

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
FACULTAD DE MEDICINA Y PSICOLOGÍA



**USO PROBLEMÁTICO DE LAS REDES SOCIALES EN
INTERNET EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE
TIJUANA**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

MAESTRA EN CIENCIAS DE LA SALUD

PRESENTA:

Sayra Olimpia Cebrero Avitia

DIRECTOR DE TESIS:

Dra. Adriana Carolina Vargas Ojeda

CO-DIRECTOR DE TESIS:

**MSP. María Guadalupe Delgadillo Ramos, MSP. Nora Carmina
Fuentes Rosales**

TIJUANA, B. C., MÉXICO

ABRIL, 2017

AGRADECIMIENTOS

El presente trabajo va dirigido con una expresión de gratitud a todas aquellas personas que con su ayuda han colaborado en su realización. Me gustaría que estas líneas sirvieran para expresar mi más profundo y sincero agradecimiento, en específico a mis distinguidos maestros, por todo su apoyo y orientación, en especial a mi directora de tesis, por el seguimiento y la guía continua, pero sobre todo por la motivación y el apoyo, a mis sinodales quienes se dieron el tiempo para estudiar mi tesis y la aprobarla.

Quisiera hacer extensiva mi gratitud a mis compañeros de la maestría, por brindar un ambiente tan agradable de compañerismo y apoyo durante todo el tiempo que duró el curso. En especial a una de mis compañeras que siempre me estuvo y me sigue apoyando en lo personal y profesional, por su amistad y colaboración.

Un agradecimiento muy especial a mi familia, papás, hermanas, tíos y tías, por todo el apoyo, el ánimo y la motivación recibida de ellos a lo largo de toda mi vida, a quienes les debo lo que soy ahora. Y en especial, agradezco a mi pareja, por impulsarme en seguir creciendo en lo personal y profesional continuamente.

A todos ellos, muchas gracias

ÍNDICE

RESUMEN	1
Abstract	2
INTRODUCCIÓN.....	3
ANTECEDENTES	4
a) Comunicación e internet.....	4
b) Redes sociales en internet	5
c) Uso problemático de las redes sociales en internet	6
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	10
OBJETIVOS.....	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos	11
METODOLOGÍA	12
a) Población.....	12
b) Muestra.....	12
c) Criterios de inclusión.....	13
d) Criterios de exclusión.....	14
e) Variables.....	14
f) Instrumento	17
g) Aspectos éticos	18
RESULTADOS	19
a) Datos sociodemográficos.....	19
b) Formas de uso.....	20
c) Uso excesivo.....	24
d) Indicadores de conductas problemáticas	26
CONCLUSIONES.....	31
RECOMENDACIONES.....	34
REFERENCIAS.....	35
ANEXO.....	37

USO PROBLEMÁTICO DE LAS REDES SOCIALES EN INTERNET EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE TIJUANA

RESUMEN

Las redes sociales en internet han adquirido gran popularidad en los últimos tiempos, pero existen hallazgos que sugieren su impacto negativo en los jóvenes, manifestándose en problemas conductuales, emocionales y/o familiares, en particular por uso excesivo. El objetivo esta investigación es describir el uso e indicadores de uso problemático de las redes sociales en internet en adolescentes estudiantes de 15 a 19 años, de nivel medio superior residentes de Tijuana. El instrumento utilizado obtiene datos sociodemográficos, la forma de uso de las redes sociales, un cuestionario sobre problemas en el uso de las redes sociales, adaptado del cuestionario "Problemas relacionados con el uso del Internet (PRI)" (García, Vigo, Fernández y Marcó 2002) de la Universidad Politécnica de Cataluña. La aplicación del cuestionario se realizó a 670 estudiantes adolescentes seleccionados aleatoriamente a partir de una población de 61,042 estudiantes de nivel medio superior de Tijuana con edad de entre 15 a 19 años. Se cuidó el anonimato en cada uno de los encuestados y se les solicitó consentimiento informado autorizado por ellos y uno adicional autorizado por los padres, en caso de ser menores de edad. Como resultados, se obtuvo que los estudiantes adolescentes se encuentran utilizando las redes sociales de manera excesiva (73.5%), experimentan pérdida de la noción del tiempo mientras se encuentran en línea (64%), han intentado restringir su uso debido a que perciben un uso en exceso provocando sentimientos de culpabilidad (69.1%) y pérdida de horas de clase o trabajo debido a la constante conexión (53.1%). Concluyendo que sí existen indicadores de uso problemático de las redes sociales, en específico sobre el exceso de tiempo invertido en ellas, la incapacidad para auto restringir su uso y el deterioro en las áreas laboral, académica y personal.

Palabras clave: Redes sociales, uso problemático, internet.

Abstract

Social networks on the internet have become increasingly popular in recent times, but there are findings that suggest its negative impact on young people, manifesting itself in behavioral, emotional and/or family problems, in particular because of their overuse. The objective of this study is to describe the use and indicators of problematic use of social networks on the Internet in upper-mid-class, 15 to 19 years old adolescent students, residing in Tijuana. The instrument used obtains sociodemographic data of the participant, the use of social networks, a questionnaire on problems in the use of social networks, adapted from the questionnaire "Problems related to Internet use (PRI)" (García, Vigo, Fernández and Marcó 2002) of the Polytechnic University of Cataluña. The questionnaire was applied to 670 randomly selected adolescent students from a population of 61,042 High School students from Tijuana aged 15 to 19 years. Anonymity was considered and the informant consent was signed by each respondent and another one signed by their parents in case the students were minors. Results: Adolescent students are using excessive social networks (73.5%), experienced loss in notion of time while they were online (64%), have tried to restrict their use because they perceive an overuse causing feelings of guilt (69.1%) and loss of class or work hours due to the overuse of social networks (53.1%). Conclusions: there are indicators of problematic use of social networks, specifically in relation to the excess of time invested in them, the inability of restricting their use and the deterioration in the work, academic and personal areas.

Keywords: Social networks use, problematic use, internet.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, es posible percatarse a simple vista de los cambios en la forma de comunicación que se suscitan en la sociedad a través del tiempo. Algunos de estos cambios se llevan a cabo por medio de los avances tecnológicos, los cuales han abierto las puertas a nuevas posibilidades de transmisión de información, ejemplo de ello es el uso de los medios electrónicos como lo es el internet y en específico las redes sociales que se dan a través del él.

Las redes sociales se caracterizan por las conexiones que se llevan a cabo entre las personas, ya sea cara a cara o por medios de comunicación que permiten la interacción a distancia, tal es el caso del internet (1).

Las redes sociales en internet adquieren una rápida popularidad, manifestándose en el incremento de su uso, principalmente en los jóvenes, quienes se describen como los mayores usuarios, pero dicho incremento ha llamado la atención en el campo de la investigación, en particular sobre las repercusiones, ya que, según lo reportado por algunos estudios, pueden manifestarse conductas adversas, tales como el cambio en las relaciones sociales en la forma de preferir socializar por medio de las redes sociales en internet en contraposición de la socialización cara a cara, el descuido de la familia, la pareja, escuela y trabajo debido a la inclinación a preferir invertir tiempo en el uso de las redes, y alteraciones a nivel emocional (2-4,21).

Por ello, el objetivo de la presente investigación fue conocer si los estudiantes adolescentes perciben tener consecuencias negativas debido al uso de las redes sociales, así mismo, poder identificar cuáles son las áreas en particular en que perciben esas consecuencias negativas en su caso, debido a que no existe evidencia que explique el fenómeno en la ciudad de Tijuana.

ANTECEDENTES

a) Comunicación e internet

A través del tiempo, han surgido nuevas posibilidades del manejo y transmisión de información, ejemplo de ello es el fenómeno que se da a través del llamado internet, conducido por la intervención tecnológica, mismo que la Real Academia Española lo define como:

"Una red informática mundial, descentralizada, formada por la conexión directa entre computadoras mediante un protocolo especial de comunicación" (5).

Para conocer la forma en que este nuevo canal de intercambio de información es utilizado, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el 2013, mostró un panorama general respecto al uso del internet en México en una población de alrededor de 46 millones de habitantes que contaban con edad de 6 años en adelante, con lo cual expresa que alrededor del 43.5% de ellos respondió ser usuario del internet, de los cuales, el 74.3% se encuentran en una edad de 6 hasta 35 años (6).

Adicionalmente, cabe destacar que México cuenta con una organización dedicada especialmente al análisis, estudio y el fomento del uso responsable del internet, denominada Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI). Esta asociación se establece sin fines de lucro y se dedica a fomentar el uso responsable y productivo de internet por parte de organizaciones, empresas, instituciones y usuarios.

En un estudio a nivel nacional realizado por dicha asociación en el 2014, se mostró que, en promedio, el usuario cubre un tiempo de conexión a internet de 5 horas y 36 minutos al día, y el lugar principal de conexión es en el hogar, con línea de internet contratada, mayormente los días viernes y con poca diferencia entre los demás días. La actividad principal de los usuarios en su conexión a internet es enviar y recibir correos electrónicos y en segundo lugar se encuentra el uso de las redes sociales. También se

descubrió que el medio más utilizado para las conexiones a internet es la computadora portátil (7).

b) Redes sociales en internet

Para conocer lo que son las redes sociales, es pertinente mencionar su definición general:

"Las redes sociales son una estructura compuesta por un conjunto de actores, individuos u organizaciones que están vinculados por lazos interpersonales, que se pueden interpretar en relaciones de amistad, parentesco o interacciones comunes" (1).

Así mismo, existen redes sociales que se llevan a cabo a través de la plataforma cibernética llamada internet. Estas redes sociales en internet, son comunidades que mantienen interacciones entre usuarios, en donde se pueden crear perfiles públicos e individuales con la información personal, establecer relaciones interpersonales con amigos ya conocidos, lo que permite la constancia en la comunicación con personas de un círculo social al que se pertenecen y abren la posibilidad de crear nuevos vínculos con usuarios que comparten los mismos intereses (8, 9).

Para conocer las redes sociales en internet más utilizadas, estudios realizados en México sugieren que entre los primeros lugares se encuentran Facebook, YouTube, Twitter e Instagram, y se conoce que 9 de cada 10 cibernautas se conecta por lo menos a una red social en internet. De entre los usuarios activos, se obtuvo que un 90% utiliza Facebook, accediendo diariamente y cerca de la mitad lo hace por medio de su teléfono móvil. En YouTube, el 60% de la muestra se encuentran inscritos, un 70% de ellos accede diariamente y el 23% lo hace mediante su teléfono inteligente. En tercer lugar se encontró a Twitter, con un poco más de la mitad de cibernautas mexicanos inscritos, 61% de los cuales accede diariamente y el 47% lo hace a través de su teléfono inteligente (10).

c) Uso problemático de las redes sociales en internet

Como se puede observar con base en los datos mencionados anteriormente, la mayoría de las personas se conecta por lo menos a una red social y su uso posiblemente se ha incrementado debido a la disponibilidad de las nuevas tecnologías, como lo es la utilización del teléfono inteligente. Por ello, nuevas investigaciones han surgido, tratando de identificar si existen consecuencias negativas a raíz del incremento del uso de las redes, así mismo, explicar cuáles son las consecuencias y debido a qué es que se pueden llegar a presentar.

Entre las evidencias encontradas en algunos estudios previos a cerca del uso problemático de las redes sociales, sugieren que el fenómeno puede deberse a la importancia que el individuo le adjudica, atribuyéndole características sobre liberación de estrés, soledad o depresión. Estas personas encuentran más eficacia y satisfacción personal en su forma de relacionarse por medio de las redes en comparación con la vida real (11).

Así mismo, la personalidad extrovertida es una de las características que se detectaron en las personas con tendencia a manifestar conductas problemáticas por consecuencia del uso de las redes sociales, debido a su constante necesidad de relacionarse, ya que este medio facilita y complace dicha necesidad. También intervienen los bajos niveles de consciencia sobre las conductas que se desarrollan alrededor de la utilización de las redes, y sobre estos factores se encuentran a su vez el tiempo y la frecuencia más alta en conexiones (12, 13).

Otras características que se han encontrado sobre la tendencia a manifestar problemas debido al uso de las redes se deben a la comodidad en la forma de socialización que las redes en internet ofrecen, la soledad, un bajo control de impulsos, la búsqueda de distracción y los sentimientos de rechazo (14-16).

Dentro del uso problemático de las redes sociales, también se encuentra el desarrollo de la adicción a las mismas. Diferentes estudios han enfocado sus energías en la búsqueda de predictores que identifiquen adicción hacia los sitios de redes sociales en internet y las consecuencias que ocasionan. Entre los predictores se encuentran el tiempo semanal invertido, la socialización, la ansiedad, el insomnio y la depresión grave (17, 18).

Algunos estudios sobre la satisfacción sugieren que, a través del uso de estas redes cibernéticas, los jóvenes buscan satisfacer sus necesidades intrínsecas frustradas, lo cual ciertamente se logra, pero como resultado se encuentra el favorecimiento al riesgo de adoptar conductas adictivas a las redes (19). Estas personas que se encuentran en estado adictivo hacia el uso de las redes sociales en Internet experimentan síntomas similares a aquellos que sufren de adicción a sustancias u otros comportamientos (20).

Otros estudios que tratan sobre la adicción a las redes sociales, sugieren que las consecuencias que se presentan a partir de dicha adicción es la modificación del estado de ánimo, con la presencia de estados mal humor, depresión y ansiedad, molestia por cuestionamientos sobre el uso de las redes y preocupación cuando no se encuentran conectados a ellas (21).

También, cuando la persona se encuentra en el estado de adicción a las redes, tiende a preferir las relaciones por ese mismo medio, dejando de lado las relaciones presenciales con los pares, familia y/o pareja. De la misma forma presenta conflictos en el trabajo o escuela, al invertir más tiempo en las redes sociales y restar atención al ámbito laboral y/o académico. Consecuentemente, el usuario utiliza las redes sociales para sustituir estos estados indeseables y sentirse mejor, lo que ocasiona ese ciclo que eleva la dependencia (11, 22).

Además, se puede se puede hacer referencia en específico de una Adicción al Facebook (8, 23). Los hallazgos reportados indican que los índices más altos en adicción entre los jóvenes provocan un impacto negativo en la educación, debido a que se invierte más tiempo en estar en uso de las red social y menos tiempo en la atención de las responsabilidades escolares (17).

Otros estudios reportan que tanto el uso habitual de Facebook como el alto compromiso de uso, están relacionados positivamente con los indicadores de la adicción a la red social (24). En particular, hallazgos sobre Facebook y las adicciones hacen diferencia entre el género femenino y el masculino, reportando que los hombres tienen mayor incidencia en síntomas debido a un mayor uso.

En un estudio comparativo entre la población de España y Colombia, se encontró que los adolescentes percibieron la red social Facebook como un espacio para vaciar su personalidad creando un ser digital, presentándose como ellos mismos o como quisieran ser, dando gran importancia a lo que proyecte ese perfil, principalmente las fotografías e información personal (25).

Del mismo modo, se ha descubierto que los jóvenes con mayor adicción al Facebook se caracterizan por preferir estar en línea a estar con su pareja romántica, pasan excesivo tiempo en la red, ocasionándoles quejas por otros y problemas educacionales; tienen como prioridad revisar la plataforma antes que otras cosas, se muestran a la defensiva cuando se les pregunta por su uso, se sienten preocupados por Facebook cuando no están en línea, presentan una incapacidad al tratar de disminuir su tiempo de conexión, prefieren por pasar su tiempo en línea que salir con las demás personas, presentan cambios emocionales como mal humor o depresión, ansiedad y una mala calidad de sueño caracterizada por disfunción diurna (2-4).

Una vez descritas las practicas sobre el uso de las redes sociales y sus consecuencias, el presente estudio se realizó con la finalidad de obtener un panorama acerca de los hábitos en el uso de las redes, así mismo, las repercusiones negativas que se pueden desarrollar como: la modificación del estado de ánimo, ignorar las relaciones en la vida real y conflictos en el trabajo o escuela.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el patrón de uso de las redes sociales en internet en adolescentes estudiantes de nivel medio superior?

¿Existen indicadores de uso problemático de las redes sociales en internet en adolescentes estudiantes?

OBJETIVOS

Objetivo general

Describir el patrón de uso e indicadores de uso problemático de las redes sociales en internet en adolescentes estudiantes de nivel medio superior que residen en Tijuana.

Objetivos específicos

1. Describir las características socio-demográficas de la población en estudio
2. Describir el uso característico de las redes sociales en internet (espacio, tiempo, medios y equipo) de la población de estudio
3. Determinar si los adolescentes perciben problemas en su propio uso de las redes sociales y en qué áreas.

METODOLOGÍA

Se trata de un estudio observacional, descriptivo, transversal, debido a que la recolección de datos se realizó en un solo momento en el tiempo, cuyo propósito es describir el comportamiento de las variables de estudio, la descripción de un fenómeno. Se asemeja a tomar una fotografía de algo que sucede (26).

a) Población

El cuestionario fue aplicado en la ciudad fronteriza de Tijuana, Baja California, que tiene una población de 1 millón 722 mil 348, según cifras del Consejo Nacional de Población 2015 (CONAPO). Es el municipio con mayor número de habitantes y limita al norte con la ciudad de San Diego, E. U.; al sur con el municipio de Ensenada y al oeste con el municipio de Tecate. Según la Secretaría de Educación Estatal (2014), la matrícula de alumnos en educación media superior es de 61,042, incluyendo al sector público y privado.

b) Muestra

Para el cálculo de la muestra, se tomó la población de 61,042 estudiantes, siendo el total de alumnos de educación media superior de Tijuana, con edad de entre 15 a 19 años, según la Secretaría de Educación Estatal (2014). Se seleccionó la muestra representativa utilizando el programa Fistera.

La muestra calculada fue de 658 estudiantes adolescentes. El intervalo de confianza es de ± 5 , con un nivel de confianza del 99%, una precisión de 1.093 y una varianza de 120.

Se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z_a^2 * S^2}{d^2 * (N - 1) + Z_a^2 * S^2}$$

La aplicación del cuestionario se realizó en dos preparatorias, la Preparatoria Federal Lázaro Cárdenas y en el Centro de Estudios Tecnológicos Industriales y de Servicios No. 58 (Cetis 58), elegidas de entre las instituciones de Tijuana debido que ambas preparatorias cuentan con gran alumnado y se componen por estudiantes provenientes de diferentes sectores geográficos de la ciudad. El número de aplicaciones que se realizaron fue de 431 y 239 respectivamente, redondeando la muestra a 670 estudiantes adolescentes en total.

Para llevar a cabo la elección de los participantes en la investigación, se acudió a cada salón de las preparatorias y se les explicó a los estudiantes adolescentes el proceso de aplicación del cuestionario. Se les entregó el consentimiento informado para autorización por sus padres, únicamente a los menores de edad, los cuales eran mayoría, para que se lo llevaran a sus casas y pudieran ser firmados de autorización.

Se acudió en repetidas ocasiones a ambas preparatorias, para recolectar los consentimientos informados autorizados por los padres y poder aplicar el cuestionario. Se entregaron un gran número de consentimientos informados, más de los que indicó la muestra, con el fin de poder completarla, debido a que no se tuvo la respuesta esperada por los estudiantes adolescentes.

A cada estudiante adolescente que entregó el consentimiento informado autorizado por sus padres se le realizó la entrega de un consentimiento adicional para que lo firmaran ellos mismos, autorizando su participación en la investigación. Posteriormente, se les aplicó el cuestionario.

c) Criterios de inclusión

Contestó el cuestionario cualquier estudiante adolescente que se encontró cursando la preparatoria con edad dentro del rango de 15 a 19 años, residente de Tijuana y que sus capacidades de lecto-escritura permitieron contestar el cuestionario por sí mismos.

d) Criterios de exclusión

Personas que entregaron con rechazo el consentimiento informado, ya sea el de sus padres o el consentimiento firmado por ellos mismos.

e) Variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítem/Pregunta
Uso: Formas en que los jóvenes utilizan las redes sociales.	Red utilizada	Nombre de redes sociales utilizadas	¿A cuáles redes sociales estás inscrito?
	Lugar de conexión	Localización durante las conexiones	¿Desde dónde te conectas habitualmente?
	Tiempo	Tiempo máximo de conexión diaria	¿Cuál es la mayor cantidad de tiempo que has invertido en una conexión a las redes sociales por motivos no laborales ni de estudios?
		Antigüedad de uso	¿Cuánto tiempo hace que utilizas las redes sociales?
		Promedio de uso diario por tipo de red	Registro de horas por día por tipo de red social. Tercera sección
	Medio de conexión	Dispositivo de uso	¿Desde qué dispositivo tienes acceso usualmente a la red social a la que estas inscrito?
Uso problemático: Problemas relacionados al uso de las redes sociales.	Uso excesivo	Percepción de exceso de uso	¿Has restringido alguna vez su tiempo de conexión a las redes sociales debido que considera que previamente lo usaste demasiado?
		Desfase de tiempo	¿Pierdes la noción del tiempo cuando estás conectado?
		Exceso de tiempo invertido	¿Te has sentido culpable por invertir demasiado tiempo en tus conexiones a las redes sociales? ¿Has perdido con frecuencia tiempo de trabajo o de clase debido a tu conexión a las redes sociales?

		Incapacidad de restricción	¿Has intentado alguna vez No conectarte a las redes sociales y No has sido capaz de ello?
	Relaciones familiares y con pares	Criticas	¿Te han criticado tus amigos o familiares por invertir demasiado tiempo, o te han dicho que tienes un problema debido a tus continuas conexiones, a pesar de que crees que no es cierto?
		Mentiras	¿Mientes a tus familiares y amigos sobre la frecuencia y duración de tus conexiones a las redes sociales?
	Vacíos y evasión de problemas	Evasión de problemas	¿Con qué frecuencia bloqueas los pensamientos molestos sobre tu vida y los substituyes por pensamientos agradables acerca de las redes sociales?
		Llenar vacíos	¿Con qué frecuencia temes que la vida sin las redes sea aburrida, vacía y triste?
	Relaciones y rendimiento	Afectación en el área social, laboral y educativa	¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, un trabajo, una oportunidad académica o tu carrera por el uso de la Red? ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la Red?
	Cognitiva	Preocupación por no estar conectado	¿Te sientes preocupado por lo que ocurre en las redes sociales y piensas frecuentemente en ello cuando no estás conectado?

			¿Te sientes agitado o preocupado cuando no estás conectado a la Red?
	Productividad	Abandono de actividades y exceso de tiempo	¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para pasar más tiempo conectado a las redes sociales? ¿Sientes la necesidad de invertir más y más tiempo conectado para sentirte satisfecho? ¿Con qué frecuencia intentas quitar importancia al tiempo que has estado conectado (aunque hayan sido muchas horas)?
	Socialización	Nuevas amistades en las redes	¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a las redes?
		Abandono de salidas con amigos	¿Dejas de salir con tus amigos por pasar más tiempo conectado a la Red?
		Mejores relaciones por medio de redes	¿Te sientes mejor relacionándote con la gente a través de Internet que en persona?
	Emociones	Molestia, irritación, mal humor	¿Con qué frecuencia te enfadas o gritas si alguien te molesta mientras estás conectado? ¿Te sientes malhumorado, irritable o deprimido cuando pasas un tiempo sin conectarte y se te pasa una vez vuelves a conectarte?
	Sueño	Perdida	¿Con qué frecuencia pierdes el sueño debido a pesadillas relacionadas con las redes sociales?

f) Instrumento

El instrumento que se utilizó está compuesto por 4 secciones. En la primera sección se hizo el registro de los datos sociodemográficos de los participantes, edad, sexo, etcétera, cuidando el anonimato de cada uno de ellos. La segunda sección está conformada por 5 preguntas exploratorias de opción múltiple respondiendo al dónde y cómo son utilizadas las redes sociales. En tercer lugar, se llenó un cuadro con el registro de tiempo estimado en horas por día calculado por el propio estudiante adolescente. La cuarta sección se integró con un cuestionario adaptado del cuestionario "Problemas relacionados con el uso del Internet" (PRI) (García, Vigo, Fernández y Marcó 2002) de la Universidad Politécnica de Cataluña, el cual presenta una aceptable fiabilidad interna ($\alpha=0.91$) y una moderada validez concurrente ($r=0.60$). Este cuestionario incluye preguntas relacionadas con efectos negativos sobre la conducta, las relaciones sociales y familiares, reducción de actividades fuera de las redes sociales, pérdida de control en el uso de las redes, escapar de los problemas y deseo intenso de estar conectado. Se tomaron 18 de los 19 ítems de los que consta el cuestionario original, con posibilidad de respuesta en escala de Likert tomando en cuenta que 1) significa nunca, 2) raramente, 3) a veces, 4) con frecuencia y 5) siempre. Se calculó el promedio aritmético para cada una de las preguntas donde un promedio menor a 3 se considera como dentro del rango de lo normal y mayor a 3 como indicador de conducta problemática. Esta sección se subdividió de acuerdo a una temática afín. Todas las medias calculadas utilizaron un intervalo de confianza del 95%.

También se tomaron 5 de los 6 reactivos con posibilidad de respuesta dicotomía como criterios de referencia externos al cuestionario sobre los problemas relacionados con el uso de internet, igualmente adaptados por la Universidad Politécnica de Cataluña. En esta escala se modificó la palabra internet y en su lugar se sustituyó por alguna que hiciera referencia a las redes sociales en particular. Se realizó una prueba piloto a 15 estudiantes adolescentes, con la finalidad de poder percibir si el cuestionario se

adaptaba localmente entre los jóvenes, en cuestiones de comprensión de las preguntas y calidad de las respuestas, el cual, en términos generales, fue comprendido correctamente por los estudiantes adolescentes, quienes no tuvieron duda acerca del sentido de cada pregunta. Se les solicitó retroalimentación a cada uno de los integrantes de la prueba piloto, quienes comentaron que estaba sencillo de contestar, pero un tanto largo únicamente.

g) Aspectos éticos

Se cuidó el anonimato en cada uno de los encuestados. La investigación se llevó a cabo con la aprobación previa del comité de bioética de la Universidad Autónoma de Baja California. Se le informó al estudiante adolescente los detalles sobre la aplicación y los alcances de la investigación, así también se contestaron todas las dudas con respecto del cuestionario cuidando no comprometer su naturaleza.

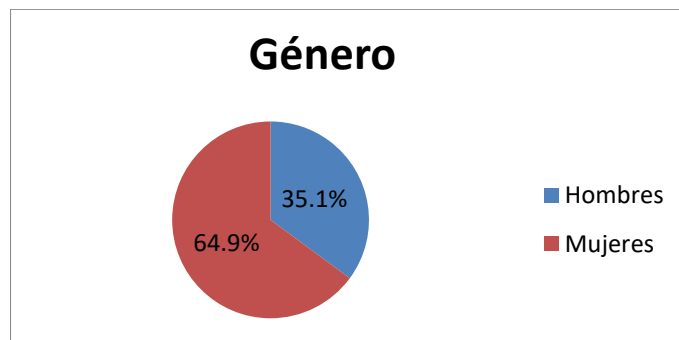
Para realizar la aplicación del cuestionario, fue necesario tener dos consentimientos informados firmados con autorización en caso de ser menores de edad; el primero por parte del padre o tutor del joven y el segundo por parte del mismo joven. En caso de ser jóvenes mayores de edad, no fue necesario el consentimiento del padre.

La dinámica fue facilitar el consentimiento al alumno para que lo entregara a su padre o tutor. Se le explicó al estudiante que el formato debía ser llenado por sus padres y devuelto al equipo encuestador. Si los padres aceptaban la aplicación del cuestionario hacia sus hijos, se regresaba el formato del consentimiento firmado en la parte de "AUTORIZO". Al joven se le entregó su propio consentimiento para firma de autorización. Únicamente se le aplicó el cuestionario al joven con ambos consentimientos firmados, en caso de ser menor de edad, o con el consentimiento del propio joven, en caso de ser mayor de edad.

RESULTADOS

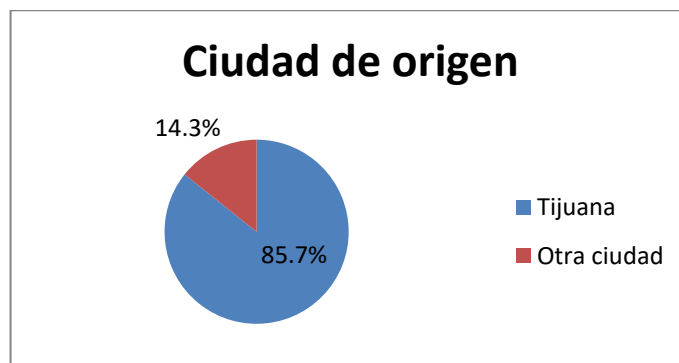
a) Datos sociodemográficos

Se aplicó la encuesta a los 670 adolescentes estudiantes de preparatoria, de los cuales el 35.1% (235) fueron hombres y el 64.9% (435) fueron mujeres. (Véase gráfica A)



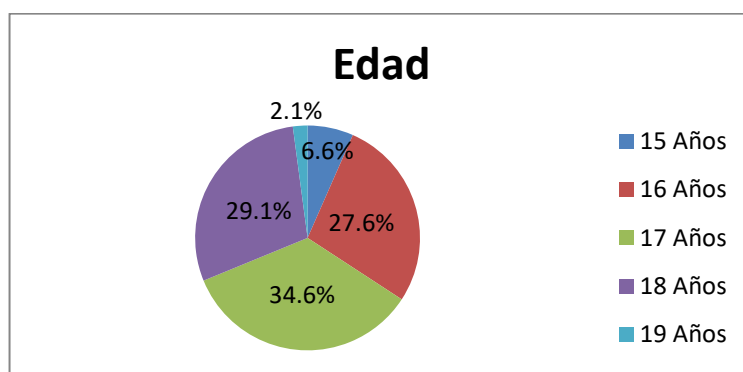
Gráfica A. Género

En su mayoría 85.7% (589), al respecto del total de la muestra, fueron originarios de Tijuana. (Véase gráfica B).



Gráfica B. Ciudad de origen

Las edades de los integrantes de la muestra oscilaron entre los 16 y los 18 años, teniendo en su mayoría 17. (Véase gráfica C)



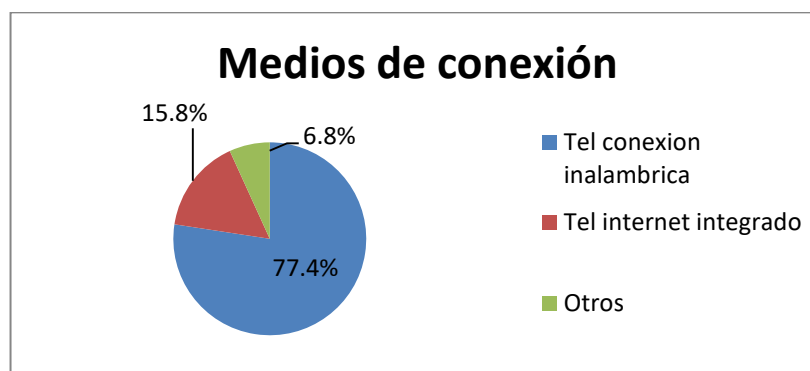
Grafica C. Edad

b) Formas de uso

La encuesta reportó que el 95.5% (656) de los jóvenes reporta conectarse desde su propia casa, de los cuales el 77.4 % (514) lo hace por medio de un teléfono inteligente con conexión a internet inalámbrica y el 15.8 (105) por medio de su teléfono con internet integrado, y el otro 6.8% (45) lo hace por otros medios. (Véase cuadro 1, gráfica D)

Medio de conexión	Porcentaje
Teléfono inteligente	77.4 % (514)
Teléfono con internet integrado	15.8 % (105)
Otros medios	6.8% (45)

Cuadro 1. Medios de conexión

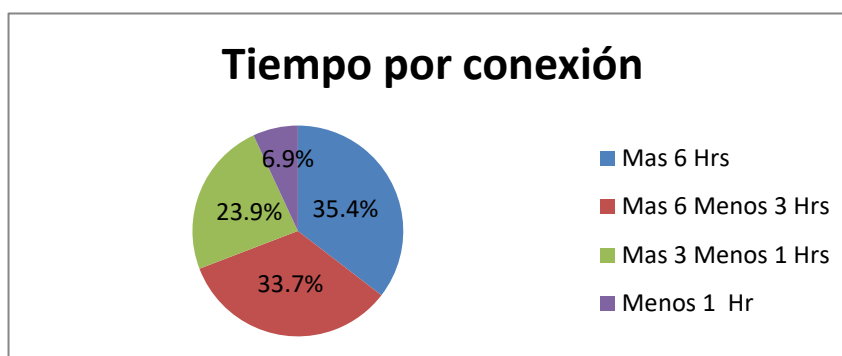


Gráfica D. Medios de conexión

El 35.4% (235) de los jóvenes respondieron que su mayor de cantidad de tiempo invertido por conexión ha sido de más de 6 horas por día, siendo este el porcentaje mayor de la muestra, seguido por un 33.7% (224) con menos de 6 pero más de tres horas, un 23.9% (159) menos de 3 pero más de 1 hora y finalmente el 6.9% (46) que indica que el mayor tiempo invertido ha sido menos de 1 hora. (Véase cuadro 2, gráfica E)

Tiempo invertido por día	Porcentaje
Más de 6 horas por día	35.4% (235)
Menos de 6 pero más de 3 horas	33.7% (224)
Menos de 3 pero más de 1 hora	23.9% (159)
Menos de 1 hora	6.9% (46)

Cuadro 2. Tiempo invertido por conexión

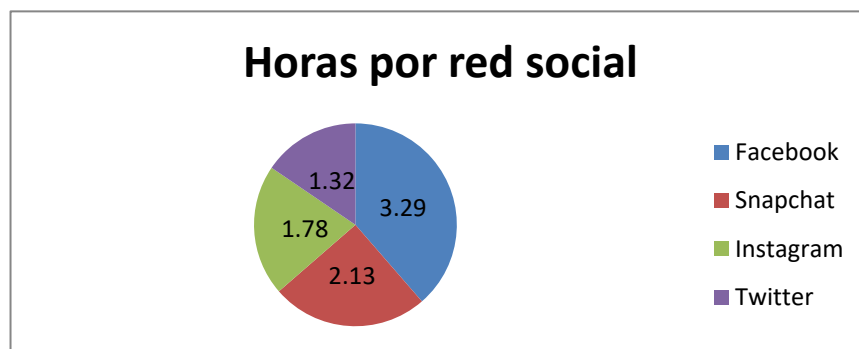


Gráfica E. Tiempo por conexión

La red social en la que más tiempo se invierte es Facebook, utilizada en promedio 3.29 horas al día, aumentando su uso los días domingos a 4.06 horas en promedio. En segundo lugar, está Snapchat con 2.13 horas en promedio, después Instagram con 1.78 y al final Twitter con 1.32, sin diferencia significativas entre cada día de la semana respectivamente. (Véase cuadro 3, gráfica F)

Red social	Horas promedio por día
Facebook	3.29
Snapchat	2.13
Instagram	1.78
Twitter	1.32

Cuadro 3. Horas invertidas en redes sociales por día

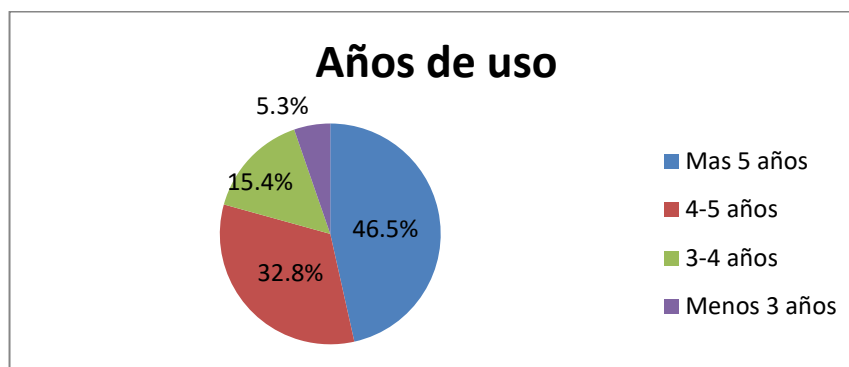


Gráfica F. Promedio en uso de horas al día por red social 1

De la muestra total, el 46.5% (309) contestó que hace más de 5 años que utiliza las redes sociales, el 32.8% (218) las utiliza desde hace 4 a 5 años, seguido del 15.4% (102) que las utiliza desde hace 3 a 4 años y finalmente el 5.3% (35) desde hace menos de 3 años (Véase cuadro 4, gráfica G)

Antigüedad	Porcentaje
Más de 5 años	46.5% (309)
4 a 5 años	32.8% (218)
3 a 4 años	15.4% (102)
Menos de 3 años	5.3% (35)

Cuadro 4. Años de uso

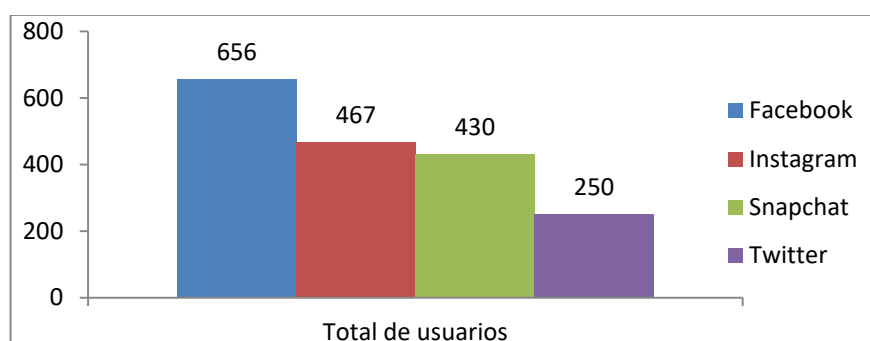


Gráfica G. Años de uso de las redes sociales

Los datos muestran que las redes sociales que más usan los jóvenes, son Facebook con un 97.9% (656) del total de la muestra. En segundo lugar, se encuentra Instagram con el 69.7% (467) de usuarios inscritos. En continuidad se encuentra Snapchat con el 64.2% (430) de la totalidad. Twitter por su parte cuenta con el 37.3% (250) de suscritos. Finalmente se encuentra otras redes sociales mencionadas por los encuestados, en donde destaca Tumblr con 12% (83) de inscritos de la muestra total. (Véase cuadro 5, gráfica H)

Red social	Usuarios
Facebook	97.9% (656)
Instagram	69.7% (467)
Snapchat	64.2% (430)
Twitter	37.3% (250)

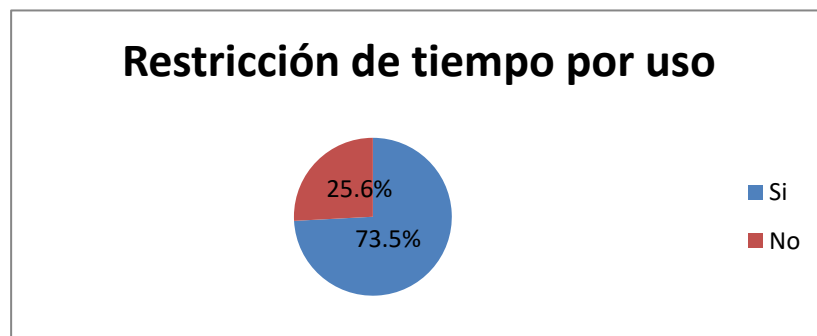
Cuadro 4. Redes sociales más utilizadas 1



Gráfica H. Total de usuarios por red social

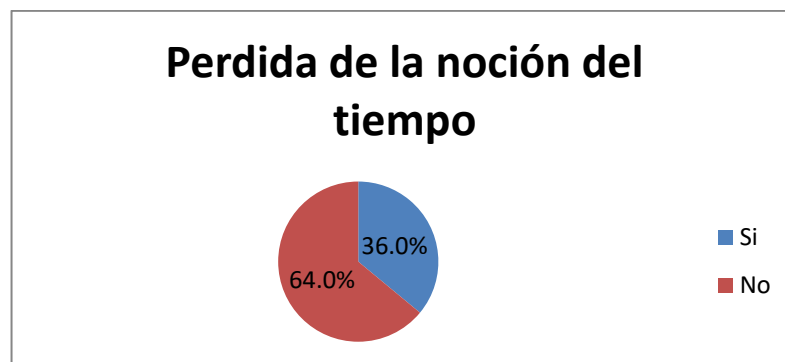
c) Uso excesivo

Con la finalidad de poder conocer si los adolescentes estudiantes perciben exceso en su uso de las redes sociales, se les realizó una serie de 5 preguntas, en donde los datos reportaron que el 73.5% (486) de la muestra total han restringido alguna vez su tiempo de conexión considerando que previamente lo usó demasiado (Véase gráfica 1).



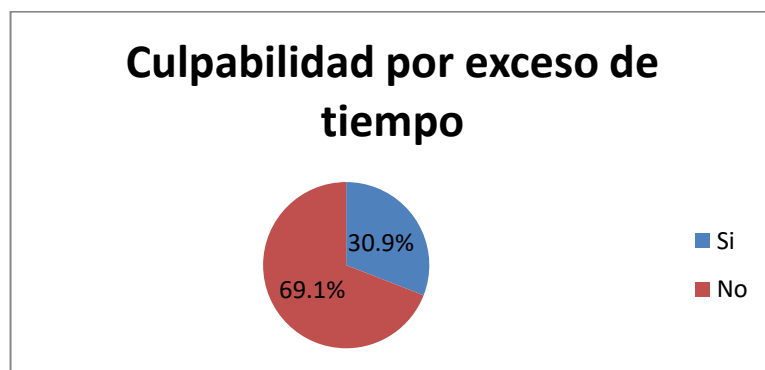
Gráfica 1. Porcentaje de jóvenes que han restringido el uso de redes por considerar su uso previo excesivo.

Así mismo, con respecto a la pregunta de si perdían la noción de tiempo cuando se encontraban conectados, la mayoría de ellos respondieron afirmativamente, conformando el 64% (423) sobre la muestra total. (Véase gráfica 2).



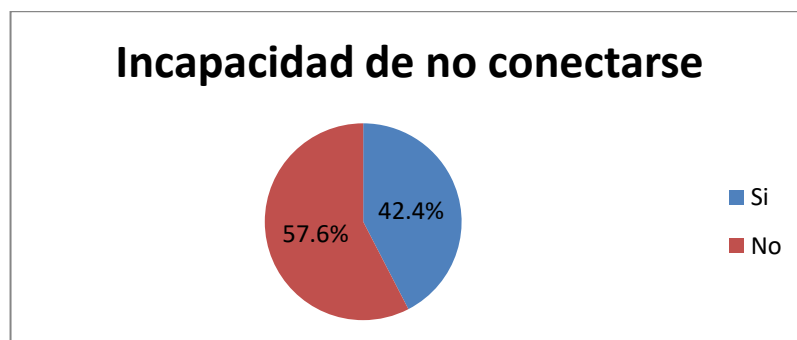
Gráfica 2. Perder la noción del tiempo durante conexión

El sentimiento de culpabilidad por invertir demasiado tiempo en las redes sociales también reflejó resultados positivos en la encuesta, obteniendo un mayor porcentaje (69.1%-457) los jóvenes que si se sentían culpables al respecto. (Véase gráfica 3)



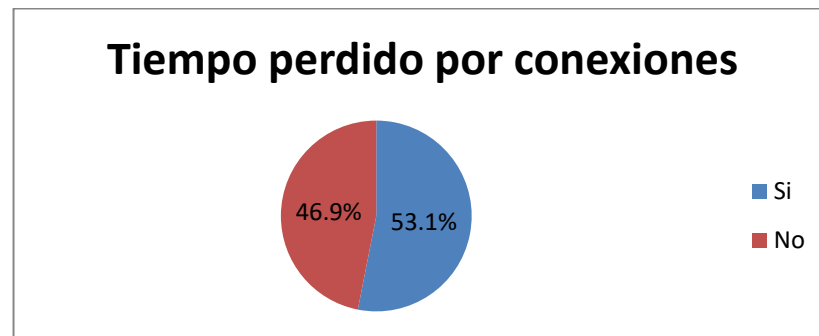
Gráfica 3. Sentimiento de culpabilidad por exceso de tiempo invertido en redes sociales.

Por otra parte, al preguntar sobre si han intentado no conectarse y se han visto incapaces de ellos, en la mayor parte de los encuestados (57.6%-381), la respuesta fue negativa, aunque con poco porcentaje de diferencia con la positiva. (Véase gráfica 4)



Gráfica 4. Incapacidad de no conectarse en redes sociales

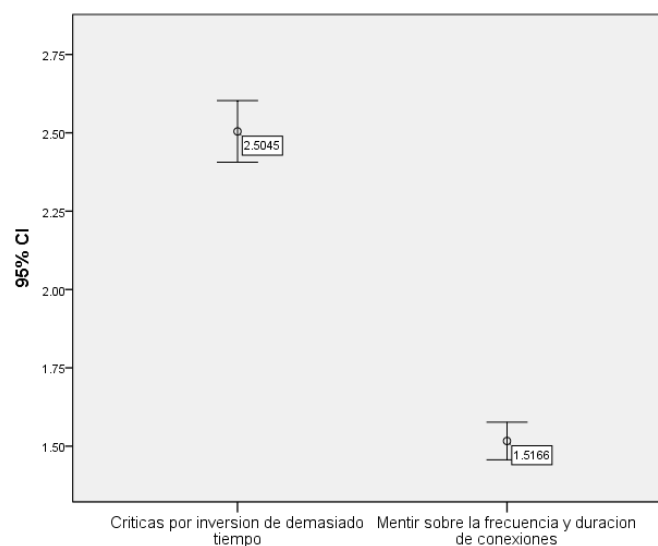
Finalmente, cuando se trata sobre el tiempo de trabajo o de clase perdido debido a la conexión de redes sociales, la respuesta positiva fue más alta, conformando el 53.1% de la muestra total. (Véase gráfica 5)



Gráfica 5. Pérdida de trabajo o clase debido a constantes conexiones.

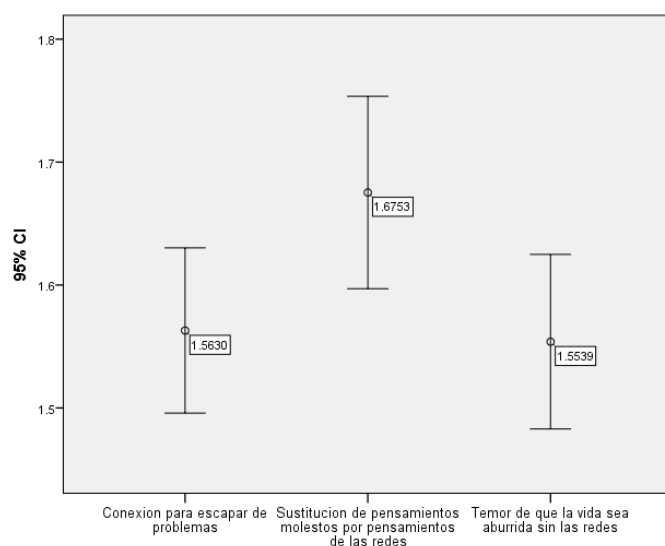
d) Indicadores de conductas problemáticas

Grupo A relacionado a problemas familiares obtuvo puntaje promedio menor al 2.5, lo cual refleja que los jóvenes consideran que en algunas ocasiones han sido criticados debido a que invierten demasiado tiempo en las redes sociales y que nunca o muy raramente mienten sobre la frecuencia y duración de las conexiones. (Preguntas 4,7) (Véase gráfica 6)



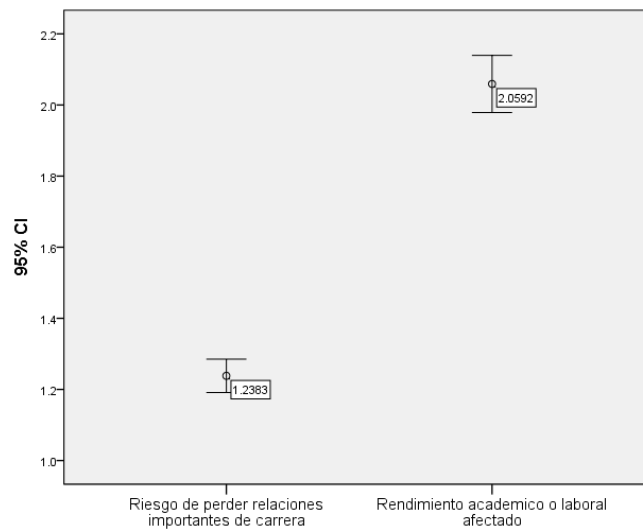
Gráfica 6. Problemas familiares

Grupo B relacionado al llenado de vacíos y evasión problemas obtuvo puntaje menor a 1.7 promedio, por lo tanto, los jóvenes consideraron que nunca o raramente utilizan las redes sociales por evasión de problemas o para llenar vacíos. (Preguntas 8, 9,10) (Véase gráfica 7)



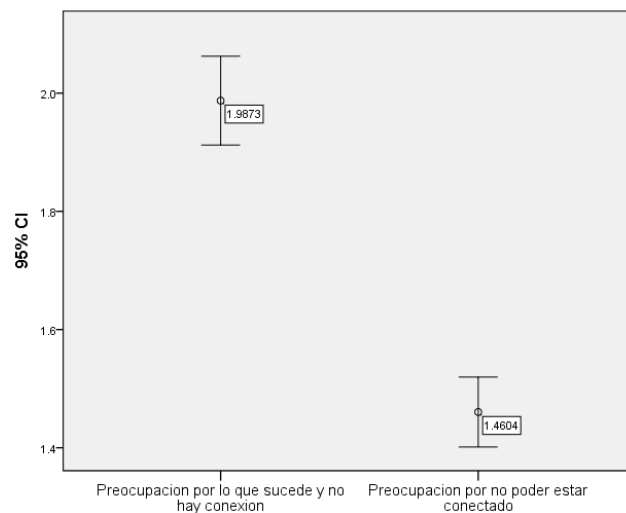
Gráfica 7. Vacíos y evasión de problemas

Grupo C relacionado a la afectación o pérdida de trabajo, escuela, carrera, obtuvo un promedio de calificación menor a 2.2, por lo cual, se interpreta que el joven considera que raramente o en algunas ocasiones percibe riesgo en perder relaciones importantes y se ve afectado su rendimiento laboral y académico debido sus conexiones a la (Preguntas 5,6) (Véase gráfica 8)



Gráfica 8. Entorno

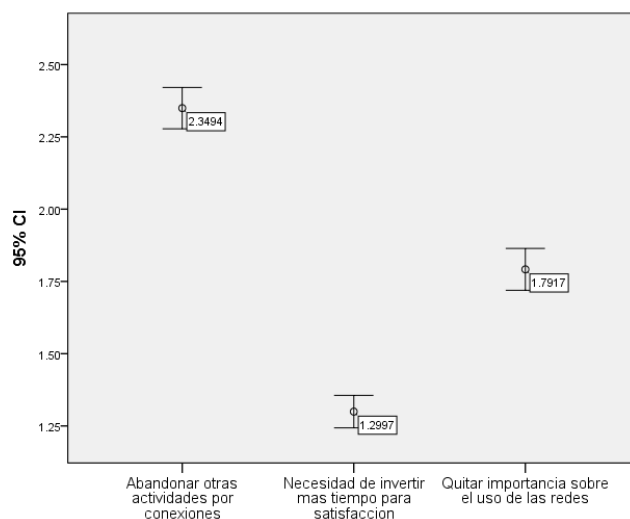
Grupo D englobando situaciones emocionales como preocupación y agitación por no estar en las redes sociales en el momento obtuvo un puntaje promedio menor a 2. Dicho puntaje refleja que el joven encuestado manifiesta que nunca o raramente sufre alguna molestia por no poder estar conectado a las redes sociales. (Preguntas 1,13) (Véase gráfica 9)



Gráfica 9. Emociones

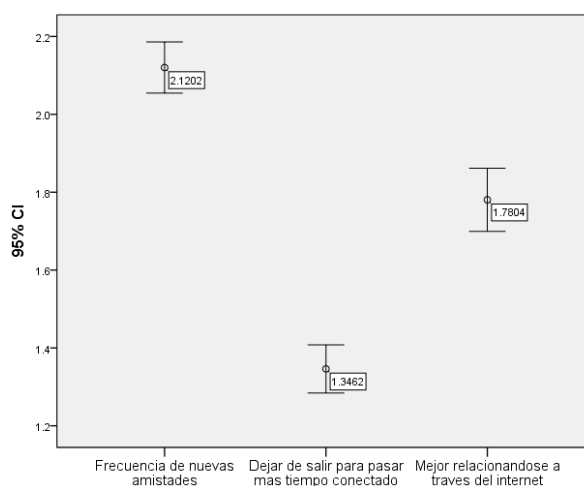
Grupo E sobre el abandono de otras actividades para la inversión de más tiempo en las redes tuvo puntajes menores a 2.5 en promedio, sugiriendo que en algunas ocasiones, el joven abandona otras actividades por preferir estar conectado, adicionalmente resta importancia al tiempo invertido y

busca invertir más tiempo en sus conexiones. (Preguntas 3, 14,15) (Véase gráfica 10)



Gráfica 10. Abandono

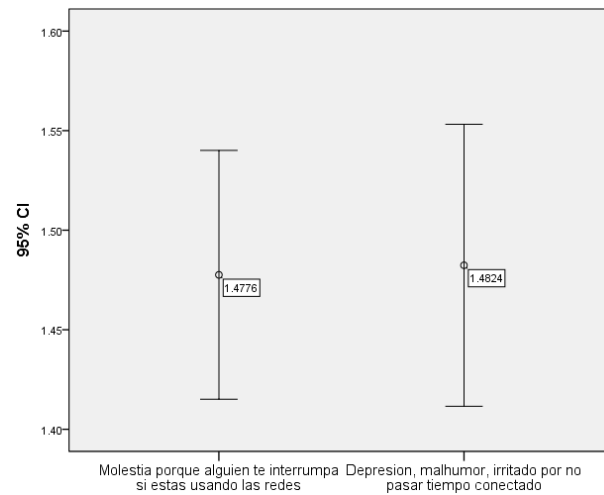
Grupo F en relación a la socialización muestra puntuación menor a 2.2 en promedio. En esta escala se puede observar que el joven percibe que nunca o raramente prefieren socializar por medio de las redes sociales que salir a relacionarse al exterior. (Preguntas 2, 16,18) (Véase gráfica 11)



Gráfica 11. Socialización

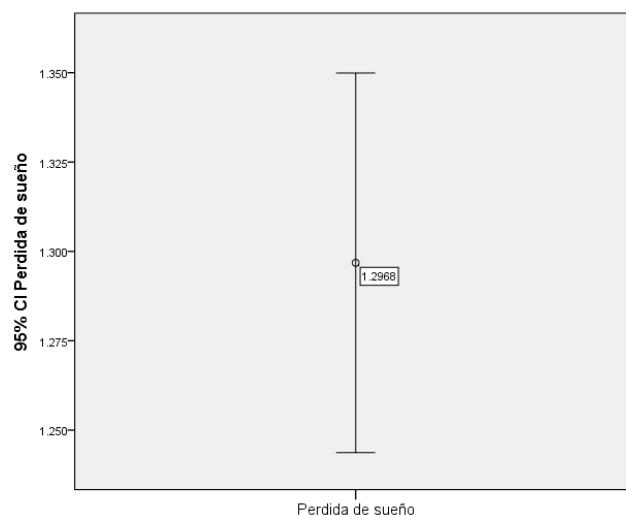
Grupo G relacionado a la irritación, molestia, malhumor por querer estar conectado sin interrupciones tuvo un promedio de alrededor de 1.5 en la escala, denotando que nunca o raramente sufren cambios de humor debido

a una necesidad por querer estar conectados a las redes sociales.
(Preguntas 11,17) (Véase gráfica 12)



Gráfica 12. Sentimientos de irritación

Grupo H sobre la pérdida de sueño por permanecer en redes sociales el promedio en la escala fue menos a 1.3, lo que se interpreta como que los jóvenes que conformaron la muestra, nunca o muy raramente llegan a experimentar pérdida de sueño debido a las redes sociales. (Pregunta 12) (Véase gráfica 13)



Gráfica 13. Pérdida de sueño

CONCLUSIONES

A partir de los resultados de la presente investigación, se puede observar que los estudiantes adolescentes que conformaron la muestra fueron en un gran porcentaje originarios de Tijuana con edad de 17 años principalmente. También cabe destacar que la mayoría de los encuestados fueron mujeres, ya que por parte de ellas, se encontró más respuesta en cuanto a la entrega del consentimiento informado autorizado por los padres, debiéndose esto a que había más interés de su parte por ser partícipes en el estudio, según lo observado.

Por otra parte, debido que el patrón de uso de las redes sociales principalmente por parte de los estudiantes adolescentes se ve caracterizado por la realización de las conexiones desde su propia casa, por medio de su teléfono inteligente con conexión inalámbrica, siendo el tiempo promedio por conexión de hasta 6 horas al día, se puede concluir que los jóvenes cuentan con fácil acceso a internet, por tal motivo, el uso de las redes sociales se vuelve cotidiano y sencillo para los usuarios lo que favorece que la cantidad de horas invertidas por día en el uso de las redes sociales logre prolongarse tal cantidad de tiempo. Además, la red social más popular y más utilizada por los jóvenes es Facebook, casi en su totalidad la utilizan, posicionándose como la red social en donde se invierte más tiempo (más de tres horas por día), principalmente el día domingo, lo cual concuerda con los datos que se mencionan en el estudio realizado por AMIPCI (7).

Así mismo, los datos obtenidos reportan que la mayoría de los usuarios utilizan las redes sociales desde hace más de 5 años, lo cual, en combinación con que la mayoría de los encuestados tienen alrededor de 17 años, se puede deducir que los jóvenes ha tenido acceso a por lo menos una red social desde la edad de 12 años aproximadamente, convirtiendo el uso de la red como un proceso con el que se han encontrado muy familiarizados en su vida.

Posteriormente, sobre las consecuencias negativas que pueden surgir en consecuencia del uso de las redes sociales, los resultados de la investigación señalan algunos indicadores de uso problemático que se observaron, siendo característicos la pérdida de la noción del tiempo, la aparición de sentimientos de culpabilidad por invertir demasiado tiempo conectado y la pérdida de horas de trabajo o clase por el mismo motivo. En consecuencia, la mayoría de los jóvenes reportaron que han llegado a restringir su duración de conexiones a las redes sociales debido a que previamente consideraron su uso como excesivo y cerca de la mitad de la muestra, reportaron que se han visto incapaces de lograrlo.

También, ellos consideraron que, ocasionalmente, eran blanco de críticas por parte de sus familiares y que en algunas ocasiones llegaban a mentirles sobre su frecuencia de conexiones, tratando de ocultar el tiempo real que invierten con la intención de aminorarlo, lo cual podría estar relacionado directamente a un uso excesivo de las redes, tal como se menciona en estudios anteriores en relación a la adicción a Facebook, habiendo siendo ésta misma la red social más utilizada y en la que se invierte más tiempo en el presente estudio (2-4).

Además, otros indicadores de uso problemático de las redes sociales que se estudiaron, sugieren que los adolescentes estudiantes utilizan la red para escapar de problemas, posiblemente porque se pueden adentrar a un nuevo esquema dentro de las redes sociales e interactuar con otras personas. así mismo, el sustituir pensamientos molestos y sustituirlos por imágenes o pensamientos sobre el contenido de la red, es otro de los indicadores que se vieron reflejados en el estudio, ambas conductas se vieron reflejadas en un grado moderado, al igual que la pérdida de sueño, y que en algunas ocasiones los sentimientos de irritación, molestia o mal humor debido a que no cuentan con acceso a las redes sociales o son interrumpidos al momento en que se encuentran en ellas.

Al mismo tiempo, los jóvenes consideraron que en ocasiones prefieren abandonar otras actividades y optar por permanecer conectados por la necesidad de invertir más tiempo para sentirse más satisfechos y restar importancia sobre el tiempo invertido en las conexiones, percibiendo así el riesgo de perder relaciones importantes de carrera, afectación en el rendimiento académico y en el área laboral, indicadores de adicción (11, 22).

Finalmente, nunca o raramente prefieren socializar por medio de las redes a la socialización en persona, esto se podría deber a la comodidad que éstas representan al momento de contactar con los amigos o familiares del entorno, ya que no existen limitantes de tiempo y espacio al quererse comunicar.

En recapitulación, los adolescentes estudiantes perciben que están utilizando las redes sociales de manera excesiva; sin embargo, no pueden evitarlo por la diseminación social de estos medios en un momento de sus vidas en donde la vinculación y mantenimiento de relaciones con sus pares es importante para su desarrollo personal, aunado al seguimiento de las modas como forma de definir la percepción personal de sí mismos, viéndose afectada el área educativa, laboral y familiar, debido al tiempo perdido por el exceso de inversión en conexiones y el área emocional por la lucha que ejercen al tratar de evitar conectarse o a las molestias causadas por la imposibilidad de hacerlo.

RECOMENDACIONES

A partir de los resultados del presente estudio, se llegó a la conclusión de que el adolescente percibe excesivo el tiempo invertido en el uso de las redes sociales en internet lo cual interfiere en sus labores y estudios, sin embargo, casi en su totalidad cuentan con acceso a redes sociales en internet en sus teléfonos inteligentes, por lo que se convierte complejo de regular su uso.

Por lo tanto, la recomendación es que el adolescente, con apoyo de sus padres y entorno social, tenga una mayor conciencia sobre la forma en la que está usando las redes sociales en internet, con el objetivo de obtener una mejor administración del tiempo invertido e identificar cuando interfiera al momento de realizar sus actividades y/o responsabilidades, y así, evitar la percepción de molestia al respecto.

Por otra parte, con los resultados presentados en este el documento, surge la necesidad de estudiar con mayor detalle, de forma cualitativa, casos problema identificados previamente, ya que este estudio se realizó de forma cuantitativa y en la mayoría de las preguntas los resultados quedaron por debajo de los porcentajes promedio, sin embargo, si expresaban un porcentaje positivo sobre el uso problemático de las redes sociales, lo que sugiere que hay adolescentes que se encuentran conscientes de que el uso de las redes repercute negativamente en algunas áreas de su entorno, pero mediante este estudio no es posible identificar a cada uno de ellos, por lo que es recomendable realizar la investigación con la población vulnerable, con pacientes voluntarios y conscientes de la situación.

REFERENCIAS

1. Sánchez NF. Trastornos de la conducta y redes sociales en internet. *Salud mental*. 2013;36(6).
2. Cam E, & Isbulan, O. . A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology*. 2012;3(11):14–9.
3. Wolniczak I, Caceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solis-Visscher, R. Association between Facebook dependence and poor sleep quality: A study in a sample of undergraduate students in Peru. 2013;8(3).
4. Koc M, & Gulyagci, S. . Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2013.
5. Real Academia Española Diccionario de la lengua española. 22 ed. Madrid España2001.
6. INEGI. Estadísticas a proposito del día mundial del internet (17 de mayo) datos nacionales 2014. Available from: <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/contenidos/estadisticas/2014/internet0.pdf?s=inegi&c=2913&ep=160>.
7. AMIPCI. Día mundial de internet Mexico 2014. Available from: https://www.amipci.org.mx/estudios/habitos_de_internet/Estudio_Habitos_del_Internauta_Mexicano_2014_V_MD.pdf.
8. Kuss DJ, & Griffiths, M. D. . Addiction to social networks on the Internet: A literature review of empirical research. *International Journal of Environment and Public Health*. 2011;8:3528–52.
9. Boyd DM, & Ellison, N. B. . Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 2008;13:210–30.
10. AMIPCI. Hábitos de en internet de los mexicanos Mexico 2012. Available from: https://www.amipci.org.mx/estudios/habitos_de_internet/2012HabitosUsuarioInternetMx.pdf.
11. Xu H, & Tan, B. C. Y. Why do i keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. . 2012.
12. Cha J. actors affecting the frequency and amount of social networking site use: Motivations, perceptions, and privacy concerns. . 2010.
13. Wilson K, Fornasier, S., & White, K. M. Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. 2010;13:173–7.
14. Floros G, & Siomos, K. The relationship between optimal parenting, Internet addiction and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*. 2013.
15. Ho-Kyung Kim KED. Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-

rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*. 2009;25(2):490-500.

16. Esther Martinez Pastor AGJ. Percepción de los riesgos en la red por los adolescentes en España: usos problemáticos y formas de control. 2013.

17. Koc M, & Gulyagci, S. Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2013.

18. Gomes Franco Silvia Flavia SGJC. Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles. *Comunicar*. 2014.

19. Masur PK, Reinecke, L., Ziegele, M. & Quiring, O. The interplay of intrinsic need satisfaction and Facebook specific motives in explaining addictive behavior on Facebook. 2014:376-86.

20. Echeburua E, & de Corral, P. . Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*. 2010;22(2):91-5.

21. Cheak APC, Goh, G. G. G., & Chin, T. S. . Online social networking addiction: Exploring its relationship with social networking dependency and mood modification among undergraduates in Malaysia. 2012:247-62.

22. Cheak APC, Goh, G. G. G., & Chin, T. S. Online social networking addiction: Exploring its relationship with social networking dependency and mood modification among undergraduates in Malaysia. . *Proceedings of the International Conference on Management, Economics and Finance*. 2012:247-62.

23. Herrera M, Pacheco, M., Palomar, J & Zavala, D. La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*. 2010;18.

24. Turel O, & Serenko, A. The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*. 2012;21:512-28.

25. Almansa A FO, Castillo A. Redes sociales y jóvenes. Uso de Face book en la juventud colombiana y española. . 2013;20(40):127-35.

26. Roberto H. FC, Baptista P. Metodología de la Investigación. 5. Mexico D.F: McGraw Hill; 2010. p. 208-9.

Escudo de la Universidad de Baja California. El escudo es verde con un borde dorado. En el centro, sobre un pedestal blanco, se encuentra una figura humana blanca con los brazos extendidos hacia arriba. Detrás de la figura hay un arco dorado con un ojo azul en el centro. El texto "POR LA REALIZACIÓN PLENA DEL HOMBRE" está escrito en letras blancas curvas a lo largo del borde inferior del escudo. En la parte superior, se lee "UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA" en letras blancas.

Facultad de Medicina y Psicología.

PRIMERA SECCIÓN. Instrucciones: Llena los datos que se te piden.

Edad:	Escuela:
Sexo: M F	Grado:
Ciudad de origen:	Fecha:
Tiempo en años radicando en Tijuana:	

1.- ¿A cuáles redes sociales estás inscrito? (Puedes subrayar todas las respuestas que consideres)

- 2.- ¿Desde dónde te conectas habitualmente?

- 3.- ¿Cuál es la mayor cantidad de tiempo que has invertido en una conexión a las redes sociales por motivos no laborales ni de estudios?

- a) Menos de 1 hora b) 1-3 horas c) 3-6 horas d) Más de 6 horas

4.- ¿Cuánto tiempo hace que utilizas las redes sociales?

- a) Menos de 1 año b) 1-3 años c) 3-4 años d) 4-5 años e) Mas de 5 años

5.- ¿Desde qué dispositivo tienes acceso usualmente a la red social a la que estas inscrito?

- a) Computadora de casa internet integrado b) Teléfono celular con WIFI c) Teléfono celular con internet integrado
- d) Laptop e) Café internet Otros _____ Cuáles?

37

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Facebook							
Twitter							
Instagram							
Snapchat							

CUARTA SECCIÓN.

Instrucciones: Coloca una "X" en el recuadro que consideres que responde a la pregunta de la izquierda.

	Sí	No
1.- ¿Has restringido alguna vez su tiempo de conexión a las redes sociales debido que considera que previamente lo usaste demasiado?		
2.- ¿Pierdes la noción del tiempo cuando está conectado?		
3.- ¿Te has sentido culpable por invertir demasiado tiempo en tus conexiones a las redes sociales?		
4.- ¿Has intentado alguna vez No conectarte a las redes sociales y No has sido capaz de ello?		
5.- ¿Has perdido con frecuencia tiempo de trabajo o de clase debido a tu conexión a las redes sociales?		

Instrucciones: Lee la pregunta de la izquierda y coloca una "x" en los recuadros de la derecha según sea tu respuesta.

	Nunca	Raramente	A veces	Con frecuencia	Siempre
6. ¿Te sientes preocupado por lo que ocurre en las redes sociales y piensas frecuentemente en ello cuando no estás conectado?					
7. ¿Con qué frecuencia haces nuevas amistades con personas conectadas a las redes?					
8. ¿Con qué frecuencia abandonas las cosas que estás haciendo para pasar más tiempo conectado a las redes sociales?					
9. ¿Te han criticado tus amigos o familiares por invertir demasiado tiempo, o te han dicho que tienes un problema debido a tus continuas conexiones, a pesar de que crees que no es cierto?					

10. ¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, un trabajo, una oportunidad académica o tu carrera por el uso de la Red?					
11. ¿Piensas que tu rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso de la Red?					
12. ¿Mientes a tus familiares y amigos sobre la frecuencia y duración de tus conexiones a las redes sociales?					
13. ¿Te conectas a las redes para escapar de sus problemas?					
14. ¿Con qué frecuencia bloqueas los pensamientos molestos sobre tu vida y los substituyes por pensamientos agradables acerca de las redes sociales?					
15. ¿Con qué frecuencia temes que la vida sin las redes sea aburrida, vacía y triste?					
16. ¿Con qué frecuencia te enfadas o gritas si alguien te molesta mientras estás conectado?					
17. ¿Con qué frecuencia pierdes el sueño debido a pesadillas relacionadas con las redes sociales?					
18. ¿Te sientes agitado o preocupado cuando no estás conectado a la Red?					
19. ¿Sientes la necesidad de invertir más y más tiempo conectado para sentirte satisfecho?					
20. ¿Con qué frecuencia intentas quitar importancia al tiempo que has estado conectado (aunque hayan sido muchas horas)?					
21. ¿Dejas de salir con tus amigos por pasar más tiempo conectado a la Red?					
22. ¿Te sientes malhumorado, irritable o deprimido cuando pasas un tiempo sin conectarte y se te pasa una vez vuelves a conectarte?					

23. ¿Te sientes mejor relacionándote con la gente a través de Internet que en persona?					
--	--	--	--	--	--