4, que corresponde al lugar que utilizan los sujetos para conectarse a las redes sociales se obtuvo de resultado que 37 de los sujetos suelen conectarse generalmente en su casa, 3 sujetos hacen uso de un cibercafé y solamente 5 personas suelen conectarse en la universidad.

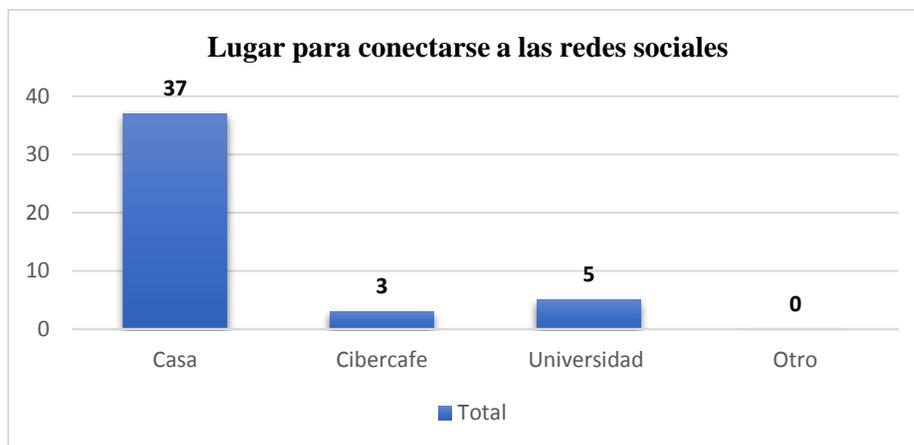


Gráfico #4. Lugar más frecuente que los sujetos utilizan para conectarse a las redes sociales.

Tabla #5

Uso de redes sociales mientras se estudia

Uso de las redes sociales mientras estudian	Numero de sujetos
A veces	31
Nunca	2
Siempre	6
Total	39

En la tabla #5, que corresponde al número de personas que hacen uso de las redes sociales mientras estudian los 39 sujetos encuestados se obtuvo de resultado que 31 personas suelen hacerlo de manera frecuente, 2 personas no lo hacen y 6 personas mantienen las redes sociales abiertas mientras estudian siempre.

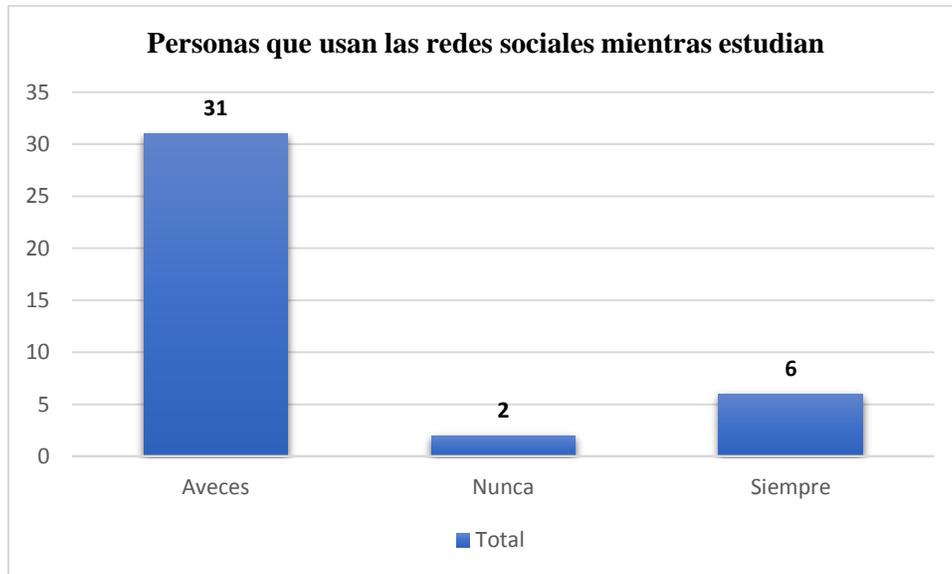


Grafico #5. Número de personas que hacen uso de las redes sociales mientras están estudiando.

Tabla #6

Personas que utilizan las redes sociales en clases

Frecuencia del uso de las redes sociales en clases	Número de Sujetos
Siempre	0
Aveces	16
Nunca	23
Total	39

En la tabla #6, que corresponde al número de personas que hacen uso de las redes sociales mientras se encuentran en clases de los 39 sujetos encuestados se obtuvo de resultado que 23 personas no suelen hacerlo nunca, 16 lo hacen en algunas ocasiones y ninguno de ellos lo hacen siempre.

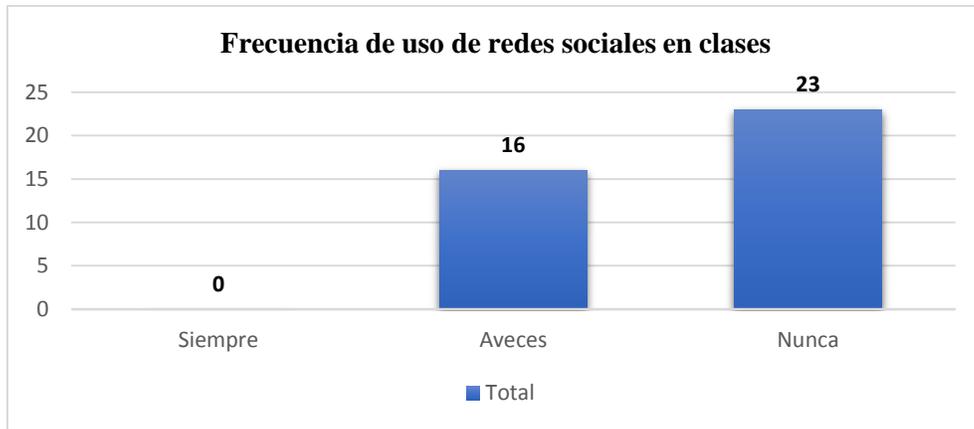


Grafico #6. Frecuencia con la cual los sujetos hacen uso de las redes sociales mientras se encuentran en clases.

Tabla #7

Frecuencia para conectarse a alguna red social en el día

Frecuencia	Numero de Sujetos
De 1-5 veces	18
De 5-10 veces	10
Más de 10 veces	10
No contesta	1
Total	39

En la tabla #7, que corresponde a la frecuencia con la cual los sujetos suelen conectarse a alguna red social en el transcurso del día de los 39 sujetos encuestados se obtuvo de resultado que 18 personas suelen conectarse de 1-5 veces en el día, 10 de los sujetos suelen hacerlo de 5-10 veces en el día, 10 sujetos suelen hacerlo más de 10 veces en el día y solamente una persona de los 39 sujetos no contesto.

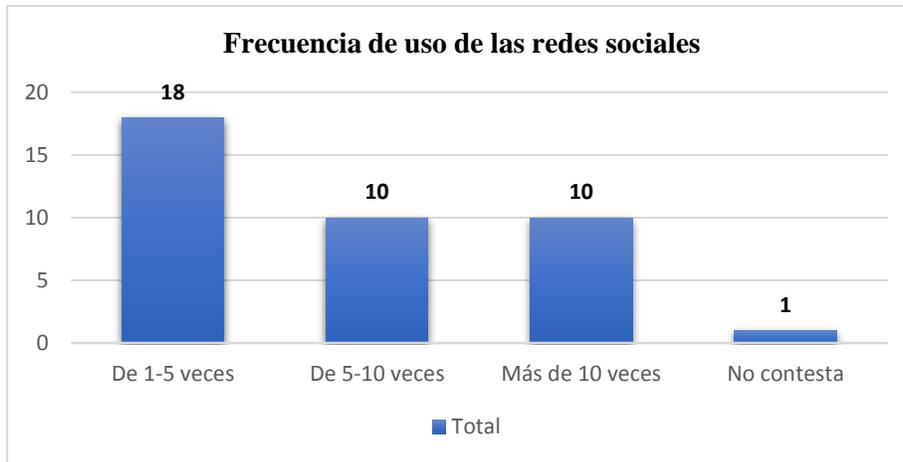


Grafico #7. Número de veces que los sujetos se conectan a alguna red social en el transcurso del día.

Tabla #8
Gasto de promedio mensual en planes de datos

Gastos de promedio mensual en planes de datos	Número de Sujetos
De 1 a 15 dólares	11
Más de 15 dólares	1
Solo wifi	27
Total	39

En la tabla #8, que corresponde al gasto de promedio mensual del cual hacen uso los sujetos en planes de datos de los 39 sujetos encuestados se obtuvo de resultado que 11 sujetos suelen gastar de \$1 a \$15 dólares al mes, uno de los sujetos suele utilizar más de \$15 dólares al mes y 27 de los sujetos suelen hacer uso del wifi para conectarse a las redes sociales.

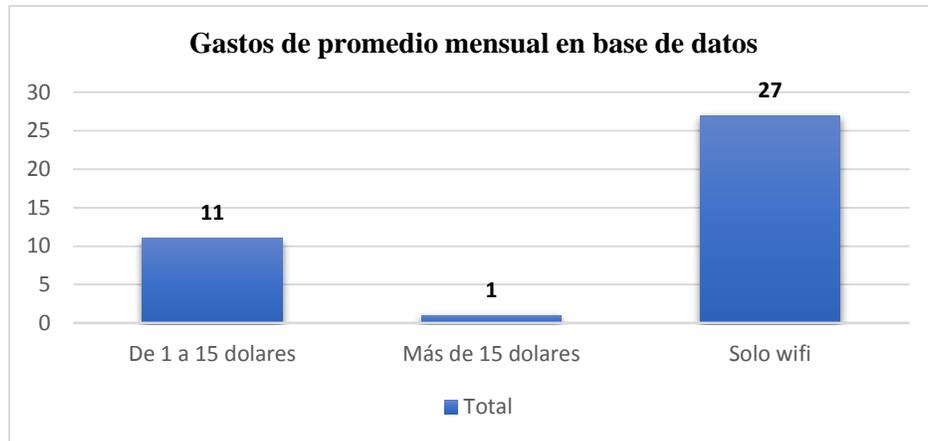


Grafico #8. Cantidad de dinero mensual que utilizan los sujetos para conectarse a las redes sociales.

Tabla #9

¿Qué tan adictivas consideras las redes sociales?

Consideras adictivas las redes sociales	Número de Sujetos
Bastante	11
Mucho	17
Poco	11
Total	39

En la tabla #9, que corresponde a que tan adictivas consideran cada uno de los sujetos encuestados las redes sociales de los 39 sujetos encuestados se obtuvo de resultado que 17 sujetos consideran las redes sociales sumamente adictivas, por otro lado, 11 de los sujetos manifestaron que son bastantes adictivas y solo 11 sujetos mencionaron que eran poco adictivas las redes sociales para ellos.

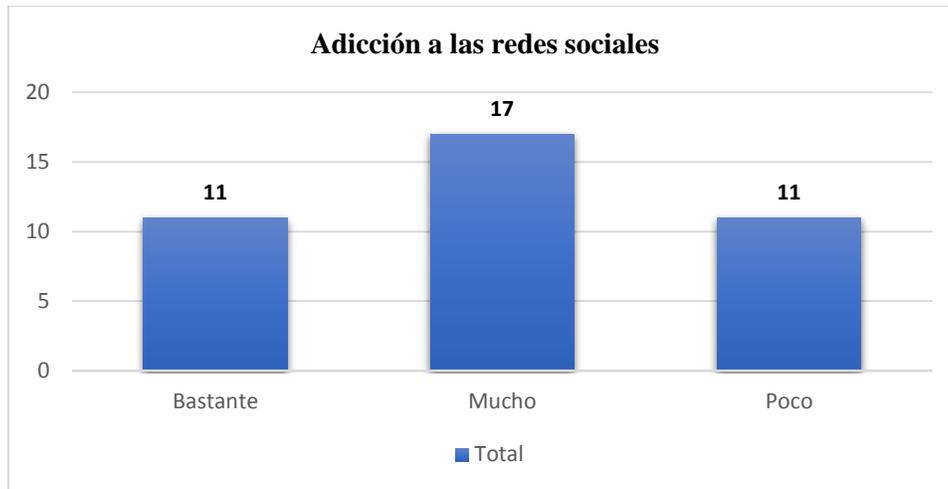


Grafico #9. ¿Qué tan adictivas consideran los sujetos el uso de las redes sociales?

Tabla #10

¿Pueden afectar tu desempeño académico las redes sociales?

Las redes sociales pueden afectar tu desempeño académico	Suma de Numero de Sujetos
A veces	4
No	0
Si	35
Total	39

En la tabla #10, que corresponde a si las redes sociales pueden afectar tu desempeño académico de los 39 sujetos encuestados se obtuvo de resultado que 35 de los sujetos consideraron que las redes sociales suelen afectar constantemente su desempeño académico, 4 de los sujetos consideran que suele suceder en ocasiones.

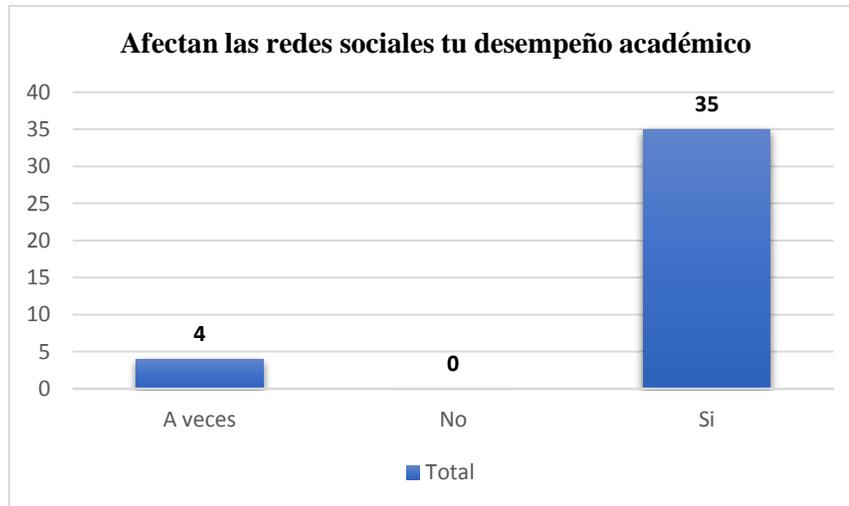


Grafico #10. Frecuencia con la que los sujetos consideran que las redes sociales afectan su desempeño académico.

Tabla #11

¿Cómo consideras tu desempeño académico actualmente?

Desempeño académico	Numero de Sujetos
Bien	8
Malo	4
Regular	27
Total	39

En la tabla #11, que corresponde a como es el desempeño académico actualmente de los estudiantes de la carrera de psicología, de los 39 sujetos encuestados, 27 de ellos consideran que su desempeño académico es regular, 4 consideran que es malo y solamente 8 de los sujetos consideran tener un buen desempeño actualmente.

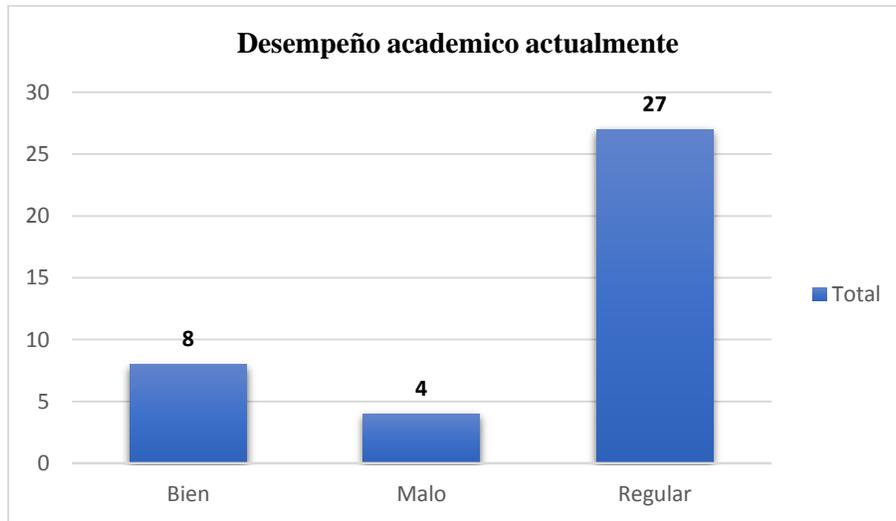


Grafico #11. ¿Cómo los sujetos consideran su desempeño académico en la actualidad?

Tabla #12

Postergar tareas o estudio por estar conectado a las redes sociales

Postergar estudio por pasar en las redes sociales	Numero de Sujetos
A veces	25
Nunca	14
Siempre	0
Total	39

En la tabla #12, que corresponde a que si los sujetos suelen postergar el estudio o algún tipo de tarea académica por pasar tiempo en las redes sociales de los 39 sujetos encuestados, 25 de ellos suelen considerar que la mayoría de las veces suelen dejar de un lado tareas o estudio por gastar tiempo en redes sociales, 14 de ellos consideran que no lo hacen nunca y ninguno de ellos suele hacerlo siempre.

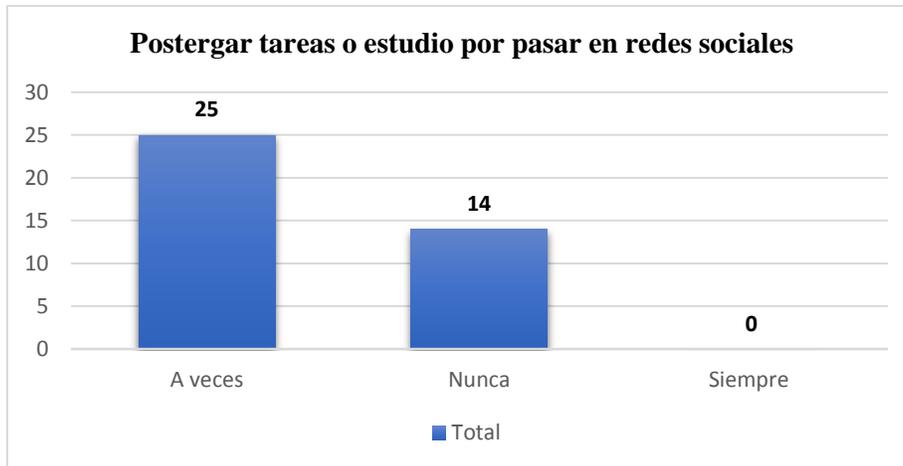


Grafico #12. Frecuencia con la cual los sujetos suelen postergar tareas o estudio académico por hacer uso de las redes sociales.

Tabla #13

Uso de las red social para la publicación de actividades académicas

Uso de las redes sociales para publicar algo académico	Numero de Sujetos
A veces	24
No contesta	1
Nunca	1
Siempre	13
Total	39

En la tabla #13, que corresponde al uso de las redes social para la publicación de actividades académicas y/o como medio de comunicación para estar informado sobre dichas actividades de los 39 sujetos encuestados, 13 de ellos comentaron que siempre suelen hacerlo, 24 de los sujetos lo hacen en algunas ocasiones, 1 de ellos menciona que nunca y solamente 1 de los sujetos no contesta.

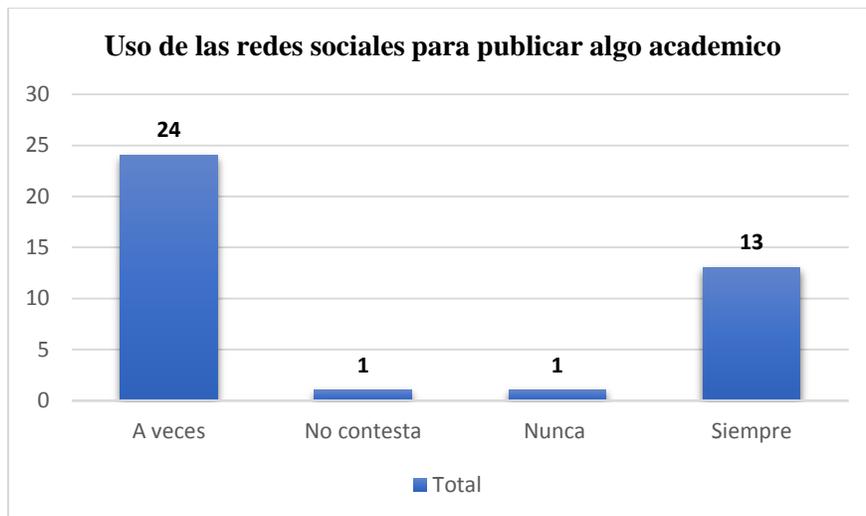


Grafico #13. Uso de las redes social para la publicación de actividades académicas y/o como medio de comunicación para estar informado sobre dichas actividades

Tabla #14
Tiempo diario para realizar tareas académicas

Horas al día para realizar tareas académicas	Numero de Sujetos
De 1-2 horas	15
De 2-3 horas	15
De 3 a más horas	8
No contesta	1
Total	39

En la tabla #14, que corresponde al tiempo diario que utilizan los sujetos para realizar tareas académicas de los 39 sujetos encuestados se obtuvo de resultado que 15 de los sujetos invierte de 1-2 horas diarias, otros 15 sujetos utilizan de 2-3 horas al día para estudiar, 8 sujetos utiliza de 3 a más horas diarias y solamente uno de ellos no contesta.

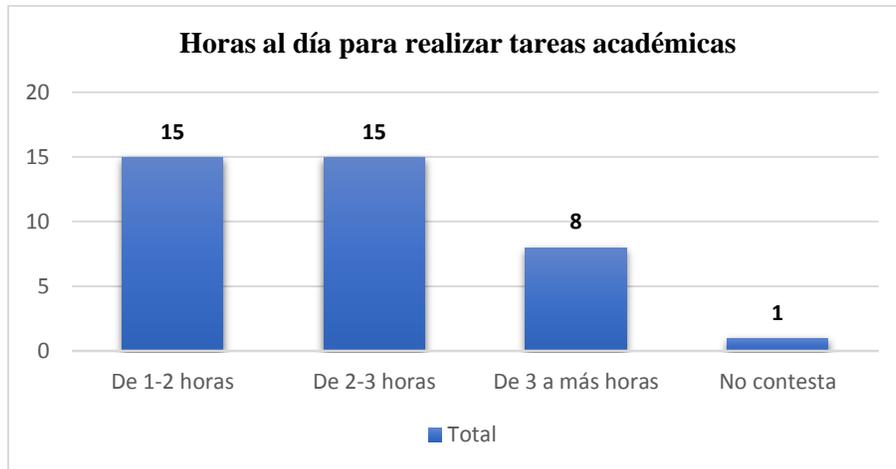


Grafico #14. Horas diarias que los sujetos invierten para la realización de actividades académicas como estudio o tareas.

Tabla #15

Tiempo que dedican en promedio diario a las redes sociales

Tiempo de uso de las redes sociales	Suma de Numero de sujetos
De 1 a 2 horas	19
De 2 a 3 horas	15
De 3 a más horas	5
Total	39

En la tabla #15, que corresponde al tiempo diario que cada uno de los 39 sujetos utiliza para las redes sociales se obtuvo de resultado que 19 de los sujetos encuestados utilizan las redes sociales de 1-2 horas diarias, 15 de los sujetos utilizan las redes sociales de 2-3 horas diarias y solamente 5 de ellos las utilizan de 3 a más horas diarias.

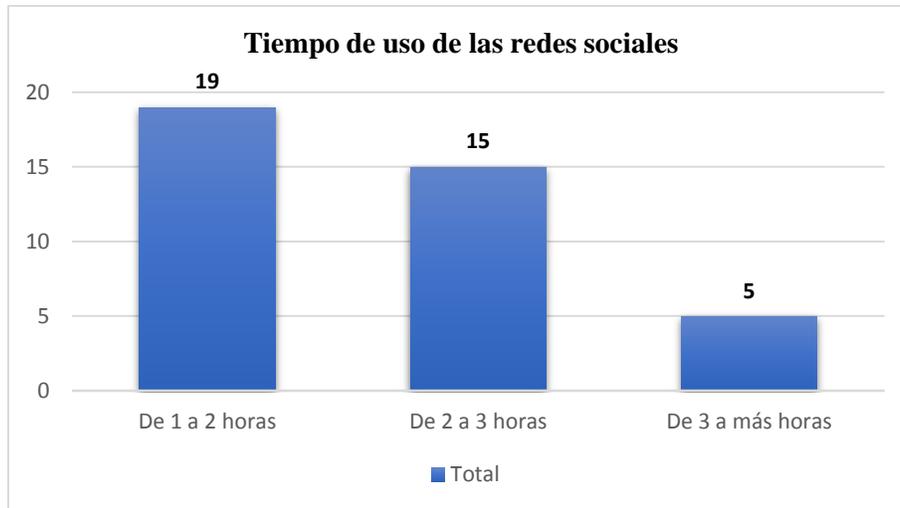


Grafico #15. Tiempo que los sujetos hacen uso de las redes sociales al día.

Tabla #16

Frecuencia para realizar deportes o hacer ejercicio

Tiempo para hacer deporte o ejercicio	Numero de sujetos
A veces	19
Nunca	7
Siempre	13
Total	39

En la tabla #16, que corresponde al tiempo que utilizan para realizar algún tipo de deporte o hacer ejercicio de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 19 de los sujetos suele hacerlo en ocasiones, 13 de los sujetos lo hace siempre y solamente 7 de ellos mencionan no hacerlo nunca.

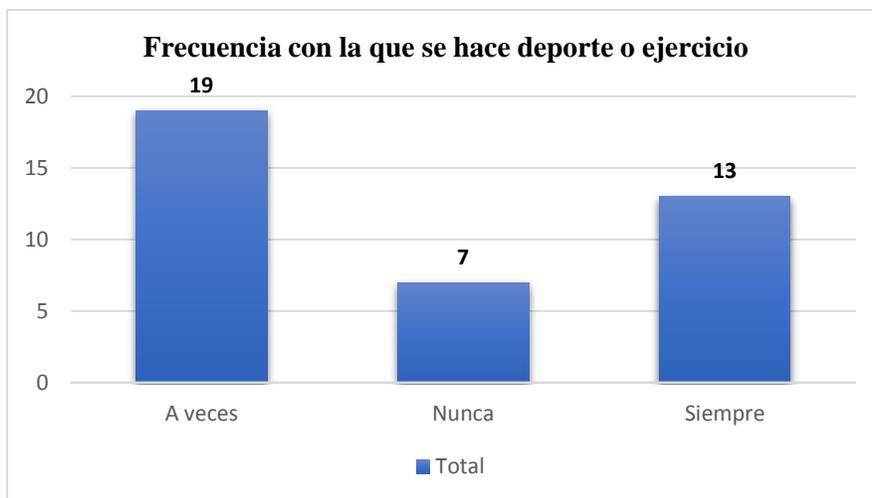


Grafico #16. Frecuencia con la que los sujetos hacen algún tipo de deporte o ejercicio

Tabla #17

Actividades que dejas de lado por hacer uso de las redes sociales

Actividades que dejas de lado por usar las redes sociales	Numero de sujetos
Descando	13
Estudio	21
Otros: Leer / Pasar tiempo con familia	7
Salir con amigos	7
Total	48

En la tabla #17, que corresponde a las actividades que dejas de lado por hacer uso de las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 13 de ellos dejan de descansar por usar las redes sociales, 21 de ellos dejan de lado el estudio, 7 mencionaron que dejan de salir con amigos y otros 7 de los sujetos encuestados mencionaron que dejan de leer o pasar tiempo con la familia.

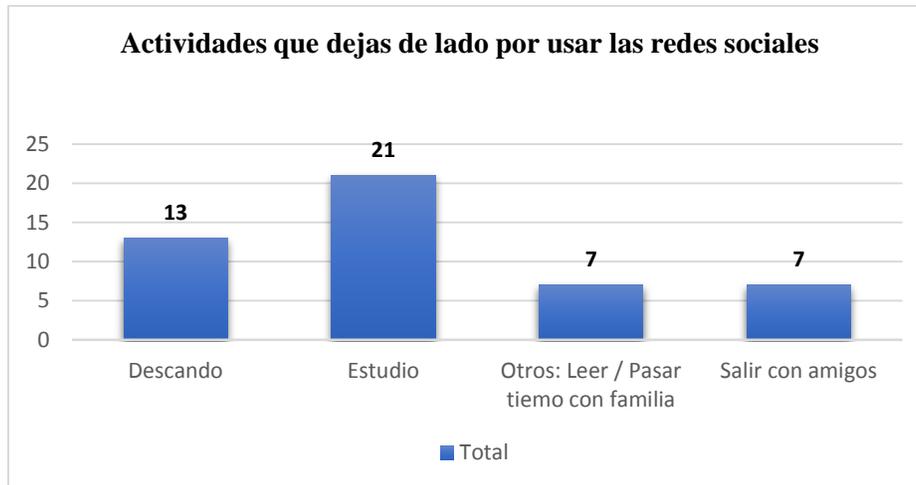


Grafico #17. Actividades que cada uno de los sujetos dejan de lado por hacer uso de alguna de las redes sociales

Tabla #18

Aspectos positivos de las redes sociales

Aspectos positivos de las redes sociales	Numero de Sujetos
Brinda información sobre noticias	6
Comunicación social	17
Herramienta de estudio	16
Total	39

En la tabla #18, que corresponde a los aspectos positivos de utilizar las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que, 17 de ellos comentaba que las redes sociales son de suma importancia y utilidad ya que sirve de comunicación social, 16 de ellos lo consideran como una herramienta de estudio y solamente 6 dicen que es un medio que brinda información sobre noticias.

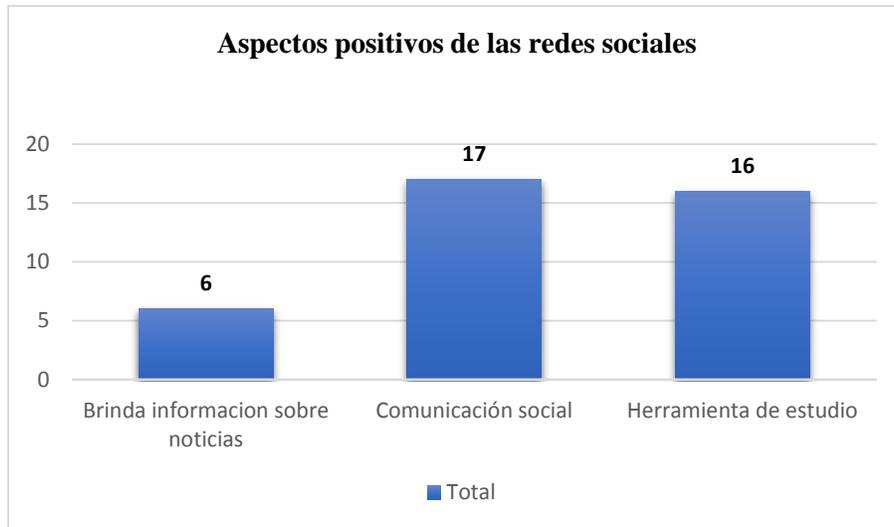


Grafico #18. Aspectos que los sujetos consideran positivos de las redes sociales.

Tabla #19

Aspectos negativos de las redes sociales

Aspectos negativos de las redes sociales	Numero de Sujetos
Acoso social	2
Aleja a las personas	3
Factor distractor	10
Falsa información	7
Falta de privacidad	5
Genera adicción	11
Pornografía	1
Total	39

En la tabla #19, que corresponde a los aspectos negativos de utilizar las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que, 11 de los sujetos consideran que genera algún tipo de adicción, 10 de ellos dicen que es una herramienta de distracción, 5 sujetos mencionaron que no existe privacidad, 7 de los sujetos piensan que en las redes sociales circula falsa información, 3 de ellos dice que suele alejar a las personas, 2 de los sujetos dicen que uno de los aspectos negativos de las redes sociales es que se suele utilizar como acoso social y 1 de los sujetos piensa que es negativo porque se utiliza para pornografía.

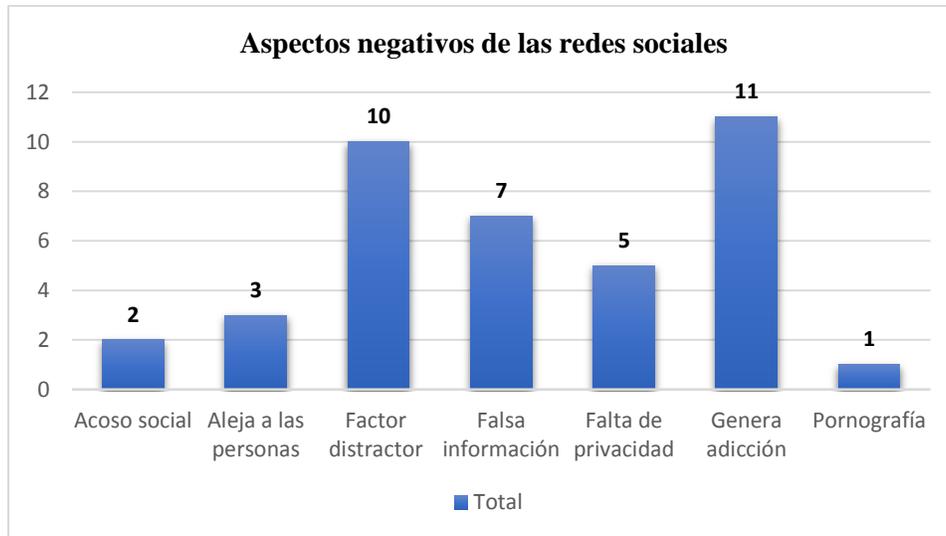


Grafico #19. Aspectos que los sujetos consideran negativos de las redes sociales

Tabla #20

Problemas para dormir a causa de las redes sociales

Problemas para dormir	Numero de Sujetos
A veces	20
Nunca	16
Siempre	3
Total	39

En la tabla #20, que corresponde a los aspectos negativos de utilizar las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 20 de los sujetos suelen tener problemas para dormir de manera frecuente, 16 de ellos dicen que nunca, que generalmente duermen bien y solamente 3 de ellos suelen tener problemas para dormir a diario.

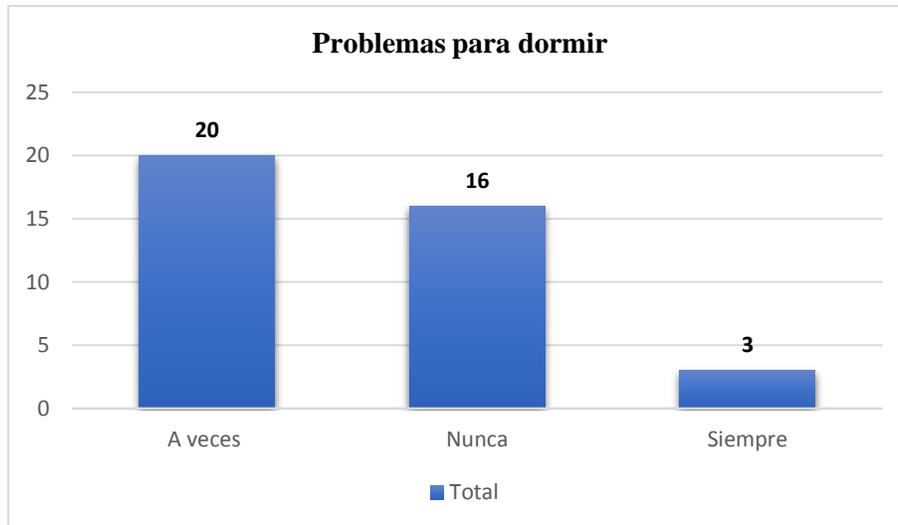


Grafico #20. Frecuencia con que los sujetos suelen tener problemas para dormir

Tabla #21

Actividades a realizar cuando tienes dificultades para dormir

Actividades que realizas cuando no puedes dormir	Numero de Sujetos
Comer	1
Escuchar música	3
Estudiar / Leer	13
Nada	3
Redes sociales	12
TV	3
Utilizar el celular	4
Total	39

En la tabla #21, que corresponde a las actividades que realizan los sujetos cuando tienen dificultades para dormir de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 13 de ellos estudian o leen en dicha situación, 12 de los sujetos hace uso de las redes sociales para dormir, 4 de ellos utiliza su celular, 3 de ellos ve televisión, otros 3 de los sujetos escuchan música y solamente uno de ellos suele comer.

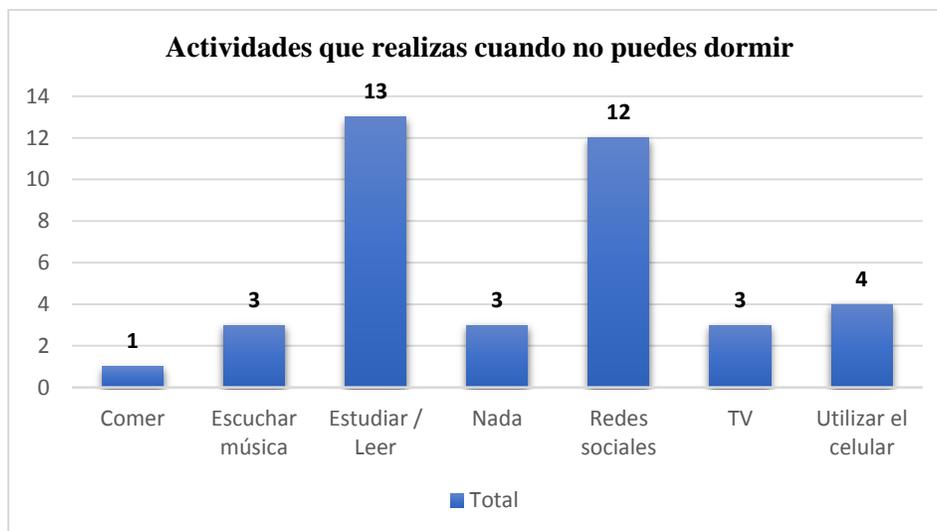


Grafico #21. Actividades que realizan los sujetos cuando no pueden dormir

Tabla #22

Quejas de familiares y amigos por pasar mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales

Quejas de familiares o amigos por usar redes sociales	Numero de sujetos
A veces	16
No	14
Si	9
Total	39

En la tabla #22, que corresponde a las quejas de familiares o amigos por usar las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 16 de los sujetos mencionan que suelen tener quejas con sus familiares y amigos por el uso de las redes sociales de manera ocasional, 9 de los sujetos mencionan que frecuentemente suelen recibir quejas de sus familiares y amigos por dicho motivo y solamente 9 de ellos dice que no suelen recibir ningún tipo de queja por parte de sus familiares y amigos.

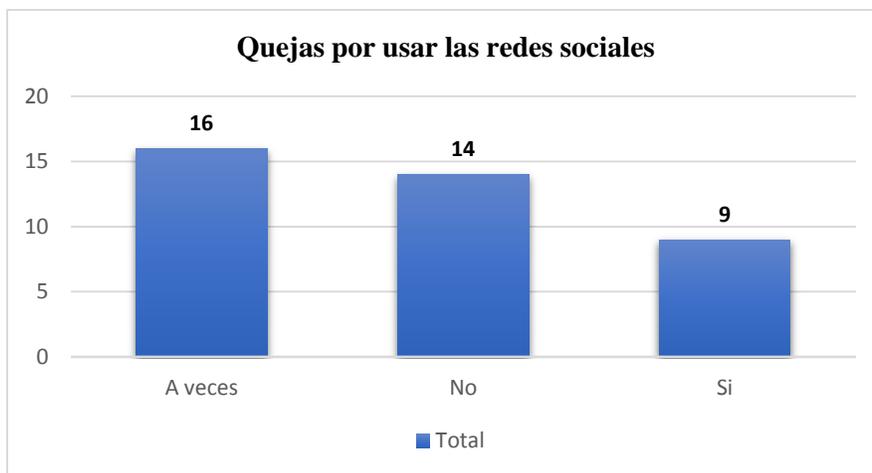


Grafico #22. Quejas de familiares y amigos por pasar mucho tiempo utilizando las redes sociales

Tabla #23
Conflicto debido al uso de las redes sociales

Conflicto por usar las redes sociales	Número de Sujetos
A veces	11
No	25
Si	3
Total	39

En la tabla #23, que corresponde a conflictos con familia, amigos o pareja por usar las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 25 de los sujetos no suele tener ningún tipo de problemas por las redes sociales, 11 suelen tener problemas ocasionalmente y 3 de ellos suelen tener problemas a causa de las redes sociales todo el tiempo.

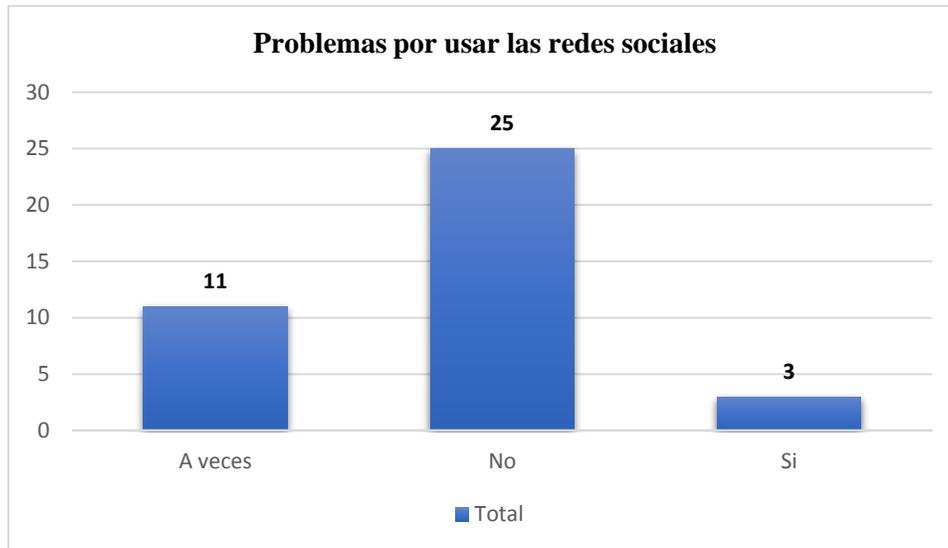


Grafico #23. Conflicto con tu familia, amigos o con tu pareja debido al uso de las redessociales

Tabla #24

Tipo de conflicto que has tenido a causa de alguna red social

Tipo de conflicto por usar las redes sociales	Numero de Sujetos
Celos	1
Falta de apetito	2
Falta de atención	4
Insomnio	1
Malas notas	1
Ninguno	3
No contesta	21
Pérdida de tiempo	3
Problemas familiares	3
Total	39

En la tabla #24, que corresponde al tipo de conflicto que han tenido por hacer uso de las redes de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 21 de ellos prefirieron no contestar, 4 dicen que ha sido por falta de atención, 3 de ellos han tenido problemas familiares, otros 3 sujetos dicen haber tenido problemas por perder el tiempo, otros 3 sujetos mencionan que no han tenido nunca ningún tipo de problemas, 1 dice que ha sido problemas por celos, 1 de los sujetos menciona que padece de insomnio, otro 2 los sujetos menciona falta de apetito.

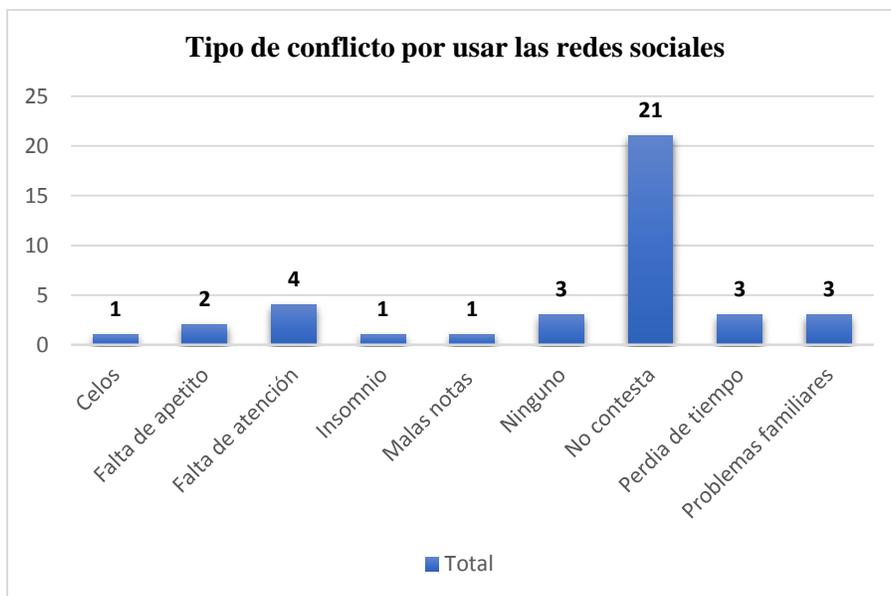


Grafico #24. Tipo de conflicto que los sujetos han tenido debido al uso de las redes sociales

Tabla #25

Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social

Suelen molestarte por no tener acceso a redes sociales	Numero de Sujetos
A veces	16
Nunca	23
Siempre	0
Total	39

En la tabla #25, que corresponde a que suelen molestar cuando los sujetos no han tenido acceso a alguna de las redes sociales por más de una hora de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 23 de ellos dicen que no suelen tener ningún tipo de problema por ello, 16 de los sujetos menciono que en ocasiones suelen tener problemas o reclamos por no haberse conectado.



Grafico #25. Frecuencia con la que los sujetos suelen tener problemas con familiares o amigos por no haber tenido acceso a las redes sociales por más de 1 hora

Tabla #26

Malestar por no haber tenido acceso a redes sociales

Malestar por no haber tenido acceso a redes sociales	Numero de sujetos
Del 1-3	15
Del 4-7	8
Del 8-10	0
No contesta	16
Total	39

En la tabla #26, que corresponde a haber experimentado malestar por no tener acceso a las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 15 de los sujetos ha experimentado en base a 10 de 1-3 de malestar, 8 de ellos mencionaron haber experimentado un molestar de 4-7 y 16 de los sujetos prefirieron no contestar.

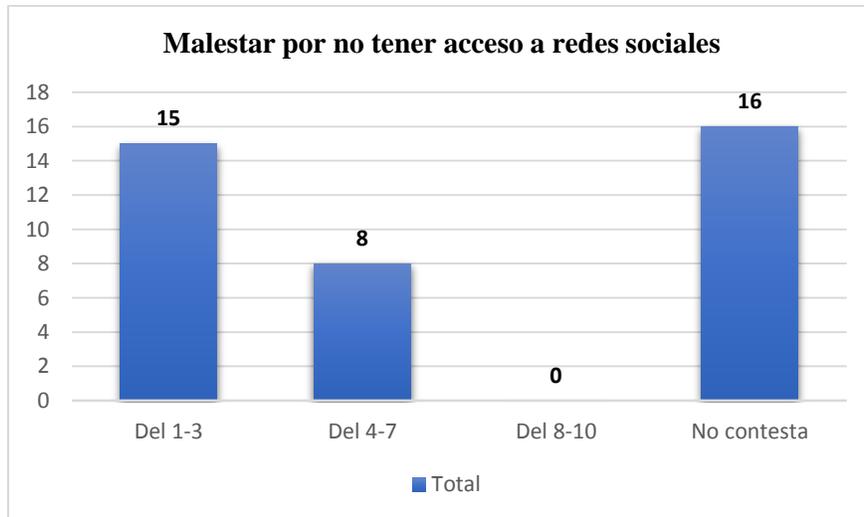


Grafico #26. Malestar del 1 al 10 que han experimentado los sujetos por no tener acceso a las redes sociales

Tabla #27

Cuándo no puedes estar cerca de tu celular ¿Estás pensando en las conversaciones o mensajes?

Pensamientos sobre redes sociales cuando no tienes acceso	Numero de Sujetos
A veces	19
Nunca	19
Siempre	1
Total	39

En la tabla #27, que corresponde a estar pensando en las conversaciones o mensajes que no puedes contestar cuando no tienes acceso a las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 19 de los sujetos suele hacerlo de manera frecuente, otros 19 sujetos menciono que nunca han experimentado dicha situación y solamente 1 de ellos dice que le sucede siempre.

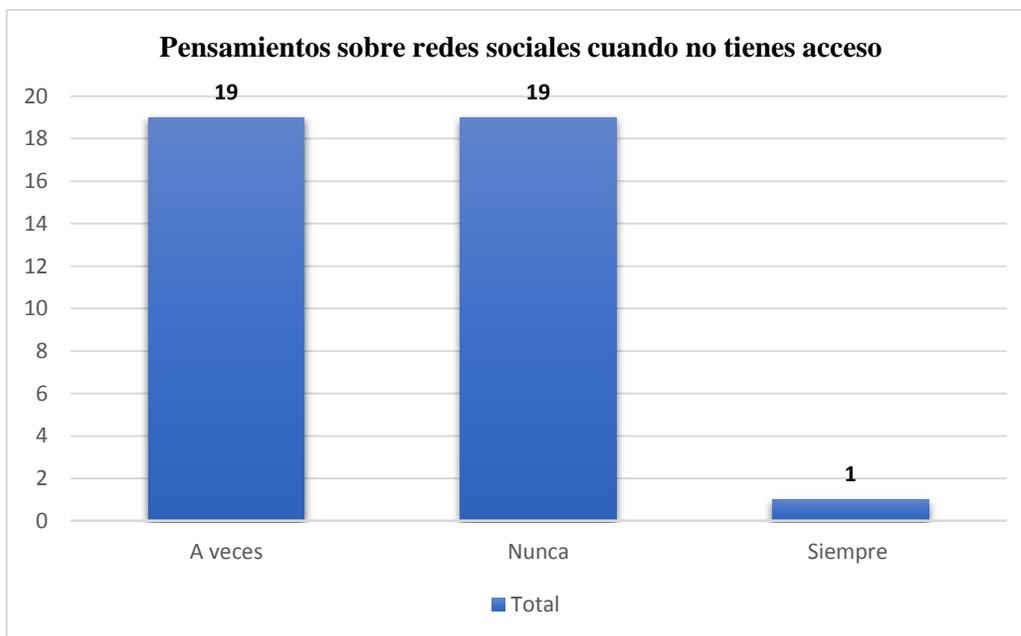


Grafico #27. Cuándo no puedes estar cerca de tu celular, laptop/pc o tablet ¿Estás pensando en las conversaciones o mensajes que no puedes contestar?

Tabla #28

Personas que suelen escuchar el sonido o timbre de los mensajes cuando no tienes acceso a su celular

Escuchas el sonido de tu celular cuando no tienes acceso a el	Numero de Sujetos
A veces	12
Nunca	26
Siempre	1
Total	39

En la tabla #28, que corresponde a las Personas que suelen escuchar el sonido o timbre de los mensajes cuando no tienes acceso a su celular de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 26 de los sujetos encuestados nunca han vivenciado dicha situación, 12 de ellos suelen experimentarlo de manera frecuente y solo uno de los sujetos menciona que es algo que le sucede a diario.



Grafico #28. Frecuencia con la que los sujetos suelen escuchar el sonido de los mensajes del celular cuando no tienen acceso a el

Tabla #29

Malestar cuando alguien te interrumpe o te pide hacer algo mientras estas en las redes sociales

Malestar cuando te interrumpen mientras usas las redes sociales	Numero de Sujetos
A veces	20
Nunca	15
Sí	4
Total	39

En la tabla #29, que corresponde al malestar que experimentas cuando alguien te interrumpe o te pide hacer algo mientras estas en las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 20 han sentido malestar de manera frecuente, 15 de los sujetos no han experimentado ningún tipo de malestar y solamente 4 de los sujetos suele experimentarlo siempre.

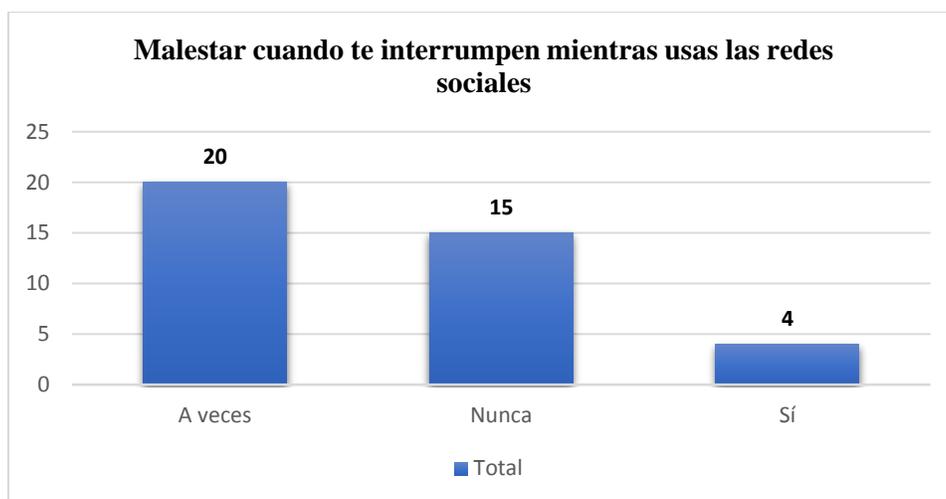


Grafico #29. Frecuencia con la que los sujetos suelen sentir malestar cuando los interrumpen mientras usan las redes sociales

Pregunta #30

Cantidad de personas agregadas a tus redes sociales que son tus amigos

Porcentaje de personas agregadas a las redes sociales que son tus amigos	Numero de Sujetos
La mayoría	13
No	23
Si	3
Total	39

En la tabla #30, que corresponde al porcentaje de personas agregadas a las redes sociales a las cuales los sujetos encuestados consideran como amigos, de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 23 sujetos mencionaron que no consideran a todas las personas que tienen agregadas en sus redes sociales como amigos, 13 personas dijeron que si a la mayoría y solamente 3 personas dijeron que consideran como amigos a todos los que aparecen en su lista de contactos.

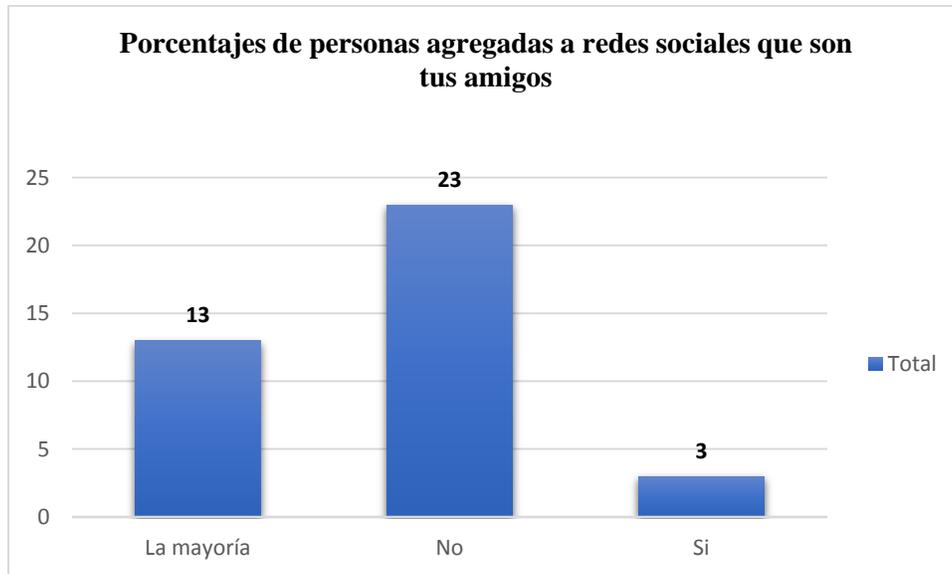


Grafico #30. Porcentaje de personas que tienes agregadas a las redes sociales que consideras tus amigos

Tabla #31

Número de personas de tus redes sociales con las cuales mantienes contacto

Número de personas de las redes sociales con las que mantienes contacto	Numero de Sujetos
Menos de la mitad	31
Todas	1
Un poco más de la mitad	7
Total	39

En la tabla #31, que corresponde al número de personas de las redes sociales con las cuales los sujetos mantienen contacto de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 31 de las personas encuestadas consideran que con menos de la mitad de los amigos que tienen agregados a las redes sociales suelen mantener comunicación, 7 mencionaban que suelen mantener comunicación con un poco más de la mitad y solamente una persona menciona que con todos sus contactos suele mantener comunicación.

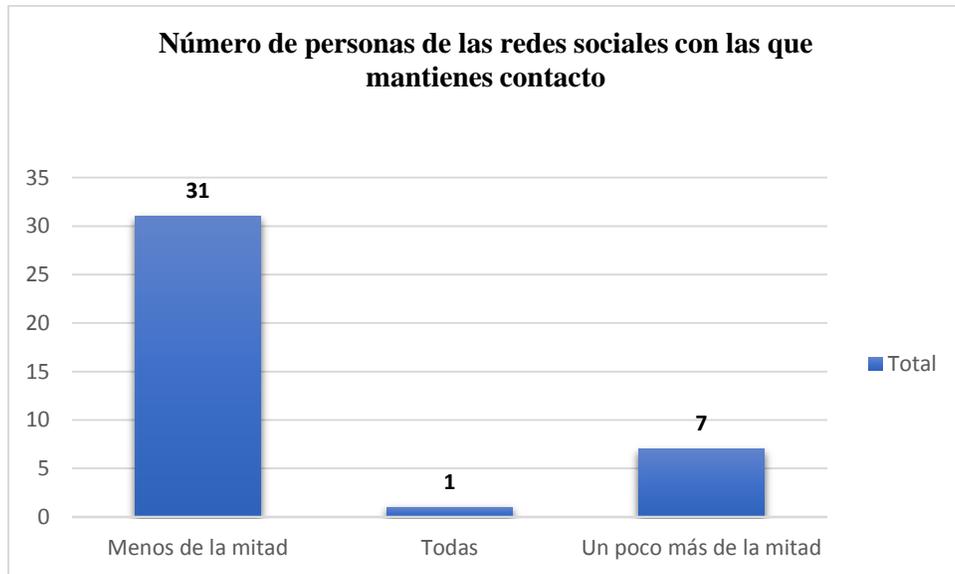


Grafico #31. Número de personas de tus redes sociales con las cuales mantienes contacto

Tabla #32

Necesidad de estar siempre conectado a las redes sociales para saber qué sucede o publican las demás personas

Necesidad de estar siempre conectado a las redes sociales para saber qué sucede	Numero de Sujetos
A veces	17
Nunca	22
Siempre	0
Total	39

En la tabla #32, que corresponde a la necesidad de estar siempre conectado a las redes sociales para saber qué sucede o publican las demás personas de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 22 de los sujetos consideran que nunca suelen sentir la necesidad de conectarse solo para saber lo que sucede con los demás, 17 sujetos mencionaron que en ocasiones solían sentir de esa manera y ninguno de ellos considera que sea algo que les sucede a diario.

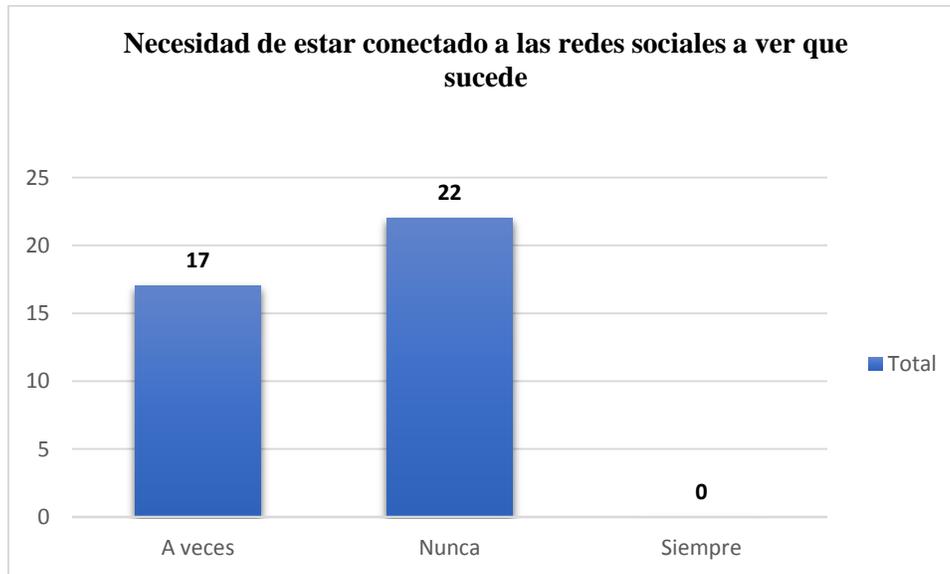


Grafico #32. Necesidad que tienen los sujetos de estar conectados a las redes sociales a ver qué es lo que sucede

Pregunta #33

Momentos en los cuales no te das cuenta cuanto tiempo pasas conectado

Momentos en los cuales no te das cuenta cuanto tiempo pasas conectado	Suma de Numero de sujetos
A veces	16
No	14
Si	9
Total general	39

En la tabla #33, que corresponde a aquellos momentos en los cuales los sujetos no se dan cuenta del tiempo transcurrido mientras utilizan las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 16 de los sujetos mencionaron que es algo que suele sucederles de manera frecuente, 14 de los sujetos encuestados no suele sucederles y solamente 9 de los encuestados mencionan que es algo que les sucede a diario.

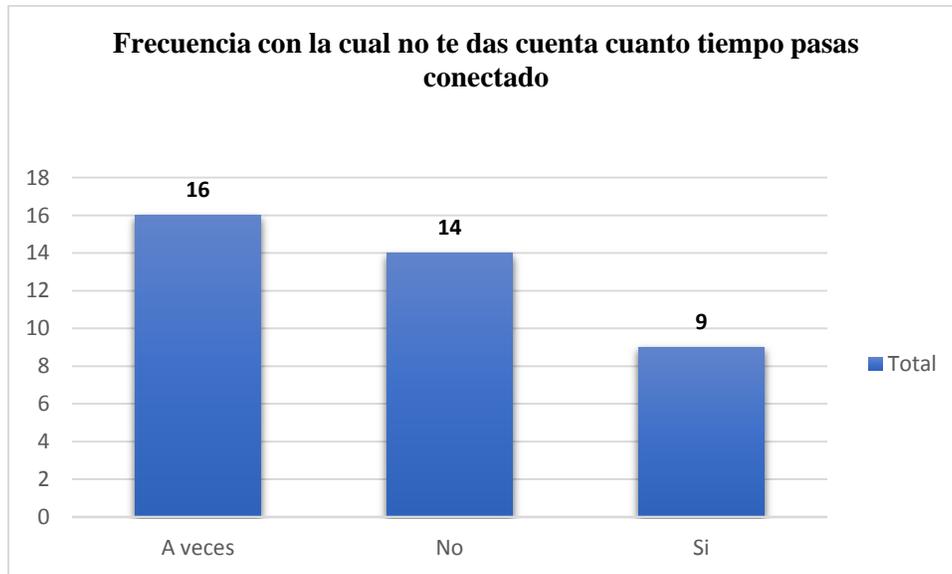


Grafico #33. Frecuencia con la que los sujetos no suelen darse cuenta cuanto tiempo pasan conectado

Tabla #34

La mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales

Las personas piensan igual que tu sobre las redes sociales	Numero de Sujetos
A veces	15
Nunca	21
Siempre	3
Total	39

En la tabla #34, que corresponde a que la mayoría de las personas piensan igual que ellos en relación al uso de las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 21 de los sujetos consideran que no es de esa manera de cómo piensan los demás sobre las redes sociales, 15 de los sujetos consideran que a veces suelen tener ese tipo de pensamiento, 3 de los sujetos mencionaron que suelen pensar de esa manera todo el tiempo.

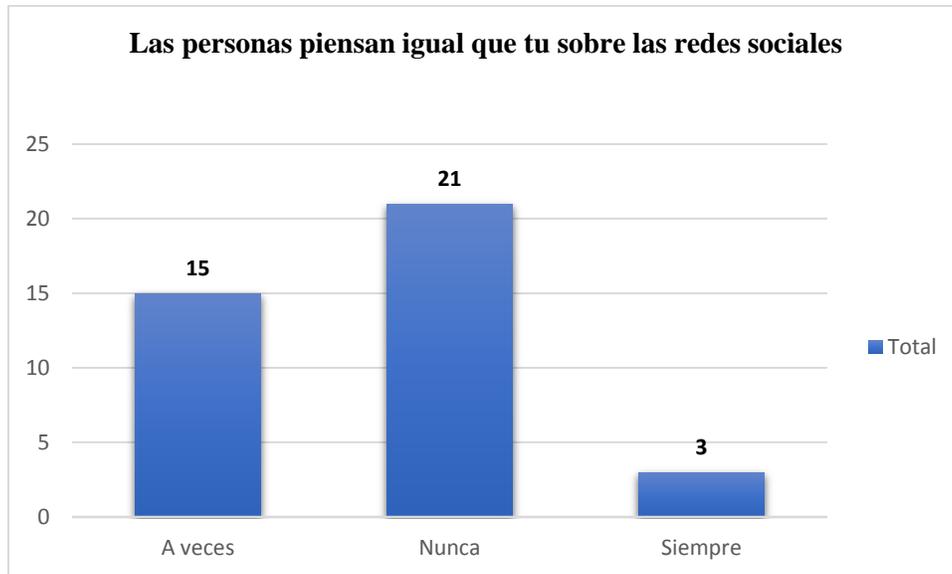


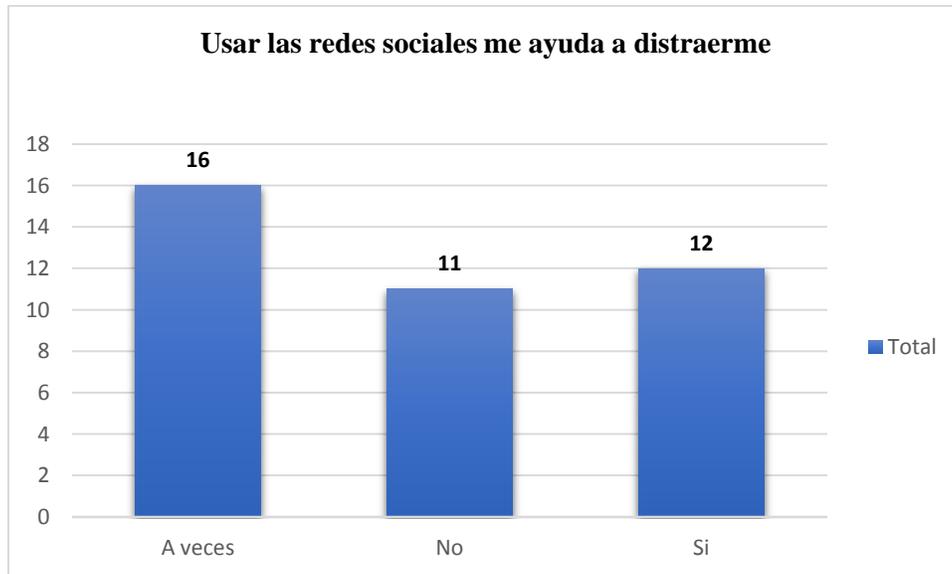
Grafico #34. Frecuencia con la cual los sujetos consideran que las demás personas piensan igual que ellos sobre las redes sociales

Tabla #35

Mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda a distraerte y no pensar en tus problemas

Usar las redes sociales me ayuda a distraerme	Numero de Sujetos
A veces	16
No	11
Si	12
Total	39

En la tabla #35, que corresponde a que mantenerse conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 16 de ellos mencionaron que en ocasiones suelen considerar que las redes sociales les ayuda a distraerse de sus problemas, 11 de los sujetos piensan que no les ayuda a distraerse de sus problemas y 12 de los sujetos piensan que el uso de las redes sociales los distrae todo el tiempo.



*Grafico #35.*Frecuencia con la que los sujetos consideran que hacer uso de las redes sociales les ayuda a distraerse.

Tabla #36

Pensamiento que tienes cuando alguien coloca algo positivo en tus redes sociales

Idea o pensamiento cuando comentan algo positivo en tus redes sociales	Numero de Sujetos
Aceptación social	10
Agradecimiento	3
Alivio	1
Está bien	4
Felicidad	5
Me ayuda a sentirme bien	2
Motivación	2
No contesta	1
No suele importarme	7
Pienso en darle like	1
Pierdo mucho el tiempo	1
Satisfacción	2
Total general	39

En la tabla #36, que corresponde a las ideas o pensamientos que sueles tener cuando alguien coloca algo positivo en tus redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 10 de los

sujetos se sienten aceptados socialmente, 7 de los sujetos no les suelen importar las redes sociales, 5 de los sujetos se sienten felices, 4 sujetos mencionaron que es algo que está bien, 2 sujetos dicen que les ayuda a sentirse bien, otros 2 sujetos mencionaron que las redes sociales les da motivación, 3 de los sujetos sienten agradecimiento, 1 de los sujetos menciona que lo considera pérdida de tiempo, otro sujeto dijo que en ocasiones suele pensar si le dará like al comentario positivo, 1 de los sujetos se abstuvo de contestar y 1 sujeto menciona haber sentido alivio.

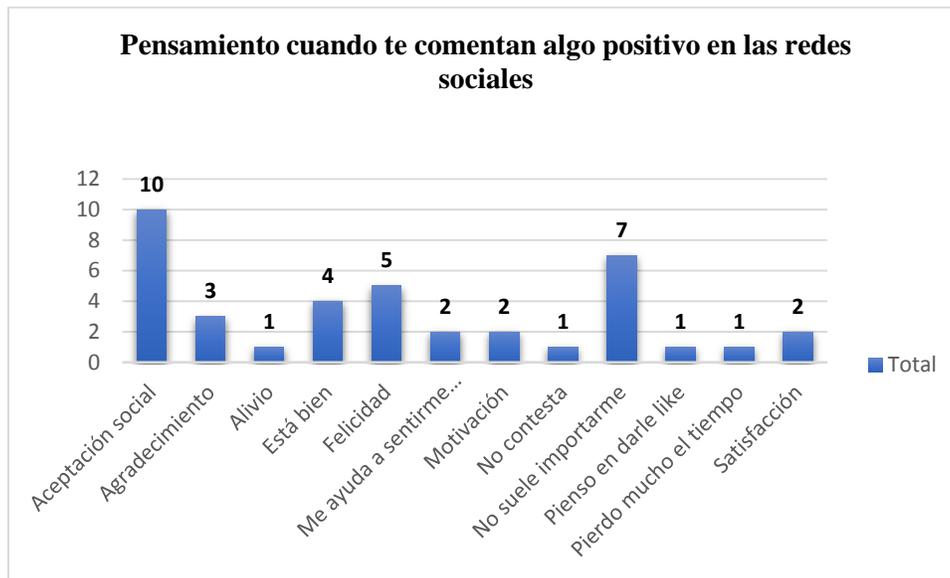


Grafico #36. Pensamiento o idea que suelen tener los sujetos cuando les comentan algo positivo en las redes sociales.

Pregunta #37

Pensamiento que tienes cuando te das cuenta que alguno de tus amigos ha comentado algo negativo en alguna de tus redes sociales

Idea o pensamiento que tienes cuando comentan algo negativo en tus redes sociales	Numero de Sujetos
Elimino el comentario	1
Enojo	3
Es mala persona	3
Esta mal	1
Libre expresión	2
Me da igual	10
Me desconcierta	2
Me divierte	2
Me molesta	6
Me siento mal	2
Mejor en persona	1
Mente abierta	1
No contesta	1
No me conoce	1
No reviso comentarios	1
Quiere atención	1
Quieren criticar	1
Total	39

En la tabla #37, que corresponde a las ideas o pensamientos que sueles tener cuando alguien coloca algo negativo en tus redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que a 10 de los sujetos les suele dar igual, 6 de ellos suelen molestarte, 3 consideran que la persona que puso el comentario es una mala persona, otros 3 sujetos suelen sentir enojo, 2 de los sujetos encuestados consideran que es algo que les divierte, otros 2 sujetos mencionaron cada persona suele tener libre expresión, 2 sujetos más dicen que es algo que los desconcierta, 1 de los sujetos suele borrar ese tipo de comentarios, 1 sujeto considera que es algo que está mal, 1 sujeto menciono que es algo que mejor se debe de decir en persona, 1 sujeto más menciono que hay que tener mente abierta, 1 de los sujetos prefirió no contestar la pregunta, 1 de los sujetos dijo que la persona que escribe ese tipo de comentarios negativos generalmente no la conoce, 1 de los sujetos prefiere no revisar ese tipo de comentarios, 1 sujeto más menciono que lo hacen buscando atención y un último sujeto considera que ese tipo de personas solo lo hace por criticar.

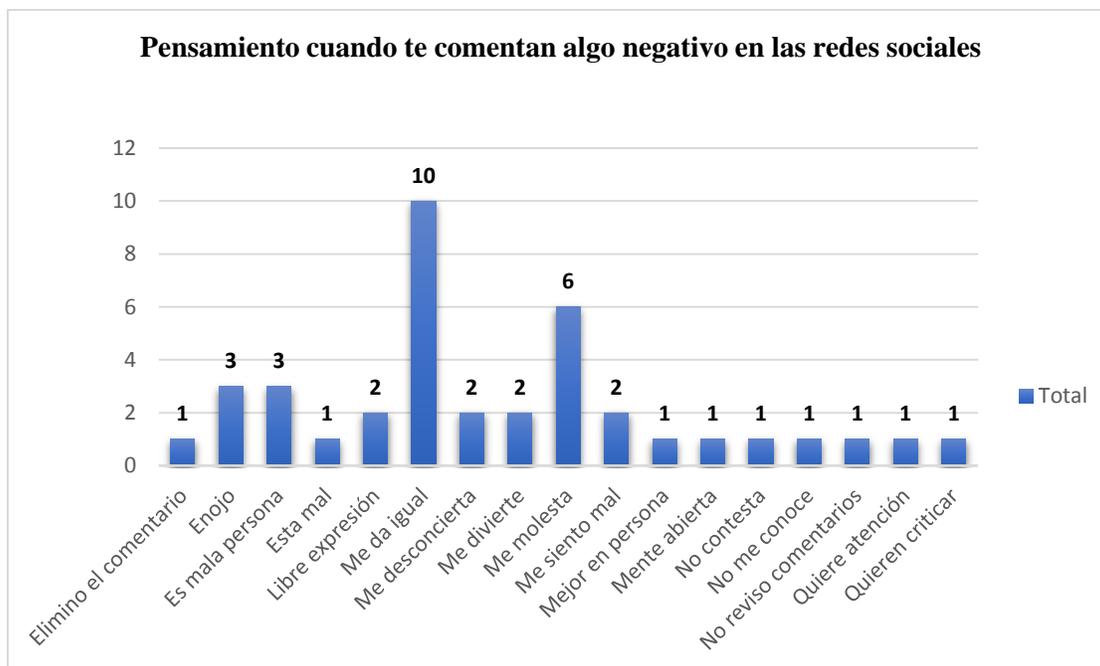


Grafico #37. Tipo de idea o pensamiento que tienes cuando te das cuenta que alguno de tus amigos ha comentado algo negativo en alguna de tus redes sociales

Pregunta #38

Propósitos principales por lo cual haces uso de las redes sociales

Propósitos principales por lo cual haces uso de las redes sociales	Numero de Sujetos
Adicción	1
Comunicación	18
Cosas de interés	4
Distracción/Diversión	12
Ninguno	1
Tareas	3
Total	39

En la tabla #38, que corresponde a los propósitos principales por lo cual haces uso de las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 18 de los sujetos lo hacen para mantenerse comunicados con familiares y amigos, 12 sujetos suelen hacerlo solo por diversión o distracción, 4 de los sujetos solo para ver cosas de interés como noticias por ejemplo, 1 sujetos lo hacen sin ningún motivo en particular y solo 3 sujetos mencionaron que lo hacen por tareas.

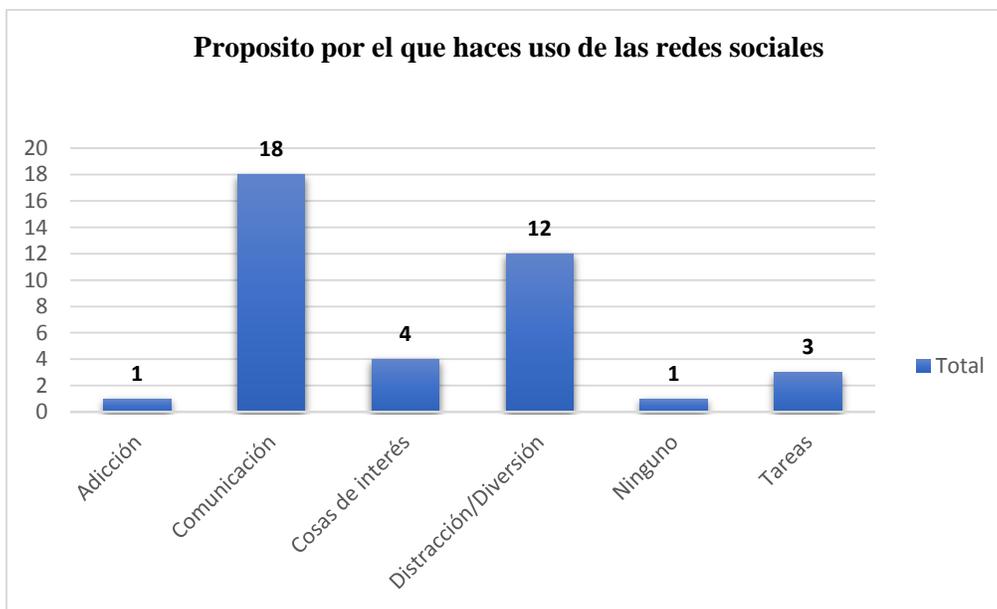


Grafico #38. Propósitos por los cuales los sujetos hacen uso de las redes sociales

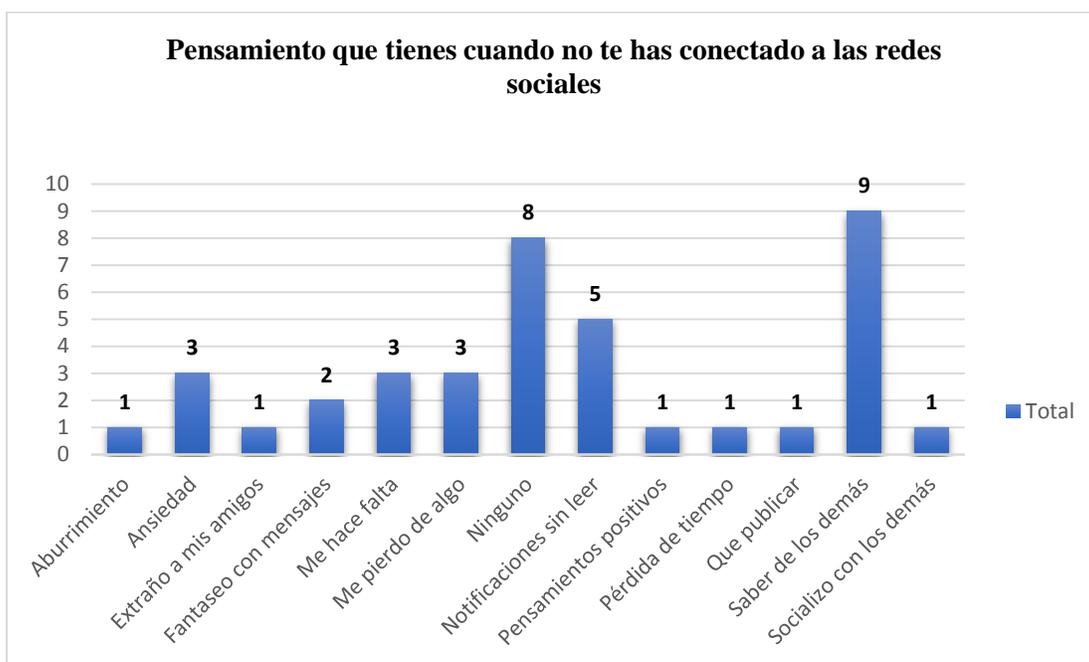
Pregunta #39

Pensamientos que sueles tener cuando no te has conectado a alguna de las redes sociales

Idea o pensamiento cuando no te has conectado a las redes sociales	Numero de Sujetos
Aburrimiento	1
Ansiedad	3
Extraño a mis amigos	1
Fantaseo con mensajes	2
Me hace falta	3
Me pierdo de algo	3
Ninguno	8
Notificaciones sin leer	5
Pensamientos positivos	1
Pérdida de tiempo	1
Que publicar	1

Saber de los demás	9
Socializo con los demás	1
Total	39

En la tabla #39, que corresponde a los propósitos principales por lo cual haces uso de las redes sociales de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 8 sujetos mencionaron que no suelen tener ningún tipo de pensamiento, 9 sujetos quieren conectarse para saber de los demás, 5 sujetos piensan en las notificaciones que tienen sin leer, 3 sujetos consideran que se están perdiendo de algo, otros 3 sujetos sienten que les hace falta conectarse, 3 sujetos comentaron experimentar ansiedad, 1 de ellos menciona que extraña a sus amigos, otro sujeto dice sentir aburrimiento, 1 sujeto suele tener pensamientos positivos, uno de ellos considera que es una pérdida de tiempo, 1 sujeto menciona que pasa pensando en que publicar y un último sujeto menciona que le dan ganas de socializar con los demás.



*Grafico #39.*Idea o pensamiento que suelen tener los sujetos cuando no se han conectado a las redes sociales

Pregunta #40

Pensamiento que sueles tener cuándo te encuentras conectado a alguna red social por un largo tiempo

Idea o pensamiento que tienes cuando te conectas a las redes sociales	Numero de Sujetos
Aburrimiento	3
Entretenimiento	4
Ninguno	8
Otras cosas que hacer	5
Pérdida de tiempo	16
Sobre lo publicado	3
Total general	39

En la tabla #40, que corresponde a las idea o pensamiento que sueles tener cuándo te encuentras conectado a alguna red social por un largo tiempo de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 16 de los sujetos suelen considerar que están perdiendo el tiempo, 8 sujetos no piensan en nada en particular, 5 de los sujetos encuestados piensan que podrían estar haciendo algo más, 4 sujetos lo utilizan solo por entretenimiento, 3 de los sujetos manifiestan que luego de un largo tiempo suele ser aburrido y otros 3 sujetos suelen pesar en lo publicado.

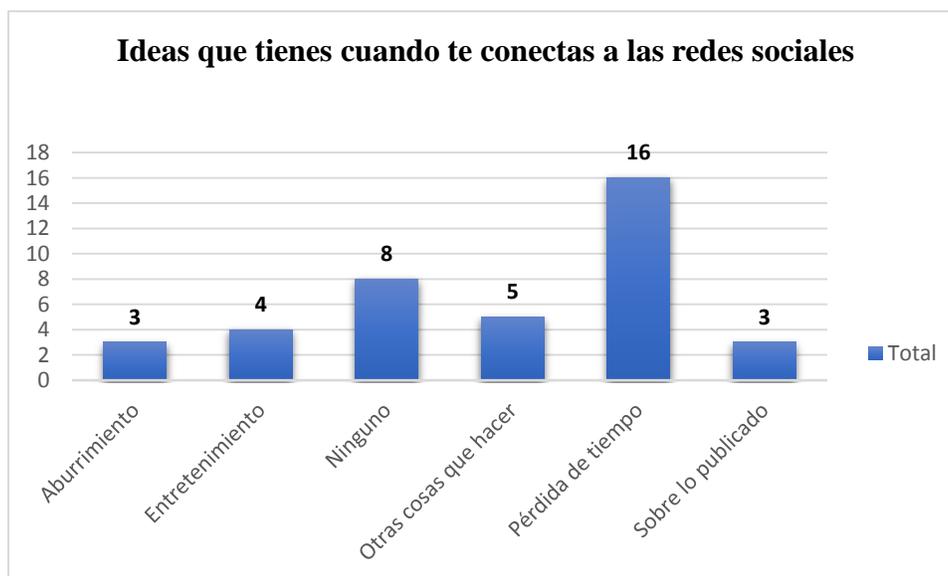


Grafico #40. Idea o pensamiento que suelen tener los sujetos cuando se han conectado a las redes sociales

Tabla #41

¿Cómo consideras que fuera tu vida si no tuvieras acceso a las redes sociales?

Como fuera tu vida sin redes sociales	Numero de Sujetos
Aburrimiento	2
Aplicada al estudio	6
Aprovechar el tiempo	3
Convivencia con amigos	7
Falta de información	1
Feliz	1
Libre	1
Más complicado	2
Más solitaria	1
Me afectaría	1
Menos complicaciones	1
Menos contacto	1
Menos desesperación	1
Menos distracción	4
No contesta	2
No es relevante	2
Sería como antes	1
Sería mejor	2
Total	39

En el cuadro #41, que corresponde a *¿Cómo consideras que fuera tu vida si no tuvieras acceso a las redes sociales?* de los 39 encuestados se obtuvo de resultado que 7 de los sujetos consideran que tendrían una mayor convivencia con los amigos, 6 consideran que serían más aplicados al estudio sin redes sociales, 4 sujetos piensan que tendrían menos distracción, 3 sujetos dicen que aprovecharían más el tiempo, 2 sujetos mencionaron que sería muy aburrido su vida sin redes sociales, otros 2 sujetos comentaron que se sería más complicado todo, 2 de los sujetos encuestados prefirieron no contestar, 2 sujetos más mencionaron que no sería algo relevante en sus vidas, otros 2 sujetos dicen que sería mejor, 1 comento que habría falta de información, 1 sujeto más menciona que se sentiría feliz, 1 sujeto dijo que se sentiría libre, 1 sujeto dijo que se sentiría más solitaria, 1 sujeto más comento que le afectaría, 1 sujeto menciona que habrían menos complicaciones, 1 de los sujetos encuestados comento que tendría menos contacto con los demás, 1 de ellos dijo que se sentiría menos desesperado, 1 ultimo sujeto de los 39 encuestados menciona que sería algo bueno, ya que sería como era antes.

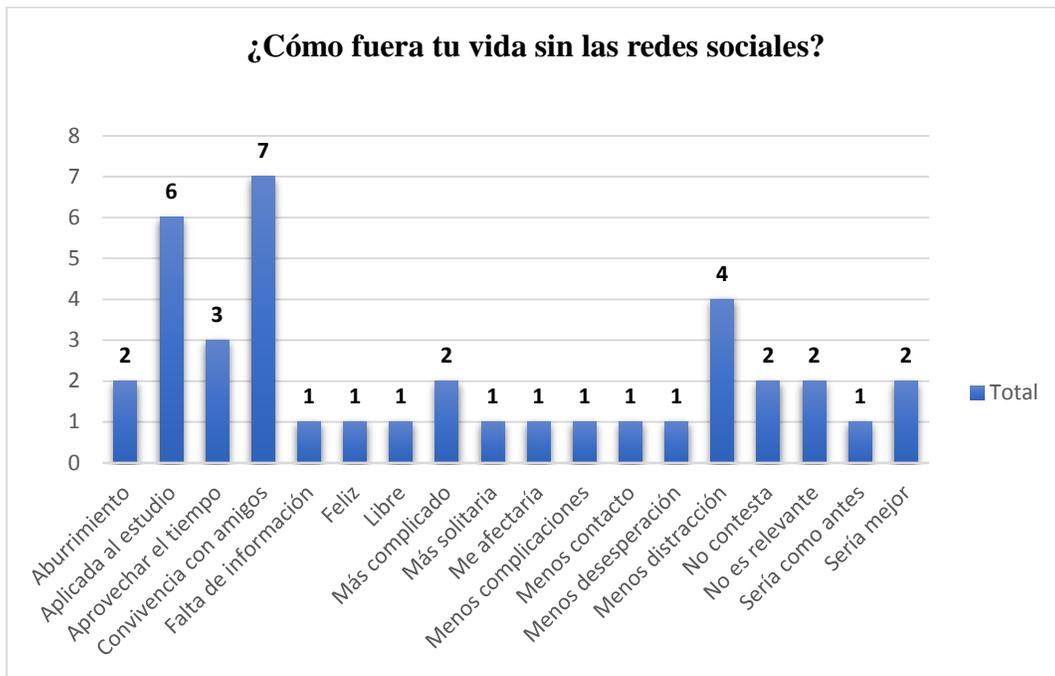


Grafico #41. ¿Cómo consideran los sujetos que fuera su vida si los sujetos no tuvieran acceso a las redes sociales?

En base a la integración de los datos y resultados obtenidos, mediante las entrevistas realizadas a cada uno de los 39 sujetos en estudio, es correcto llegar al siguiente análisis: conforme el uso de las redes sociales se ha extendido geográfica y demográficamente, no tener una cuenta en alguna de ellas es percibido por la gente como una forma de “no estar presente en la sociedad actual”.

Dentro de los cambios que actualmente se operan en el comportamiento de las personas, sobre todo de aquellas que viven en grandes zonas urbanas, encontramos el extendido uso de las redes sociales que se manifiesta a través de diversos dispositivos como son: computadoras, Tablet laptops y teléfonos móviles. Es muy frecuente observar en el comportamiento de los jóvenes el uso frecuente de las redes sociales, uso que se da en cualquier contexto o situación.

Dado todo lo anterior se puede decir que existe una clara relación entre la adicción a las redes sociales en sujetos de 18 a 25 años que estudian primer año de la carrera de psicología en la universidad de El Salvador y los efectos psicológicos en el área cognitiva

que los sujetos presentan. Esto debido a la frecuencia con que los sujetos utilizan las redes sociales, ya que en su mayoría suelen hacer uso de ellas todo el tiempo, así como también el número de redes sociales que cada uno de los sujetos en cuestión posee, manifestando poseer más de una red social, esto conlleva a hacer uso de cualquier tipo de tecnología para poder estar conectados todo el tiempo, aun en situaciones en las cuales no se encuentran en casa, sino realizando cualquier otro tipo de actividad, los sujetos suelen utilizar su teléfono celular para poder así, mantenerse en contacto con las redes sociales.

El estudio de investigación realizado está enfocado única y exclusivamente en estudiantes de la carrera de Psicología en donde se puede concluir que de 39 sujetos 31 de ellos suele hacer uso de las redes sociales mientras estudian, generando una seria interferencia en dicho proceso, ya que utilizan las redes sociales en todo momento incluso mientras se encuentran en clases de la Universidad, desarrollando en su mayoría adicción a las redes sociales, en este caso se puede decir que existe falta de control por parte de los sujetos entrevistados en cuanto al uso de las redes sociales ya que se pudo concluir mediante los resultados obtenidos en las entrevistas, que las redes sociales afectan el desempeño académico de los sujetos siendo este de regular a malo, esto se puede inferir ya que la mayoría de los sujetos mencionó que constantemente suelen postergar estudio o cualquier tipo de tarea por hacer uso de las redes sociales así como también hacer uso de las redes sociales mientras estudian.

Las redes sociales ocupan la gran mayoría del tiempo que se pasa en la red, especialmente entre los jóvenes.

Los principales factores que están presentes en estas adicciones (uso de las redes sociales) son la impulsividad no controlada y la dependencia.

La conducta adictiva se repite insistente y compulsivamente para reducir los estados de ansiedad, pero a la vez, la acción se hace más frecuente y más duradera, cuando esto sucede, estamos ante claras evidencias de un comportamiento adictivo ya que los sujetos en estudio manifestaron no realizar otras actividades de manera frecuente por estar haciendo uso de las redes sociales, actividades como: descanso, estudio, salir con amigos, entre otras. En dicho caso el sujeto se termina aislando de la familia, se encierra en sí mismo porque suele pensar constantemente en conectarse a alguna de las redes sociales. Se pudo observar que los sujetos suelen privarse del sueño por mantenerse conectado en las redes sociales, y

se mantienen inquietos y angustiados si no se encuentran conectados. La mayoría de los sujetos encuestados sienten gran satisfacción y euforia cuando están frente a alguna red social. Así mismo, sufren de ansiedad y de una necesidad inherente de mantenerse constantemente conectado a las redes sociales para enterarse de lo que sucede o publican las demás personas a su alrededor. Los sujetos en estudio manifestaron errores cognitivos en cuanto al uso de las redes sociales, llegando a considerar que las demás personas piensan de la misma manera que ellos, los sujetos en su mayoría comentaron hacer uso de las redes sociales para distraerse y poder así olvidar sus problemas.

Estar conectados de forma permanente provoca inquietud, falta de concentración y alteraciones en el ánimo. En su mayoría los sujetos reflejaron, que no son capaces de desconectarse de la red social por ellos mismos. El problema de esto es que si el sujeto no es capaz de renunciar y centrarse en otras cosas, la capacidad de poder desarrollar un buen desempeño académico se ve afectada en gran medida.

CAPITULO VI. CRUCES DE VARIABLES

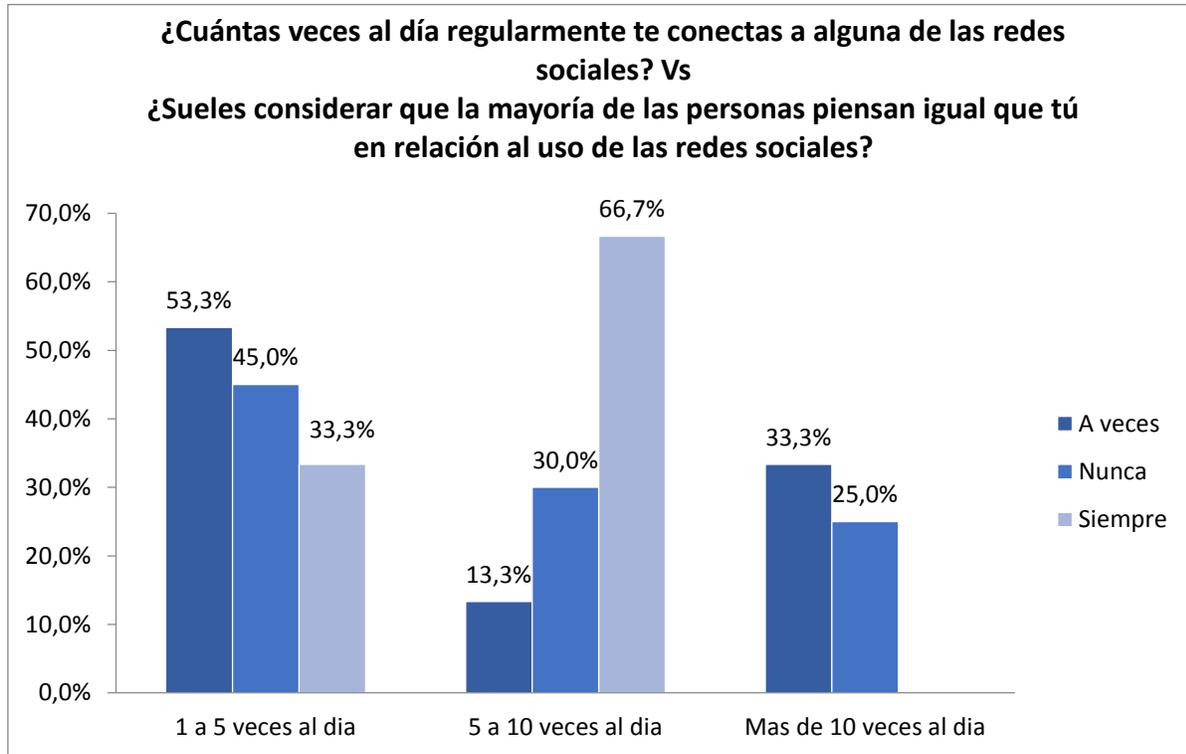
En base a los resultados obtenidos de la muestra, y para responder al problema y objetivos planteados se creó la base de datos en SPSS con los resultados obtenidos, se llevaron a cabo 24 cruces de variables con sus respectivas tablas cruzadas, gráficos y lectura de hallazgos de guíalos cuales se detallan a continuación:

¿Cuántas veces al día regularmente te conectas a alguna de las redes sociales?^¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? tabulación cruzada

			¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?			Total
			Siempre	A veces	Nunca	
¿Cuántas veces al día regularmente te conectas a alguna de las redes sociales?	1 a 5 veces al día	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	1 33.3%	8 53.3%	9 45.0%	18 47.4%
	5 a 10 veces al día	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	2 66.7%	2 13.3%	6 30.0%	10 26.3%
	Mas de 10 veces al día	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	0 0.0%	5 33.3%	5 25.0%	10 26.3%
Total			3 100.0%	15 100.0%	20 100.0%	38 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que los Sesgos Cognitivos (sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales) de los que dicen que siempre consideran que la mayoría de personas piensan igual que ellas tenemos que el 33.3% se conecta de 1 a 5 veces, el

66.7% de 5 a 10 veces y el 0% más de 10 veces, siendo el mayor de todos los anteriores los que se conectan de 5 a 10 veces al día.

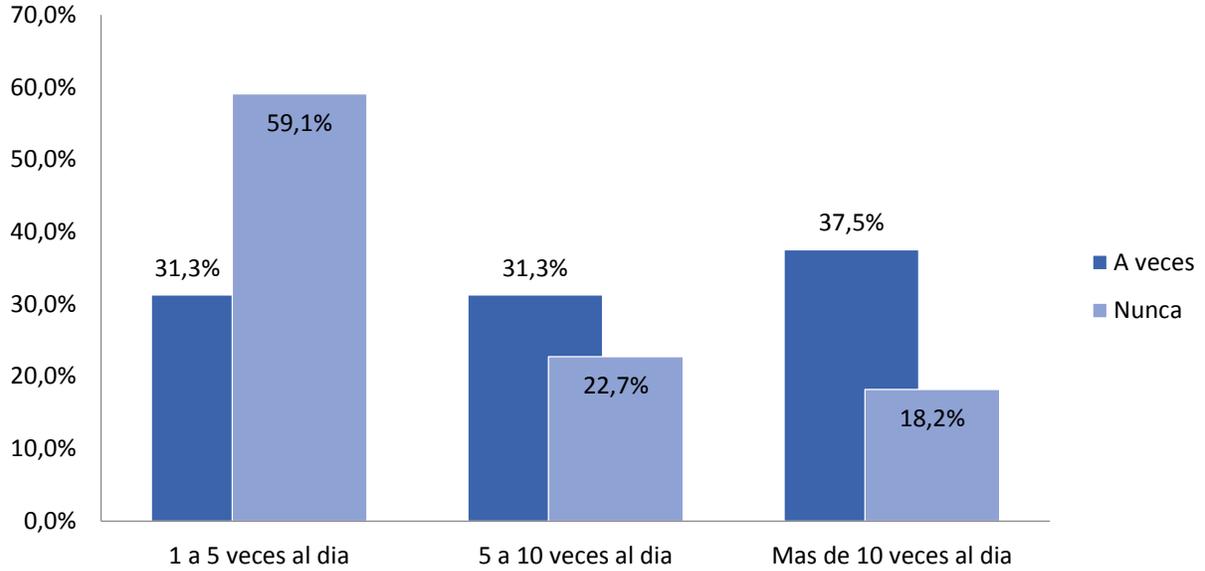


¿Cuántas veces al día regularmente te conectas a alguna de las redes sociales? *¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? tabulación cruzada

			¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?		Total
			A veces	Nunca	
¿Cuántas veces al día regularmente te conectas a alguna de las redes sociales?	1 a 5 veces al día	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	5 31.3%	13 59.1%	18 47.4%
	5 a 10 veces al día	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	5 31.3%	5 22.7%	10 26.3%
	Mas de 10 veces al día	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	6 37.5%	4 18.2%	10 26.3%
Total		Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	16 100.0%	22 100.0%	38 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en relación a la pregunta ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? de los que dicen que Nunca consideran que se molestan cuando no han accedidos a sus redes sociales por más de una hora 59.1% se conecta de 1 a 5 veces, el 22.7% de 5 a 10 veces al día y el 18.2% más de 10 veces, siendo el mayor de todos los anteriores los que se conectan de 1 a 5 veces al día, es decir los que menos se conectan, vemos que a medida que la frecuencia aumenta este porcentaje va disminuyendo.

**¿Cuántas veces al día regularmente te conectas a alguna de las redes sociales? Vs
¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?**

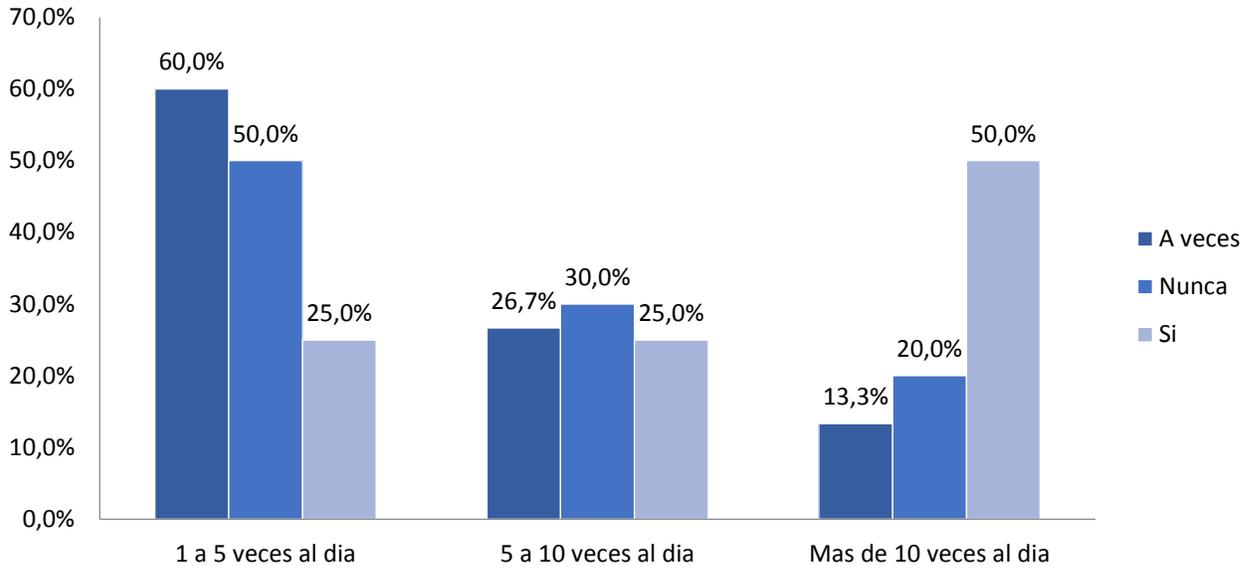


¿Cuántas veces al día regularmente te conectas a alguna de las redes sociales? ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas? tabulación cruzada

			¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?			Total
			Si	A veces	Nunca	
¿Cuántas veces al día regularmente te conectas a alguna de las redes sociales?	1 a 5 veces al día	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	3 25.0%	9 60.0%	5 50.0%	17 45.9%
	5 a 10 veces al día	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	3 25.0%	4 26.7%	3 30.0%	10 27.0%
	Mas de 10 veces al día	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	6 50.0%	2 13.3%	2 20.0%	10 27.0%
Total		Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	12 100.0%	15 100.0%	10 100.0%	37 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas? de los que dicen que A veces consideran que de alguna manera se distraen y no piensan en sus problemas al mantenerse conectados, el 60% se conecta de 1 a 5 veces, el 26.7% de 5 a 10 veces y el 13.3% más de 10 veces, siendo el mayor de todos los anteriores los que se conectan de 1 a 5 veces al día, es decir los que menos se conectan, vemos que a medida que la frecuencia disminuye este porcentaje va aumentando.

**¿Cuántas veces al día regularmente te conectas a alguna de las redes sociales? Vs
¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?**

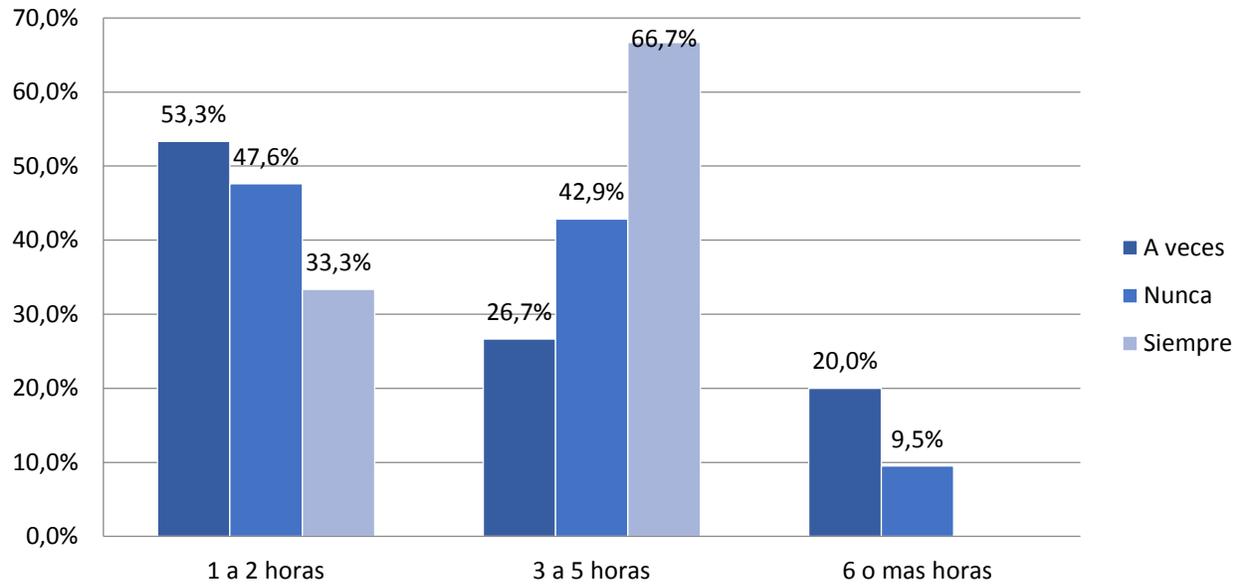


¿Cuánto tiempo dedicas en promedio diario a las redes sociales? ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? tabulación cruzada

			¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?			Total
			Siempre	A veces	Nunca	
¿Cuánto tiempo dedicas en promedio diario a las redes sociales?	1 a 2 horas	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	1 33.3%	8 53.3%	10 47.6%	19 48.7%
	3 a 5 horas	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	2 66.7%	4 26.7%	9 42.9%	15 38.5%
	6 o mas horas	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	0 0.0%	3 20.0%	2 9.5%	5 12.8%
Total		Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	3 100.0%	15 100.0%	21 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Suele considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? de los que dicen que Nunca consideran que la mayoría de las personas no piensan igual que ella en relación al uso de las redes sociales, el 47.6% le dedica en promedio de 1 a 2 horas, el 42.9% de 3 a 5 horas y el 9.5% de 6 o más horas, siendo el mayor de todos los anteriores los que le dedican de 1 a 2 horas, es decir los que menos se conectan; vemos que a medida que la frecuencia de conexiones aumenta este porcentaje va disminuyendo.

**¿Cuánto tiempo dedicas en promedio diario a las redes sociales? Vs
¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en
relación al uso de las redes sociales?**

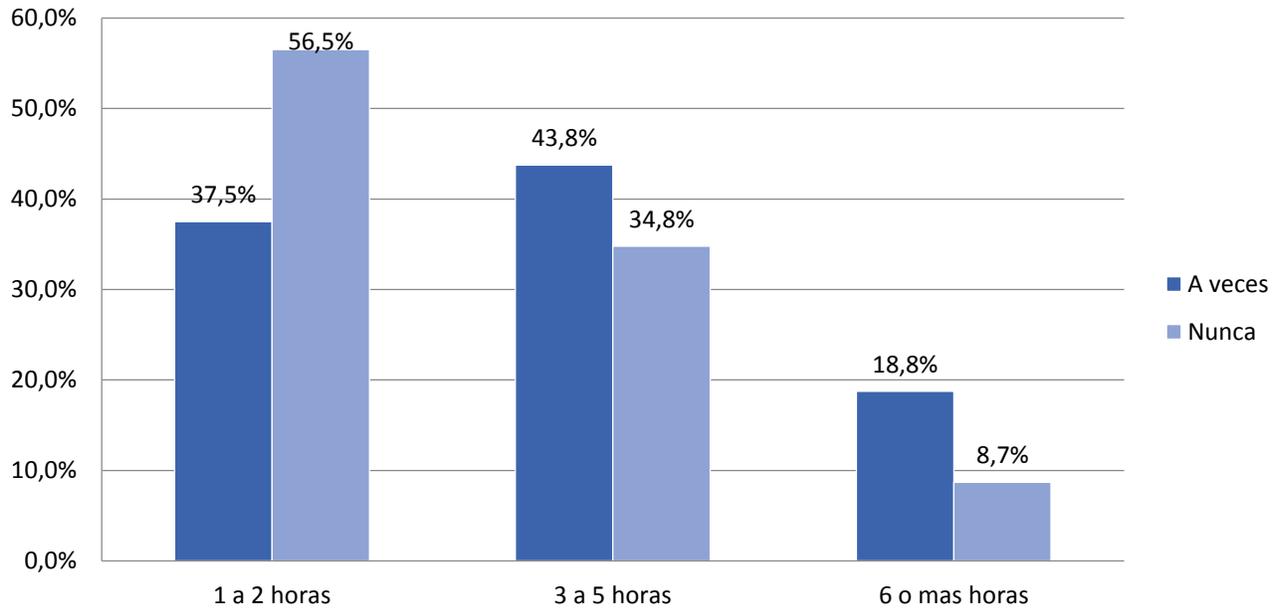


¿Cuánto tiempo dedicas en promedio diario a las redes sociales?^¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? tabulación cruzada

			¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?		Total
			A veces	Nunca	
¿Cuánto tiempo dedicas en promedio diario a las redes sociales?	1 a 2 horas	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	6 37.5%	13 56.5%	19 48.7%
	3 a 5 horas	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	7 43.8%	8 34.8%	15 38.5%
	6 o mas horas	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	3 18.8%	2 8.7%	5 12.8%
Total		Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	16 100.0%	23 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? de los que dicen que Nunca dicen que no tienden a molestarte cuando no han tenido acceso a alguna red social por más de una hora, el 56.5% le dedica en promedio de 1 a 2 horas, el 34.8% de 3 a 5 horas y el 8.7% de 6 o más horas, siendo el mayor de todos los anteriores los que le dedican de 1 a 2 horas, es decir los que menos se conectan, vemos que a medida que la frecuencia aumenta este porcentaje va disminuyendo.

**¿Cuánto tiempo dedicas en promedio diario a las redes sociales? vs
¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por
más de una hora?**

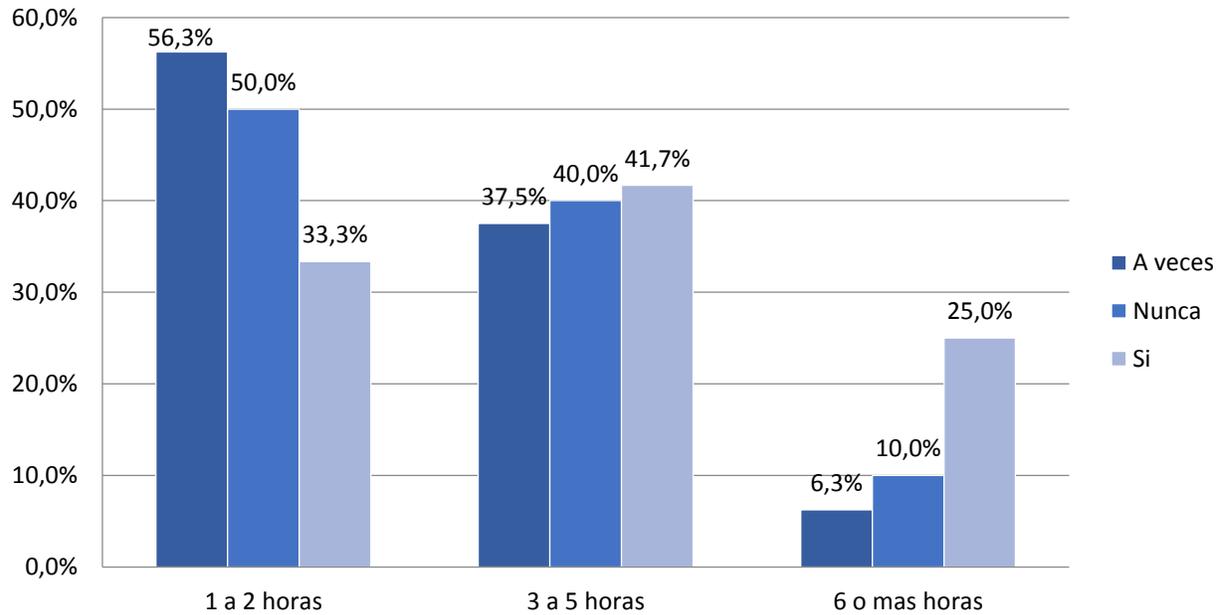


¿Cuánto tiempo dedicas en promedio diario a las redes sociales?^¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas? tabulación cruzada

			¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?			Total
			Si	A veces	Nunca	
¿Cuánto tiempo dedicas en promedio diario a las redes sociales?	1 a 2 horas	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	4 33.3%	9 56.3%	5 50.0%	18 47.4%
	3 a 5 horas	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	5 41.7%	6 37.5%	4 40.0%	15 39.5%
	6 o mas horas	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	3 25.0%	1 6.3%	1 10.0%	5 13.2%
Total		Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	12 100.0%	16 100.0%	10 100.0%	38 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas? de los que dicen que A veces la mayoría considera que mantenerse conectado le ayuda a distraerse, de 1 a 2 horas el 56.3%, de 3 a 5 horas 37.5% y el 6.3% de 6 o más horas, siendo el mayor de todos los anteriores los que le dedican de 1 a 2 horas, es decir los que menos se conectan, vemos que a medida que la frecuencia aumenta este porcentaje va disminuyendo.

**¿Cuánto tiempo dedicas en promedio diario a las redes sociales? Vs
¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda,
de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?**

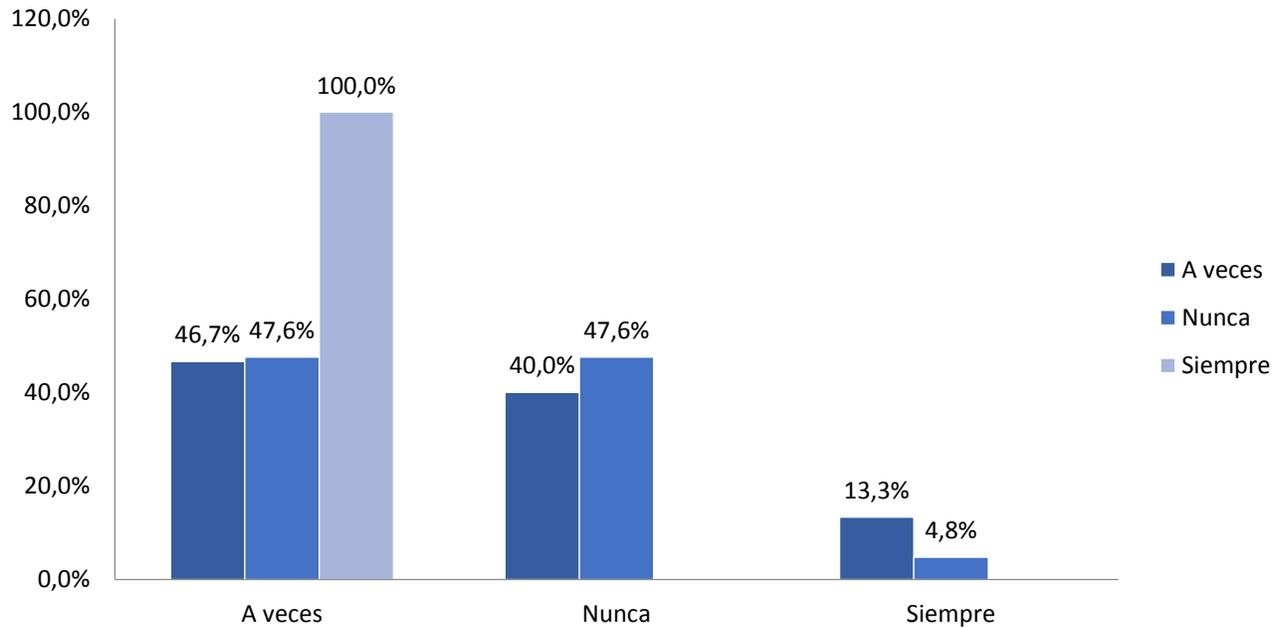


¿Consideras que tienes problemas para dormir?*¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? tabulación cruzada

			¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?			Total
			Siempre	A veces	Nunca	
¿Consideras que tienes problemas para dormir?	Siempre	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	0 0.0%	2 13.3%	1 4.8%	3 7.7%
	A veces	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	3 100.0%	7 46.7%	10 47.6%	20 51.3%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	0 0.0%	6 40.0%	10 47.6%	16 41.0%
Total			3 100.0%	15 100.0%	21 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Suele considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? de los que dicen que A veces la mayoría dice que considera que a veces tiene problema para dormir, así, el 13.3% dice que siempre tiene problemas para dormir, el 46.7% dice que a veces y el 40% dice que nunca, siendo el mayor de todos los anteriores a veces.

**¿Consideras que tienes problemas para dormir? Vs
¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en
relación al uso de las redes sociales?**

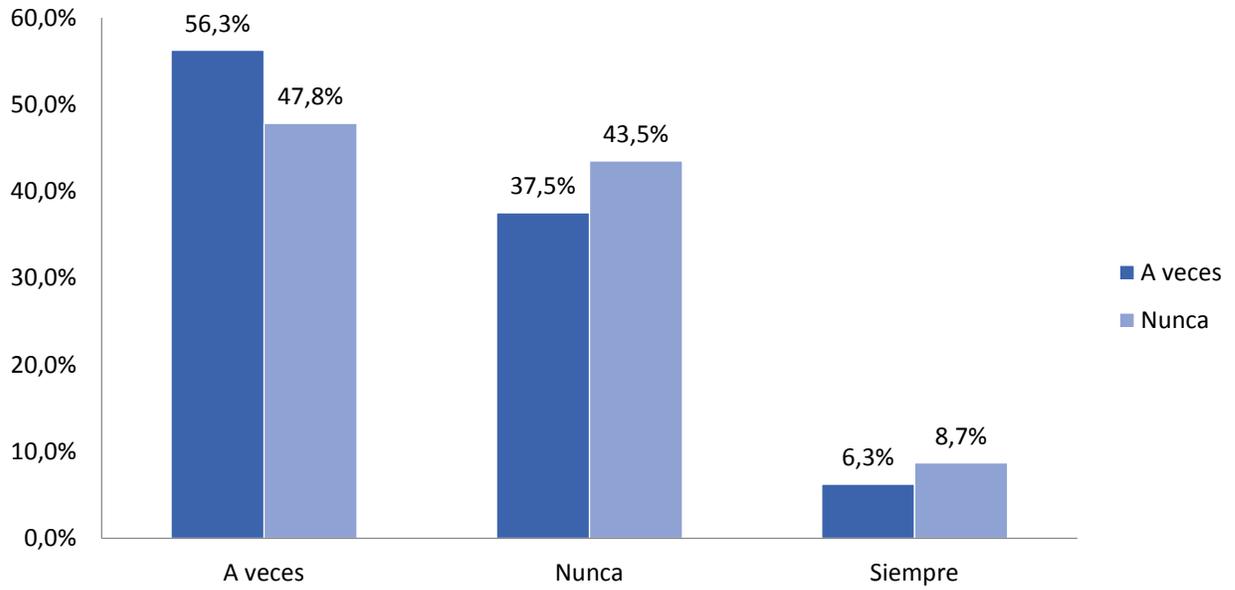


¿Consideras que tienes problemas para dormir? ¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? tabulación cruzada

			¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?		Total
			A veces	Nunca	
¿Consideras que tienes problemas para dormir?	Siempre	Recuento % dentro de ¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	1 6.3%	2 8.7%	3 7.7%
	A veces	Recuento % dentro de ¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	9 56.3%	11 47.8%	20 51.3%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	6 37.5%	10 43.5%	16 41.0%
Total		Recuento % dentro de ¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	16 100.0%	23 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? de los que dicen que Nunca la mayoría de las personas consideran que a veces tienen problemas para dormir, el 8.7% dice que siempre, el 47.8% dice que a veces y el 43.5 dice que nunca, siendo el mayor de todos los anteriores los que a veces tienen problemas de dormir.

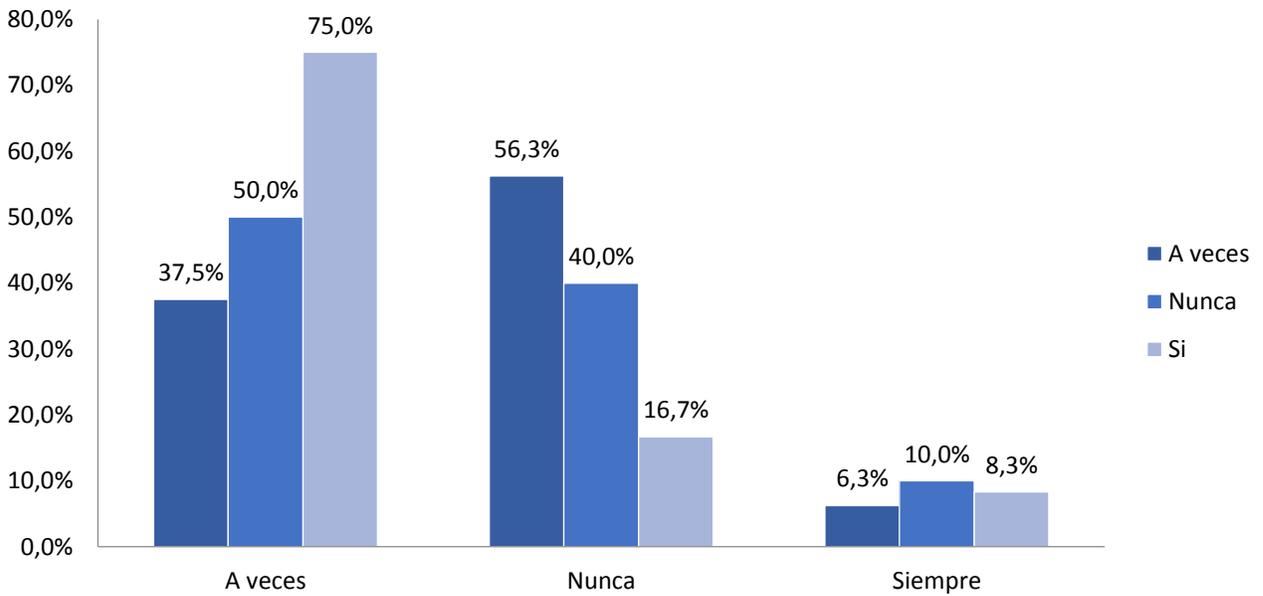
**¿Consideras que tienes problemas para dormir? Vs
¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por
más de una hora?**



¿Consideras que tienes problemas para dormir? ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas? tabulación cruzada

			¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?			Total
			Si	A veces	Nunca	
¿Consideras que tienes problemas para dormir?	Siempre	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	1 8.3%	1 6.3%	1 10.0%	3 7.9%
	A veces	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	9 75.0%	6 37.5%	5 50.0%	20 52.6%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	2 16.7%	9 56.3%	4 40.0%	15 39.5%
Total		Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	12 100.0%	16 100.0%	10 100.0%	38 100.0%

**¿Consideras que tienes problemas para dormir? Vs
¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de
alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?**

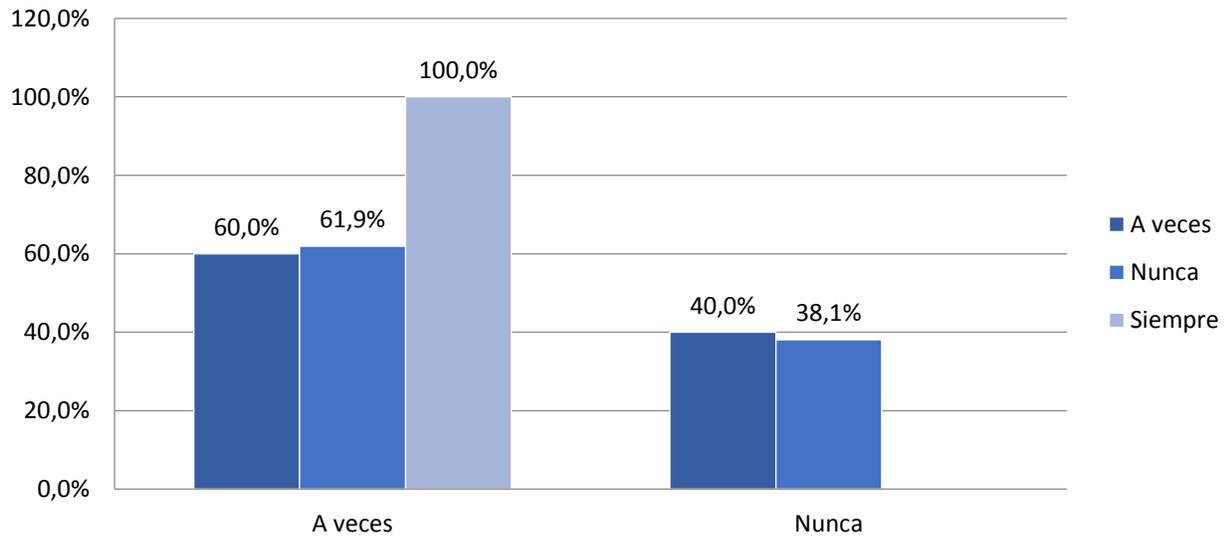


¿Postergas tareas o estudio de alguna materia por estar conectado alguna red? ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? tabulación cruzada

			¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?			Total
			Siempre	A veces	Nunca	
¿Postergas tareas o estudio de alguna materia por estar conectado alguna red?	A veces	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	3 100.0%	9 60.0%	13 61.9%	25 64.1%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	0 0.0%	6 40.0%	8 38.1%	14 35.9%
Total		Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	3 100.0%	15 100.0%	21 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Suele considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? De los que dicen que Siempre suelen considerar que las demás personas piensan igual que ellos el 100% corresponde a los que dicen que A veces postergan tareas o estudios y el 0% Nunca postergan tareas o estudio, es decir el porcentaje más alto de los que consideran que la mayoría piensa igual que ellos corresponde a los que postergan tareas o estudio con mayor frecuencia.

**¿Postergas tareas o estudio de alguna materia por estar conectado alguna red? Vs
¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en
relación al uso de las redes sociales?**

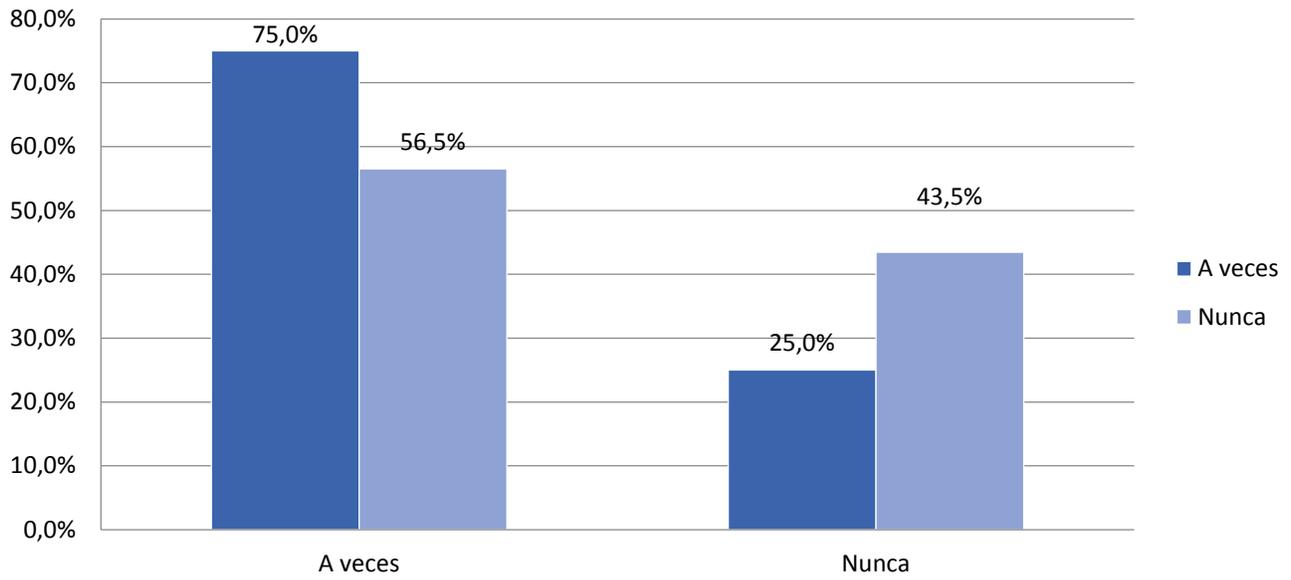


¿Postergas tareas o estudio de alguna materia por estar conectado alguna red?^¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? tabulación cruzada

			¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?		Total
			A veces	Nunca	
¿Postergas tareas o estudio de alguna materia por estar conectado alguna red?	A veces	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	12 75.0%	13 56.5%	25 64.1%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	4 25.0%	10 43.5%	14 35.9%
Total		Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	16 100.0%	23 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? De los que dicen que A veces tienden a molestarte El 75% corresponde a los que dicen que A veces postergan tareas o estudios y el 25% Nunca postergan tareas o estudio, es decir el porcentaje más alto de los que se molestan cuando no han tenido acceso a alguna red social por más de una hora corresponde a los que postergan tareas o estudio con mayor frecuencia.

**¿Postergas tareas o estudio de alguna materia por estar conectado alguna red? Vs
¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?**



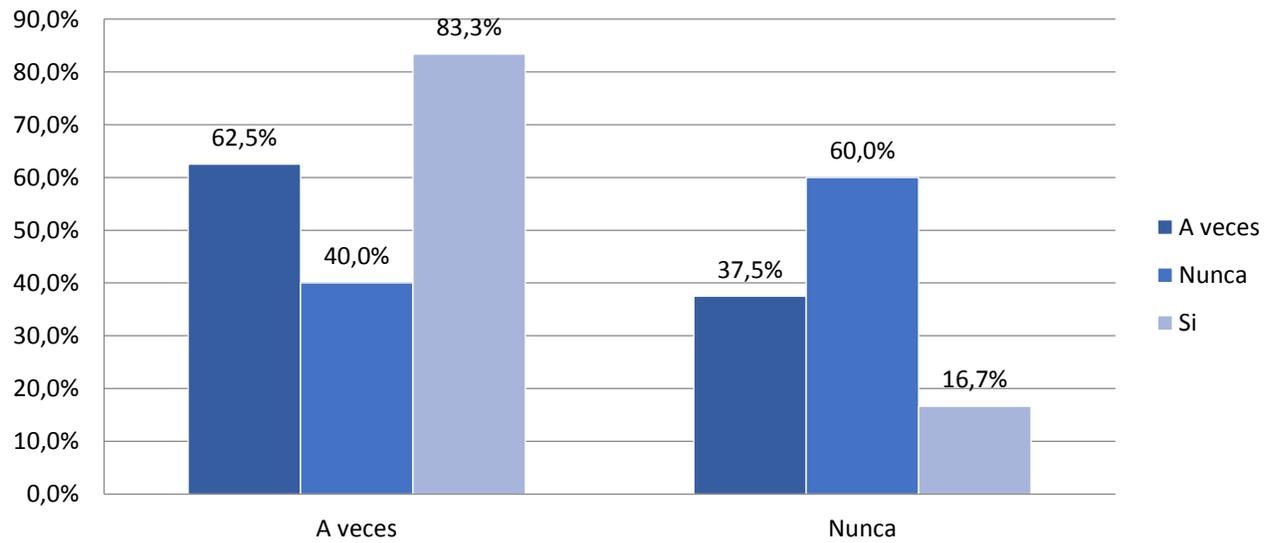
¿Postergas tareas o estudio de alguna materia por estar conectado alguna red? ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas? tabulación cruzada

			¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?			Total
			Si	A veces	Nunca	
¿Postergas tareas o estudio de alguna materia por estar conectado alguna red?	A veces	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	10 83.3%	10 62.5%	4 40.0%	24 63.2%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	2 16.7%	6 37.5%	6 60.0%	14 36.8%
Total		Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	12 100.0%	16 100.0%	10 100.0%	38 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda de alguna manera a distraerte y no pensar en tus problemas? Vemos que de los que dicen que Si les ayuda el 83.3% postergan tareas o estudios A veces y el 16.7% Nunca, es decir el porcentaje más alto corresponde a los que postergan tareas o actividades con mayor frecuencia; a diferencia de los que dicen Nunca considerar que las redes sociales les ayudan a distraerse el porcentaje más alto 60% corresponde a los que Nunca postergan tareas o estudios por estar conectado a alguna red.

¿Postergas tareas o estudio de alguna materia por estar conectado alguna red? Vs

¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?

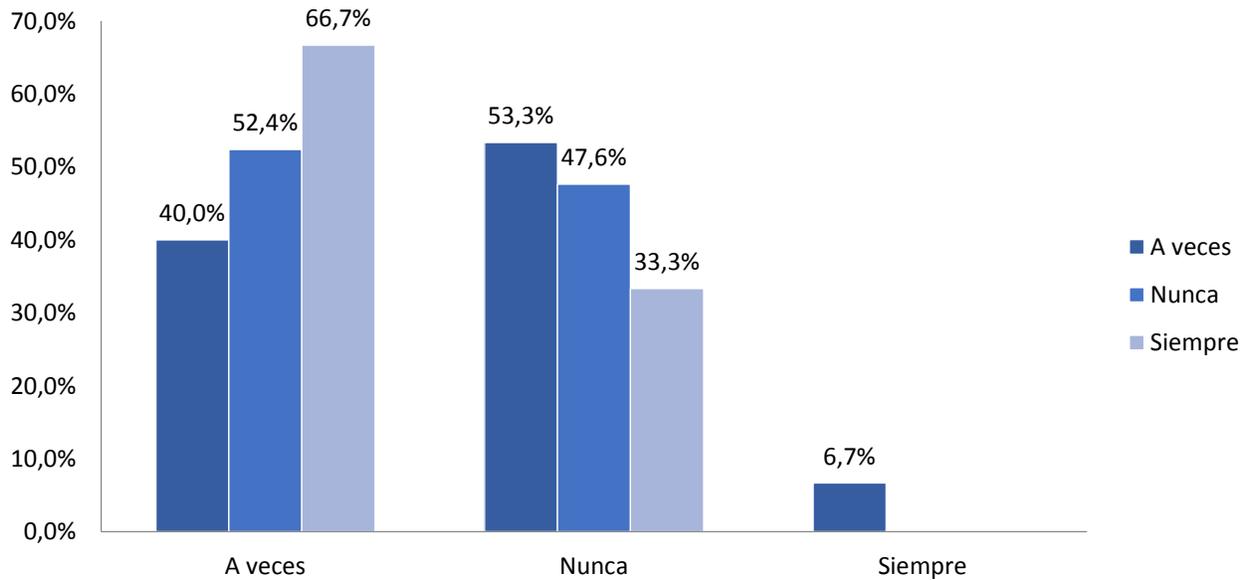


Cuándo no puedes estar cerca de tu celular, laptop/pc o tablet ¿Estás pensando en las conversaciones o mensajes que no puedes contestar? ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? tabulación cruzada

			¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?			Total
			Siempre	A veces	Nunca	
Cuándo no puedes estar cerca de tu celular, laptop/pc o tablet ¿Estás pensando en las conversaciones o mensajes que no puedes contestar?	Siempre	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	0 0.0%	1 6.7%	0 0.0%	1 2.6%
	A veces	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	2 66.7%	6 40.0%	11 52.4%	19 48.7%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	1 33.3%	8 53.3%	10 47.6%	19 48.7%
Total		Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	3 100.0%	15 100.0%	21 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? De los que dicen que Siempre consideran que los demás piensan como ellos en relación al uso de redes sociales El 66.7% corresponde a los que dicen que A veces Están pensando en las conversaciones o mensajes que no pueden contestar y el 33.3% a los que Nunca están pensando en los mensajes que no pueden contestar, es decir el porcentaje más alto de los que consideran que la mayoría piensa igual que ellos corresponde a los que con mayor frecuencia están pensando en los mensajes.

Cuándo no puedes estar cerca de tu celular, laptop/pc o tablet ¿Estás pensando en las conversaciones o mensajes que no puedes contestar? Vs ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?

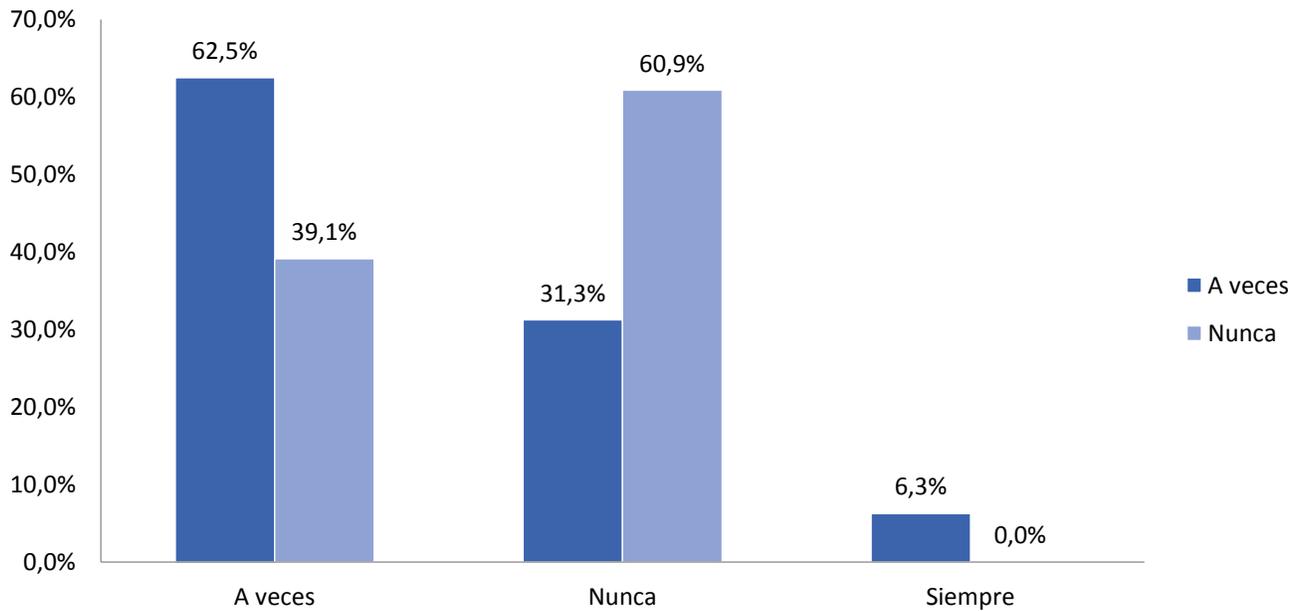


Cuándo no puedes estar cerca de tu celular, laptop/pc o tablet ¿Estás pensando en las conversaciones o mensajes que no puedes contestar?^¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? tabulación cruzada

			¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?		Total
			A veces	Nunca	
Cuándo no puedes estar cerca de tu celular, laptop/pc o tablet ¿Estás pensando en las conversaciones o mensajes que no puedes contestar?	Siempre	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	1 6.3%	0 0.0%	1 2.6%
	A veces	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	10 62.5%	9 39.1%	19 48.7%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	5 31.3%	14 60.9%	19 48.7%
Total		Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	16 100.0%	23 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? De los que dicen que A Veces tienden a molestarte cuando no han tenido acceso a alguna red social por más de una hora el 62.5% corresponde a los que dicen que A veces Están pensando en las conversaciones o mensajes que no pueden contestar y el 31.3% a los que Nunca están pensando en los mensajes que no pueden contestar, es decir el porcentaje más alto de los que consideran que la mayoría piensa igual que ellos corresponde a los que con mayor frecuencia están pensando en los mensajes.

Cuándo no puedes estar cerca de tu celular, laptop/pc o tablet ¿Estás pensando en las conversaciones o mensajes que no puedes contestar? vs ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?

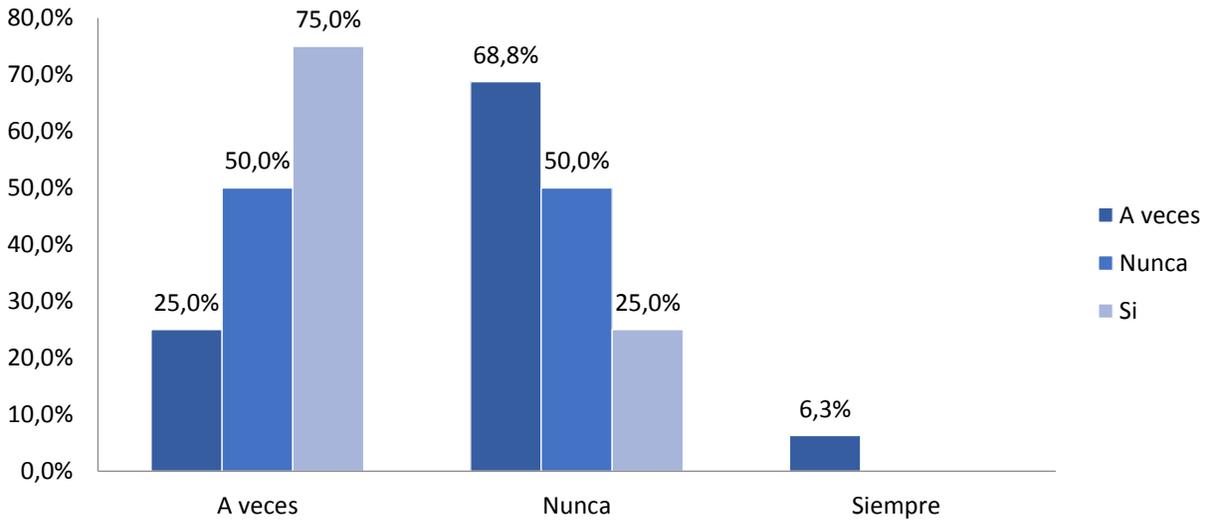


Cuándo no puedes estar cerca de tu celular, laptop/pc o tablet ¿Estás pensando en las conversaciones o mensajes que no puedes contestar? ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas? tabulación cruzada

			¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?			Total
			Si	A veces	Nunca	
Cuándo no puedes estar cerca de tu celular, laptop/pc o tablet ¿Estás pensando en las conversaciones o mensajes que no puedes contestar?	Siempre	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	0 0.0%	1 6.3%	0 0.0%	1 2.6%
	A veces	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	9 75.0%	4 25.0%	5 50.0%	18 47.4%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	3 25.0%	11 68.8%	5 50.0%	19 50.0%
Total		Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	12 100.0%	16 100.0%	10 100.0%	38 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera a distraerte y no pensar en tus problemas? De los que dicen que Si Consideran que el mantenerse conectados les ayuda a distraerse el 75% corresponde a los que dicen que A veces Están pensando en las conversaciones o mensajes que no pueden contestar y el 25% a los que Nunca están pensando en los mensajes que no pueden contestar, es decir el porcentaje más alto de los que consideran que la mayoría piensa igual que ellos corresponde a los que con mayor frecuencia están pensando en los mensajes.

Cuándo no puedes estar cerca de tu celular, laptop/pc o tablet ¿Estás pensando en las conversaciones o mensajes que no puedes contestar? Vs ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en

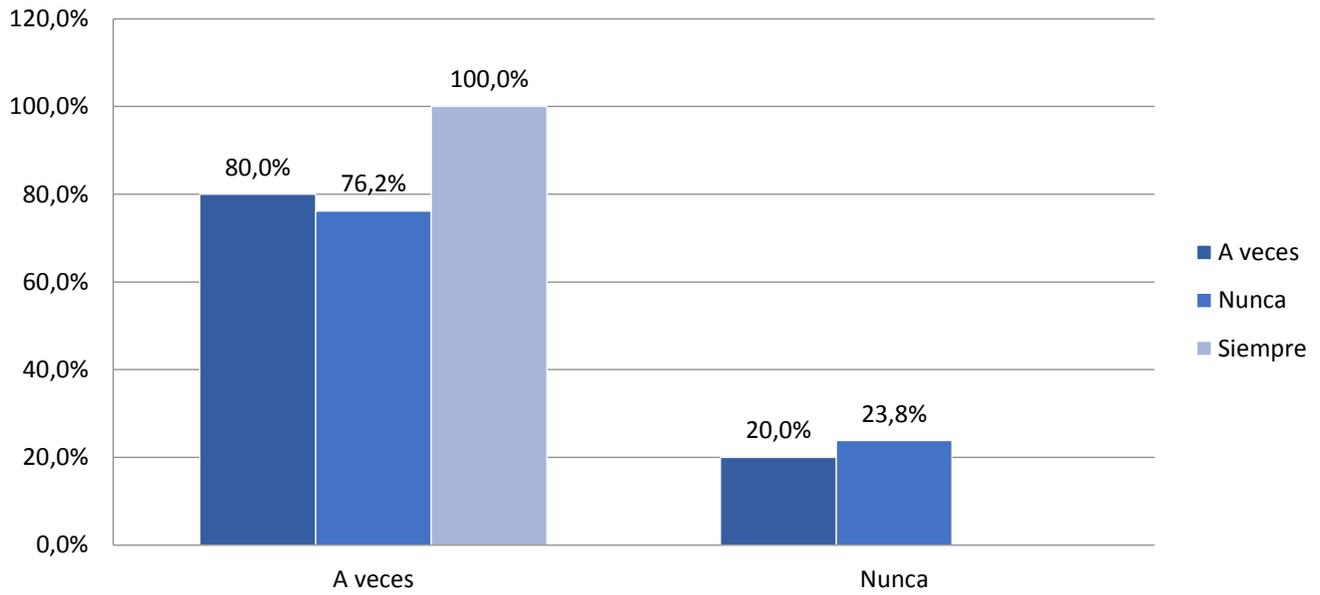


¿Has tenido momentos en que no te das cuenta de cuánto tiempo pasas conectado? *¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? tabulación cruzada

			¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?			Total
			Siempre	A veces	Nunca	
¿Has tenido momentos en que no te das cuenta de cuánto tiempo pasas conectado?	A veces	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	3 100.0%	12 80.0%	16 76.2%	31 79.5%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	0 0.0%	3 20.0%	5 23.8%	8 20.5%
Total		Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	3 100.0%	15 100.0%	21 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? De los que dicen que Siempre consideran que los demás piensan igual que ellos el 100% corresponden a los que a veces han tenido momentos en que no se dan cuenta cuanto tiempo pasan conectados.

**¿Has tenido momentos en que no te das cuenta de cuánto tiempo pasas conectado? Vs
¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en
relación al uso de las redes sociales?**

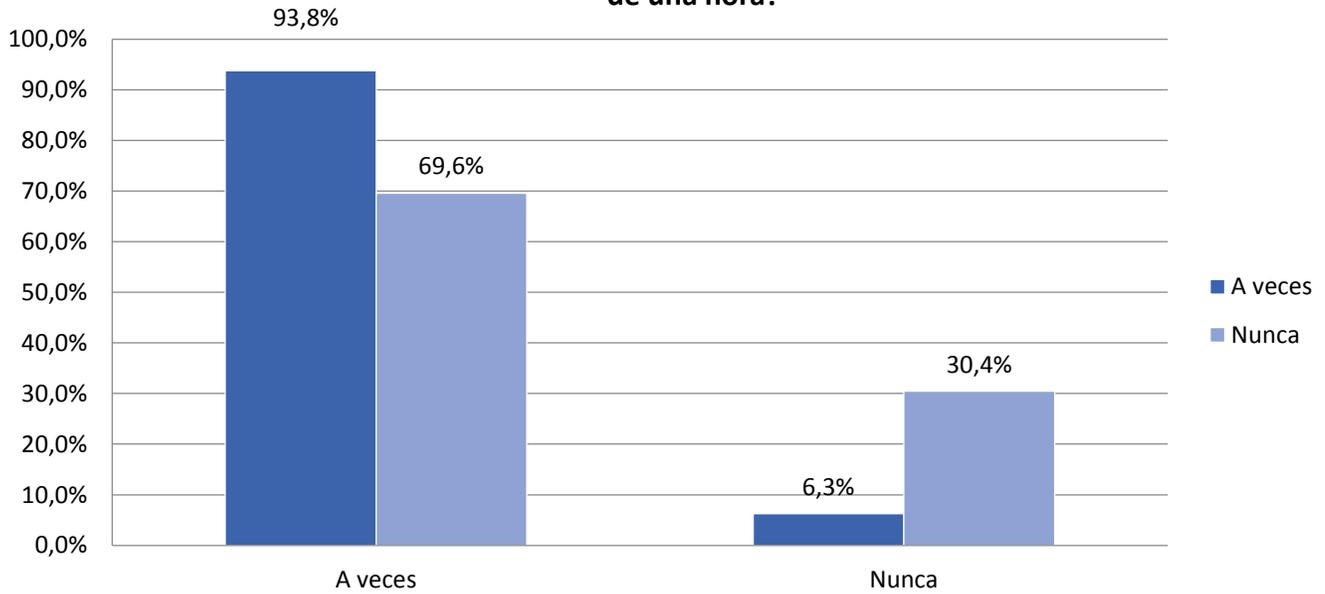


¿Has tenido momentos en que no te das cuenta de cuánto tiempo pasas conectado? ^¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? tabulación cruzada

			¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?		Total
			A veces	Nunca	
¿Has tenido momentos en que no te das cuenta de cuánto tiempo pasas conectado?	A veces	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	15 93.8%	16 69.6%	31 79.5%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	1 6.3%	7 30.4%	8 20.5%
Total		Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	16 100.0%	23 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? De los que dicen que a veces tienden a molestarte cuando no han tenido acceso a alguna red social por más de un hora El 93.8% corresponde a los que dicen que a veces han tenido momentos en que no se dan cuenta de cuánto tiempo pasan conectados y el 6.3% corresponde a los que dicen que Nunca se dan cuenta cuanto tiempo pasan conectados.

**¿Has tenido momentos en que no te das cuenta de cuánto tiempo pasas conectado? vs
¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?**

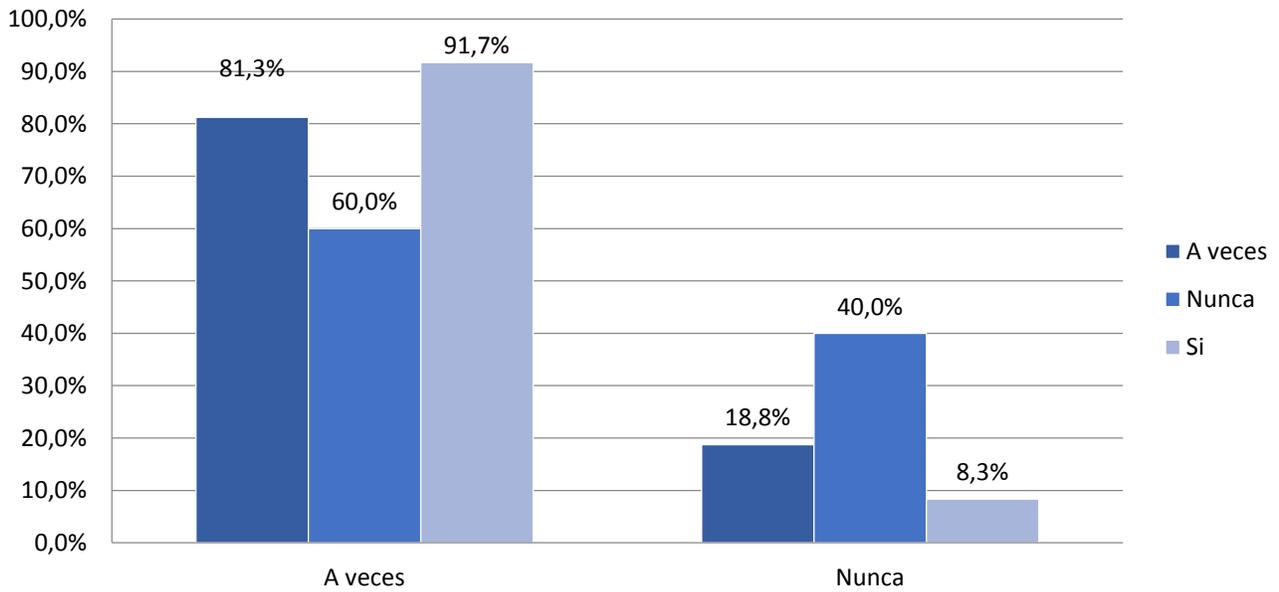


¿Has tenido momentos en que no te das cuenta de cuánto tiempo pasas conectado? *¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas? tabulación cruzada

			¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?			Total
			Si	A veces	Nunca	
¿Has tenido momentos en que no te das cuenta de cuánto tiempo pasas conectado?	A veces	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	11 91.7%	13 81.3%	6 60.0%	30 78.9%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	1 8.3%	3 18.8%	4 40.0%	8 21.1%
Total		Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	12 100.0%	16 100.0%	10 100.0%	38 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera a distraerte y no pensar en tus problemas? De los que dicen que Si consideran que el mantenerse conectados les ayuda de alguna manera a distraerse el 91.7% corresponde a los que dicen que A veces han tenido momentos en que no se dan cuenta de cuánto tiempo pasan conectados y el 8.3% corresponde a los que dicen que Nunca se dan cuenta cuanto tiempo pasan conectados.

**¿Has tenido momentos en que no te das cuenta de cuánto tiempo pasas conectado? Vs
¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?**



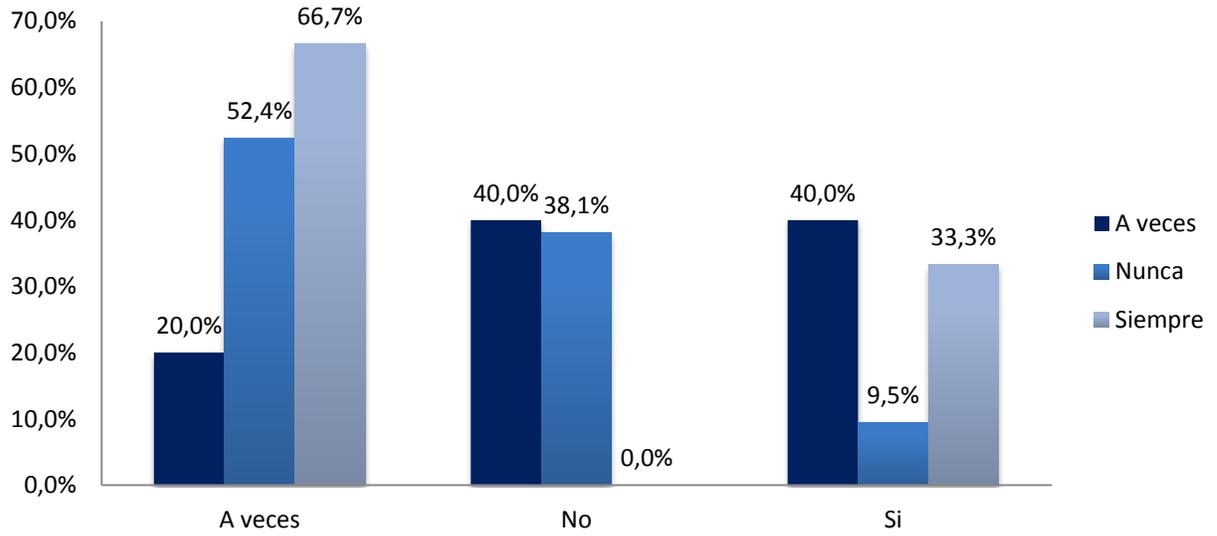
**¿Tus familiares o amigos cercanos se han quejado por qué pasas mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales?
 ^¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? tabulación
 cruzada**

			¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?			Total
			Siempre	A veces	Nunca	
¿Tus familiares o amigos cercanos se han quejado por qué pasas mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales?	Si	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	1 33.3%	6 40.0%	2 9.5%	9 23.1%
	A veces	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	2 66.7%	3 20.0%	11 52.4%	16 41.0%
	No	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	0 0.0%	6 40.0%	8 38.1%	14 35.9%
Total		Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	3 100.0%	15 100.0%	21 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? De los que dicen que Siempre suelen considerar que la mayoría de personas piensan igual que ellos El 100% (33.3% + 66.7%) corresponde a los que dicen que Si y que a veces familiares cercanos se han quejado por que pasan mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales, a diferencia del 0% que los familiares No se han quejado.

A diferencia de los que dicen que Nunca piensan que la mayoría de personas piensan igual que ellos con respecto al uso de redes sociales, tenemos el 90.5% que dice que los familiares de han quejado A veces o que NO lo han hecho (52.4% + 38.1%).

**¿Tus familiares o amigos cercanos se han quejado por qué pasas mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales? Vs
¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?**

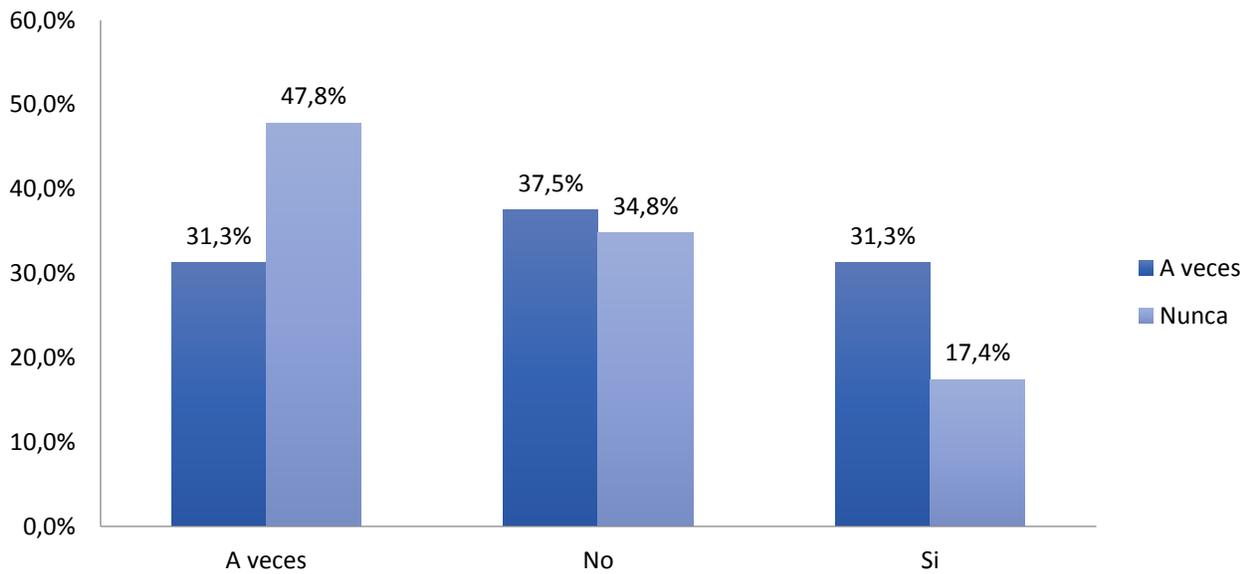


¿Tus familiares o amigos cercanos se han quejado por qué pasas mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales? ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?
tabulación cruzada

			¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?		Total
			A veces	Nunca	
¿Tus familiares o amigos cercanos se han quejado por qué pasas mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales?	Si	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	5 31.3%	4 17.4%	9 23.1%
	A veces	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	5 31.3%	11 47.8%	16 41.0%
	No	Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	6 37.5%	8 34.8%	14 35.9%
Total		Recuento % dentro de ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	16 100.0%	23 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido a alguna red social por más de una hora? El porcentaje más algo de los que dicen que Nunca tienden a molestarte cuando no han tenido acceso a alguna red social por más de una hora corresponde a los que dicen que A Veces los familiares se molestan por que pasan mucho tiempo en la red social, con el 47.8%

**¿Tus familiares o amigos cercanos se han quejado por qué pasas mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales? Vs
¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?**



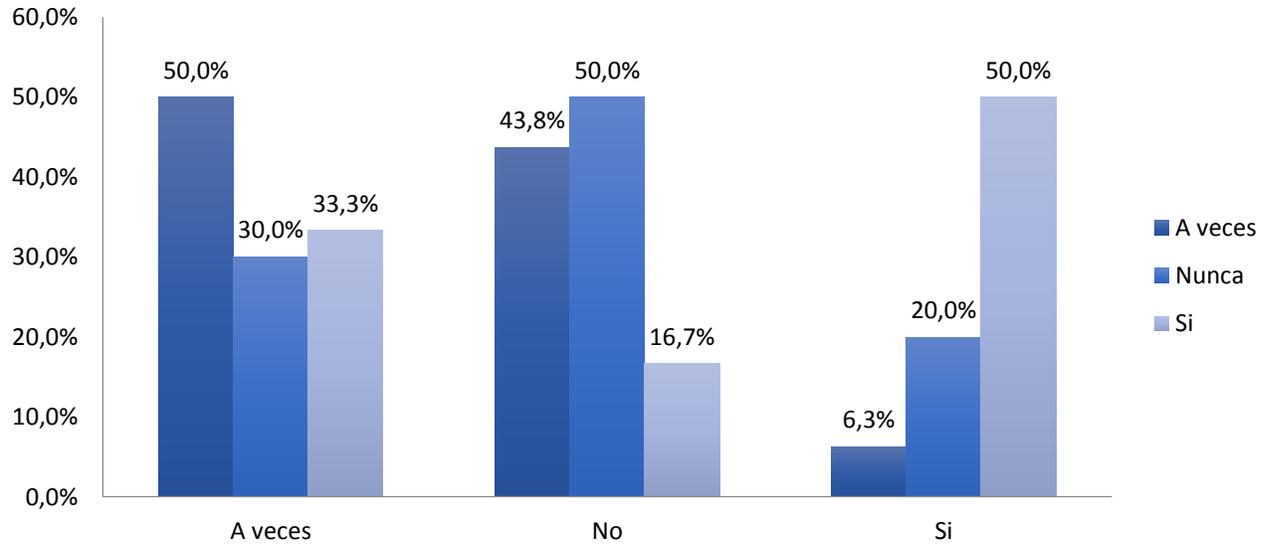
**¿Tus familiares o amigos cercanos se han quejado por qué pasas mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales?
 *¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas? tabulación cruzada**

			¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?			Total
			Si	A veces	Nunca	
¿Tus familiares o amigos cercanos se han quejado por qué pasas mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales?	Si	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	6 50.0%	1 6.3%	2 20.0%	9 23.7%
	A veces	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	4 33.3%	8 50.0%	3 30.0%	15 39.5%
	No	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	2 16.7%	7 43.8%	5 50.0%	14 36.8%
Total		Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	12 100.0%	16 100.0%	10 100.0%	38 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera a distraerte y no pensar en tur problemas? De los que dicen que Si consideran que el mantenerse conectado a las redes sociales les ayuda a distraerse El 50% corresponde a los que dicen que Si familiares cercanos se han quejado por que pasan mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales, a diferencia del 16.7% que los familiares No se han quejado.

Los que dicen que Nunca consideran que mantenerse conectado a las redes sociales les ayuda de alguna manera a distraerse, tenemos el 50% distribuido entre los que dicen que sí y que a veces la familia se ha quejado y el otro 50% entre los que dice que los familiares no se han quejado.

**¿Tus familiares o amigos cercanos se han quejado por qué pasas mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales? Vs
¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?**

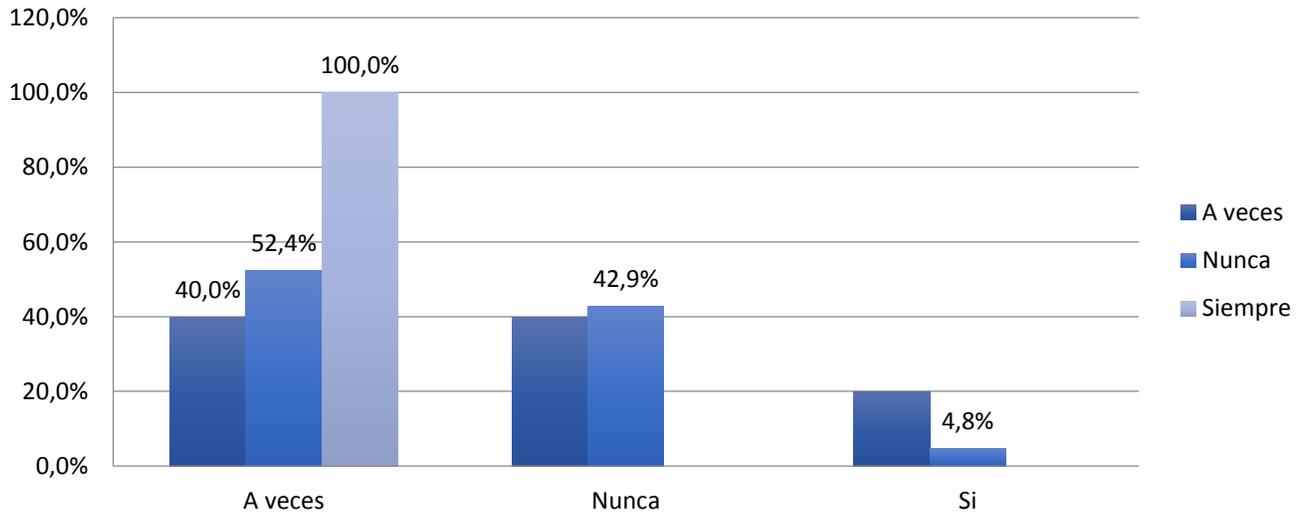


¿Tienes a molestarte cuando alguien te interrumpe o te pide hacer algo mientras estas en las redes sociales? ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? tabulación cruzada

			¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?			Total
			Siempre	A veces	Nunca	
¿Tienes a molestarte cuando alguien te interrumpe o te pide hacer algo mientras estas en las redes sociales?	Si	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	0 0.0%	3 20.0%	1 4.8%	4 10.3%
	A veces	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	3 100.0%	6 40.0%	11 52.4%	20 51.3%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	0 0.0%	6 40.0%	9 42.9%	15 38.5%
Total		Recuento % dentro de ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	3 100.0%	15 100.0%	21 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales? De los que dicen que Siempre consideran que los demás piensan igual que ellos en relación al uso de las redes sociales el 100% corresponde a los que dicen que A Veces tienden a molestarte cuando alguien los interrumpe o les pide hacer algo mientras están en las redes sociales, a diferencia del 0% que dicen que nunca tienen a molestarte.

**¿Tiendes a molestarte cuando alguien te interrumpe o te pide hacer algo mientras estas en las redes sociales? Vs
¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?**

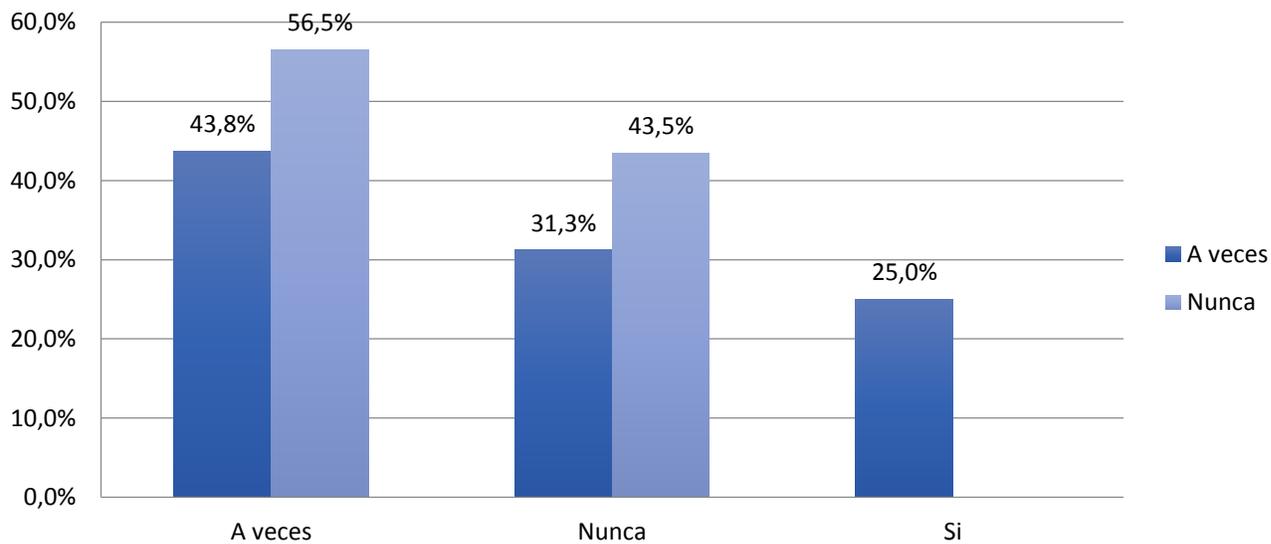


**¿Tienes a molestarte cuando alguien te interrumpe o te pide hacer algo mientras estas en las redes sociales?^¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?
tabulación cruzada**

			¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?		Total
			A veces	Nunca	
¿Tienes a molestarte cuando alguien te interrumpe o te pide hacer algo mientras estas en las redes sociales?	Si	Recuento % dentro de ¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	4 25.0%	0 0.0%	4 10.3%
	A veces	Recuento % dentro de ¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	7 43.8%	13 56.5%	20 51.3%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	5 31.3%	10 43.5%	15 38.5%
Total		Recuento % dentro de ¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	16 100.0%	23 100.0%	39 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora? De los que dicen que Nunca tienden a molestarte cuando no han tenido acceso a alguna red social por más de una hora el 100% (56.5% + 43.5%) corresponde a los que dicen que A Veces y Nunca tienden a molestarte cuando alguien les interrumpe o les pide hacer algo mientras están en redes sociales.

**¿Tienes a molestarte cuando alguien te interrumpe o te pide hacer algo mientras estas en las redes sociales? Vs
¿Tienes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?**

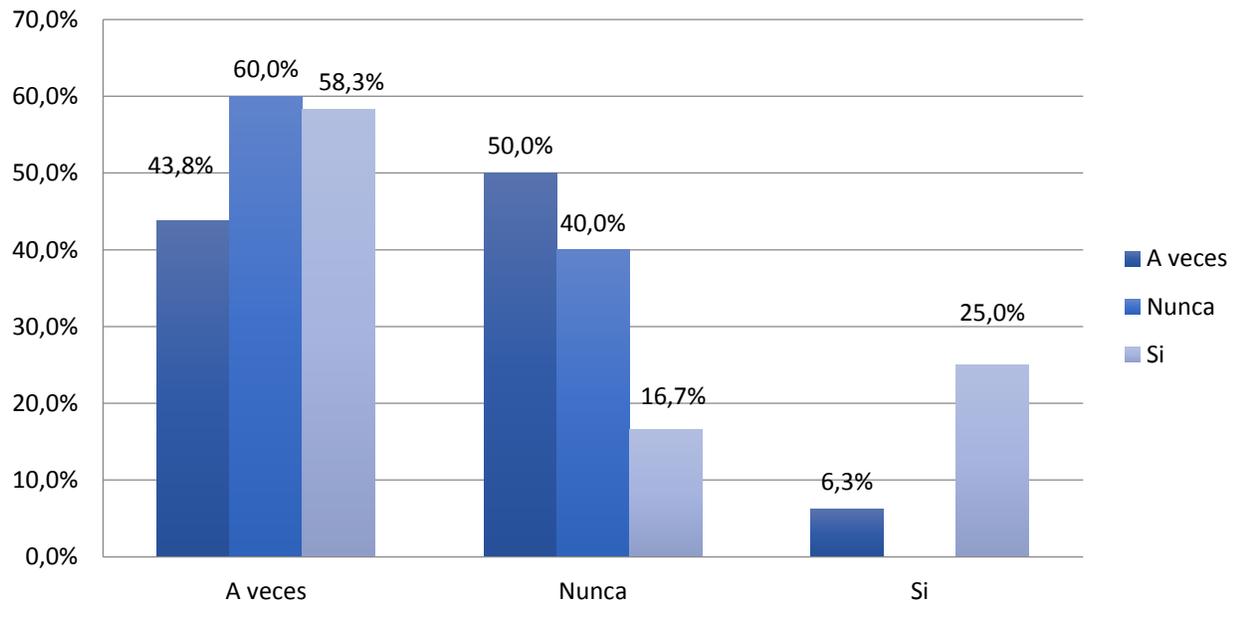


**¿Tienes a molestarte cuando alguien te interrumpe o te pide hacer algo mientras estas en las redes sociales?^¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?
tabulación cruzada**

			¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?			Total
			Si	A veces	Nunca	
¿Tienes a molestarte cuando alguien te interrumpe o te pide hacer algo mientras estas en las redes sociales?	Si	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	3 25.0%	1 6.3%	0 0.0%	4 10.5%
	A veces	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	7 58.3%	7 43.8%	6 60.0%	20 52.6%
	Nunca	Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	2 16.7%	8 50.0%	4 40.0%	14 36.8%
Total		Recuento % dentro de ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	12 100.0%	16 100.0%	10 100.0%	38 100.0%

En esta tabla se ve la adición a las redes sociales adentro de los efectos psicológicos, es decir, vemos que en el efecto psicológico ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda de alguna manera a distraerte y no pensar en tus problemas? De los que dicen que Si mantenerse conectado a las redes sociales les ayuda a distraerse el 83.3% (25% + 58.3%) corresponde a los que dicen que Si y que A Veces tienden a molestarte cuando alguien los interrumpe o les pide hacer algo mientras están en las redes sociales, a diferencia del 16.7% que dicen que NO se molestan.

**¿Tiendes a molestarte cuando alguien te interrumpe o te pide hacer algo mientras estas en las redes sociales? Vs
¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?**



CAPITULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Al finalizar la investigación concerniente a *“Efectos psicológicos en el área cognitiva producidos por la adicción a las redes sociales en sujetos de 18 a 25 años que estudian primer año de la carrera de psicología en la universidad de El Salvador”*. Es correcto llegar a las siguientes conclusiones:

Dado todo lo anterior se pudo concluir que si existe una clara relación entre la adicción a las redes sociales en sujetos de 18 a 25 años, que estudian primer año de la carrera de psicología en la universidad de El Salvador y los efectos psicológicos en el área cognitiva que los sujetos presentan. Esto debido a la frecuencia con que los sujetos utilizan las redes sociales, ya que en su mayoría suelen hacer uso de ellas todo el tiempo. El interés que tienen los jóvenes hacia las redes sociales se ha incrementado de manera alarmante, los resultados demostraron que los sujetos le dan demasiada importancia a: las redes sociales, mantener un perfil abierto y en constante actividad, etc., lo cual conlleva a un deterioro en sus actividades académicas causando un bajo rendimiento académico.

El estudio de investigación realizado está enfocado exclusivamente en estudiantes de la carrera de Psicología, en donde se puede concluir que de 39 sujetos 31 de ellos suele hacer uso de las redes sociales mientras estudian, generando una seria interferencia en dicho proceso, ya que utilizan las redes sociales en todo momento incluso mientras se encuentran en clases de la Universidad, desarrollando en su mayoría adicción a las redes sociales, en este caso se puede decir que existe falta de control por parte de los sujetos entrevistados en cuanto al uso de las redes sociales ya que se pudo concluir mediante los resultados obtenidos, que las redes sociales afectan el desempeño académico de los sujetos siendo este de regular a malo, esto se puede inferir ya que la mayoría de los sujetos mencionó el instrumento aplicado, que suelen considerar su desempeño académico de regular a malo ya que constantemente suelen postergar estudio o cualquier tipo de tarea por hacer uso de las redes sociales así como también hacer uso de las redes sociales mientras estudian.

Así mismo, mediante la aplicación del instrumento de evaluación se logró obtener como resultado algunos de los efectos psicológicos que influyen en el área cognitiva como consecuencia de los efectos producidos por las adicciones a las redes sociales tales como:

- Privarse del sueño por estar conectado a la red en donde 20 de los sujetos encuestados manifestó que en ocasiones el uso prolongado de las redes sociales suele afectar sus horas de dormir. Se pudo observar que los sujetos suelen privarse del sueño por mantenerse conectado en las redes sociales, y se mantienen inquietos y angustiados si no se encuentran conectados.
- Descuidar diversas actividades por pasar todo el tiempo haciendo uso de las redes sociales, ya que la mayoría de los sujetos menciono que invierte entre 1 y 3 horas diarias en las redes sociales, así mismo, 20 de los sujetos encuestados comento que una de las actividades que suelen dejar de lado es el estudio.
- Aislarse socialmente mostrando irritabilidad y bajo rendimiento académico, con lo cual se obtuvo que 35 personas de las encuestadas manifestaron que las redes sociales si afecta su desempeño académico ya que los sujetos dedican la mayor parte del tiempo en el uso de las redes sociales, dejando de lado las actividades académicas.
- Ideas irracionales ya que algunos de los encuestados manifestaron que la mayor parte del tiempo suelen sentir la necesidad de conectarse solo para saber lo que sucede con los demás. Pensar de manera constante en el uso de las redes sociales conlleva a los sujetos a una necesidad de estar conectado todo el tiempo en una red social.
- Sesgos cognitivos que alteran la manera en como una persona suele procesar la información, como consecuencia de los efectos producidos por la adicción a las redes sociales. Entre los sesgos encontrados tenemos: sesgo de afirmación, en donde los sujetos suelen darle más importancia y preferencia a aquellos mensajes positivos o negativos que se ven publicados en alguna de sus redes sociales solo por el hecho de ser alguien cercano a ellos quien coloco la publicación. Sesgo de pertenencia al grupo, sesgo de proyección en donde la mitad de los encuestados manifestó que si suelen considerar que la mayoría de personas piensan igual que ellos en relación a

las redes sociales. Los sujetos en estudio manifestaron errores cognitivos en cuanto al uso de las redes sociales, llegando a considerar que las demás personas piensan de la misma manera que ellos, los sujetos en su mayoría comentaron hacer uso de las redes sociales para distraerse y poder así olvidar sus problemas.

- La mayoría de los sujetos encuestados sienten gran satisfacción y euforia cuando están frente a alguna red social. Así mismo, sufren de ansiedad y de una necesidad inherente de mantenerse constantemente conectado a las redes sociales para enterarse de lo que sucede o publican las demás personas a su alrededor.
- Estar conectados de forma permanente provoca inquietud, falta de concentración y alteraciones en el ánimo. En su mayoría los sujetos reflejaron, que no son capaces de desconectarse de la red social por ellos mismos.

Se logró determinar que las redes sociales son una herramienta muy útil de comunicación, sin embargo, están causando un gran impacto en los estudiantes de primer año de la carrera de psicología, invirtiendo la mayor parte de su tiempo de en el uso de estas y dejando de esta manera de lado el estudio y las actividades académicas, afectando así, el rendimiento académico.

Los principales factores que están presentes en estas adicciones (uso de las redes sociales) son la impulsividad no controlada y la dependencia. La conducta adictiva se repite insistente y compulsivamente para reducir los estados de ansiedad, pero a la vez, la acción se hace más frecuente y más duradera, cuando esto sucede, estamos ante claras evidencias de un comportamiento adictivo ya que los sujetos en estudio manifestaron no realizar otras actividades de manera frecuente por estar haciendo uso de las redes sociales.

La importancia de nuestra investigación radica en la posibilidad de desarrollar métodos y técnicas que permitieran identificar cuáles son los “Efectos psicológicos en el área cognitiva producidos por la adicción a las redes sociales”, parece claro que, hoy por hoy, las nuevas tecnologías se han convertido en una herramienta insustituible y de indiscutible valor y efectividad en el manejo de las informaciones con propósitos didácticos. El uso de las redes sociales presenta varios problemas en la vida de todo estudiante universitario ya que las redes sociales son un medio tanto de comunicación como también de entretenimiento, las redes sociales cuentan con diferentes programas mediante el cual el

estudiante universitario puede desenvolverse fácilmente y sin ningún requerimiento importante solamente con tener una cuenta en las redes sociales, juegos interactivos, música que se muestran en las redes sociales, las imágenes con las que cuentan y se comparten. Este tema requiere una investigación precisa y de mucha atención porque en la actualidad se presentan muchos problemas que se originan desde las cuentas de las redes sociales afectando la mayoría a los jóvenes. Es por ello la importancia de haber realizado un trabajo de investigación centrado en el tema de las redes sociales y su impacto en el área cognitiva en estudiantes universitarios, ya que son ellos en gran medida quienes se beneficiaran de la investigación, debido a que son las personas que más usan las redes sociales actualmente, y esta investigación los beneficiara por las siguientes razones: A través de ella se logró conocer más sobre los efectos psicológicos en el área cognitiva debido al uso adictivo de las redes sociales. Los estudiantes universitarios podrán hacer una reflexión breve y precisa sobre las redes sociales y su uso frecuente en el ámbito académico. Los estudiantes podrán autoevaluarse y conocer las causas principales que los llevan a hacer usuarios frecuentes de estas redes sociales.

Por tanto, con este trabajo se logró poner de relevancia la realidad acerca de la utilización de las redes sociales en el ámbito académico y su impacto en el área cognitiva y como todo esto conlleva a un deterioro significativo en el ámbito académico de los jóvenes universitarios.

Recomendaciones

Las redes sociales son consideradas como medios de comunicación sumamente atractivos para los jóvenes porque su sistema de funcionamiento implica la respuesta rápida, las recompensas inmediatas y la interactividad. El uso, en principio, es positivo, siempre que no se dejen de lado el resto de las actividades propias de una vida normal (estudiar, salir con los amigos, entre otros). Otra cosa es cuando el abuso de las redes sociales provoca aislamiento en la vida real, induce ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder a la persona su capacidad de autocontrol. Para prevenir este punto se puede hacer uso de las siguientes recomendaciones:

Es muy importante nunca estudiar o hacer tareas académicas acompañado de Facebook ya que, las redes sociales se han convertido en la némesis por excelencia de la productividad. Ponerse a estudiar con alguna de las redes sociales abierta, puede resultar siendo contraproducente en el desempeño académico, por lo cual se recomienda a los estudiantes de psicología cerrar la sesión en las redes sociales y concentrarse en la realización de actividades académicas. Es necesario que los estudiantes cambien su estilo de usar las redes sociales, conocer que su mundo no se encuentra inmersos dentro de dichas redes, que tienen amigos, que deben salir, pasar más tiempo con sus familias y así ir dejando a un lado su vida virtual, para poder así, mejorar su rendimiento académico.

Sugerimos al departamento de Psicología fomentar a los estudiantes de todos los niveles, a darle continuidad al estudio de campo sobre las redes sociales ya que existen varios sectores interesantes para la investigación en este tema. El poco interés en los estudios acerca de Adicción a las redes sociales y su efecto en el rendimiento académico, hace meritorio y prioritario el acercamiento a investigaciones sobre esta realidad.

Es nuestra responsabilidad como Psicólogos el abordaje biospsicosocial de los adolescentes y adultos jóvenes, así como también empoderar a todos aquellos que intervienen en el desarrollo de los mismos al buen uso de este instrumento tan controversial como lo son las redes sociales.

Debe tenerse en cuenta la inclusión de Redes Sociales dentro del estudio académico al beneficiar la comunicación académica y la interacción entre los docentes y los estudiantes, y entre los mismos estudiantes, pero debe tenerse en cuenta una adecuada orientación en los aspectos de seguridad de la información y el correcto uso de las herramientas de apoyo que pueden brindar en campo de estudio universitario.

Ya que la inversión de tiempo de los estudiantes en las Redes Sociales es muy elevado, se debe incluir dentro de la plataforma didáctica la respectiva interacción en éstas que puedan brindar un balance entre las horas de estudio y las horas de desvinculación de sus hábitos de estudio.

Se requiere que se eduque a los jóvenes desde sus estudios básicos en métodos de estudios y adecuados usos de redes sociales, así mismo la creación de plataformas educativas que sean herramientas académicas pertinentes para que las redes sociales no sean un medio distractor.

FUENTES CONSULTADAS

Autores: Julián Pérez Porto y María Merino. Publicado: 2009. Actualizado: 2009.

Definición de: Definición de social (<http://definicion.de/social/>)

DSM-IV, *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. (1997) APA.

Barcelona. Masson.

DSM-5 *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. (2013) APA. Editorial

Médica Panamericana.

Echeburúa E, Corral P. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales.

Adicciones. 2010; 22, 91-96.

Schwartz, R. Neurotransmisores y centros del placer. *Mente y cerebro*, N° 3. 2003. pp. 51-57.

R Muñoz Campos “La investigación científica paso a paso”. Editorial artes gráficos impresos. El Salvador, Septiembre 1992.

Sitios web

<http://www.psicoadictiva.com/>

<https://scholar.google.es/>

ESTRUCTURA Y CONTENIDO DEL INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN **PAG**

ANEXOS

ANEXO 1.

Cronograma de actividades de investigación **1**

ANEXO 2.

Instrumento de validación de encuesta para profesionales **2**

ANEXO 3.

Carta de solicitud de validación a profesionales **3**

ANEXO 4.

Formato de encuesta dirigido a Estudiantes de la carrera de Psicología **4**

ANEXOS

ANEXO 1

Cronograma de actividades de investigación

ANEXO 2

**Instrumento de Validación de Encuesta
para profesionales**



Universidad de El Salvador
Hacia la libertad por la cultura

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES.
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA.

**INSTRUMENTO DE VALIDACION DE ENCUESTA PARA ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA
CARRERA DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.**

INDICACIONES: FAVOR MARCAR CON UNA "X" SI EL NUMERO DE ITEM ES INDISPENSABLE, CONGRUENTE, INADECUADA, IRRELEVANTE O INNECESARIA O LAS RESPUESTAS QUE CONSIDERE, ADEMAS DE OBSERVACIONES SOBRE EL ITEM RELACIONADO.

DATOS GENERALES	OBSERVACION :
-----------------	---------------

ITEMS	INDISPENSABLE	CONGRUENTE	INADECUADA	IRRELEVANTE	INNECESARIA	OBSERVACIONES
1						
2						
3						
4						
5						
6						

7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						

17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						

27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						

38						
39						
40						
41						



DATOS DEL VALIDADOR		
	NOMBRE COMPLETO	DUI
VALIDADO POR		
	FECHA	CARGO
FIRMA:	SELLO:	

ANEXO 3

**Carta de solicitud de validación para
profesionales**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSIOLOGIA.**

LUGAR DE TRABAJO. _____
DEPARTAMENTO DE TRABAJO. _____
CARGO DE TRABAJO. _____

FECHA. _____
NOMBRE. _____

ESTIMADO _____ NOS DIRIGIMOS A UD. CON LA FINALIDAD DE SOLICITAR DE SU VALORIOSA COLABORACION EN LA VALIDACION DE CONTENIDO DE LOS ITEMS QUE CONFORMA EL INSTRUMENTO QUE SE UTILIZARA EN LA INVESTIGACION TITULADA **“EFECTOS PSICOLOGICOS EN EL AREA COGNITIVA PRODUCIDAS POR LA ADICCION A LAS REDES SOCIALES EN SUJETOS DE 18 A 25 AÑOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR”**. POR SU EXPERIENCIA PROFESIONAL Y MERITOS ACADEMICOS NOS HEMOS PERMITIDO SELECCIONARLO PARA LA VALIDACION DE DICHO INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS, SUS OBSERVACIONES E INDICACIONES CONTRIBUIRAN PARA MEJORAR LA VERSION FINAL DE NUESTRO TRABAJO.

AGRADECEMOS DE ANTEMANO SU VALIOSO APORTE.

ATENTAMENTE

BARBA ZELEDON, ANDREA VIRGNIA
MELENDEZ TEJADA, DIANA PATRICIA.

ANEXO 4

**Formato de encuesta dirigido a estudiantes
de la carrera de Psicología**



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA



**ENCUESTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE LA CARRERA DE
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR.**

Objetivo: Recolectar datos que permitan conocer los efectos psicológicos en el área cognitiva producidos por la adicción a las redes sociales en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la universidad de El Salvador.

Indicaciones: Lea cuidadosamente cada una de las preguntas que se presentan a continuación y marque con una "X" la respuesta que crea conveniente. Tenga en cuenta que algunas preguntas pueden tener más de una respuesta. Ante cualquier duda consulte a los facilitadores para su aclaración.

I. Datos generales

Edad: _____ Sexo: _____ Nivel académico: _____

PREGUNTAS	RESPUESTAS		
1. ¿Haces uso de manera frecuente de alguna red social?	Si	A veces	Nunca
2. Indica en cuál de las siguientes redes sociales posees cuenta actualmente:	Facebook	Twitter	Google+
	Hi5	MySpace	Flickr
	YouTube	Pinterest	LinkedIn
	Instagram	WhatsApp	SnapChat
	Otra (especifique cual):		
3. ¿Qué tipo de tecnología utilizas usualmente para conectarte a las redes sociales?	Laptop/PC	Smartphone	Tablet

4. ¿Dónde generalmente te conectas a las redes sociales?	Mi casa	Un cibercafé	La universidad
	Otro lugar (especifique cual):		
5. ¿Cuándo estas estudiando o realizando alguna tarea, tienes alguna red social abierta al mismo tiempo?	Siempre	A veces	Nunca
6. ¿Usas las redes sociales en clases?	Siempre	A veces	Nunca
7. ¿Cuántas veces al día regularmente te conectas a alguna de las redes sociales?	1-5 veces al día	5-10 veces al día	Más de 10 veces al día
8. ¿Cuánto gastas en promedio mensual en planes de datos?	1-15 Dls.	16 ó mas	Sólo wifi
9. De las siguientes opciones ¿Que tan adictivas consideras las redes sociales?	Poco	Mucho	Bastante
10. ¿Consideras que las redes sociales pueden afectar el desempeño académico?	Si	A veces	No
11. ¿Cómo consideras tu desempeño académico actualmente?	Bien	Regular	Malo
12. ¿Postergas tareas o estudio de alguna materia por estar conectado alguna red?	Siempre	A veces	Nunca
13. ¿Utilizas alguna red social para la publicación de actividades académicas y/o como medio de comunicación para estar informado sobre dichas actividades?	Siempre	A veces	Nunca
14. ¿Cuánto tiempo dedicas en promedio a diario para realizar tareas o para estudiar?	1 a 2 horas	2 a 3 horas	3 o más horas
15. ¿Cuánto tiempo dedicas en promedio diario a las redes sociales?	1 a 2 horas	3 a 5 horas	6 o más horas
16. ¿Dedicas tiempo para realizar algún tipo de deporte o hacer ejercicio?	Siempre	A veces	Nunca

17. ¿Qué actividades sientes que dejas de lado por hacer uso de las redes sociales?	Estudio	Descanso nocturno	Salir con amigos
	Otra actividad (especifique cual):		
18. Menciona algunos aspectos que consideras positivos de las redes sociales:			
19. Menciona algunos aspectos que consideras negativos de las redes sociales:			
20. ¿Consideras que tienes problemas para dormir?	Siempre	A veces	Nunca
21. ¿Qué actividad acostumbras a realizar cuando tienes dificultades para dormir?	Ver Televisión	Estudiar o leer	Estar en redes sociales
	Otra (especifique cual):		
22. ¿Tus familiares o amigos cercanos se han quejado por qué pasas mucho tiempo haciendo uso de las redes sociales?	Si	A veces	No
23. ¿Tienes algún tipo de conflicto con tu familia, amigos o con tu pareja debido al uso de las redes sociales?	Si	A veces	No
24. Si la respuesta anterior fue "Si o A veces" explica ¿Qué tipo de conflicto has tenido a causa de alguna red social?			
25. ¿Tiendes a molestarte cuando no has tenido acceso a alguna red social por más de una hora?	Siempre	A veces	Nunca
26. Si te has molestado cuando no has tenido acceso a alguna red social, ¿De cuánto ha sido el malestar que has experimentado si pudieras enumerarlo del 1 al 10?	1-3	4-7	8-10

27. Cuándo no puedes estar cerca de tu celular, laptop/pc o tablet ¿Estás pensando en las conversaciones o mensajes que no puedes contestar?	Siempre	A veces	Nunca
28. ¿Cuándo no puedes acceder a las redes sociales has creído escuchar el sonido o el timbre de los mensajes?	Siempre	A veces	Nunca
29. ¿Tienes a molestarte cuando alguien te interrumpe o te pide hacer algo mientras estas en las redes sociales?	Si	A veces	Nunca
30. ¿Consideras que todas las personas que tienes agregadas como contactos en las redes sociales son tus amigos?	Si	No	La mayoría
31. ¿Con cuantas de las personas que tienes agregadas en tus redes sociales como amigos, mantienes contacto de manera frecuente?	Menos de la mitad de las personas agregadas como amigos	Un poco más de la mitad de las personas agregadas como amigos	Todas las personas que tengo agregadas como amigos
32. ¿Sientes la necesidad de estar siempre conectado a las redes sociales para saber qué sucede o publican las demás personas	Siempre	A veces	Nunca
33. ¿Has pasado por momentos en que no te das cuenta de cuánto tiempo has pasado conectado?	Siempre	A veces	Nunca
34. ¿Sueles considerar que la mayoría de las personas piensan igual que tú en relación al uso de las redes sociales?	Siempre	A veces	Nunca
35. ¿Consideras que el mantenerte conectado a las redes sociales te ayuda, de alguna manera, a distraerte y no pensar en tus problemas?	Si	A veces	No
36. ¿Qué tipo de idea o pensamiento sueles tener cuando te das cuenta que alguno de tus amigos ha comentado algo positivo en alguna de tus redes sociales?			

37. ¿Qué tipo de idea o pensamiento sueles tener cuando te das cuenta que alguno de tus amigos ha comentado algo negativo en alguna de tus redes sociales?	
38. ¿Cuáles son los propósitos principales por lo cual haces uso de las redes sociales?	
39. ¿Cuándo no te has conectado por un largo tiempo a alguna de las redes sociales que tipo de ideas o pensamientos sueles tener?	
40. ¿Cuándo te encuentras conectado a alguna red social por un largo tiempo que tipo de ideas o pensamientos sueles tener?	
41. Describe brevemente, ¿Cómo consideras que fuera tu vida si no tuvieras acceso a las redes sociales?	