

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología



**ADICCIÓN AL FACEBOOK Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS**

Tesis presentada por las Bachilleres:

Rojas García, Karen Jerelin

Bedregal Gómez, Yeimy Jhardely

Para optar el Título Profesional de

Licenciada en Psicología

Asesora:

Ps. Zevallos Cornejo, Vilma

Arequipa- Perú

2020

FACULTAD CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

INFORME DICTAMEN BORRADOR TESIS

VISTO

EL BORRADOR DE TESIS TITULADO:

"ADICCIÓN AL FACEBOOK Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS"

SE RESUELVE

PRESENTADO POR las BACHILLERES

KAREN JERELIN ROJAS GARCIA
YEIMY JHARDELY BEDREGAL GÓMEZ

Del Dictamen:

Favorable, pasar a suscribir
la Tesis

Observaciones:

Arequipa 23 de Diciembre del 2019

Vilma Zevallos Cornejo
PS. VILMA ZEVALLOS CORNEJO

Roger Puma Huacac
MGTER. ROGER PUMA HUACAC

Dedicatoria

Dedico este trabajo de investigación primeramente a Dios
por iluminarme y bendecirme,

A mis padres por la confianza y apoyo que hicieron
posible mi formación profesional,

A mis abuelos por sus consejos y compañía,

A mis profesores por compartir sus conocimientos y
experiencias.

Karen Jerelin Rojas Garcia

Dedicatoria

Dedico esta tesis a Dios y a la Virgencita de Copacabana
porque guiaron y pusieron en mi camino a familiares,
amigos, profesores que en todo momento estuvieron
para apoyarme, motivarme y levantarme cuando sentía
no poder seguir, por toda su protección y bendición.

A mis padres Rudy y Elena que amo infinitamente,
gracias por existir y permanecer a mi lado, porque me
brindaron sostén y un apoyo incondicional.

Yeimy Jhardely Bedregal Gomez

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo establecer si existe relación inversa entre la Adicción al Facebook y hábitos de estudio en estudiantes universitarios, la muestra estuvo conformada por 1341 estudiantes de la Universidad Católica de Santa María entre los semestres del segundo, cuarto, sexto y octavo de las carreras de Odontología, Psicología, Derecho y Arquitectura, oscilando entre las edades de 16 a 21 años.

Nuestra investigación tiene un enfoque cuantitativo y es de tipo correlacional. Los instrumentos utilizados fueron la escala de Adicción al Facebook de Bergen por Cecilie Schou Andreassen y el cuestionario de Hábitos de Estudio por Pablo Benito Vilca Huanca, siendo estos instrumentos validados y confiables.

Se encontró como resultado que existe una correlación negativa significativa entre las variables de Adicción al Facebook y Hábitos de Estudio asociadas al grupo etario de 16 a 18 años, así también la carrera de Arquitectura es la que presenta mayor adicción al Facebook y la carrera de Psicología presenta mejores hábitos de estudio. En cuanto al género masculino es el que predomina en la categoría de adicción al Facebook y el género femenino es el que predomina en la categoría muy eficientes hábitos de estudio.

Palabras claves: Adicción, Facebook, Hábitos de estudio

Abstract

This research aimed to establish whether there is a relationship between Facebook Addiction and study habits in university students, the sample was made up of 1341 students of the Catholic University of Santa María between the semesters of the second, fourth, sixth and eighth of the Careers in Dentistry, Psychology, Law and Architecture, ranging from the ages of 16 to 21 years.

Our research has a quantitative approach and is correlational. The instruments used were the Bergen Facebook Addiction scale by Cecilie Schou Andreassen and the Study Habits questionnaire by Pablo Benito Vilca Huanca, these instruments being validated and reliable.

It was found as a result that there is a significant negative correlation between the variables of Facebook Addiction and Study Habits associated with the age group of 16 to 18 years, so the Architecture career is the one that presents the highest addiction to Facebook and the Psychology career Presents better study habits. As for the male gender, it is the one that predominates in the category of Facebook addiction and the female gender is the one that predominates in the very efficient study habits category.

Keywords: Addiction, Facebook, Study habits

Índice

Dedicatoria

Resumen

Abstract

Capítulo I

Marco teórico

Introducción	2
Problema o interrogante.....	3
Variables.....	4
Interrogantes secundarias.....	4
Objetivos.....	5
Antecedentes teóricos – investigativos.....	6
Historia de las redes sociales.....	6
Definición de las redes sociales.....	7
Tipos de redes sociales.....	8
Historia del Facebook	9
Características del Facebook	9
Tipos de cuenta y servicios que ofrece Facebook.....	10
Crecimiento del Facebook en el Perú.....	12
Definición de adicción al Facebook.....	13
Implicancias de la adicción al Facebook	14
Implicancias psicológicas	15
Definición de los hábitos de estudio	16
Importancia de los hábitos de estudio	17
Formación de los hábitos de estudio	18

Implicancias del establecimiento de los hábitos de estudio.....	19
Dimensiones de los hábitos de estudio.....	20
Relación entre adicción al Facebook y los hábitos de estudio.....	23
Investigaciones con las variables.....	23
Hipótesis.....	27

Capítulo II

Diseño metodológico

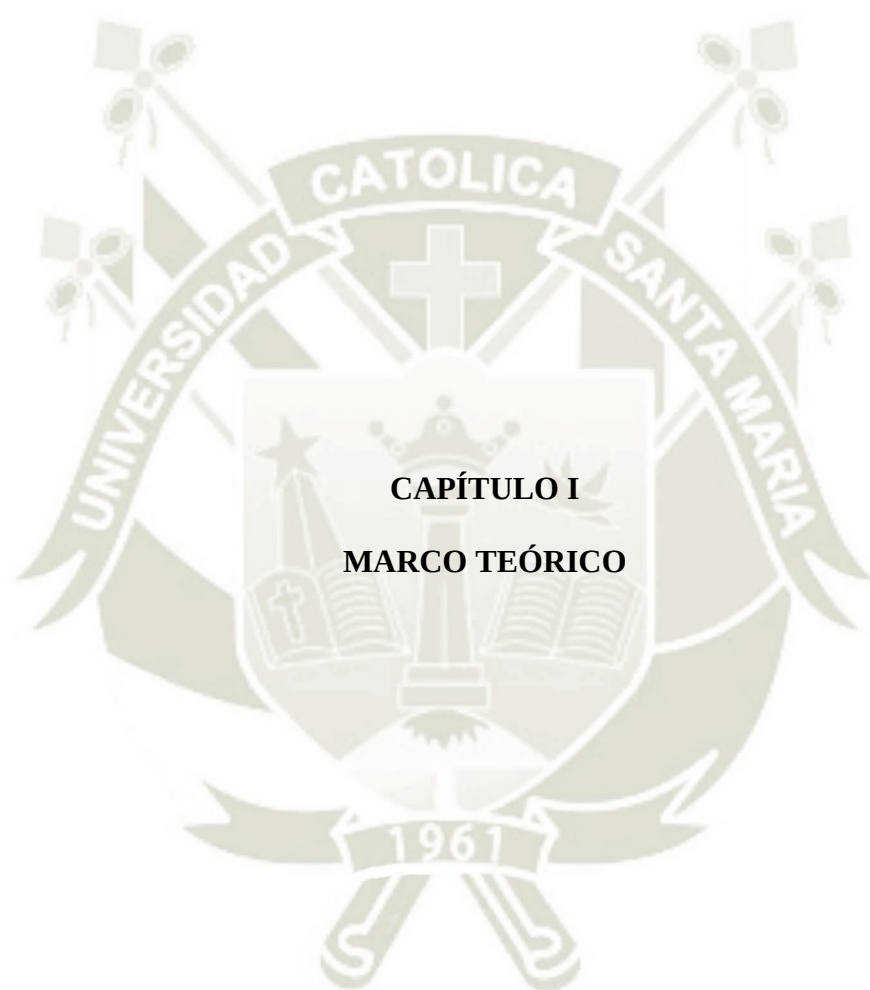
Tipo o diseño de investigación	29
Técnicas o instrumentos utilizados	29
Escala de Adicción al Facebook de Bergen	29
Cuestionario de Hábitos de Estudio.....	30
Población y muestra.....	31
Estrategias de recolección de datos.....	32
Criterios de procesamiento de información.....	32

Capítulo III

Resultados	34
Discusión.....	45
Conclusiones.....	49
Sugerencias.....	50
Limitaciones.....	51
Referencias.....	52
Anexos.....	59

Índice de tablas

Tabla 1 Relación entre la Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en los estudiantes universitarios para el grupo etario de 16 a 18 años.....	34
Tabla 2 Prueba Chi-cuadrado de Pearson para la relación entre la Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en los estudiantes universitarios para el grupo etario de 16 a 18 año.....	35
Tabla 3 Relación entre la Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en los estudiantes universitarios para el grupo etario de 19 a 21 años.....	36
Tabla 4 Prueba Chi-cuadrado de Pearson para la relación entre la Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en los estudiantes universitarios para el grupo etario de 19 a 21 años.....	37
Tabla 5 Adicción al Facebook en estudiantes universitarios según grupo etario.....	38
Tabla 6 Hábitos de estudio en estudiantes universitarios según grupo etario.....	39
Tabla 7 Adicción al Facebook en estudiantes universitarios según género.....	40
Tabla 8 Hábitos de estudio en estudiantes universitarios según género.....	41
Tabla 9 Las dimensiones de Hábitos de estudio en estudiantes universitarios.....	42
Tabla 10 Adicción al Facebook en estudiantes universitarios según carrera.....	43
Tabla 11 Hábitos de estudio en estudiantes universitarios según carrera.....	44



CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

Introducción

Hace 10 años, las redes sociales no tenían tanta relevancia en la vida de las personas, actualmente el Facebook, YouTube, Instagram y Twitter se han convertido en los sitios web con mayor presencia de usuarios en el mundo y están presentes en las actividades diarias de las personas.

En el Perú según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos da a conocer en el trimestre de enero a marzo del 2018, que el 78.3% de la población utiliza alguna red social a través de su celular. En cuanto al género el 79.1% son mujeres a diferencia de un 77.6% de los hombres; en cuanto a las edades de 12 a 18 años se registra un 90%, los de 19 a 59 años un 75.4%, los adultos mayores de 60 y más años un 69.1% y los niños de 6 a 11 años un 34.4% (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2018).

Es por eso que el uso de Redes Sociales ha dado un nuevo enfoque al Internet, ya que se han desarrollado rápidamente en muy poco tiempo, en especial el Facebook. Las redes sociales se han convertido en un fenómeno tecnológico y comunicacional, que hace que la información y la comunicación fluya de manera más rápida y eficaz. También se puede considerar a las redes sociales como alternativas donde las personas pueden aprender y socializar.

Los adolescentes que son usuarios activos al Facebook, dedican su mayor tiempo a chatear con sus amigos, enviarse fotos, videos, conocer nuevas amistades, por lo cual disminuyen y posponen sus actividades diarias y específicamente sus actividades escolares, haciendo menos uso de los hábitos de estudio.

Según Kukso (2011) los hábitos se reconfiguraron: "en despertarse, mirar el celular chequear el email, mirar la página de Facebook y Twitter" se convirtió en acto reflejo y naturalizado. Por consiguiente, para los jóvenes es más importante estar al día en sus redes

sociales, participar de ellas, descuidando sus estudios, no haciendo uso de los hábitos como la distribución de su tiempo, tener un buen ambiente de estudio, no tienen motivación ni interés, es ahí donde viene la preocupación de los maestros y de los padres por el mal uso que dan los estudiantes a las redes sociales y por el excesivo tiempo que pasan en ellas. Por consiguiente, la educación de hoy debe ser más atractiva en cuanto a sus hábitos de estudio, que son todo acto, práctica o costumbre que se realiza con frecuencia, así como realizar mapas conceptuales, mentales que sean atractivos y entendibles, también realizar adecuados resúmenes que sean fáciles de leer y entender así también que incluyan a las nuevas tecnologías, lo cual permita que enganche más al estudiante y que en ellos despierte mayor interés.

El propósito de nuestra investigación es dar a conocer la situación actual de los estudiantes universitarios, en cuanto a la adicción al Facebook y los hábitos de estudio, siendo la población juvenil más vulnerable, por ello los estudiantes que hacen un uso inadecuado del Facebook sin ningún propósito educativo desvían la atención hacia otras tareas que no benefician su desempeño en la universidad.

Problema o Interrogante

¿Existe correlación entre la Adicción al Facebook y los Hábitos de Estudio en los estudiantes universitarios de 16 a 18 y 19 a 21 años?

Variables

Adicción al Facebook.

Andreassen (2013) se refiere a la falta de control o una inclinación desmedida al estar conectado a la red social Facebook gran parte del tiempo, descuidando y posponiendo sus actividades. Esta variable se puede medir en tres categorías: normal, posible adicción y adicción.

Hábitos de estudio.

Vilca (2015) considera que los hábitos de estudio son obtenidos a través de la repetición y la disposición del estudiante a querer mejorar su aprendizaje, es por ello que los hábitos de estudio se han convertido en los factores que favorecen el aprendizaje. Esta variable se operacionaliza en tres dimensiones: actitud general ante el estudio, lugar de estudio y planificación de estudio.

Interrogantes Secundarias

¿Cuál es el grupo etario que prevalece en la categoría adicción al Facebook en estudiantes universitarios?

¿Cuál es el grupo etario que prevalece en la categoría muy eficientes hábitos de estudio en estudiantes universitarios?

¿Cuál es el género que prevalece en la categoría adicción al Facebook en estudiantes universitarios?

¿Cuál es el género prevalece en la categoría muy eficientes hábitos de estudio en estudiantes universitarios?

¿Cuál es la dimensión de Hábitos de Estudio que prevalece en los estudiantes universitarios?

¿Cuál es la carrera que presenta mayor adicción al Facebook en estudiantes universitarios?

¿Cuál es la carrera que presenta mejores hábitos de estudio en estudiantes universitarios?

Objetivos

Objetivo general.

Establecer la correlación entre la adicción al Facebook y los Hábitos de Estudio en los estudiantes universitarios de 16 a 18 y 19 a 21 años.

Objetivos específicos.

Identificar el grupo etario que prevalece en la categoría adicción al Facebook en estudiantes universitarios.

Identificar el grupo etario que prevalece en la categoría muy eficientes hábitos de estudio en estudiantes universitarios.

Identificar el género que prevalece en la categoría adicción al Facebook en estudiantes universitarios.

Identificar el género que prevalece en la categoría muy eficientes hábitos de estudio en estudiantes universitarios.

Identificar la dimensión de Hábitos de Estudio que prevalece en estudiantes universitarios.

Identificar la carrera que presenta mayor adicción al Facebook en estudiantes universitarios.

Identificar la carrera que presenta mejores hábitos de estudio estudiantes en universitarios.

Antecedentes teórico-investigativos

Historia de las redes sociales.

Prato (2010) muestra que la historia de las redes sociales inicia en el año 2003, donde se comienza con las páginas Tribe.net, Linkedin y Friendster, las tres primeras redes sociales de Internet.

En ese momento existía la teoría de los seis grados de separación que consistía en contactar con cualquier persona del mundo a través de otras cinco personas, entonces la intención era poder trasladar a una red. Así mismo la cantidad de usuarios en estas redes sociales se elevó de tal manera que los servidores colapsaron y caían constantemente.

Así también se crearon otras redes sociales que impactaron y trascendieron rápidamente en Estados Unidos, éstas estaban muy vinculadas a google, tags o etiquetas que vienen a ser palabras vinculadas a una página web, fotos o videos, lo cual permitía acortar la búsqueda.

Redondo (2010) sostiene que una amplia cantidad de usuarios no tenían conocimiento de la existencia de las redes sociales. Sin embargo la primera red social fue SixDegrees e inicio en el año 1997, en esta red social se podía encontrar y crear diversos perfiles. Es importante señalar que logró la atracción de millones de usuarios y tuvo bastante éxito, no obstante, el proyecto no tuvo un gran financiamiento lo que conllevó a que se cierre el servicio como ocurrió con otras webs que cayeron en la Crisis del puntocom.

En el año 2003 las redes sociales más famosas eran Myspace, Last.fm, Orkut y Hi5 y para el año 2006 hubo cambios significativos debido a la llegada de las redes sociales de mensajería instantánea y el email. Pero también es importante indicar que para esa fecha Myspace era un fenómeno constituido que obligaba a que cualquier servicio se conectara.

Para el año 2004, Facebook fue dando sus primeros pasos, como para ir estableciéndose y a finales del año 2006 esta red se propago por todo el mundo y se abrió a todo el público, además casi al mismo tiempo se comenzó a crear Twitter.

Cabe señalar que la primera red en superar los 100 millones de usuarios fue Myspace, ya que para esa fecha se añadían alrededor de 500,000 usuarios a la semana. En el año 2010 Facebook contaba con 400 millones de cuentas. Así mismo otras redes como You Tube, Flickr y Twitter destacaban por el contenido sin embargo Facebook destacaba por la cantidad de tiempo que permanecían en la red los usuarios y también por la frecuencia en que se conectaban.

Definición de redes sociales.

Gonzales, Merino y Cano (2009) sostienen que las redes sociales abarcan gran expansión y que se usan cada vez con mayor frecuencia. Actualmente las redes sociales han dado un nuevo enfoque al internet y también como los usuarios lo utilizan, es decir las redes sociales no solo cumplen la función de buscar información o enviar mensajes, sino que también se pueden compartir fotos, videos, música. Por consiguiente, es una forma de compartir y expresar las formas de pensar y sentir de cada persona.

Bao, Flores y Gonzales (2009) sustentan que el objetivo de las redes sociales es el de unir a la mayoría de usuarios. Por consiguiente, este sería un objetivo más integrador.

Las redes sociales como estructuras compuestas por personas que se conectan por uno o varios tipos de relaciones, como de amistad, parentesco, etc. Pero también las personas se conectan por los mismos intereses, por la misma ideología, con las personas con que estudian y trabajan. Ahora bien, es importante señalar que actualmente las personas están conectadas así no compartan ni piensen lo mismo (Islas y Ricaurte, 2013).

Para Echeburúa (2012) considera que Facebook es una red social que permite que las personas estén involucradas y que, al estar conectadas se pueda conocer y manifestar la divagación de una nueva cultura sin embargo, se distorsionó esa intención y actualmente las personas tienen la necesidad de pertenecer a un grupo para ser aceptados por las demás personas.

Tipos de redes sociales.

Cachia (2008) tipifica las estructuras sociales según los usuarios, la interacción que existe entre ellos, el lugar y la infraestructura técnica.

Redes sociales horizontales.

Se pueden entender como aquellas redes sociales que no están orientadas a un tema en específico, sino que en ellas puedes encontrar múltiples cosas como por ejemplo amistad, deportes, juegos, trabajos, etc. Dentro de este tipo de red se encuentran Facebook, Twitter y Google +.

Redes sociales verticales.

Se pueden entender como aquellas redes sociales que están orientadas a un tema en específico y que en ciertas circunstancias pueden llegar a ser restringidas, es decir el propósito de este tipo de redes es agrupar y compartir con las personas según su tipo de necesidades e intereses. Dentro de este tipo de redes se encuentran Youtube, skype, Instagram y WhatsApp.

Historia del Facebook.

Esta red social fue creada un 4 de febrero del 2004 en la universidad de Harvard por Mark Zuckerberg junto a sus compañeros de universidad, al principio esta red social era para estudiantes de dicha universidad, donde solo podían publicar fotografías; pero poco a poco esta red social se hacía popular, se expandió por las universidades y escuelas secundarias de Estados Unidos, gracias a la gran acogida esta red social llegó a todo el mundo.

El 1 de diciembre del 2005 Facebook alcanzó 6 millones de usuarios y es así que los creadores de Facebook siguieron innovando, en el 2006 Facebook lanza la aplicación para utilizar en celulares ya que antes solo se podía abrir en computadora; el 2008 se lanza Facebook en español, esto hace que tenga más acogida alcanzando los 360 millones de usuarios, un 24 de febrero del 2016 lanza las reacciones también llamadas emoticones (estados de ánimo), esto hace que los usuarios tenga la facilidad para reaccionar a diferentes publicaciones que sus amigos realicen. Actualmente cuentan con 2,410 millones de usuarios activos en Facebook hasta el mes junio del 2019 a nivel mundial. (Fernández, 2015)

Características del Facebook.

Según Duque (2013) da a conocer las características del Facebook son:

Bidireccional. Existe un intercambio de información entre un emisor y receptores difundiendo mensajes de todo tipo y en todo el mundo.

Masivo. Actualmente es la red social más activa en todo el mundo y principalmente en Perú con más usuarios activos, llegando con mensajes segmentados a gran cantidad de personas.

Instantáneo. Los mensajes que se comparten en la red social del Facebook llega en tiempo real, es por ello que se puede intercambiar información variada y generar una conversación activa.

Móvil. Tenemos la opción de poder contactarnos con nuestros clientes potenciales, en cualquier momento y no es necesario estar físicamente, ni tener un equipo tan grande, con tan solo con el celular e ingresar a la red social ya nos estaremos comunicando con nuestros clientes y así poder llegar a todos.

Indexable. El gran impacto que ha tenido las redes sociales particularmente Facebook y Twitter, son valorados por Google, por ello indexa a sus páginas de web o de blogs.

Ecológico. Por el medio Facebook contribuimos al cuidado del medio ambiente ya que se realiza publicidad mediante esta red sin utilizar papeles, cartones entre otros, a diferencia de los afiches publicitarios o gigantografías.

Gratuito. Es de fácil acceso y sin ningún costo, se puede utilizar en cualquier momento, es por ello que las grandes y pequeñas empresas disfrutan de este beneficio ya que pueden promocionar sus servicios o productos.

Tipos de cuenta y servicios que ofrece Facebook.

Según Guik (2017) la red social cuenta con diferentes tipos de cuenta de acuerdo a las necesidades del usuario.

Perfil personal. Este tipo de cuenta es más utilizada por los usuarios, ya que tiene características que le permite registrar su información personal como subir fotos, videos y hacer publicaciones de su vida diaria.

Grupos. Son creados por usuarios de Facebook con intereses en común, lo cual permite añadir y compartir mensajes, enlaces, fotos, videos como también comentar y recomendar el grupo.

Paginas oficiales. Se utiliza con fines específicos ya que solo se enfocan en promocionar marcas o celebridades, generando mayor cantidad de visitas.

Según Facebook (2011) los servicios que ofrecen son:

Perfil. El usuario organiza su información que desea compartir con sus amigos por ejemplo fotos, interés, la historia laboral y preferencias.

Sección de noticias. Esta personalizada de acuerdo a sus intereses del usuario, donde aparece un listado de historias de sus amigos, paginas a las que dio like, grupos y eventos al cual está integrado; además que puede comentar o expresar que les gusta lo que ven.

Messenger. A través de este servicio puedes conversar en tiempo real y privadamente con tus amigos del Facebook además que puedes llamar y video llamadas gratuitamente, así también enviar documentos a tus amigos.

Fotos y videos. Los usuarios tienen la libertad de poder subir fotos y videos de alta resolución ilimitadamente y en cualquier momento, creando álbumes, añadiendo títulos, poniendo su ubicación así también etiquetando a sus amigos además de restringir algunos usuarios para que no puedan ver sus fotos o videos.

Paginas. Es un perfil publico esto mayormente lo utilizan los artistas, empresas, marcas entre otros. Los usuarios expresan que les gusta alguna página de su interés y les pone like o comentan, esto hace que aumente la exposición y alcance a la página.

Grupos. Los grupos ofrecen un espacio más privado y con intereses en común, los integrantes del grupo pueden publicar, compartir fotos, videos, información y archivos.

Eventos. Los usuarios pueden gestionar invitaciones enviando notificaciones o recordatorios a sus amigos.

Crecimiento del Facebook en el Perú.

Según Lozano (2014) consultor de Futuro Labs; Arequipa tenía 370 mil usuarios conectados a Facebook era la segunda ciudad después de Lima más digitalizada, esta red social no era aprovechada por los empresarios.

Pero en el 2015 Facebook en el Perú alcanzo 14 millones 582 mil peruanos que utilizan esta red social, 7 millones 926 mil son varones y 6 millones 656 mil son mujeres, así también el 26 % está conformado entre las edades de 15 y 19 años de edad tanto mujeres como varones. Los peruanos utilizan la red social para diferentes acontecimientos donde el 75% lo usan por temas de tecnología, 67.2% en deportes y actividades del aire libre, 60% en pasatiempos, 55% en compras y moda y un 54% en alimentos y bebidas. (Gestión, 2015).

En la actualidad, es casi imposible encontrar a una persona que no esté conectada a la red social de Facebook, por ello que plataformas We are Social y Hootsuite hizo una encuesta y Perú ocupa un lugar importante; 24 millones de usuarios peruanos tiene una cuenta activa, siendo esta 54 % varones y 46 % mujeres; en cuanto a las edades de 25 a 34 años el 31% son jóvenes y adultos, las edades entre 18 a 24 años el 30% solo son jóvenes y por ultimo las edades de 35 a 44 años el 16%; en los últimos meses hubo un incremento de 4,3% pobladores Peruanos activos a esta red social. El alcancen de las fotografías que son publicadas tiene un 9,91% de seguidores, en cambio los videos solo alcanzan un 7.64%. (Global Digital Overview, 2019)

Definición de adicción al Facebook.

Hawkins (2009) refiere que la adicción es una dependencia dominante física y psicológica que llega a convertirse en un hábito.

Es importante indicar; para que las personas se vuelvan adictos y se hagan dependientes, tiene que pasar un tiempo y que sea de manera constante. Por consiguiente, las personas que tienen algún tipo de adicción son aquellas que se aíslan, que ya no participan en el proceso comunicativo, el contacto físico se ve disminuido, así como la postergación o el abandono de actividades, padeciendo trastornos físicos, psicológicos y emocionales.

Según Ortiz (2019) en su investigación de Adicción al Facebook y su relación con las habilidades sociales en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador con una muestra de 150 casos de diferentes carreras universitarias. Encontró que no existe una relación significativa entre ambas variables, sin embargo, indica que las carreras de Contabilidad y Auditoría presentan Adicción al Facebook, seguido de la carrera de Psicología que obtuvo mayores niveles de posible adicción.

Corral (1994) refiere que la adicción en los inicios de una conducta aparentemente no es dañina no obstante, conforme las conductas permanezcan en el tiempo y a largo plazo, la persona se convertiría en un adicto, influyendo gravemente en su vida, su entorno social, familiar, así como en el ámbito educativo y de salud.

Andreassen (2013), refiere que la adicción al Facebook presenta rasgos similares a los alcohólicos y drogadictos, en los que enfatiza:

Las personas que dedican gran parte de su tiempo pensando en Facebook; tienen la necesidad de utilizarla a cada instante, para así olvidarse o distraerse de los problemas que se suscitan a diario ya sea en el ámbito personal, familiar, académica y laboral. Así también las

personas que son conscientes que tienen una adicción al Facebook e intentan disminuir su uso, manifiestan frustración, intranquilidad y ansiedad. Así mismo éstas se incrementan cuando se les prohíben por lo cual afectaría negativamente en la vida diaria de la persona.

Son los jóvenes y las personas ansiosas e inseguras que se ven más afectados en caer en una adicción al Facebook. Por lo tanto, las personas que son más organizadas y ordenadas se ven menos afectadas.

Implicancias de la adicción al Facebook.

Echeburúa (2012) considera que una de las implicancias de la adicción a la red social de Facebook es que la primera acción que realizan las personas luego de encender su computadora es ingresar a Facebook, así mismo precisa que las personas ingresan a Facebook mínimo tres veces al día, olvidándose del tiempo en que interactúan debido a que las personas se concentran tanto en esta red social. Por consiguiente dentro de los efectos negativos del uso del Facebook es que las personas descansan menor tiempo, postergan sus obligaciones y se deterioran la comunicación con las personas de su alrededor.

Por lo tanto para Echeburúa (2012) el hecho de que las personas tengan la necesidad de llegar a casa solo para encender la computadora e ingresar a Facebook es una señal de que presentarían ciertos niveles de adicción a esta red social.

Bajo esta premisa los jóvenes son los que están más pendientes y familiarizados a esta red social y pasan mucho tiempo conectados. Así también son más vulnerables debido a que están en pleno crecimiento, conocimiento, aprendizaje y formación, es por ello que las personas con menor edad tienden a presentar adicción. Por eso mismo se debería prestar mayor atención debido a que podrían presentar algunos problemas psicológicos como la

impulsividad, baja autoestima, necesidad de relaciones nuevas (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009).

Implicancias Psicológicas.

Según Carrasco (2007) presenta algunos indicadores como:

- Estar mayor cantidad de tiempo conectados.
- Manifestar irritabilidad, ansiedad y pensamientos obsesivos cuando no ingresan o no están conectados.
- Presentar dificultades y deterioro en su desarrollo personal, familiar, académica y laboral.

Según Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) mencionan que existen consecuencias psicológicas de tener adicción al Facebook, como son la depresión, baja autoestima y falta de habilidades sociales.

La investigación describe que aquellas personas que son adictos al Facebook son más vulnerables a caer en depresión, a no ser debidamente asertivos, al verse disminuida la comunicación y las relaciones con los amigos, la familia y a presentar dificultades al hablar en público.

También indican que las personas que son adictas al Facebook tienden mayor tendencia a una baja autoestima, por eso mismo las personas están más preocupadas por mostrar una imagen que sea aceptada por los demás, es decir muestran una percepción desvalorizada de su físico. Además, manifiesta conductas distintas, como aislamiento, bajo rendimiento académico y laboral.

Gavilanes (2015) refiere que las características ya mencionadas de las implicancias psicológicas de la adicción al Facebook dependen del perfil que tiene cada persona haciendo respetar sus ideologías.

Definición de los hábitos de estudio.

Belaunde (1994) los hábitos de estudio son el quehacer diario académicamente, es decir la forma en que, el estudiante se organiza en cuanto a su espacio, tiempo, métodos y técnicas concretos que va utilizar para estudiar.

Poves (2001) nos dice que el hábito de estudio “es la acción que se realiza todos los días, la repetición de ésta conducta, en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente, donde el estudiante organiza su espacio y tiempo, además de aplicar métodos y técnicas, que utilizará para estudiar.”

García (2005) señala, que los hábitos de estudio son un acto de estudiar que se elabora bajo determinadas condiciones del entorno, como espacio y tiempo. Esto involucra que un hábito de estudio puede ser considerado como el paso inicial para el desarrollo y activación del aprendizaje.

Kancepolski y Ferrante (2006) indica que los hábitos de estudio benefician que se concrete el aprendizaje, entendido desde una postura cognitivista como un proceso de comprensión, integración e interacción entre el alumno y el medio, así también de asimilación y acomodación al aprendizaje. Es decir, es la capacidad que tiene una persona para percibir, razonar, y relacionar distintas ideas que permitan un adecuado aprendizaje significativo.

Los hábitos de estudio son todas las acciones de trabajo que conmueven a las funciones de estimulación, condiciones físicas y destrezas herramientas básicas para el estudio; cada

una de éstas facilita elementos que toleran un adecuado desarrollo del estudiante en el que hacer educativo, así como en su contexto personal. (Hernández y Castro, 2014)

Los hábitos de estudio son conductas que se vuelven rutinarias y constantes, con el transcurso del tiempo donde el estudiante va a emplear técnicas y métodos que facilitan la adquisición, interiorización y aplicación de sus conocimientos cada vez más.

Importancia de los hábitos de estudio.

Covey (1989) nos dice que los hábitos de estudio son necesario para progresar en el aprendizaje, desarrollando la creatividad, inteligencia y la voluntad por eso se debe responder a las necesidades, valores, actitudes de los alumnos.

López (2009) indica que los hábitos de estudio son muy primordiales para mejorar el desarrollo del aprendizaje, como la obtención de buenos resultados en el rendimiento académico y la formación cognitiva de los alumnos. Al mismo tiempo que se va desarrollando adecuados hábitos de estudio, habrá más posibilidades de poder mejorar el aprendizaje en las diferentes áreas del conocimiento humano.

A medida que los estudiantes van desarrollando buenos hábitos de estudio, se tienen mayores posibilidades de mejorar su aprendizaje en las diversas áreas del conocimiento humano.

Los hábitos de estudio son muy importantes para mejorar el desempeño académico y personal, donde el alumno va emplear adecuadas técnicas y estrategias que van a ser recurrentes con el transcurso del tiempo, además de la calidad de tiempo en la que se dedique a estudiar.

Formación de hábitos de estudio.

Ellis (1993) nos indica que el alumno tiene que tener un adecuado uso de su tiempo y separar las horas semanales que necesita para estudiar por lo menos una hora. Sin embargo, cada persona tiene diferentes funciones que realizar en su vida diaria, por lo tanto, tiene que estar consciente hasta dónde quiere llegar.

Núñez y Sánchez (2011) nos indican que los hábitos de estudio se llegan a alcanzar con perseverancia y constancia, organizándose mental y físicamente para conseguir un fin determinado de modo eficaz. Cuando el estudiante reconoce que estudiar conscientemente mejora la atención y la concentración, va a poder rinde más. Por ello para convertirse en un estudiante eficaz es necesario que se disponga del trabajo escolar.

Dalguerre (2017) toda persona siempre empieza con una actitud positiva y con el deseo de alcanzar una meta, y está ligada con la persistencia, disciplina y saber manejar su tiempo, como también encontrarse en buenas condiciones físicas (alimentación adecuada, horas de sueño, entre otros) y mental ya que esto ayuda a un mejor rendimiento.

Ramírez (2015) para tener un buen aprendizaje y que el estudio sea eficaz el estudiante debe conocer cada una de las etapas de los procesos psicológicos que intervienen en la adquisición de conocimientos, que son:

La motivación.

Para aprender se necesita de una razón para estudiar, un sentido, un motivo. En la motivación no sólo interviene el aspecto intelectual sino también el aspecto emocional.

La concentración.

Está relacionada con la atención o concentración que se da cuando el estudiante se enfoca para lograr su aprendizaje además de estar acompañado de la calidad de estudio.

La actitud.

Está relacionada con la motivación, ya que tiene que estar presente permanentemente en nuestro diario vivir, por ello, la actitud no es más que la concentración, el recuerdo interrumpido de lo que debemos hacer y tratar de lograr.

La organización.

Todo estudiante para lograr un adecuado aprendizaje debe tener y formar sus propios esquemas mentales, así el estudiante podrá relacionar su información que va adquiriendo con el transcurso del tiempo.

La comprensión.

Es aplicar los conocimientos que hemos ido adquiriendo a situaciones nuevas.

Implicancias del establecimiento de los hábitos de estudio.

Vilca (2015) indica que los hábitos de estudio son disposiciones humanas que nos permiten alcanzar hábitos intelectuales y virtudes. Por ello, poner en práctica los hábitos de estudio, nos ayuda a mejorar nuestra comprensión para realizar un adecuado trabajo. Como también Mena, Golbach y Véliz (2009) afirma que las ventajas de tener hábitos de estudio, nos permite lograr un mejor rendimiento académico por ende un mayor conocimiento y aprendizaje donde se requiere de tiempo y esfuerzo ya que implica la adquisición de conceptos además de tener motivación intrínseca donde está orientado hacia metas u objetivos.

Dimensiones de los hábitos de estudio.

Actitud general del estudio.

Para García, Huidobro, Gutiérrez y Condemarín (2017) la actitud ante el estudio es tener la predisposición para accionar por consiguiente, se considera a la actitud como la “predisposición hacia algo o alguien”. La actitud puede empezar desde una predisposición a la aceptación completa hasta la negación y rechazo total, es decir va desde el optimismo hasta el pesimismo.

Horna (2001) refiere que, para lograr el éxito en el estudio, los estudiantes deben atravesar por una serie de factores psicológicos como por ejemplo, las condiciones personales, empezando desde el optimismo, teniendo una actitud positiva, no solamente el deseo sino la persistencia y la disciplina, el organizarse correctamente para manejar bien los tiempos. Así mismo es de suma importancia que el estudiante se sienta tranquilo, saludable, es decir que se encuentre bien física y mentalmente, sin embargo, es evidente que estos aspectos muchas veces no estén bajo control de una persona, pero si pueden ser trabajados de alguna manera, por ejemplo con la actividad física, los estudiantes deben cuidar su tiempo y calidad de sueño, la alimentación debe ser lo más balanceada posible, no se debe dejar de lado los momentos de relajación.

Isiksal (2010) agrega que es de gran ayuda y de vital importancia que el estudiante se mentalice en el estudio, para que así pueda planificar y priorizar las actividades por las cuales debe empezar o cuales son las necesidades en que debe trabajar para no tener los mismos problemas y anticiparse a las dificultades.

Por todo lo dicho es esencial que el estudiante adopte una actitud positiva, para que si en algún momento se presenten problemas y dificultades vea la manera de como enfrentarlos y solucionarlos. Para esto es también fundamental que el estudiante se encuentre motivado.

Es por eso que Tirado, Martínez, Covarrubias y López (2010) enfatiza sobre la motivación intrínseca, siendo necesaria en los estudiantes debido a que un estudiante motivado intrínsecamente va a lograr un óptimo desempeño, va a mostrar mayor interés por lo que hace, se va a esforzar y va adquirir mayores conocimientos.

Lugar de estudio.

El lugar de estudio es el sitio donde el estudiante va a ejecutar sus tareas académicas, por ende, se debería establecer un ambiente con buena iluminación, un espacio ventilado sin ruidos, en el cual el estudiante se pueda concentrar para obtener un mejor aprendizaje.

Según Soto (2004) nos dice para un correcto lugar de estudio hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones.

Lugar fijo. Es muy importante realizar sus tareas en un mismo lugar de habitación y escritorio además que este despejado de cosas que no son necesarias a la hora de estudiar o realizar tareas.

Silencio. Para una mayor concentración, el estudiante debe de elegir un lugar donde no haya ruido, además es muy esencial y muy importante el silencio interior de uno mismo.

El orden. A la hora de estudiar es muy importante solo tener lo necesario que se utilizara (libros, diccionarios, lapiceros, etc) para evitar distracciones, así también una vez que se terminó de estudiar se debe guardar las cosas que se utilizó.

Iluminación y ventilación. Ahora hora de empezar a estudiar o realizar las tareas es muy importante contar con una buena iluminación, así también tener una adecuada ventilación, esto ayudara al cerebro para evitar fatigas.

Posición corporal. Es muy importante tener una adecuada posición corporal ya que esto ayudará que nos concentremos mejor, ya que favorecerá la circulación sanguínea de todo nuestro cuerpo.

Es muy necesario tener presente estas referencias ya que ayudara a lograr un estudio eficiente en los alumnos.

Planificación del estudio.

Povez (2005) considera que es “importante emplear la realización de un horario o cronograma de actividades, esto ayudará a priorizar actividades importantes, además de evitar malgastar el tiempo”.

Según Balseca (2018) debemos tener en cuenta las siguientes consideraciones para tener adecuados hábitos de estudio.

Estudiar a una hora fija. Establecer una hora fija para comenzar a estudiar, le ayudará para terminar sus trabajos a tiempo y sin dejar pendientes, así también le permitirá realizar más actividades.

Es recomendable evitar estudiar por las noches ya que el cerebro está cansado y no asimilara los conocimientos.

Materiales. Los útiles escolares deben estar al alcance de los estudiantes además de estar ordenados, esto ayudara a que se pueda encontrar con mayor facilidad cuando uno o necesite.

Repasos. Es muy importante repasar después de las clases dictadas y antes de los exámenes esto ayudara a guardar la información en la memoria de largo plazo.

La planificación de estudio es muy importante para los estudiantes, para alcanzar sus objetivos y metas planteadas por cada uno de ellos. Así mismo le permitirá tener tiempo para estudiar, para recrearse y realizar otras actividades, en cual tendrá éxito en sus estudios

Relación entre adicción al Facebook y los hábitos de estudio.

La adicción al Facebook es una adicción no convencional, algunas veces esta puede ser tomado como un juego o algo normal al acceder a ella; pero con el pasar del tiempo termina siendo adictiva. La persona adicta empieza a generar una fuerte adicción psicológica hacia las redes sociales, actuando de forma impulsiva y perdiendo inclinación por realizar actividades que anteriormente eran placenteras o satisfactorias. (Condori y Mamani, 2016)

Según Fernández (1988) la adicción al Facebook es un distractor para los estudiantes, ya que no tiene el control de sí mismo, ni de los padres de familia, por ello influye en los hábitos de estudio en los estudiantes. Pero el problema no es la red social del Facebook, sino el uso que el estudiante le da a esta red social cayendo a una adicción y dejando de lado sus hábitos de estudio.

Investigaciones con las variables.

Se han reportado pocos estudios sobre la adicción al Facebook y los Hábitos de Estudio en universitarios siendo mayormente estudiada la población escolar, asimismo se cuenta con referencias internacionales, nacionales y locales sobre esta temática.

Condori y Mamani (2016) en su investigación de adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de ingenierías y arquitectura (civil, ambiental, sistemas, alimentaria) de edades entre 17 a 25 años. Encontró que a mayor adicción al

Facebook existe mayor procrastinación académica, esto quiere decir que los estudiantes de ingenierías postergan sus actividades académicas por estar conectados al Facebook. Cabe indicar que el 87,1% de los estudiantes de la carrera de arquitectura presentan un nivel de adicción moderada, esto quiere decir que son más probables a tener comportamientos adictivos en cuanto al Facebook.

Fuentes y Capacoila (2019) en su investigación de adicción a las redes sociales y habilidades interpersonales en estudiantes universitarios entre las edades de 18 y 23 años de los semestres de 5to y 7mo de la carrera de Odontología, Arquitectura, Psicología y Derecho, se encontró que existe una relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades interpersonales, donde la carrera de odontología es la que más predomina la adicción a redes sociales y en cuanto al género masculino que presenta mayores niveles de adicción a redes sociales a diferencia de las mujeres que presentan niveles leve y moderado.

Torres y Vilchez (2014) en su investigación de apego inseguro y adicción al Facebook en estudiantes de 15 a 19 años de los centros pre universitarios de Arequipa, manifiestan que los estudiantes de 15 a 18 años son los que presentan mayor adicción al Facebook mientras que los estudiantes que se aproximen a los 19 años presentaran mejor uso de la red social. Así también mencionan que no hay una relación significativa entre la adicción al Facebook y el género.

Díaz y Peralta (2015) en su estudio de autoestima y adicción al Facebook en estudiantes de 16 a 20 años del centro pre universitario de la Universidad Católica encontraron que los estudiantes de 16 a 17 años presentan adicción al Facebook. Así mismo es importante indicar que el género masculino presenta mayor adicción y que el área de Ciencias e Ingenierías (Arquitectura) presentan posible adicción, por lo cual están más predispuestos a volverse adictos a esta red social.

Terry (2008) realizó un estudio para determinar la relación de los hábitos de estudio y la autoeficacia percibida según su rendimiento académico en estudiantes de la universidad privada de Lima. Se analizaron los datos y existe una relación significativa entre hábitos de estudio y autoeficacia percibida. También se observó que las escalas de lugar de estudio y asimilación de contenidos son las que presentan mayores puntajes en los estudiantes universitarios.

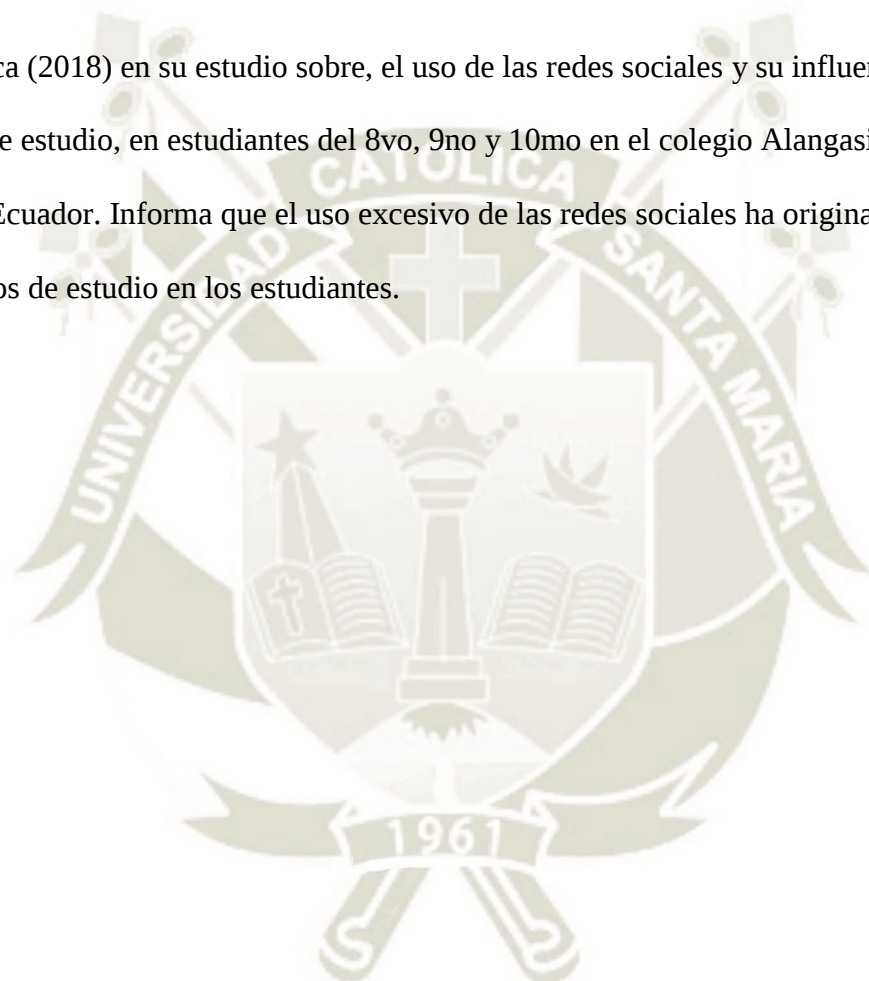
Delgado y Salas (2015) realizó una investigación sobre la relación entre las dimensiones de la personalidad y los hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Ignacio Álvarez Thomas de la ciudad de Arequipa. Los resultados fueron que hay una relación significativa entre las dimensiones de la personalidad y los hábitos de estudio en los estudiantes. Así también el género femenino presenta mejores hábitos de estudio en las dimensiones de planificación, organización y lugar de estudio.

Cárdenas, Jaén y Palomino (2018) en su investigación descriptiva, según la edad y genero sobre el nivel de desarrollo de los hábitos de estudio en estudiantes universitarios del primer año de la Universidad San Agustín, de las facultades de ingenierías, ciencias sociales y biomédicas, se encontró que la escala de planificación de estudio presenta un nivel de desarrollo más alto a diferencia de las demás escalas; condiciones ambientales, utilización de material y asimilación de contenidos. En cuanto a la edad, no se han encontrado diferencias significativas en el desarrollo de los hábitos de estudio; según el género las mujeres presentan mayor desarrollo en la escala de utilización de material a diferencia de los hombres.

Capdevila y Bellmunt (2016) en su estudio sobre la importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en 203 estudiantes del segundo ciclo de los centros públicos de Castellon – España, se encontró que el género femenino presenta mayores puntajes en cuanto hábitos de estudio a diferencia del género masculino.

Espinoza (2017) realizó un estudio sobre el uso de Facebook y su influencia en los hábitos de estudio en estudiantes de 1ro a 5to de secundaria del colegio Isaac Newton de Chimbote, los resultados fueron, que el 95% de estudiantes de dicho colegio usan excesivamente el Facebook presentan malos hábitos de estudio. Esto quiere decir a mayor uso de la red social de Facebook implica una disminución en los hábitos de estudio.

Balseca (2018) en su estudio sobre, el uso de las redes sociales y su influencia en los hábitos de estudio, en estudiantes del 8vo, 9no y 10mo en el colegio Alangasi de la Ciudad de Quito – Ecuador. Informa que el uso excesivo de las redes sociales ha originado problemas en los hábitos de estudio en los estudiantes.



Hipótesis

Existe una correlación inversa significativa entre la adicción al Facebook y los Hábitos de Estudio en los estudiantes universitarios de 16 a 18 y 19 a 21 años.





CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo o diseño de investigación

La presente investigación es de tipo correlacional ya que analizaremos la relación existente entre la primera variable (adicción al Facebook) con la segunda variable (hábitos de estudio) en estudiantes universitarios.

El diseño metodológico es no experimental transversal, pues no manipularemos las variables y se hará una sola medición en un momento determinado. Así también el enfoque es cuantitativo ya que se pretende determinar los resultados que se harán mediante la aplicación de cuestionarios de ambas variables, análisis e interpretación de datos estadísticos como también para comprobar la hipótesis planteada en esta investigación. (Hernández, Fernández y Baptista 2014)

Técnicas, instrumentos, aparatos u otros

Técnica.

Aplicación de la Escala de adicción al Facebook y cuestionario de los hábitos de estudio.

Instrumentos.

Escala de Adicción al Facebook de Bergen. por Cecilie Schou Andreassen junto a sus colaboradores de la Universidad de Bergen-Noruega en el 2012, la cual fue traducida en Arequipa por Torres y Vilchez en el 2014, evalúa la adicción al Facebook en la influencia de la vida cotidiana y en las interacciones sociales, consta de 18 ítems calificados en una escala de Likert donde 1 es “muy raramente”, 2 “raramente”, 3 “a veces”, 4 “seguido” y 5 “muy seguidamente”, distribuidos en 3 categorías: adicción, posible adicción y normal. El tiempo de duración es aproximadamente entre 10 a 15 minutos, su ámbito de aplicación es a partir de los 16 años hacia adelante, su forma de aplicación puede ser individual y colectiva.

Así mismo Díaz y Peralta con su estudio de autoestima y adicción al Facebook realizaron una prueba piloto a 20 estudiantes de 16 a 20 años de las diferentes carreras de la Universidad Católica Santa María, reporta su validez y confiabilidad de la escala, de la cual se utilizó la técnica de V-Aiken, demuestra que tiene un 0.92 de validez y su confiabilidad se determinó mediante el alfa de Cronbach con un 0,934.

Cuestionario de Hábitos de Estudio, elaborado por Pablo Benito Vilca Huanca, tiene como objetivo la medición y diagnóstico de los hábitos de estudio en adolescentes y jóvenes. Consta de 28 ítems distribuidos en 3 dimensiones; actitud general ante el estudio (8 ítems), lugar de estudio (10 ítems), planificación de estudio (10 ítems). Su forma de aplicación es individual y colectiva y el ámbito de aplicación es a partir de los 14 hasta los 21 años, el tiempo de duración del cuestionario es de aproximadamente 15 minutos.

El cuestionario de Hábitos de Estudio pasó por un juicio de cinco expertos de la Universidad Peruana Unión de Lima quienes validaron su instrumento. Así también evaluaron que los ítems sean claros y entendibles, que tengan congruencia, que los términos sean usados en nuestro contexto y dominio. Por consiguiente, se realizó una prueba piloto a 70 estudiantes del Centro Preuniversitario de Medicina de la misma Universidad.

La validez del instrumento fue a través del coeficiente de V-Aiken con un total de 0.99 de validez y para la primera dimensión de la actitud general ante el estudio con un 0.99, la segunda dimensión el lugar de estudio con 1.00 y finalmente la tercera dimensión planificación de estudio con 1.00.

La confiabilidad del cuestionario fue a través del Alfa de Cronbach de 0.766 de acuerdo al resultado el coeficiente de confiabilidad del cuestionario es aceptable.

Población y muestra

La población estuvo conformada por los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa entre las edades de 16 a 21 años de edad.

El muestreo es no probabilístico-intencional ya que los elementos no dependen de la probabilidad, sino de las características de la investigación y la toma de decisión del investigador (Hernández et al., 2014).

La muestra fue de 1341 estudiantes universitarios de ambos géneros y fue por conveniencia, se escogió las cuatro áreas de la Universidad Católica de Santa María y dentro de ellas, las carreras de Odontología con 232, Psicología con 361, Derecho con 460 y Arquitectura con 288 estudiantes.

Criterios de inclusión

Estudiantes de la Universidad Católica de Santa María entre las edades de 16 a 21 años de edad.

Estudiantes de las carreras de Odontología, Psicología, Derecho y Arquitectura de los semestres de II, IV, VI y VIII.

Estudiantes de ambos géneros.

Que sean usuarios de la red social del Facebook.

Que acepten participar en la investigación mediante el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

Estudiantes que no sean usuarios del Facebook.

Estudiantes mayores a 21 años de edad.

Estrategia de recolección de datos

Primero se solicitó permiso al vicerrector académico de la Universidad Católica de Santa María para la aplicación de los cuestionarios.

Segundo se estableció un cronograma de evaluación de las carreras de Odontología, Psicología, Derecho y Arquitectura.

Tercero se fijó un horario y fecha de aplicación de los respectivos instrumentos, con los docentes a cargo.

Cuarto se les informó a los estudiantes de dicha investigación y su participación por medio del consentimiento informado que se entregó a cada uno de los participantes.

Quinto se entregó y aplicó los instrumentos, previamente el investigador dio las indicaciones y tuvieron un tiempo aproximado de 15 minutos para el desarrollo de los instrumentos.

Criterios de procesamiento de información

Para la investigación se utilizó los programas estadísticos de SPSS 21 y Excel, por ser los datos no paramétricos; se realizó el contraste de la hipótesis planteada empleando el estadístico Chi Cuadrado y el coeficiente de Pearson.



CAPÍTULO III
RESULTADOS

Resultados

Tabla 1

Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en estudiantes universitarios para el grupo etario de 16 a 18 años

<i>Adicción al Facebook</i>	<i>Hábitos de estudio</i>				<i>Total</i>
	<i>Deficiente</i>	<i>Regular</i>	<i>Eficiente</i>	<i>Muy eficiente</i>	
<i>Normal</i>	2	127	186	7	322
<i>Posible adicción</i>	0	56	88	5	149
<i>Adicto</i>	6	47	67	4	124
<i>Total</i>	8	230	341	16	595

La Tabla 1 muestra la Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en los estudiantes universitarios para el grupo etario de 16 a 18 años. Observando las frecuencias marginales se puede observar que la variable adicción al Facebook disminuye y la variable hábitos de estudio incrementa su valor.

Tabla 2

Prueba Chi-cuadrado de Pearson para la relación entre la Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en los estudiantes universitarios para el grupo etario de 16 a 18 años

	Valor	Gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	15,651	6	0.016 *
Razón de verosimilitud	13,413	6	0.037
N de casos válidos	595		

La Tabla 2 se puede inferir que existe una relación significativa entre Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en estudiantes universitarios para el grupo etario de 16 a 18 años ($p < 0.05$)

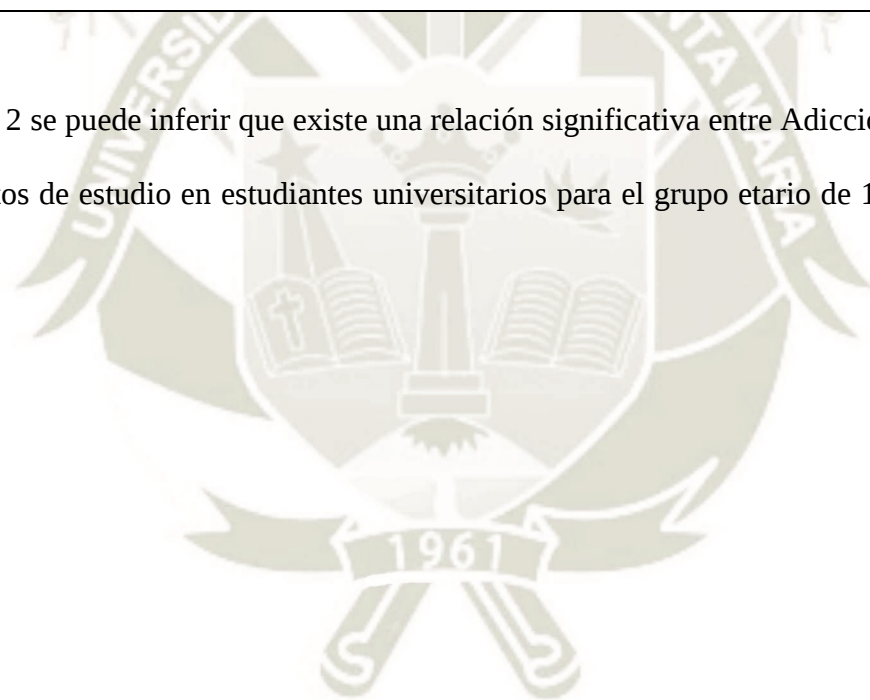


Tabla 3

Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en los estudiantes universitarios para el grupo etario de 19 a 21 años

<i>Adicción al Facebook</i>	<i>Hábitos de estudio</i>				<i>Total</i>
	<i>Deficiente</i>	<i>Regular</i>	<i>Eficiente</i>	<i>Muy eficiente</i>	
<i>Normal</i>	3	196	179	7	385
<i>Posible adicto</i>	3	107	106	4	220
<i>Adicto</i>	2	63	74	2	141
<i>Total</i>	8	366	359	13	746

La Tabla 3 presenta la Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en los estudiantes universitarios para el grupo etario de 19 a 21 años. Se puede observar prestando atención a las frecuencias marginales que la variable adicción al Facebook tiende a disminuir, igual que la variable Hábitos de estudio.

Tabla 4

Prueba Chi-cuadrado de Pearson para la relación entre la Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en los estudiantes universitarios para el grupo etario de 19 a 21 años

	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	2,342	6	0.886
Razón de verosimilitud	2,352	6	0.885
N de casos válidos	746		

La Tabla 4 se puede inferir que no existe una relación significativa entre Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en los estudiantes universitarios para el grupo etario de 19 a 21 años ($p > 0.05$).

Tabla 5

Adicción al Facebook en estudiantes universitarios según grupo etario

	<i>de 16 a 18 años</i>		<i>de 19 a 21 años</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
<i>Normal</i>	322	54,11	385	51,6
<i>Posible adicción</i>	149	25,04	220	29,49
<i>Adicción</i>	124	20,84	141	18,9
<i>Total</i>	595	100,0	746	100,0

Para la Adicción al Facebook el grupo etario de 16 a 18 años obtuvieron un nivel normal con 54.11% seguido del nivel posible adicción con 25.04% y el nivel de adicción con 20.84%. así mismo en el grupo etario de 19 a 21 años se registró el nivel normal con 51,6%, seguido del nivel posible adicción con 29.49% y el nivel de adicción con 18.9%.

Tabla 6

Hábitos de estudio en estudiantes universitarios según grupo etario

	<i>de 16 a 18 años</i>		<i>de 19 a 21 años</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
<i>Deficiente</i>	8	1,3	8	1,1
<i>Regular</i>	230	38,7	366	49,1
<i>Eficiente</i>	341	57,3	359	48,1
<i>Muy eficiente</i>	16	2,7	13	1,7
<i>Total</i>	595	100,0	746	100,0

Para hábitos de estudio el grupo etario de 16 a 18 años obtuvieron un nivel eficiente con 57.3%, seguido del nivel regular con 38.7%, el nivel muy eficiente registra un 2.7% y el nivel deficiente 1.3%. Así mismo para el grupo etario de 19 a 21 años se registró el nivel regular con 49.1%, seguido del nivel eficiente con 48.1%, el nivel muy eficiente con 1.7% y el nivel deficiente con 1.1%.

Es importante indicar para el grupo etario de 16 a 18 años presentaron mejores puntuaciones que los del grupo de 19 a 21 años en la categoría eficiente y muy eficiente, mientras que los del grupo etario de 19 a 21 años presentaron mejores puntuaciones en la categoría regular.

Tabla 7

Adicción al Facebook en estudiantes universitarios según género

	<i>Masculino</i>		<i>Femenino</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
<i>Normal</i>	211	48,3	496	54,9
<i>Posible adicción</i>	119	27,2	250	27,7
<i>Adicción</i>	107	24,5	158	17,5
<i>Total</i>	437	100,0	904	100,0

Para la Adicción al Facebook se puede observar que en el género masculino prevalece el nivel normal con 48,3%, seguido del nivel posible adicción con 27.2% y el nivel adicción con 24.5%. en cuanto al género femenino prevalece el nivel normal con 54.9%, seguido del nivel de posible adicción con 27.7% y el nivel adicción con 17.5%. Es preciso indicar que en la categoría adicción se encuentran un 24.5% de los encuestados que se identifican con el género masculino contra un 17.5% de los que se identifican con el género femenino.

Tabla 8

Hábitos de estudio en estudiantes universitarios según género

	<i>Masculino</i>		<i>Femenino</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
<i>Deficiente</i>	6	1,4	10	1,1
<i>Regular</i>	212	48,5	384	42,5
<i>Eficiente</i>	210	48,1	490	54,2
<i>Muy eficiente</i>	9	2,1	20	2,2
<i>Total</i>	437	100,0	904	100,0

Para hábitos de estudio según el género masculino prevalece el nivel regular con 48,5%, seguido del nivel eficiente con 48.1%, el nivel muy eficiente 2.1% y el nivel deficiente con 1.4%. Así también para el género femenino prevalece el nivel eficiente con 54,2% seguido del nivel regular 42,5%, el nivel muy eficiente 2.2% y el nivel deficiente 1.1%.

Se puede decir que los estudiantes que se identifican con el género masculino tuvieron puntuaciones más altas que las mujeres en las categorías regular y deficiente, mientras que las personas que se identifican con el género femenino presentaron mayores puntuaciones en las categorías eficiente y muy eficiente.

Tomando en consideración la categoría eficiente y muy eficiente el género masculino presenta un 50.2% frente a un 56.4 que presenta el género femenino.

Tabla 9

Las dimensiones de Hábitos de estudio en estudiantes universitarios

	<i>Actitud ante el estudio</i>		<i>Lugar de estudio</i>		<i>Planificación de estudio</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
<i>Muy Deficiente</i>	3	0,2	2	,1	2	,1
<i>Deficiente</i>	64	4,8	50	3,7	76	5,7
<i>Regular</i>	719	53,6	529	39,4	713	53,2
<i>Eficiente</i>	520	38,8	655	48,8	507	37,8
<i>Muy eficiente</i>	35	2,6	105	7,8	43	3,2
<i>Total</i>	1341	100,0	1341	100,0	1341	100,0

La Tabla 9 presenta las frecuencias y porcentajes de las dimensiones de Hábitos de estudio en estudiantes universitarios. La dimensión Lugar de estudio presenta un 7,8% de proporción de encuestados que presentan puntajes muy eficientes, seguido de planificación de estudio con un 3,2% y Actitud ante el estudio con un 2,6%. Se puede decir que la dimensión que prevalece es Lugar de estudio y la que menos prevalece es Planificación de estudio.

Tabla 10

Adicción al Facebook en estudiantes universitarios según carrera

	<i>Psicología</i>		<i>Derecho</i>		<i>Arquitectura</i>		<i>Odontología</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>	<i>F</i>	<i>%</i>
<i>Normal</i>	192	53,2	238	51,7	153	53,1	124	53,4
<i>Posible adicción</i>	104	28,8	131	28,5	73	25,3	61	26,3
<i>Adicción</i>	65	18,0	91	19,8	62	21,5	47	20,3
<i>Total</i>	361	100,0	460	100,0	288	100,0	232	100,0

Para adicción al Facebook se registró el nivel Normal para todas las carreras, sin embargo tomando en consideración la categoría de posible adicción la carrera de psicología presenta un 28,8%, la carrera de derecho presenta 28,5%, la carrera de odontología presenta 26,3%, la carrera de arquitectura con 25,3%, así mismo en la categoría de adicción al facebook la carrera de arquitectura prevalece con un 21,5%, la carrera de odontología con 20,3%, la carrera de derecho con 19,8% y la carrera de psicología con 18%.

Tabla 11

Hábitos de estudio en estudiantes universitarios según carrera

	<i>Psicología</i>		<i>Derecho</i>		<i>Arquitectura</i>		<i>Odontología</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
<i>Deficiente</i>	2	,6	8	1,7	4	1,4	2	,9
<i>Regular</i>	164	45,4	180	39,1	151	52,4	101	43,5
<i>Eficiente</i>	186	51,5	262	57,0	128	44,4	124	53,4
<i>Muy eficiente</i>	9	2,5	10	2,2	5	1,7	5	2,2
<i>Total</i>	361	100,0	460	100,0	288	100,0	232	100,0

Para Hábitos de estudio en estudiantes universitarios según carrera. Los estudiantes de la carrera de arquitectura registran un nivel regular con 52.4%, seguido de la carrera de psicología con 45.4%, la carrera de odontología con 43.5% y la carrera de derecho con 39.1%. Los estudiantes de la carrera de derecho registran un nivel eficiente con 57%, seguido de la carrera de odontología con 53.4%, la carrera de psicología con 51.5%, y la carrera de arquitectura con 44.4%. Los estudiantes de la carrera de psicología registran un nivel muy eficiente con 2.5%, seguido de la carrera de derecho y odontología con 2.2% y la carrera de arquitectura con 1.7%.

Discusión

De acuerdo a la hipótesis planteada que tuvo como finalidad establecer la correlación significativa negativa entre la Adicción al Facebook y los Hábitos de estudio en los estudiantes universitarios de 16 a 18 y 19 a 21 años. Se obtuvo como resultado que existe correlación significativa en el grupo etario de 16 a 18 años. Así mismo diversas investigaciones señalaron.

Balseca (2018) y Espinoza (2017) encontraron que existían relaciones significativas entre el uso excesivo de Facebook con los hábitos de estudio, pero se debe señalar que éstas investigaciones fueron hechas en una población de estudiantes de secundaria con un rango de edades que van desde los 11 hasta los 17 años. Así también Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2018) los adolescentes de 12 a 18 años presentan un 90% frente a un 75.4% que presentan las personas de 19 a 59 años que acceden a la red social.

Así mismo en el grupo etario de 19 a 21 años no se encontraron relaciones significativas entre ambas variables. Lo cual se contrasta con Torres y Vílchez (2014) mencionan que los estudiantes que más se acercan a los 19 años presentan mejor uso del Facebook. Así también Díaz y Peralta (2015) quienes afirman que el uso excesivo de las nuevas herramientas de información y comunicación se dan más en la adolescencia que en la adultez, así también hallaron que en el grupo etario de 16 a 17 años predomina la adicción al Facebook. Y el grupo etario de 18 a 20 años, se encontró que la frecuencia va disminuyendo conforme la edad incrementa.

Los resultados comentados en los párrafos anteriores parecen sugerir que la edad es un factor mediador entre la adicción al Facebook y los hábitos de estudio en la medida que existen relaciones significativas entre los más jóvenes y no entre los mayores.

Así mismo se ha encontrado que el grupo etario que predomina en la variable adicción al Facebook es el de 16 a 18 años con un 20.84% comparado con el de 19 a 21 años con un

18,9%, resultados similares a los de Díaz y Peralta (2015) donde encontraron que los estudiantes de 16 a 17 años presentan mayor adicción al Facebook.

Para Hábitos de Estudio el grupo etario de 16 a 18 años y 19 a 21 años presenta puntuaciones similares en la categoría muy eficientes; siendo la diferencia de solo 1% así mismo, es importante señalar que en la tabla 6 si se observa de manera aislada para cada grupo etario, se puede verificar que la distribución de frecuencia de cada categoría no indica relación ni asociación, simplemente señalan de manera resumida como se han presentado las puntuaciones de los estudiantes.

En cuanto al género la muestra estudiada estuvo constituida por 67,4% de estudiantes que se identifican con el género femenino y un 32,6% de estudiantes que se identifican con el género masculino. Se han encontrado diferencias entre las puntuaciones para la variable adicción al Facebook. Un 24.5% de los encuestados se identifican con el género masculino presentan puntuaciones en la categoría de adicción contra un 17.5% de los que se identifican con el género femenino. Estos resultados son similares a los hallados por Fuentes y Capacoila (2019), Díaz y Peralta (2015) y Torres y Vilchez (2014), quienes encontraron que los hombres presentaban mayores niveles de adicción al Facebook que las mujeres. En cuanto a las puntuaciones de hábitos de estudio en relación al género se ha encontrado que el género femenino predomina con un 2,2% de las encuestadas que presentaron puntuaciones muy eficientes y un 54,2% que presentaron puntuaciones eficientes contra un 2,1% de los estudiantes de género masculino que presentaron puntuaciones muy eficientes y un 48,1% que presentaron puntuaciones eficientes, estos resultados son apoyados por Cárdenas, Jaén y Palomino (2018) donde registran que las mujeres presentan un mejor desarrollo de hábitos de estudio, así también Capdevila y Bellmunt (2016) encontraron que el género femenino presenta mayores niveles de hábitos de estudio, además Delgado y Salas (2015) manifiestan que el género femenino presenta mejores hábitos de estudio en las dimensiones de

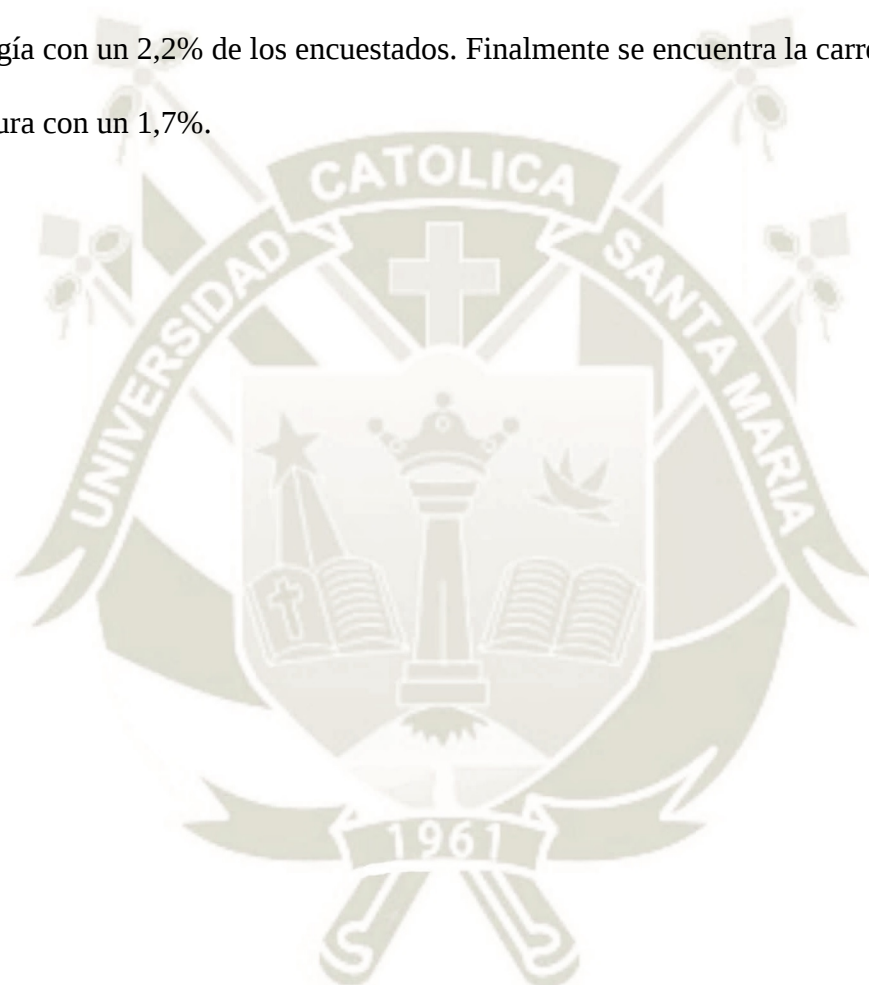
planificación, organización y lugar de estudio. Por lo cual el género femenino presenta mejores hábitos de estudio.

En cuanto a la asociación de adicción al Facebook y las tres dimensiones de hábitos de estudio se ha encontrado que ninguna de ellas presenta relaciones significativas. Así mismo la dimensión predominante fue lugar de estudio con un 7,8% de los encuestados que presentaron puntuaciones muy eficientes y un 48,8% de los encuestados que presentaron puntuaciones eficientes, le sigue planificación de estudio con un 3,2% de los encuestados que presentaron puntuaciones muy eficientes y un 37,8% de los encuestados que presentaron puntuaciones eficientes. Estos resultados son similares a los hallados por Terry (2008) en su estudio sobre hábitos de estudio y la autoeficacia percibida, así mismo Delgado y Salas (2015) en su estudio sobre las dimensiones de la personalidad y hábitos de estudio encontraron que el lugar de estudio tiene mayores puntuaciones. Pero disímiles a la investigación hallada por Cárdenas, Jaén y Palomino (2018) quienes encontraron que la dimensión que predominaba era la planificación del estudio.

En cuanto a las carreras profesionales no se encontraron relaciones significativas entre la adicción al Facebook y los hábitos de estudio. Al respecto Fuentes y Capacoila (2019) encontraron que en la carrera de odontología había una mayor predominancia de adicción a las redes sociales. Sin embargo, en nuestra investigación la carrera de Arquitectura con un 21,5% es la que presenta mayor adicción al Facebook, seguidos de la carrera de odontología con un 20,3%, luego se encuentra la carrera de derecho con un 19,8% y finalmente la carrera de psicología con un 18,0%. Estos resultados son apoyados por Díaz y Peralta (2015) en su investigación de autoestima y adicción al Facebook, como también Condori y Mamani (2016) en su investigación de adicción al Facebook y procrastinación académica quienes hallaron que la carrera de arquitectura predominaba en cuanto a la adicción al Facebook. Finalmente Ortiz (2019) en su investigación de adicción al Facebook y su relación con las habilidades sociales

encontró que la carrera de psicología se ubicó en último lugar en cuanto a la adicción al Facebook, similares a nuestra investigación.

Así mismo en cuanto a la carrera que obtuvo mejores puntuaciones en hábitos de estudio en primer lugar se encontró psicología con un 2,5% de los encuestados, seguida de derecho y odontología con un 2,2% de los encuestados. Finalmente se encuentra la carrera de arquitectura con un 1,7%.



Conclusiones

Primera. Existe una correlación inversa significativa entre la adicción al Facebook y los hábitos de estudio en los estudiantes universitarios específicamente en el grupo etario de 16 a 18 años.

Segunda. El grupo etario de 19 a 21 prevalece en la categoría de posible adicción y el grupo etario de 16 a 18 años prevalece en la categoría Adicción al Facebook.

Tercera. El grupo etario de 16 a 18 y 19 a 21 años presenta puntuaciones similares en la categoría muy eficientes hábitos de estudio.

Cuarta. Si bien la categoría que predomina es “normal” para ambos géneros, pero el género masculino predomina en la categoría adicción al Facebook.

Quinta. El género femenino predomina en la categoría muy eficientes hábitos de estudio.

Sexta. La dimensión de hábitos de estudio que prevalece es lugar de estudio y la que menos prevalece es planificación de estudio en los estudiantes universitarios

Séptima. La carrera de psicología prevalece en la categoría de posible adicción y arquitectura prevalece en la categoría de adicción al Facebook en los estudiantes universitarios.

Octava. En los hábitos de estudio en la categoría eficiente prevalece la carrera de derecho y en la categoría de muy eficiente prevalece la carrera de psicología en los estudiantes universitarios.

Sugerencias

Primera. Se sugiere realizar estudios que profundicen el efecto que tiene la edad sobre la adicción al Facebook y los hábitos de estudio ya que los resultados del presente estudio sugieren que esta es un factor mediador.

Segunda. En cuanto a los hábitos de estudio se ha encontrado que estos presentan principalmente categorías regulares y eficientes, con algunos alumnos que presentan puntuaciones deficientes y muy eficientes, se sugiere trabajar sobre los Hábitos de Estudio de aquellos estudiantes que han puntuado deficiente y en general apuntar a mejorar los Hábitos de Estudio de todos los estudiantes, ya que estas habilidades son necesarias para conseguir un adecuado rendimiento académico.

Tercera. Un número considerable de estudiantes fueron clasificados en la categoría de adicción y posible adicción al Facebook por el cuestionario lo que sugiere que debe concientizarse a los estudiantes acerca del uso correcto de las redes sociales y la administración del tiempo en internet.

Limitaciones

Primera. Una limitación respecto a la recogida de la información es que debido a que se empleó la encuesta como técnica cabe la posibilidad de que los encuestados hayan respondido sesgadamente a los ítems tendiendo a escoger alternativas que parezcan socialmente más aceptables.



Referencias

Andreassen, C. (2013). 6 señales de la adicción a las redes sociales. [Bienestar 180].

Recuperado de <https://www.salud180.com/salud-dia-dia/6-senales-de-la-adiccion-redes-sociales>

Balseca, F. (2018). *Influencia de las redes sociales en los hábitos de estudio de los estudiantes de 8vo, 9no y 10mo año de Educación General Básica en el Colegio Alangasí* (tesis de licenciatura). Universidad Central del Ecuador, Quito.

Bao, R. Gonzales, F. Flores, J. (2009). *Las organizaciones virtuales y la evolución de la web: de la organización tradicional a las nuevas organizaciones basadas en la Web 2.0*. Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres, Fondo Editorial.

Belaunde, I. (1994). Hábitos de estudio. *Revista de la facultad de Psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón*. (2), p.148.

Cachia, R. (2008). Los sitios de creación de redes: Aspectos Sociales. *Telos*. Recuperado de <https://telos.fundaciontelefonica.com/archivo/numero076/aspectos-sociales/>

Capdevila, A., y Bellmunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico en el adolescente, diferencias por género. *Education Siglo XXI* 34(1), 157-172.
[doi: 10.6018/j/253261](https://doi.org/10.6018/j/253261)

Cartagena, M. (14 de marzo de 2008). Relación entre la autoeficacia, el rendimiento escolar y los hábitos de estudio de secundaria. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, vol. 6 (3).

Cárdenas, M., Jaén, O., y Palomino, F. (2018). Hábitos de estudio en estudiantes de primer año de una universidad peruana estatal. *Summa Psicológica UST*. Volumen (15), p.71-79.

Carrasco D. (2007). Adicción a Internet. *Interpsiquis*. Simposio llevado a cabo en el 8º Congreso Virtual de Psiquiatría, México.

Condori, Y. y Mamani, K. (2016) *adicción a Facebook y Procastinacion académica en estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura* (tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Juliaca, Perú.

Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: Más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, volumen 5 (3), 251-258.

Covey, S. (1989). *Los Siete Hábitos de la Gente Altamente Efectiva*. Argentina: Paidós.

Dalguerre, C. (2017). *Rendimiento escolar, clima social familiar y hábitos de estudio en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Clorinda Matto de Turner de Cusco*. (Tesis de licenciatura). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.

Delgado, V.,y Salas, M. (2015).*Dimensiones de la personalidad y hábitos de estudio en estudiantes de secundaria de Institución Educativa Ignacio Álvarez Thomas* (tesis de licenciatura). Universidad Católica Santa María, Arequipa, Perú.

Díaz, S., y Peralta, S. (2015). *Autoestima y adicción al Facebook en adolescentes pre universitarios* (tesis de pregrado). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.

Duque, M. (2013). *Anatomía de anuncios de alta impacto en facebook:10 características que se debe conocer del Facebook*. Recuperado de <http://www.mediainteractivegroup.com/blog/10-caracteristicas-que-debe-conocerdel-facebook-marketing-2/>.

Echeborua, E. Labrador, F. Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid, España: Pirámide.

Echeborua, E. (2010). Adicciones a las nuevas tecnologías en los adolescentes y jóvenes.

Adicciones, 22(2), 91-95. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Echeborua, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, volumen 37 (4), 435-447.

Ellis, D. (1993). *Como llegar a Master en los estudios*. Estados Unidos: Houghton Mifflin Company.

Espinoza, P. (2017). *Uso de Facebook y su influencia en los hábitos de estudio de los alumnos de secundaria del colegio Isaac Newton* (tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Chimbote, Perú.

Facebook (2011). *Facebook factsheet*. Recuperado de <http://www.facebook.com/press/info.php?factsheet>

Fernandez, F. (1988) *Técnicas De Estudio En Diccionario De Ciencias De La Educación*. Madrid, España: Santillana.

Fernández, L. (2015). *Origen y evaluación de Facebook*. Recuperado de <http://ict.edu.ar/renovacion/wp-content/uploads/2015/03/diagnostico-2015-nticx-actico-2.pdf>

Fuentes,M., y Capacoila, F. (2019). *Adicción a redes sociales y habilidades interpersonales en estudiantes universitarios* (Tesis de licenciatura). Universidad Católica Santa María, Arequipa, Perú.

García, C. (Ed.). (2005). *A estudiar se aprende*. Mexico: Ediciones Alfaomega

García, C., Condemarin, E., Guitierrez, M. (Ed.). (2017). *A estudiar se aprende*. Chile: Ediciones UC.

Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* (tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica, Ambato, Ecuador.

Gonzales, V. Merino, L. Cano, M. (2010). *Las e-adicciones. Dependencias en la era digital: ciberjuego, cibersexo, comunidades y redes sociales*. Barcelona, España: Nexus Médica Editores.

Global Digital Overview. (1 de enero del 2019). Essential digital data for every country in the Word. Recuperado de https://datareportal.com/reports/digital-2019-global-digital-yearbook?utm_source=Reports&utm_medium=PDF&utm_campaign=Digital_2019&utm_content=Global_Overview_Promo_Slide

Guik, A. (2017). *Manual de Facebook*. Recuperado de <http://www.aeped.es/sites/default/files/manual-facebook.pdf>

Hawkins, D. (2009). *¡Acabe con las adicciones cotidianas!* Recuperado de <https://www.portavoz.com/libros/pdfs/9780825412950.pdf>

Hernández, G., y Castro, A. (2014). *Influencia de las redes sociales de internet en el rendimiento académico del área de informática en los estudiantes de los grados 8° y 9° del Instituto Promoción Social del Norte de Bucaramanga* (Tesis de maestría). Universidad del Tolima, Colombia.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Distrito Federal, México: McGraw Hill.

- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J., Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>
- Horna, R. (2001). *Aprendiendo a disfrutar del estudio*. Perú, Lima: Renalsa.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos, (2018). *Base De Datos De Los Censos Nacionales*. Recuperado de <https://www1.inei.gob.pe/prensa/noticias/inei-difunde-base-de-datos-de-los-censos-nacionales-2017-y-el-perfil-sociodemografico-del-peru-10935/>
- Isikal, M. (2010). Comparative Study on Undergraduate Students' Academic Motivation and Academic Self-Concept. *The Spanish Journal of Psychology*. 13(2), 572-585.
- Islas, O., Ricaurte, P. (2013). *Investigar las redes sociales: Comunicación total en la sociedad de la ubicuidad*. D.F. Mexico, Mexico: Razón y Palabra. Recuperado de: <http://editorialrazonypalabra.org/pdf/ryp/InvestigarRedesSociales.pdf>
- Kancepolski, J. y Ferrante, A. (Ed.). (2006). *El proceso de enseñanza y aprendizaje. Programa de formación docente pedagógica*. Madrid, España: Paltex.
- Kukso, F. (2011.). *El Profeta Accidental*. Recuperado de <http://www.pagina12.com.ar/diario/suplementos/radar/9-7190-2011-07-18.html>
- López, M. (2009). *Como Estudiar con Eficacia*. Madrid: Reducido.
- Lozano, V. (2014). *Arequipa es la segunda ciudad del país con mayor penetración en las redes sociales*: Universidad Católica San Pablo. Recuperado de https://ucsp.edu.pe/saladeprensa/informa/arequipa-es-la-segunda-ciudad-del-pais-con-mayor-penetracion-en-las-redes-sociales/?fbclid=IwAR19S-dpHr-dCjR4x43fSeMoQSRyJWsnkI6ZGekqcbumIt4U9_EmFzib1bg

- Mena , A., Golbach, M., y Véliz, M. (2009). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento de alumnos ingresantes*. (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional de Tucumán, Tucumán.
- Núñez y Sánchez (2011). *Hábitos de estudio y rendimiento académico*. (Tesis de licenciatura) Pontificia Universidad Católica de Chile, Santiago de Chile.
- Organización Mundial de la Salud, (2010). *Adicciones*. Recuperado de <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr18/es/#>
- Ortiz, K. (2019). *La adicción al Facebook y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios de Cantón Ambato*. (Tesis de Maestría). Pontificia Universidad Católica, Ecuador.
- Poves, M. (2001). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico*. España: Tarancón.
- Póvez, M. (2005). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico*. España: Tarancón.
- Prato, L. (2010). *Utilización de la web 2.0 para aplicaciones educativas redes sociales*. EDUVIM. Recuperado de http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/19011/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ramirez, H. (2015). *Los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela superior de formación artística pública Lorenzo Lujan Darjón de Iquitos* (tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Real Academia Española, (2014). *Definición de Adicción*. Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=0k8i4DT>
- Redondo, J. (2010). *Socialnets (La insospechada fuerza de unas aplicaciones que están cambiando nuestras vidas y nuestros trabajos)*. Madrid, España: Ediciones Península, 2010.

Soto,R (2004). *Técnicas de estudio*. Peru,Lima: Palomino

Terry, L. (2008). *Hábitos de estudio y Autoeficacia percibida en estudiantes universitarios, con y sin riesgo académico* (tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Tirado, F., Martínez, A., Covarrubias, P., López M., Quesada, R., Olmos, A. y Díaz-Barriga, F. (2010). *Psicología Educativa. Para afrontar los desafíos del siglo XXI*. Recuperado de https://www.worldcat.org/title/psicologia-educativa-para-afrontar-los-desafios-del-siglo-xxi/oclc/893569063&referer=brief_results

Torres, M., y Vilchez, K. (2014). *Apego inseguro con los padres y adicción a Facebook en la etapa final de la adolescencia* (tesis de pregrado). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.

Vilca, P. (2015) *Relación entre el uso de Redes Sociales y los hábitos de estudio de los estudiantes de la Cepre-Medicina*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Ñaña, Lima.



ANEXOS

ESCALA DE ADICCION AL FACEBOOK DE BERGEN

Los siguientes ítems se refieren al uso del Facebook. Se claro en tus respuestas.

INSTRUCCIONES: marque con un aspa (x) según la escala del 1 al 5 considerando los siguientes criterios.

1	Muy raramente
2	Raramente
3	a veces
4	seguido
5	muy seguido

¿QUÉ TAN SEGUIDO, DURANTE EL ULTIMO AÑO, HAS....						
1	Pasado mucho tiempo pensando en Facebook o Planificando usar Facebook.	1	2	3	4	5
2	Pensando sobre cómo podría tener más tiempo libre para poder usar Facebook.	1	2	3	4	5
3	Pensando mucho sobre lo que ha sucedido recientemente en Facebook.	1	2	3	4	5
4	Pasado más tiempo en Facebook del que pretendiste inicialmente.	1	2	3	4	5
5	Sentido de urgencia de usar más y más Facebook.	1	2	3	4	5
6	SENTIDO que debes usar más y más Facebook. Con el fin de obtener el mismo placer de antes.	1	2	3	4	5
7	Usado Facebook con el fin de olvidar algunos problemas personales.	1	2	3	4	5
8	Usado Facebook para reducir sentimientos de culpa, ansiedad, desesperanza o depresión.	1	2	3	4	5
9	Usado Facebook con el fin de reducir tú tranquilidad.	1	2	3	4	5
10	Experimentado que otros te digan que debes reducir el tiempo que usado Facebook, pero no has escuchado.	1	2	3	4	5
11	Tratado de reducir tu uso de Facebook sin éxito.	1	2	3	4	5
12	Decidido usar Facebook con menos frecuencia, pero no lograste hacerlo.	1	2	3	4	5
13	Sentido desesperanza o preocupación si fuiste prohibido de usar Facebook.	1	2	3	4	5
14	Reaccionando de forma irritable si te prohíben usar Facebook.	1	2	3	4	5
15	Sentido de malestar si tú, por alguna razón, no pudiste conectarte a Facebook por un tiempo.	1	2	3	4	5
16	Usado Facebook tanto que ha tenido u impacto negativo en tu trabajo o estudios.	1	2	3	4	5
17	Dado menos importancia a tus hobbies, actividades de recreación o ejercicios por estar conectado a Facebook.	1	2	3	4	5
18	Ignorado a tu pareja, miembros de tu familia o amigos por usar Facebook.	1	2	3	4	5

CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTUDIO

1	Nunca
2	Casi nunca
3	a veces
4	Casi siempre
5	Siempre

INSTRUCCIONES: marque con un aspa (x) según la escala del 1 al 5 considerando los siguientes criterios.

Actitud general ante el estudio						
1	¿Consideras el estudio una oportunidad para aprender?	1	2	3	4	5
2	Investigo para profundizar lo visto en clase.	1	2	3	4	5
3	¿Tomas nota de las explicaciones de los profesores?	1	2	3	4	5
4	Hago frecuentemente preguntas para aclarar mis dudas. Cuando no comprendes algo. ¿Lo anotas para luego consultarlo?	1	2	3	4	5
5	Cuando comienzas a estudiar. ¿Te tardas bastante tiempo en concentrarte?	1	2	3	4	5
6	Suelo interrumpir mi tiempo de estudio para hacer otras cosas.	1	2	3	4	5
7	¿Pones de tu parte todo lo que puedes para asegurar buenos resultados en tu tarea escolar?	1	2	3	4	5
8	Considero importante el uso de redes sociales para hacer consultas de estudio.	1	2	3	4	5
Lugar de estudio						
9	Tengo un lugar estable para estudiar	1	2	3	4	5
10	¿Tu lugar de estudio está alejado de ruidos y otras cosas que impiden concentrarte?	1	2	3	4	5
11	¿Tienes luz suficiente (luz natural o lámpara) para estudiar sin forzar la vista?	1	2	3	4	5
12	El lugar donde estudio tiene buena ventilación	1	2	3	4	5
13	En el lugar donde estudias habitualmente, ¿hay personas o cosas que distraen tu atención?	1	2	3	4	5
14	En el lugar donde estudio hay una computadora, televisor o celular.	1	2	3	4	5
15	Prefiero estudiar en lugares donde tenga acceso a internet.	1	2	3	4	5
16	Suelo estudiar conectado a las redes sociales, viendo y comentando publicaciones.	1	2	3	4	5
17	Con mis compañeros interactuamos a través de las redes sociales y el ambiente se hace más propicio para aprender.	1	2	3	4	5
18	La tecnología forma parte en mi ambiente de estudio.	1	2	3	4	5
Planificación de estudio						
19	¿Tiene una idea general de lo que vas a estudiar a lo largo del curso o en cada materia o asignatura?	1	2	3	4	5
20	¿Dedicas a cada asignatura el tiempo necesario para que puedas obtener buenos resultados?	1	2	3	4	5
21	Utilizo de 1 a 2 horas para estudiar y repasar las actividades realizadas en clase.	1	2	3	4	5
22	Utilizo de 2 a 4 horas para estudiar y repasar las actividades realizadas en clase.	1	2	3	4	5
23	Utilizo de 2 a 4 horas para estudiar y repasar las actividades realizadas en clase.	1	2	3	4	5
24	Antes de empezar a estudiar ¿Piensas lo que vas a hacer y cómo vas a distribuir el tiempo?	1	2	3	4	5
25	¿Sueles interrumpir tus sesiones de estudio en casa?	1	2	3	4	5
26	¿Tienes la costumbre de prepararte para los exámenes con poco de la antelación?	1	2	3	4	5
27	Acostumbro usar el internet para la búsqueda de información.	1	2	3	4	5
28	Considero que el uso de red social sin disciplina puede convertirse en una distracción.	1	2	3	4	5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado (a) Alumno (a)

Estoy realizando un estudio con la finalidad de relacionar entre Adicción al Facebook y los hábitos de estudio en los estudiantes Universitarios, el cual nos permitirá tener una comprensión más amplia acerca de este importante tema. Por tal razón solicito su participación voluntaria respondiendo a los instrumentos de recolección de información.

Título de la investigación:

“Adicción al Facebook y hábitos de estudio en estudiantes universitarios.

- La participación consiste en la aplicación de los instrumentos sobre la Adicción al Facebook y hábitos de estudio.
- Comprendo que la participación es voluntaria y presta libremente mi conformidad para que participe de esta investigación.

Yo.....
.....identificado con el N° DNI..... Participo
de manera voluntaria en esta investigación con fines exclusivamente académicos.

Firma