



Facultad de Humanidades
Escuela de Ciencias Psicológicas
Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social

Uso excesivo de las redes sociales en celulares y sus efectos en el rendimiento académico de los estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo, ubicado en el Km. 1.5 carretera a nuevo Chuatuj, Coatepeque, Quetzaltenango
(Tesis de Licenciatura)

Ricardo Javier Díaz Ruano

Coatepeque, junio 2020

Uso excesivo de las redes sociales en celulares y sus efectos en el rendimiento académico de los estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo, ubicado en el Km. 1.5 carretera a nuevo Chuatuj, Coatepeque, Quetzaltenango
(Tesis de Licenciatura)

Ricardo Javier Díaz Ruano

Licenciada Iris Eunice Sabaján Ávila (Asesora)

M.A. Mónica García Gaitán (Revisora)

Coatepeque, junio 2020

Autoridades Universidad Panamericana

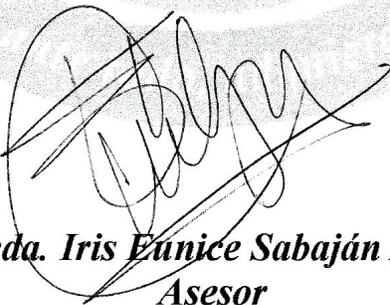
Rector	M. Th. Mynor Augusto Herrera Lemus
Vicerrectora Académica	Dra. Alba Aracely Rodríguez de González
Vicerrector Administrativo	M.A. César Augusto Custodio Cobar
Secretario General	EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad de Humanidades

Decano	M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Vicedecano	M.Sc. Ana Muñoz de Vásquez

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala mes diciembre año 2019.

En virtud de que la presente Tesis con el tema: “Uso excesivo de las redes sociales en celulares y sus efectos en el rendimiento académico de los estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo, ubicado en el Km. 1.5 carretera a nuevo Chuatuj, Coatepeque, Quetzaltenango”. Presentada por el estudiante: Ricardo Javier Díaz Ruano previo a optar al grado Académico Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



Licda. Iris Eunice Sabaján Avila
Asesor

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, 27 de marzo del 2020.

En virtud de que la presente tesis con el tema: “Uso excesivo de las redes sociales en celulares y sus efectos en el rendimiento académico de los estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo, ubicado en el Km. 1.5 carretera a nuevo Chuatuj, Coatepeque, Quetzaltenango”. Presentada por el (la) estudiante: Ricardo Javier Díaz Ruano, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.



M.A Mónica García Gaitán
Revisor



UPANA
Universidad Panamericana
"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS, Guatemala, abril 2020. -----

En virtud que la presente Tesis con el tema "**Uso excesivo de las redes sociales en celulares y sus efectos en el rendimiento académico de los estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo, Ubicado en el Km. 1.5 carretera a nuevo Chuatuj, Coatepeque, Quetzaltenango**", presentado por el (la) estudiante **Ricardo Javier Díaz Ruano**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar grado académico de Licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social , para que **el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**

M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades

Nota: *Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.*

Dedicatoria

A Dios quien me ha protegido en todo momento, librándome de todo mal, Él quien ha derramado sabiduría y bendiciones en mi vida estudiantil; a mis padres quienes han estado junto a mí, a mis hermanos quienes compartieron muy buenos momentos conmigo, a mis sobrinos por darme momentos alegres y divertidos, a mi abuela por estar pendiente de mí, a mi tía quien siempre me ha brindado su apoyo, a mi madrina quien me ha apoyado y querido desde pequeño, a cada uno de ustedes muchas gracias.

A mis mejores amigos con quienes hemos creado una amistad sincera y real; a cada una de las personas que conocí este último año de la licenciatura en Psicología Clínica y Consejería Social, quienes me han motivado a seguir adelante, dándome palabras de aliento, gracias por brindarme confianza y seguridad en mí mismo.

A mis compañeras, por los momentos tan gratos que hemos compartido y también por las lecciones que hemos aprendido juntos; a las licenciadas que han sido parte fundamental en este proceso de aprendizaje, por brindar una educación de calidad.

A la institución que me permitieron realizar mi investigación en este centro educativo de prestigio, por su amabilidad y cooperación al brindarme la información necesaria, además a los jóvenes que participaron al realizar las encuestas, ya que, se comportaron de buena manera.

Por último, a la persona más importante en mi vida, mi abuelo, más que eso fue mi papá, lamentablemente no podrá acompañarme en estos últimos momentos de mi proceso de licenciatura, sin embargo, él con su ejemplo, dedicación, amor, comprensión y cariño, forjó en mí una persona de bien. Todos y cada uno de mis logros están dedicados a Papá Teo, quien ahora descansa en paz, dejando un vacío inmenso en mí, pero confío que desde el cielo está observando y sintiéndose orgulloso de quien soy.

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1 Marco Referencial	
1.1. Antecedentes	1
1.2. Planteamiento del problema	3
1.3. Justificación del estudio	5
1.4. Pregunta de investigación	6
1.5. Objetivos	7
1.5.1. Objetivo general	7
1.5.2. Objetivos específicos	7
1.6. Alcances y límites	7
Capítulo 2 Marco Teórico	
2.1. Móvil o celular	8
2.1.1. Términos a asociados al celular	9
2.1.1.1. Fear of missing out	9
2.1.1.2. Grooming	10
2.1.1.3. Nomofobia	11
2.1.1.4. Oversharing	12
2.1.1.5. Phubbing	13
2.1.1.6. Vamping	13
2.1.1.7. Vibranxiet	14
2.1.2. Características del uso excesivo	15
2.1.3. Consecuencias del uso excesivo	16
2.1.3.1. Consecuencia en la inteligencia social	16
2.1.3.2. Consecuencia en la inteligencia creativa	16

2.1.3.3. Consecuencia en la salud	17
2.1.4. Síntomas de adicción al internet	18
2.2. Redes sociales	19
2.2.1. Tipos de redes sociales	20
2.2.1.1. Redes sociales directas	20
2.2.1.2. Redes sociales indirectas	21
2.2.2. Principales redes sociales	22
2.2.2.1. Facebook	22
2.2.2.2. Instagram	23
2.2.2.3. Twitter	23
2.2.2.4. Snapchat	24
2.3. Adicción	24
2.3.1. Tolerancia en las adicciones	25
2.3.2. Dependencia en las adicciones	25
2.3.3. Adicciones comportamentales	26
2.3.4. Ciberadicción	27
2.3.5. Factores psicológicos de predisposición	28
2.4. Rendimiento académico	29
2.4.1. La tecnología y la identidad	29
2.4.2. La familia y su rol educativo ante las nuevas tecnologías	31
2.4.3. Estrategias adecuadas para un buen uso de la tecnología	31

Capítulo 3 Marco Metodológico

3.1. Método	33
3.2. Tipo de investigación	33
3.3. Niveles de investigación	34
3.4. Pregunta de investigación	34
3.5. Hipótesis	34
3.6. Variables	34
3.6.1. Rendimiento académico	34

3.6.2. Redes sociales	35
3.7. Muestra	35
3.8. Sujetos de investigación	35
3.9. Instrumentos de investigación	36
3.10 Procedimiento	36

Capítulo 4 Presentación y Discusión de Resultados

4.1. Presentación de resultados	38
4.2. Discusión de resultados	54

Conclusiones	59
Recomendaciones	60
Referencias	61
Anexos	64

Lista de gráfica

Gráfica No.1 ¿Para qué utilizas más tu celular?	38
Gráfica No.2 ¿Cuánto tiempo aproximadamente utilizas tu celular al día?	39
Gráfica No.3 ¿Crees que tu rendimiento académico es afectado por el uso constante del celular?	40
Gráfica No.4 ¿Qué red social utilizas más?	41
Gráfica No.5 ¿Has notado que tu rendimiento académico es afectado por el uso constante del celular?	42
Gráfica No.6 ¿Con que finalidad utilizas las redes sociales?	43
Gráfica No.7 ¿Consideras que ocupas mucho de tu tiempo en las redes sociales?	44
Gráfica No.8 ¿Cómo te sientes al no poder utilizar el celular?	45
Gráfica No.9 ¿Te duermes tarde por estar conectado en tu celular?	46
Grafica No.9.1 ¿A qué hora te duermes aproximadamente?	47

Gráfica No.10 ¿En qué empleas más tu tiempo?	48
Gráfica No.11 ¿Dejas tus tareas del colegio para después porque antes tienes que revisar y estar pendiente de tus redes sociales?	49
Gráfica No.12 En el último bloque/unidad cursado ¿Cuántas materias reprobaste?	50
Gráfica No.13 ¿Sientes la necesidad constante de revisar tu teléfono frecuentemente en lugares inapropiados (aula, iglesia, reunión, entre otras)?	51
Gráfica No.14 Cuando no puedes revisar tus redes sociales ¿Cómo te sientes?	52
Gráfica No.15 ¿Qué es lo que haces de primero cuando regresas del colegio?	53

Resumen

La tecnología es una herramienta de suma importancia, es muy útil poder administrarla de manera adecuada, se abren muchas oportunidades de trabajo debido a la capacidad de optimizarla y aprovecharla al máximo, sin embargo, puede ser que las personas lo utilicen de forma inadecuada, posiblemente porque no se tiene un cuidado al acceder y con la manera en que se opera, ya que, se puede utilizar para fines recreativos, dejando a un lado el aprendizaje. Esto podría indicar que los adolescentes son quienes utilizan el celular de forma prolongada, es posible que se emplee continuamente de forma inadecuada interrumpiendo el desarrollo psicosocial de los usuarios provocando consecuencias en el ámbito personal, familiar y educativo.

El presente trabajo está conformado por el capítulo uno, denominado como marco referencial, en el cual se encuentra los antecedentes, estos marcan una pauta acerca de estudios similares con el fin de conocer otros puntos de vista, así mismo enfoca la importancia del tema con el planteamiento, justificación, objetivos tanto general como específicos, los alcances y límites que se obtuvieron durante la investigación. En el segundo capítulo se encuentra el marco teórico, el cual posee información de manera ordenada relacionada al celular, redes sociales, adicción y rendimiento académico desglosados de una manera adecuada para la mejor comprensión del lector. Posteriormente, el capítulo tres lo conforma el marco metodológico, en donde se detalla el método y el tipo de investigación empleado, con las hipótesis, variables, muestra, sujetos de investigación, instrumentos y el procedimiento. Finalmente, se encuentra el cuarto capítulo, el cual incluye la presentación de resultados en forma gráfica para una mejor apreciación de los datos obtenidos, asimismo la discusión de resultados en donde se presentan los hallazgos más importantes que se encontraron.

Sin duda alguna el celular es una herramienta muy útil e importante actualmente, la cual debe ser utilizada de forma responsable y se debe optimizar, para enriquecer el conocimiento, sin embargo, cuando el celular se vuelve lo principal en la vida del usuario o bien cuando no pueden revisar sus redes sociales provocando varios síntomas desfavorables para su salud, tanto física como mental es cuando se podría convertir en un problema serio para ser atendido por un psicólogo.

Introducción

La finalidad de esta investigación es analizar si existe una relación concreta en el uso de las redes sociales a través celular dando como resultado un bajo rendimiento académico, debido a que las redes sociales pueden contribuir a un déficit en el rendimiento académico de los usuarios. Por lo que se realizó la investigación con los estudiantes de 4to año de la carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, Quetzaltenango.

Se efectuó la investigación con veinte estudiantes de ambos sexos con mayor prevalencia del género masculino, todos del mismo grado académico, se realizó una encuesta de elaboración propia, que contó con un total de quince preguntas enfocadas al uso de las redes sociales y del celular, la mayoría de las preguntas son cerradas y algunas con opciones múltiples para que los adolescentes tomarán la decisión que más se acomodara a su caso en específico. Así mismo se aplicó una entrevista al docente titular de los estudiantes para tener un panorama más amplio acerca del uso que le dan los jóvenes de esa institución al celular y las redes sociales.

Se empleó el método cualitativo debido a que se recolectó información detallada e importante acerca del uso de las redes sociales por medio del celular y los riesgos que presenta al utilizarse de una manera errónea, la investigación es de tipo documental y de campo debido a que se verificó información acerca del celular y las redes sociales, también se constató con los sujetos de investigación, implementando la investigación de campo que permitió comprobar o descartar de forma presencial y directa la hipótesis y objetivos planteados.

De acuerdo con los resultados obtenidos y el debido análisis se pudo confirmar que al usarse de manera excesiva las redes sociales y el celular son fuertes distractores en el rendimiento escolar, ya que, la atención, concentración e interés es mermada lo cual afecta el aprendizaje, sin embargo, cabe resaltar que en dicho establecimiento no se presenta ningún problema de esta índole debido a que existen normas que regulan el uso del celular dentro del establecimiento, además de ello se preocupan por la educación integral de los estudiantes.

Capítulo 1

Marco Referencial

1.1. Antecedentes

En esta era digital es muy común observar que desde temprana edad los padres de familia les brindan a sus hijos celulares por diferentes finalidades, algunos se los ofrecen para que se distraigan, otros para mantenerlos ocupados cuando no tienen tiempo para compartir con ellos y en ocasiones por seguridad y vigilancia, sin embargo, por lo general el uso del celular a temprana edad tiene un impacto negativo en el desarrollo psicosocial en los niños y adolescentes.

En los últimos años se ha observado un incremento notorio en el uso constante del celular que podría afectar principalmente en el rendimiento académico de los niños y adolescentes si lo utilizan de forma inadecuada, es decir sin fines educativos, por lo que podrían descuidar en gran medida sus estudios por estar más pendiente de sus redes sociales, dejando a un lado sus deberes y obligaciones escolares. A continuación, se citan diferentes trabajos académicos que enriquecen y aportan más sobre el uso de las redes sociales en celular y sus efectos en el rendimiento académico en los menores.

Esteban (2017) en su tesis nombrada como Consecuencias de las redes sociales en el rendimiento académico en los alumnos de primero básico, sección “C” del Instituto Nacional de Educación Básica, jornada matutina del municipio de Ipala, departamento de Chiquimula. Estudia la relación o asociación que tiene las redes sociales de internet en el rendimiento académico, emplea un enfoque mixto que presentó un conjunto de procesos sistémicos, empíricos y críticos que implicaron la recolección y el análisis de datos cualitativos y cuantitativos. Su objetivo era determinar si las redes sociales de internet tenían consecuencias en el bajo rendimiento académico de los alumnos y alumnas, llegando a la conclusión de que el 63.5% de los alumnos tenían bajo rendimiento académico a consecuencia de que no usan el internet para la investigación de sus tareas

escolares, dedican más de dos horas diarias a navegar en las redes sociales como medio de diversión, posponiendo sus tareas académicas.

Pavón (2015) en su tesis titulada como El uso de las redes sociales y sus efectos en el rendimiento académico de los alumnos del instituto San José, El Progreso, Yoro-Honduras. Presenta como su objetivo principal relacionar el tiempo en que los estudiantes le dedican a las redes sociales y el rendimiento académico obtenido de los estudiantes de secundaria. Tomando como muestra un total de 50 estudiantes de ambos géneros, las edades de estos se situaron entre los 12 a 17 años, todos los participantes contaban con cuentas activas de redes sociales. El estudio efectuado fue de tipo cuantitativo con diseño descriptivo-correlacional, utilizando un cuestionario de 30 preguntas, adaptadas al instrumento utilizado en la Universidad de Nuevo León. El estudio presentado por Pavón concluyó que no existe relación entre el tiempo de uso de redes sociales con su rendimiento académico, pero enfatiza ampliar el tema de redes sociales y efectos en los ámbitos educativos.

Yass (2015) en su tesis, realizó un estudio de los efectos emocionales provocados por el rendimiento escolar tras el uso excesivo de redes sociales en alumnos becados de la academia de inglés y computación “La humanidad primero”. El propósito de su investigación fue recabar información sobre las consecuencias emocionales tras un uso excesivo de las redes sociales principalmente la aplicación de Facebook en los adolescentes. Para la obtención de datos utilizó la observación estructurada, un cuestionario y una escala de medición, los sujetos de estudio fueron 25 adolescentes entre las edades de 13 a 17 años, del nivel básico en Antigua Guatemala.

Yass concluyó que el uso excesivo de la aplicación de Facebook efectivamente afecta el rendimiento escolar de los adolescentes, lo que causa diversos problemas emocionales siendo los principales la tristeza y la culpabilidad, emociones causadas con la plena conciencia de los adolescentes al hecho de navegar mucho tiempo en Facebook y retrasar o incumplir sus deberes escolares, provocando un descenso en su promedio de calificaciones y descontento en sus padres o encargados.

Parras (2016) en su tesis *Influencia en las redes sociales en el bajo rendimiento de los estudiantes de séptimo año de educación general básica, de la escuela de educación básica Catamayo, en el año lectivo 2015 – 2016*, en su investigación buscó identificar la influencia de las redes sociales en la vida escolar de los estudiantes de séptimo año de E. G. B. de dicho establecimiento. Para la autora el mal uso de las redes sociales produce serios problemas como la falta de concentración en el aula, poco interés en realizar las tareas, ausencia de clases, entre otros. El objetivo principal de la investigación plantea favorecer el adecuado uso de las redes sociales con una capacitación a docentes y padres de familia con la finalidad de mejorar el rendimiento académico de los alumnos. Para ello empleó una investigación descriptiva y varios métodos como son el deductivo, analítico, científico, entre otros. Dando como conclusión que el mal uso de las redes sociales incide en el rendimiento académico de los estudiantes de séptimo año.

Mejía (2015) en la tesis titulada *Análisis de la influencia de las redes sociales en la formación de los jóvenes de los Colegios del Cantón Yaguachi*, expone que existe un alto índice de estudiantes que presentan un bajo rendimiento escolar, inasistencia a clases, debido al dominio de las redes sociales tienen en sus estudios, por lo que para la autora fue necesario analizar los factores desencadenantes. Teniendo como objetivo principal establecer la influencia que tiene las redes sociales en la formación de los jóvenes por medio de un análisis y así demostrar en qué medida afectan los espacios cibernéticos.

Mejía utilizó diversos métodos para la recopilación de datos entre los cuales se mencionan, el trabajo de campo, la observación y las encuestas para llegar a obtener resultados confiables, de forma que las redes sociales siempre captaran la atención de sus usuarios, lo adecuado es tener un manejo moderado de las mismas, por lo que propone charlas de capacitación para los estudiantes.

1.2. Planteamiento del problema

Cada vez es más usual el acceso a la tecnología, si bien actualmente se cuenta con varias herramientas tecnológicas que proporcionan educación, entretenimiento, distracción, comodidad, que facilitan el aprendizaje, se puede mencionar que el celular es el medio más popular, ya que es

utilizado debido a su fácil manipulación y a que se puede mantener una comunicación constante con otras personas, no solamente por medio de llamadas o mensajes de texto, los cuales son muy poco recurrentes últimamente.

Ahora son más populares las redes sociales, en las cuales se puede iniciar y continuar una comunicación por medio de mensajes, videollamadas, notas de voz o fotos, pero también el expresar sus emociones o pensamientos a través de sus redes sociales puede aumentar el ego de los niños y adolescentes que podrían ser los principales usuarios de estas aplicaciones, debido a que temprana edad se les brinda un aparato tecnológico.

Mientras que el celular esté conectado al internet inalámbrico (Wi-Fi) su potencial es sumamente grande, ya que permite el acceso a un sinnúmero de información, sin embargo, existe contenido que no es productivo, que es innecesario y que solamente distraen y alejan a los jóvenes de sus metas académicas. Es necesario conocer y enmarcar la importancia del uso adecuado que se le debe de dar a la tecnología para que los niños y adolescentes puedan utilizarla de manera correcta y la aprovechen al máximo en su vida estudiantil y profesional. Es allí cuando el docente y padres de familia deben actuar para concientizar y poder moderar el uso del celular, para el mejor aprovechamiento de dicha herramienta tecnológica y que no afecte de manera negativa el rendimiento académico de los adolescentes.

Es posible que sea necesario enfocarse en los adolescentes debido a que pueden presentar un déficit en el rendimiento académico actual, puesto que en el futuro podría verse afectado en rendimiento laboral, debido a que no aprovecharon al máximo los recursos académicos que tuvieron en su fase estudiantil, en dicha etapa posiblemente se descuida los estudios por estar constantemente al pendiente del celular, sin duda alguna, las redes sociales son un factor fundamental puesto a través de ellas muchos jóvenes buscan atención y reconocimiento de otras personas provocando en sí, una necesidad constante de estar activo en las redes sociales, al publicar y subir fotos para que lo reconozcan como alguien popular.

Es acá donde hay que prestar mucha atención, es frecuente que la comunicación con los jóvenes se deteriore cada vez más, debido a que están más pendientes de lo que ocurre en sus celulares y las redes sociales, de lo que está sucediendo en la familia, dejan a un lado la interacción familiar al estar pendiente de las notificaciones de las diversas redes sociales en las que se encuentren activos, incluso la relación con los amigos se distorsiona debido a que prefieren relacionarse con otras personas que solamente conocen por medio de redes sociales, descuidan a las personas con quien comparte a diario y sus relaciones interpersonales se deterioran cabe señalar que muchas veces los adolescentes poseen bajas capacidades de interacción social directa o presencial por lo que se les complica realizarlo directamente, por ende prefieren hacerlo a través de las diferentes redes sociales.

Es un gran motivo realizar este tipo de estudio para conocer más a detalle si el uso excesivo de las redes sociales en los celulares afecta el rendimiento académico de los estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Verbo Coatepeque, así mismo determinar qué red social es la que más utilizan los jóvenes y por lo tanto es un distractor importante para su vida estudiantil, para poder contrarrestar a través de charlas para que estén conscientes del uso adecuado de la tecnología.

1.3. Justificación del estudio

Existen investigaciones acerca del uso del celular y las redes sociales porque es un tema importante de conocer y de ampliar, debido a que es común observar a los niños con un celular desde temprana edad, ya que los padres son quienes se los proporcionan para distraerlos o compensarlos. Por lo tanto, es usual que los adolescentes crezcan apegados a dicho aparato tecnológico, si bien no es dañina o mala, beneficia de manera importante, porque brindan diversos recursos y herramientas que facilitan el diario vivir e incluso para un mejor rendimiento académico y laboral, sin embargo, el mal manejo y excesivo tiempo de uso que les dan algunos niños y adolescentes ha sido un factor de impacto negativo en el rendimiento académico en las últimas generaciones de estudiantes.

Este tema es indispensable y popular, debido a que últimamente es un tema problemático en las escuelas y colegios porque el rendimiento académico puede verse afectado de manera negativa, debido a que los adolescentes están más a la orden y disposición de sus celulares, están mucho más concentrados en recibir notificaciones de sus redes sociales que en sus clases. Por lo que descuidan sus responsabilidades educativas cada vez más, hasta el punto de que dejan de preocuparse por su rendimiento académico y evitan poder ser mejores profesionales en el futuro, también interfiere con su desarrollo psicosocial, puesto que, crecen con una mentalidad diferente evitando que resalten todas sus capacidades.

Muchas veces los estudiantes están ansiosos por la hora de salida del colegio o escuela para revisar sus redes sociales, así compartir fotos que no pudieron publicar debido a que están estudiando, mientras que ya no le dan importancia a las tareas y trabajos por revisar las notificaciones de su celular o chatear con un amigo, dejando para la noche la tarea o simplemente ya no la realizan por estar toda la tarde chateando y revisando sus notificaciones.

Es de suma importancia, para padres de familia y maestros que conozcan sobre el abuso del celular y las redes sociales, ya que sin el control necesario puede perjudicar a los niños y adolescentes en su vida diaria; es por todo lo anterior que la investigación está enfocada en este tema tan actual, al cual debe prestarse la atención necesaria para establecer los efectos negativos e identificar el tiempo del uso que se emplea en el celular.

1.4. Pregunta de investigación

¿El uso excesivo del celular y las redes sociales pueden ocasionar un bajo rendimiento académico en adolescentes?

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

Analizar si el uso excesivo del celular y redes sociales pueden ocasionar un bajo rendimiento académico en adolescentes.

1.5.2. Objetivos específicos

- Establecer cuáles son los efectos para los estudiantes debido al uso prolongado de redes sociales.
- Identificar si el tiempo de uso del celular afecta en el rendimiento académico de los adolescentes.

1.6. Alcances y límites

La presente investigación se realizó en el Colegio Cristiano Verbo, sede Coatepeque, con los estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras de la jornada matutina, los sujetos de estudio son adolescentes de género masculino y femenino que oscilan entre las edades de 15 a 17 años; con recursos socioeconómicos altos, por lo que contarán con el acceso de un celular y las redes sociales de una manera más asequible. En el ámbito temático es el uso excesivo de las redes sociales en celulares y sus efectos en el rendimiento académico de los estudiantes. Se realizó durante los meses de abril a octubre del año 2019.

Podría existir cierto riesgo en que los adolescentes no contribuyan o respondan de manera honesta al cuestionario debido a la incomodidad de dar a conocer si utiliza o no el celular de una manera inadecuada, así mismo el estudio se llevó a cabo únicamente con el grado citado anteriormente, debido a que es un buen grupo de estudiantes con los cuales se puede observar y determinar si las redes sociales pueden influir en su rendimiento académico, para que en el próximo año puedan mejorar y desarrollar su aprendizaje de manera óptima.

Capítulo 2

Marco Teórico

2.1. Móvil o celular

Es la herramienta que permite comunicarse con las personas de manera rápida, agradable y oportuna, sobre todo en esta era digital que implica el acceso a las llamadas telefónicas, mensajes por medio de redes sociales, videollamadas y juegos en línea que permite la interacción entre diferentes personas.

Es una realidad que el celular es indispensable en la actualidad, debido a las múltiples funciones que brinda, al beneficiar y facilitar la vida cotidiana, este es de fácil transporte por su proporción pequeña, su peso ligero y sobre todo su facilidad de uso, esto es muy importante en los celulares; que las personas sin importar su edad puedan manipularlo y optimar sus funciones, ya que permite tener la comunicación con personas de todo el mundo.

Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy (2007) indican:

Los adolescentes se han convertido en los principales usuarios de los diferentes servicios que ofrece la telefonía móvil a los que dedican cada vez más tiempo y recursos económicos. Para esta generación, los teléfonos móviles son objetos que siempre han existido, hecho que los convierte en expertos para poder elegir el medio, lugar y momento en que hace falta utilizar el móvil. (p. 199)

Es indispensable que el celular es de beneficio, sin embargo, la inmadurez emocional y psicológica de los usuarios, acompañado del pobre control parental, puede repercutir en una posible adicción hacia el dispositivo móvil, lo cual puede ser peligroso para los usuarios, sino se presta la debida

atención tanto a su comportamiento, sentimientos o pensamientos, ya que puedan interferir en su rendimiento académico, social, familiar y laboral.

2.1.1. Términos asociados al celular

Es probable que al pasar los años surjan nuevos términos para referirse a ciertas situaciones que involucran el uso del celular, por lo que se mencionan algunas formas que ahora se emplean y que en ocasiones se desconoce el significado, por lo cual es importante conocer más sobre el tema.

2.1.1.1. Fear of missing out

Es poco conocido este término, indica un miedo aprensivo que se genera al impedimento de estar pendiente de las redes sociales durante todo el día, esto provoca un malestar significativo en la vida de la persona debido a que genera una gran ansiedad al querer revisar en todo momento sus redes sociales.

Armayones (2016) indica:

Fear of missing out o, abreviado, FoMO es la sensación o miedo a perdernos algo de lo que está ocurriendo en la red, y como es lógico, porque el día tiene 24 horas y no todas las podemos dedicar a estar conectados, algo nos vamos a perder, esto es un hecho objetivo. Ahora bien, el que eso nos afecte o no ya es decisión personal, el miedo siempre es opcional de lo que muchas veces creemos. (p. 41)

Es imposible estar en todo momento pendientes de las redes sociales, porque hay otras actividades de primicia durante todo el día, que requieren más atención y tiempo al hacerlas, sin embargo, suele suceder que las actividades de gran importancia se posponen o se evitan por estar al pendiente del móvil el mayor tiempo posible, esto genera una gran pérdida de tiempo y desunión en las relaciones interpersonales, debido a que no existe una buena comunicación en familia.

2.1.1.2. Grooming

Este es un problema real, en el cual muchas veces los adolescentes son engaños debido a la falta de información acerca del tema, ya que los adultos también desconocen de que se trata, por lo que es indispensable conocer o tener buenas referencias de las personas que se agregan en las redes sociales para evitar problemas de esta índole.

Díaz (2018) indica:

Se da cuando un adulto se hace pasar por un menor de edad para engañar a otro y ganarse su confianza con el objeto de abusar de él. Básicamente se desarrolla en cuatro fases: el enganche, el adulto contacta a través de la web o de un mensaje al menor y se hace pasar por un par con el fin de acceder a información. La fidelización busca ganarse la confianza del menor con detalles, palabras bonitas y la supuesta construcción de la relación de amistad. La seducción se da cuando el adulto le hace propuestas sexuales explícitas al menor bajo el supuesto de que son parte de la amistad, del juego y de ser jóvenes, y en a que, por inocencia, la víctima exhibe su cuerpo (exposición que el adulto registra y almacena); y El acoso es el chantaje que el adulto hace a menor, bien sea la pedirle más material, o bien dinero, con tal de no publicar las imágenes en la web. (p. 23)

Es fundamental que exista una buena comunicación entre los jóvenes y sus padres para que puedan hablar de diferentes temas, es vital que los adolescentes estén informados acerca de este tipo de situación para que conozcan acerca de las diversas situaciones peligrosas a las cuales se exponen al usar de manera inadecuada las redes sociales, por lo que deben evitar enviar contenido sexual en sus conversaciones, para que no sean víctimas de este tipo de extorción.

2.1.1.3. Nomofobia

Parece mentira que las personas sean esclavos de sus propios teléfonos celulares, ya que puede parecer poco creíble, sin embargo, en ocasiones las personas necesitan estar apegadas a su celular, porque se sienten seguras, felices o tranquilas al usarlo pero mientras no pueden hacerlo por diferentes circunstancias, su estado de ánimo y conducta pueden variar, debido a la falta de acceso al revisar sus notificaciones en redes sociales, se perdieron de alguna noticia o al no tener en su posesión el celular hace que pierdan el control y la calma.

En pocas palabras la nomofobia es el miedo extremo a separarse o no tener consigo el celular, por lo cual no pueden revisar sus mensajes, redes sociales o juegos. Es por ello que la nomofobia representa un problema singular en los adolescentes, llevándolos a generar adicción al uso de los diferentes aparatos tecnológicos.

Ponce (2011) comenta que es una enfermedad que apareció en los últimos años influenciada por la gran corriente tecnológica, debido a que existe un temor desmedido al separarse del teléfono celular, bien sea, por un período breve de tiempo o por un lapso más prolongado sin poder utilizar el móvil, el término proviene de la expresión inglesa, no-mobile-phone-phobia que hace referencia a no utilizar el celular, es por ello que los usuarios que sienten una desesperación desmedida, miedo e irritación cuando no pueden usar el teléfono se le considera como una enfermedad, denominada nomofobia.

Por lo general las personas pueden estar propensas a este tipo de adicción, sin embargo, son los adolescentes quienes experimentan mayor vulnerabilidad ya que tienen mayor tiempo disponible para estar pendientes de sus notificaciones en el celular, quieren formar parte de algún grupo social, muestran interés en saber que están haciendo sus amigos debido a la búsqueda de identidad y aceptación por los demás es crucial en su formación de identidad.

Erickson define a la formación de identidad: “Como un término derivado de su teoría para referirse al desarrollo de un sentido estable del yo que es necesario para hacer la transición de la dependencia de los demás a la dependencia de uno mismo (Erickson, 1968)” (Morris y Maisto, 2009, p. 413).

2.1.1.4. Oversharing

Es indispensable que los padres de familia estén pendientes de lo que publican sus hijos en las redes sociales para que no generen algún tipo de problema, para ello es fundamental que exista una buena comunicación entre padre e hijos para que exista un ambiente de confianza y seguridad, así se podrán conocer de mejor manera, al crear fuertes lazos de amor y respeto. Se puede limitar como oversharing a compartir información de extrema privacidad en las redes sociales, exponiendo datos privados que pongan en peligro la integridad física y moral de los usuarios.

Díaz (2018) comenta:

Se describe como la excesiva publicación de información de todo tipo, incluso muy personal, lo que pone en riesgo la intimidad y la privacidad de la persona. Datos personales, direcciones, actividades y números de cuentas, entre otros, son algunos de los datos que, en el afán de compartir y de recibir la aprobación del otro se publica sin caer en cuenta de que dicha información se expone ante millones de personas y puede utilizarse de manera negativa. (p. 26)

Es necesario que los padres sean un ejemplo a seguir, si ellos comparten su información personal en sus propias redes sociales, los hijos los verán como un modelo a seguir, lo cual les puede generar un conflicto muy grave debido a que pueden ser víctimas de algún tipo de extorsión debido a los tipos de publicaciones que comparten en sus redes sociales, ya que son un modelo para sus hijos.

2.1.1.5. Phubbing

En ocasiones al querer conversar con alguna persona que está inmersa en su celular es imposible, debido a que solo le presta atención al aparato electrónico y deja a la otra persona en segundo plano, por lo que resulta molesto y tedioso querer dirigirse a ellas.

Gayá (2014) afirma que: “el término Phubbing (del inglés phone snubbing, despreciar) es el acto de ignorar el entorno para concentrarse en la tecnología móvil, ya sea el teléfono inteligente, tableta u ordenador”. (p. 44)

Este término hace referencia a que el entorno se desvanece al usar el móvil, las personas al ser interrumpidas del uso del móvil suelen presentar un mal carácter o estar irritables, debido a que la actividad que realizaban en el celular se ve obstaculizada.

Es usual que surjan problemas de comunicación e interacción debido a la falta de atención prestada hacia los demás y la carencia de control sobre el uso de la tecnología, esto provoca una interacción inadecuada entre la familia a causa de un uso excesivo del móvil, puesto que la atención únicamente se le presta al celular.

2.1.1.6. Vamping

Este término es inusual, pero es muy común que las personas se desvelen por estar conectados en sus teléfonos o computadoras, debido a que pierden la noción del tiempo al estar utilizándolo, por lo que pierden sus horas de sueño y da como resultado al siguiente día poca energía, desconcentración, fatiga y somnolencia.

Díaz (2018) indica:

Un término que los mismos jóvenes acuñaron cuando comenzaron a permanecer despiertos hasta altas horas de la noche mientras utilizan sus computadoras portátiles, móviles o

tabletas. Vale la pena aclarar que el vamping no es una tendencia exclusiva de los adolescentes, pues también muchos adultos adictos a la tecnología la practican. (p. 27)

Provoca un déficit en el rendimiento académico de los adolescentes ya que existe una considerada pérdida de energía, atención, descanso y concentración, además no poseen supervisión por parte de los padres, al mismo tiempo existe el mismo problema en los adultos a quienes les afecta en el área laboral debido a que no rinden lo suficiente en el trabajo por la falta de descanso y reposición de energía que sucede durante la hora de dormir.

2.1.1.7. Vibranxiet

Suele ser frecuente la impresión de recibir una notificación o mensaje en el móvil, aunque no sea así, ya que la sensación y ansiedad que se genera están presentes de manera constante, por lo que ahora se maneja un término específico para referirse al hecho de estar hipersensible a las posibles notificaciones que en realidad no existen.

Gayá (2014) afirma:

Es denominada ringxiety o fauxcellarm a la ansiedad producida por los avisos de llamada o alertas del móvil. En estos casos la persona cree que le vibra el teléfono en el bolsillo o cree oír un sonido. El cerebro se vuelve hipersensible a sensaciones, movimientos y sonidos que antes le pasaban desapercibidos, llega a considerar el móvil como parte del cuerpo. Se ha llegado a comparar con el síndrome del miembro fantasma, que el cerebro aún recuerda un miembro que ha sido amputado. (p. 44)

Estar en constante vigilancia de las notificaciones que generan las redes sociales puede interferir en la vida cotidiana de la persona, esto debido a que el individuo está pendiente de su móvil, ya que no quiere perderse de ninguna notificación; en ocasiones suelen tener la sensación de que

recibieron alguna llamada o mensaje pero esto no es real, sino que es sugestión de su propia ansiedad por querer estar informado o al pendiente de lo que sucede en sus redes sociales, así mismo, el separarse de su celular les resulta demasiado difícil, porque creen que no podrán estar sin su celular debido al pensamiento de indispensabilidad del móvil en su vida.

2.1.2. Características del uso excesivo

Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy (2007) definen las siguientes características:

- A. Incapacidad de control e impotencia. La conducta se realiza pese al intento de controlar o no se puede detener una vez iniciada.
- B. Dependencia psicológica. Incluye el deseo, ansia o pulsión irresistible y la polarización o focalización atencional, al convertirse la actividad en la más importante al dominar pensamientos y sentimientos.
- C. Efectos perjudiciales graves en diferentes ámbitos para la persona. Conflicto interpersonal, experimentándose subjetivamente malestar en el ámbito familiar y social, trabajo, estudio, ocio, relaciones sociales y otras. (p. 200)

Es importante señalar que, si a una persona es incapaz de poder controlar el uso del móvil, es decir, lo emplea durante horas sin un control, es un indicador muy importante de que puede volverse una adicción, así mismo el depender de dicho aparato electrónico, al sentir ansiedad y perder la atención por estar al pendiente de las notificaciones es un factor muy perjudicial para el usuario que sin duda alguna afecta la salud mental, debido a que, la familia se percataría de la manera distinta de actuar, la ausencia, irresponsabilidad, entre otras características pero al igual en otras áreas como en lo escolar, laboral y social, existirá un déficit en el rendimiento, concentración y estado psicológico.

2.1.3. Consecuencias del uso excesivo

El uso adecuado del celular es lo más conveniente para evitar las diversas consecuencias que surgen por un exceso de atención y mal uso del móvil, por lo que es importante resaltarlos para conocer más acerca de ellas. Es importante tomar conciencia de esta situación tan agravante debido a que los padres de familia muchas veces son quienes dan el ejemplo a sus hijos del mal uso y empleo excesivo del móvil en su vida, por lo tanto, ellos siguen ese patrón de conducta que genera consecuencias preocupantes.

2.1.3.1. Consecuencia en la inteligencia social

Es apropiado que los jóvenes puedan tener una interacción interpersonal de calidad con las demás personas que los rodean, así podrán tener un desarrollo de la identidad más acorde y sano, para ello es de vital importancia fomentar la autoestima en los adolescentes, para que se sientan seguros de sí mismos, y puedan afrontar los retos que tienen a diario en el ámbito escolar y familiar.

Gayá (2014) comenta que: “el aislamiento social, la disminución de destrezas sociales o una baja autoestima son algunos problemas de los que más afectan a los jóvenes, los cuales viven una de las edades más importantes para desarrollarse socialmente”. (p.43)

Es de vital importancia la comunicación abierta para que puedan expresar sus sentimientos, pensamientos y creencias así podrán cultivar una personalidad crítica y propia. Fomentar las destrezas sociales y el altruismo a temprana edad es fundamental para un desarrollo social acorde.

2.1.3.2. Consecuencia en la inteligencia creativa

Es fácil distraerse en el móvil por las diversas formas de entretenimiento que posee, sin embargo, esto interrumpe el proceso de desarrollo de habilidades que deben poseer, debido a que suelen

aplazar sus actividades recreativa o pasatiempos que ayudan a desarrollar su creatividad y sus habilidades en otras áreas, por estar jugando en el móvil.

Según Castells (2006) indica que: “los móviles disminuyen nuestra capacidad para simplemente estar dentro de nosotros mismos, a pensar y soñar despiertos. Es imprescindible dar nuestras mentes algo de tiempo libre para desarrollar esta inteligencia sin que sean interrumpidas por las constantes notificaciones”. (p.66)

Es posible que no se cuente con el tiempo necesario para realizar otras actividades por el uso excesivo del móvil, pues se emplea para chatear, hablar por teléfono, ver series, jugar en el celular o alguna otra forma de distracción que los aleja de poder expresar todas sus habilidades y capacidades intelectuales, al dejar por un lado el proceso de aprendizaje y optimización de la tecnología.

2.1.3.3. Consecuencia en la salud

Gaya (2014) indica:

La adicción al celular puede provocar algunas de las afecciones más comunes como insomnio, dolor de cabeza, ansiedad, aislamiento, estrés. Además, dolores y calambres en la mano, debido a un teclado constante, son fuentes de tendinitis en las manos, muñecas y antebrazos, y la postura adoptada al manipular el dispositivo, cabeza agachada y hacia adelante, provoca además fuertes contracciones musculares, en el cuello, hombro y espalda.

(p. 43)

Se debe señalar que existen repercusiones en la salud física de las personas que emplean el móvil de forma excesiva debido a que pueden pasar horas y horas en una postura inadecuada a la cual no le prestan la debida atención, con el paso de los días pueden sentir incomodidad y dolor en las manos, muñecas, espalda debido al uso desmedido; los ojos son otra parte afectada a la cual se le

debe presta atención, ya que pueden ser afectados, al pasar mucho tiempo ante una pantalla de celular puede reseca la pupila y causar fuertes dolores de cabeza, mareos e inclusive jaquecas y todo ello por no emplear de manera oportuna el móvil.

2.1.4. Síntomas de adicción al internet

Hay diversos síntomas que una persona puede presentar al comenzar con la adicción al móvil, se debe prestar la debida atención a estos, puesto que, una detección temprana ayudará a mejorar de forma significativa y la prevención debe hacerse para evitar ciertos problemas asociados a la adicción al móvil, y así dichos síntomas no surjan; es una parte clave para evitar estos tipos de problemas en los adolescentes.

Muriel, Aguirre, Varela y Cruz (2013) afirman que dentro de los síntomas más comunes se encuentran:

- A. Agitación psicomotriz, ansiedad, pensamientos recurrentes referentes a lo que estará ocurriendo en internet.
- B. Se invierte una cantidad de tiempo notable en actividades relacionadas con el internet.
- C. Las actividades sociales, profesionales o de recreo disminuyen o desaparecen.
- D. Se permanece conectado a pesar de saber que ello supone un problema persistente y recurrente (privación del sueño, conflictos familiares, negligencia escolar).
- E. Descuido en la salud propia a consecuencia de la actividad en internet.
- F. Irritabilidad cuando se es interrumpido por personas o circunstancias mientras utiliza el internet.
- G. Experimentan sensaciones placenteras cuando están conectados en contraste a la forma en que se sienten cuando están desconectados.

Llama la atención y destaca la incapacidad de renunciar al uso, de forma consciente el móvil, esto implica dejar el móvil por unos días consecutivos sin tocarlo o tenerlo en su posesión; otro síntoma que resalta es la pérdida del tiempo, sin duda alguna es alarmante como las personas pueden llegar a perder muchas horas de su día sin percatarse de ello, por estar sumergido en su móvil y dejan a un lado otras cuestiones más importantes como el estudio o trabajo, pero ellos no se percatan de eso.

Cabe destacar la alteración en la dinámica familiar o social de la persona afectada debido a que su conducta, personalidad y atención no es la misma, sin duda alguna cambia de manera negativa y que perjudica no solo a la persona adicta también atañe a su familia y grupo de amigos cercanos debido a que su inadecuado comportamiento interfiere en la vida de otros, por lo cual si existiese esas pautas es necesario acercarse a un profesional de la salud psicológica para tratar a la persona afectada.

2.2. Redes sociales

Como se suele pensar una red social es un grupo de personas que pueden apoyar, alentar o brindar información de cualquier índole, esto con trae beneficios que pueden ser gratos si se emplean de manera adecuada, sin embargo, si las redes sociales se utilizan de manera inapropiada pueden llegar a ser un influente negativo, ya que muchas personas pueden ser víctimas de comentarios negativos que afecta su integridad y autoestima pues divulgan información privada sin ninguna restricción, exponiéndoles a afrontar diferentes conflictos internos.

Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI (2011) señalan que: “Un sitio en la red cuya finalidad es permitir a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades, o como una herramienta de democratización de la información que transforma a las personas en receptores y productores de contenido”. (p. 12)

Sin duda alguna es fundamental vigilar que contenidos ven, comparten y escuchan los jóvenes para evitar herir a las personas de manera directa o indirecta, así mismo es adecuado establecer un

tiempo apropiado para usar las redes sociales para no caer en una posible adicción, de igual manera es correcto implementar un horario del uso del móvil sobre todo por la tarde y noche, ya que así se evitará que pasen mucho tiempo desperdiciándolo en el celular y sobre todo establecer reglas para no usarlo en horas de dormir.

(Celaya, 2008) indica que: “las redes sociales son lugares en internet donde las personas publican y comparten todo tipo de información, personal y profesional, con terceras personas, conocidos o absolutos desconocidos”. (Hütt, H, 2012, p. 123)

2.2.1. Tipos de redes sociales

Existe una clasificación de las redes sociales debido al impacto que pueden tener en el usuario, ya que algunas tienen mayor utilidad que otras a causa de su funcionalidad en los diferentes ámbitos como en lo social, laboral o estudiantil, también por su finalidad ya que algunas son para uso importante en la vida, por lo que se pueden clasificar en:

2.2.1.1. Redes sociales directas

De acuerdo con Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI mencionan que:

Son redes sociales todas aquellas cuyos servicios son por medio de internet, en los que hay colaboración entre grupos de personas quienes comparten intereses en común, interactúan y controlan la información que comparten. Los usuarios de estos tipos de redes sociales tienen la libertad de crear sus propios perfiles en los cuales pueden compartir lo que deseen y administrarla a su antojo para que otros usuarios pueden ver su red social, dando una interacción más activa. (p. 13)

Estos tipos de redes sociales son las que se utilizan de forma constante para interactuar con otras personas de manera amistosa, libre y activa con otros usuarios, estos tipos de redes sociales son las que se utilizan de forma constante para interactuar con otras personas de manera amistosa, libre y activa con otros usuarios, maximiza la comunicación social en entornos digitales y en el ámbito laboral permite crear negocios o realizar publicidad para impulsar un producto o evento para que resuenen y tengan un mayor impacto en las personas, debido a que un gran número de personas poseen redes sociales directas, ya sea por ocio o por fines laborales, lo cual dependerá del usuario y la manera en que las administre.

2.2.1.2. Redes sociales indirectas

Según Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI (2011) comentan que:

Las redes sociales indirectas tienen servicios prestados a través de internet, ya que los usuarios no suelen poseer un perfil visible por lo que hay un administrador quien dirige el curso de la página e intenta controlar la información y el debate en relación con un tema específico, dichas redes son los foros con la finalidad e intercambiar opiniones, información y valores acerca de un tema específico; mientras que los blogs, existe una gran recopilación de información en donde pueden interactuar y opinar de manera más personal, subjetiva y de interés para el autor. (p. 16)

Este tipo de redes sociales son de carácter anónimo y de opinión propia, ya que dejan a la deriva una amistad cercana debido a que su finalidad es compartir información y datos acerca de temas destinados, promueven la opinión crítica y directa sin necesidad de establecer lazos estrechos de amistad, ya que su característica principal es dar a conocer sobre un tema en específico del cual pueden debatir de forma anónima. Estos son menos usuales que los directos, sin embargo, son muy utilizados por los jóvenes debido al anonimato puesto que pueden compartir sus ideas,

pensamientos o sentimientos sin ser descubiertos, es necesario y recomendable que lo puedan expresar de forma asertiva, ya que reprimir es negativo para la salud psicológica del ser humano.

2.2.2. Principales redes sociales

Existen diferentes redes sociales debido al modo interactivo y distractor que poseen, en general los usuarios son adolescentes, pero poco a poco tanto niños como personas mayores están más involucradas en estas actividades, por lo que a continuación se describen las principales redes sociales que son concurridas según el post de Mejía (2018) quien comparte los siguientes conceptos de cada red social:

2.2.2.1. Facebook

Red que contiene la mayor cantidad de usuarios activos, los cuales ascienden a 2,200 millones, superando significativamente a la segunda red social con mayor demanda, siendo Instagram. Facebook es una red que permite a las personas interactuar, comunicarse y estar al día con sus familiares y amigos de una forma fácil.

Está claro que Facebook es una red social muy popular y conocida por las personas, esto gracias a su fácil uso y capacidad de interacción con su forma simple y rápida de comunicarse con personas de todo el mundo, y de manera instantánea, además de ello permite expresar sentimientos y compartir imágenes para que otras personas las puedan ver y reaccionar a ellas, es usual que los jóvenes sean quienes se interesan por recibir muchas notificaciones de las reacciones de los demás, lo cual puede llegar a ser un problema pues buscan la manera de ganar más reacciones, por lo cual podría convertirse en una obsesión.

2.2.2.2. Instagram

Red que cuenta con más de 1,000 millones de usuarios activos. Está dirigida principalmente a los celulares puesto a que permite compartir fotografías y videos de forma inmediata y creativa para el usuario, creando popularidad.

Esta red social es popular por su forma rápida de subir fotos y videos en tiempo real, da conocer a los otros usuarios que actividades se hacen a diario, es por ello que los jóvenes son los principales usuarios debido a que pueden observar que hacen sus amigos, muchas veces fingen o realizan actividades solo para llamar la atención de los demás y ganar popularidad, sin embargo, esto es negativo para la salud psicológica de las personas, ya que intentan ganar reconocimiento de una manera errónea, desperdician mucho tiempo en tomar fotos o videos perfectos y están alertas a las notificaciones en sus celulares.

2.2.2.3. Twitter

Red social que cuenta con más de 350 millones de usuarios. Tiene la característica que permite al usuario compartir mensajes con una limitada longitud de 280 caracteres y permite integrar fotografías y videos. Es el creador de los hashtags (acompañado del numeral “#” pueden seguir tendencias).

Es una red social conocida por sus tendencias, las cuales se originan gracias al uso de los hashtags pues a través de estos se pueden ver que temas son populares a diario. Es común observar que a muchas personas les gusta cierto tema, pero es debido al fanatismo o popularismo que se presenta en la actualidad, por lo general es información o datos irrelevantes que no propician nada al intelecto de los usuarios.

2.2.2.4. Snapchat

Red que cuenta con más de 255 millones de usuarios. Esta red social está orientada principalmente a jóvenes, pero ha disminuido su crecimiento desde que Instagram lanzó su servicio de “stories”. Cabe resaltar que las empresas que tiene como grupo objetivo la población de jóvenes, utilizan este medio como modalidad de interacción en el ecosistema de social media.

Esta aplicación es muy utilizada por los adolescentes gracias a su fácil uso y contenido visual, ya que permite subir diferentes fotos con filtros los cuales hacen cautivadora esta aplicación, pero el inconveniente surge a partir de que se ocupa mucho tiempo para tomar la foto indicada, muchas veces pueden frustrarse, ya que no salen las fotos como desearían y como resultado da una baja autoestima, pues se reprocha que no son buenas las fotografías y su apariencia no es la deseada.

2.3. Adicción

La adicción es una enfermedad en la cual se busca satisfacer una necesidad de dependencia a cierta sustancia o comportamiento, es un problema muy difícil de superar al estar avanzada, sin embargo, es necesario que sea tratado por un psicólogo, debido a que una adicción genera muchos problemas en la vida personal, las esferas vitales son afectas porque la salud integral se ve deteriorada.

Ripoll (2008) menciona que:

La adicción no es un fenómeno inmediato que pueda inducirse de forma instantánea después de la exposición a la droga. La adicción implica adaptaciones neurales múltiples y complejas que se desarrollan en función de diversas ventanas temporales con un curso diferencial que puede ir desde horas hasta días y meses. (p. 29)

La salud psicológica es mermada ya que existe un desgaste en las neuronas y terminales sinápticas, en el factor emocional es afectado por la carencia en las relaciones personales genuinas, no se tiene

a una persona con quien puedan expresar sus sentimientos, sin duda, para que exista una adicción es necesario que transcurra cierto tiempo con esa sustancia, conducta u objeto que ahora genera un impacto negativo en la vida personal, familiar, laboral, social y educativa de la persona afectada.

2.3.1. Tolerancia en las adicciones

Ripoll (2008) menciona:

Implica un estado de menor sensibilidad a la droga, producido como resultado de la exposición repetida a la misma. Se ha podido comprobar que la administración repetida de una droga puede conllevar al desarrollo de tolerancia a unos efectos y no para otros.

(p. 35)

Esta se genera por el uso constante de algún tipo de sustancia, ya que el cuerpo se adapta a la cantidad y pide cada vez más una dosis mayor, sin embargo, ahora existen adicciones comportamentales las cuales también generan tolerancia debido a que se busca poder saciar su necesidad, pero cada vez es mayor, a lo cual pasan mayor tiempo en dicha adicción al tratar de satisfacer su dependencia pero es un círculo vicioso que si no es atendido por un profesional se puede convertir en un conflicto muy grave en la vida de la persona, por lo cual es fundamental que exista fuerza de voluntad para poder afrontar y erradicar la adicción de la vida de la persona afecta, para su bienestar personal pero también familiar pues son ellos quienes acompañan muchas veces a la persona adicta.

2.3.2. Dependencia en las adicciones

Rippol (2008) hace referencia:

La administración repetida de una droga induce alteraciones fisiológicas de células y circuitos neuronales, como un intento de compensación de los efectos que produce la droga

en el organismo. Cuando se deja de administrar la droga, aparecen los síntomas característicos. (p. 35)

En la adicción existe una dependencia, esta es la necesidad constante y desgastante de consumir alguna sustancia que la persona piensa que necesita para seguir con vida, por lo cual busca a toda costa saciarse, esto también ocurre con las nuevas adicciones que están más orientadas a conductas y objetos, debido al placer que les genera, cabe resaltar que existen ciertos síntomas como la ansiedad, sudoración, irritabilidad, tensión y enfado al momento de privar la adicción de forma inmediata, es por ello que existe el deseo constante de poder consumir.

2.3.3. Adicciones comportamentales

Hoy en día suele creerse que las adicciones son de carácter exclusivo al consumo de sustancias lícitas como el alcohol que se ingiere de forma líquida y el cigarro que es ingerido por vía oral-nasal, y las sustancias ilícitas que son las diversas drogas que causan serios daños en la salud física, mental y social del consumidor, entre esas drogas se pueden mencionar algunas que son comunes tales como, los cannabis, cocaína, heroína, LSD, metanfetamina, alucinógenos y estimulantes, entre otros que son de alto peligro debido a sus potentes niveles adictivos, sin embargo, estas ya no son las únicas, debido a que últimamente han resaltado las adicciones comportamentales, de las cuales también son altamente adictivas como lo pueden ser las sustancias lícitas al igual que las sustancias ilícitas.

Echeburúa (2000) indica:

La drogodependencia habitualmente se refiere a las sustancias químicas, pero se cuenta actualmente con suficiente experiencia clínica como para poder hablar de adicciones psicológicas. No es exagerado señalar que ciertas conductas, como el juego patológico, la dependencia del ordenador, la hipersexualidad (normal o parafilica), la adicción a la comida (sobre ingesta compulsiva), el ejercicio físico excesivo, la dependencia de compras, el

trabajo absorbente, etc., pueden considerarse psicopatológicamente como adicciones. (p. 17)

Se le debe prestar la atención necesaria y oportuna a las adicciones de sustancias legales o ilegales, empero cabe destacar que existen otros tipos de adicciones, que están dirigidos a ciertos comportamientos o conductas que son insanos porque interfieren en la vida cotidiana de la persona afectada, tanto a nivel personal como social, profesional y familiar, por lo regular ignoran o minimizan su problema y dejan que se agrave, que generan repercusiones serian en la vida tanto del adicto como de las personas que están alrededor.

Es necesario resaltar la importancia de enfocarse a estas nuevas adicciones, ya que todas las personas pueden sufrirlas, estas abarcan desde edades muy tempranas, por lo que los niños y adolescentes son propensos de padecerlas y desarrollarlas, esto puede provocar que las generaciones crezcan con tipo de adicción comportamental sin percatarse de los efectos negativos que tienen en su vida diaria, por lo tanto el rol del psicólogo es parte fundamental para una mejoría oportuna, ya que puede agravar los problemas de las personas hasta el punto de generar situaciones de peligro, es importante un tratamiento adecuado desarrollado por un especialista en la salud mental.

2.3.4. Ciberadicción

La tecnología facilita la vida en muchos sentidos y maneras, pues proporciona herramientas muy útiles en la vida laboral, estudiantil y familiar, sin embargo, cuando la tecnología se usa de manera inapropiada, sin un control del tiempo que se emplea y del contenido que se visualiza puede convertirse en un problema.

Echeburúa (2000) indica:

Conectarse a la red representa, en la mayor parte de los casos, implicarse en actividades positivas que generan muchas ventajas y, en último término, una mejora en la calidad de

vida. Sin embargo, y como ocurre también en el caso de otras conductas placenteras algunas personas pueden quedar atrapadas en la “telaraña electrónica”, que, en estas circunstancias, contribuye a generar un falsa identidad -un yo a la medida de los deseos de uno mismo- y a sustituir el mundo exterior por una realidad virtual. (p. 64)

El abuso de la tecnología puede generar una dependencia a estar conectado en todo momento, debido a que el uso constante y desmedido de las horas que se utiliza internet es excesivo, no se fijan límites o normas, con las cuales puedan prevenir una posible adicción al internet, evitando consecuencias perjudiciales para la vida de la persona, por lo que es necesario la intervención profesional de un psicólogo para que pueda ayudar y mejorar la calidad de vida del afectado.

2.3.5. Factores psicológicos de predisposición

Las personas que sufren de algún tipo de adicción poseen ciertas carencias emocionales por lo cual tratan llenar el vacío, sin embargo, lo hacen de una manera inadecuada porque tratan de evadir el verdadero conflicto.

En resumen, Echeburúa (2000) indica:

Un sujeto con personalidad vulnerable y con una cohesión familiar débil corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas, competitividad, etc.) o de un vacío existencial (inactividad, aislamiento social, falta de objetivo, etc.). (p. 26)

Se generan otros problemas a raíz de la adicción, debido a que provocan malestares en la salud tanto física como psicológica y crean un desequilibrio en el funcionamiento adecuado de la persona

también las relaciones interpersonales e intrapersonales se ven afectadas, sin duda alguna el área laboral y educativa son vulnerables a causa de bajo rendimiento o poco interés.

2.4. Rendimiento académico

Es necesario que cada adolescente tenga un buen aporte a nivel académico para sobresalir y ser un profesional exitoso, hay diferentes factores que pueden variar dicho rendimiento, es fundamental que exista interés, dedicación, compromiso, actitud y deseo de superación para lograrlo, es de suma importancia que el joven tenga un ambiente familiar sano, en donde pueda comunicarse con libertad, sin miedo alguno.

Novárez (1986) argumenta que: “el rendimiento académico es el resultado obtenido por el individuo en determinada actividad académica. El concepto de rendimiento está ligado al de aptitud, y sería el resultado de esta, de factores volitivos, afectivos y emocionales, además de la ejercitación”. (p. 88)

La inteligencia emocional y la salud psicológica son imprescindibles para que las personas puedan expresar sus emociones y pensamientos de manera adecuada ante los demás, es por ello que es importante fomentar desde pequeños a los niños y adolescentes una buena autoestima y confianza en sus propias habilidades para que su rendimiento académico sea integral.

2.4.1. La tecnología y la identidad del aprendizaje

Loveless y Williamson (2017) indican que:

La mezcla de las nuevas tecnologías con el aprendizaje, el currículo y la pedagogía en buena parte de la reflexión educativa reciente tiene, por tanto, un enorme significado a la hora de determinar quienes creen ser los aprendices y dónde creen que les gustaría estar en el futuro,

y esto, a su vez, tiene grandes consecuencias potenciales sobre sus aspiraciones socioeconómicas, políticas y culturales. (p.18)

Es importante que la tecnología se utilice de manera apropiada, aprovechando cada una de sus herramientas en el área estudiantil para ampliar los conocimientos, enseñanzas y enfoques que estas puedan brindar, dando así un buen uso de la tecnología al crear una identidad aprendizaje más integral y funcional desde temprana edad, esto puede otorgar muchas oportunidades de crecimiento a los usuarios, al crear una cultura de uso responsable de la tecnología.

Loveless y Williamson (2017) afirman que:

Las tecnologías digitales han sido descritas en la educación y durante muchos años como “tan solo una herramienta”, y aun así nuestra comprensión de las aplicaciones de dichas herramientas en nuestros sistemas educativos... hay quienes afirman que las tecnologías digitales han transformado el aprendizaje. Esta visión se centra en las tecnologías y no en las interacciones complejas y mutuamente moldeadores entre las personas, las herramientas y artefactos (p.33).

Es irrevocable que la tecnología es un impulso que facilita la vida diaria y esta no es la excepción en el área académica, debido a que existen muchas herramientas muy útiles que aportan en mejorar la capacidad intelectual de las personas. Existen diversas plataformas que promueven y facilitan la educación en línea, esto gracias al avance de la tecnología, como es de apreciar los avances tecnológicos son buenos, la manera en que esta se emplea es muy importante, ya que generará beneficios, pero si es utilizada de manera incorrecta puede generar una adicción muy peligrosa.

2.4.2. La familia y su rol educativo ante las nuevas tecnologías

Díaz (2018) señala:

El hábitat natural, el ecosistema autentico de toda persona humana es su núcleo familiar. Allí se ama por lo que se es, sin condiciones; se vive una cotidianidad que es exclusiva de ella y se generan unos lazos que, con respeto y amor, son difícilmente quebrantables ese universo es el responsable de educar a sus miembros más pequeños. Otros actores sociales como, por ejemplo, el colegio o el Estado, son complemento y apoyo de la atarea educativa de la familia, jamás sustitutos. (p. 10)

La familia es el centro generador de toda conducta, esto es de gran importancia para que exista un nivel de confianza y comunicación muy estrecha entre los miembros de la familia para que puedan generar un ambiente sano, de armonía y cariño, esto ayudará a educar de manera adecuada a los niños y adolescentes, puesto que se crean normas y limites apropiados a su edad, que fomentan un nivel de responsabilidad, respeto y control para que en un futuro sean personas con principios y valores adecuados a la sociedad.

2.4.3. Estrategias adecuadas para un buen uso de la tecnología

Es necesario conocer algunas formas de usar de manera correcta la tecnología y así adaptarla según los objetivos planteados por cada individuo, por lo que es necesario establecer normas y reglas, en cuanto al uso de la tecnología, pero a la vez a la convivencia y comportamiento que se genera por el uso constante del móvil o redes sociales.

Díaz (2018) manifiesta algunas estrategias como:

- A. Es mejor enseñar que prohibir. Al prohibir se genera más atracción en los niños por aquello que se pretende negar.

- B. Definir prioridades. El tiempo de estudio, de juego, de actividades lúdicas y en familia es más importante, aporta y genera más beneficios.
- C. Normas. Determinar la cantidad de tiempo, el tipo de canales o programas
- D. No colocar pantallas en la alcoba de los niños. Se recomienda que no tengan un televisor en sus alcobas. Si lo tienen se promueve el aislamiento y el encierro.

Fijar horarios uso, vigilar el contenido que ven, comparten o promueven los adolescentes en redes sociales es de suma importancia, pero a la vez proporcionar otras distracciones o actividades para que las realicen es crucial, como la práctica de algún deporte en conjunto, actividades recreativas como jugar ajedrez, nadar o pintar; fomentar la convivencia y amistades sanas es importantísimo en la vida de cualquier persona.

Capítulo 3

Marco Metodológico

3.1. Método

Los celulares cada vez son más avanzados tecnológicamente, pues es habitual que salgan a la venta nuevos celulares con mayor capacidad y potencia, con novedades que facilitan el diario vivir, sin embargo, puede ser un distractor, cuando no se usa de manera adecuada, es por ello que se podría asociar a un bajo rendimiento académico en los estudiantes debido al uso constante y desmedido del celular y las redes sociales.

Por lo tanto, se ha optado por trabajar el presente estudio con una investigación de método cualitativo, debido a la definición de Sampieri (2014) “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p. 2). Así se podrá realizar una investigación más centrada y detallada con resultados claros.

3.2. Tipo de investigación

Al tomar como base los objetivos planteados para el estudio es adecuado implementar la investigación de campo, ya que es propicio recolectar la información de forma detallada y presencial según lo manifiesta Arias (2012) “es aquella que consiste en la recolección de datos directamente de los sujetos investigados... sin manipular o controlar variables algunas” (p. 31) debido a que se recolectó información detallada e importante acerca del uso de las redes sociales por medio del celular y los riesgos que presenta al utilizarse de una manera errónea y las consecuencias que genera, principalmente en el rendimiento académico.

Es decir que se recopila los datos de la fuente de origen, se mantuvo un contacto directo con los sujetos analizados, para ello se utilizaron las encuestas de elaboración propia y la observación directa del comportamiento que presentan los alumnos mientras están en el colegio.

3.3. Niveles de investigación

Para describir y analizar a profundidad acerca de la problemática marcada, se implementó la investigación descriptiva que es definida “trabaja sobre realidades de hecho, y su característica fundamental es la de presentarnos una interpretación correcta” (Tamayo, 2003, p. 46). Debido a que por medio de está, se puede tener una interpretación clara y precisa de la existencia de un patrón constante entre los alumnos que tienen un mal desempeño académico causado por el uso inadecuado del celular y la necesidad de revisar sus redes sociales; en contraparte con los alumnos que presentan un mejor rendimiento académico y que utilizan el celular de forma adecuada y principalmente con fines de aprendizaje.

3.4. Pregunta de investigación

¿El uso excesivo del celular y las redes sociales pueden ocasionar un bajo rendimiento académico?

3.5. Hipótesis

Las bajas calificaciones en adolescentes son causadas por el uso desmedido del celular y las redes sociales.

3.6. Variables

3.6.1. Rendimiento académico

“El rendimiento académico se concibe como un constructo no solo se contemplan las aptitudes y motivación del alumno sino también otras variables intermitentes como los aspectos docentes, la relación profesor-alumno, el entorno familiar, etc.” (García Jiménez, 2000, p. 1)

3.6.2. Redes sociales

“Una red social es un sitio en la red cuya finalidad es permitir a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades.” (Urueña, 2011, p. 12)

3.7. Muestra

Se decidió utilizar un muestreo con un número de veinte jóvenes comprendidos entre los quince a diecisiete años, de ambos sexos para abarcar una muestra más clara y precisa. Se tomó en cuenta a este grupo de estudiantil debido a que están cursando una fase académica muy importante para su futuro profesional, por lo que se podría modificar si es que existiese un uso desmedido del celular y las redes sociales, ya que puede afectarles de forma negativa en su rendimiento académico.

3.8. Sujetos de la investigación

Los sujetos que participaron en esta investigación fueron estudiantes del Colegio Cristiano Verbo, Coatepeque, Quetzaltenango, que cursan el 4to año de la carrera de Ciencias y Letras, dichos sujetos están comprendidos entre los quince a diecisiete años, de plan diario, con la autorización correspondiente de la directora a cargo del establecimiento.

Dichos sujetos fueron selectos para analizar si el celular y las redes sociales afectan en su rendimiento académico y así proponer un mejor control del uso del celular, para que logren explotar su capacidad intelectual y puedan ser profesionales de éxito. Así mismo los estudiantes son de nivel socioeconómico alto, lo que indica que la mayoría posee un celular propio de alta gama, también

proviene de zonas céntricas y cercanas al municipio de Coatepeque por lo que tienen acceso a internet y por ende a sus redes sociales.

3.9. Instrumentos de la investigación

Para recolectar los datos necesarios de la investigación se implementó el uso de una encuesta de elaboración propia, dirigida hacia los estudiantes, dicha encuesta cuenta con quince preguntas cerradas, algunas de selección múltiple en las cuales deberán ser contestadas de forma personal y con la mayor sinceridad posible para obtener resultados confiables tales como: en que invierten más tiempo, que aplicación es la que utilizan frecuentemente, y cómo influye en su rendimiento académico.

También se realizó una entrevista de diez preguntas abiertas al profesor guía del grado, con quien interactúan más tiempo, ya que tendrá una percepción más completa de ellos, esto para conocer su punto de vista acerca del uso que le dan los estudiantes al celular durante las clases. También se llevó a cabo una observación en las actividades de los estudiantes en un día normal de clases para identificar si existe un patrón de necesidad del uso constante del celular y la revisión de sus redes sociales, ya que puede interrumpir el transcurso de las clases y de la interacción social.

3.10. Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación, se efectuaron los pasos siguientes:

- Primeramente, se presentó el título de la tesis al revisor.
- Posteriormente se elaboró la tabla de variables.
- Se elaboró una encuesta específica de elaboración propia.
- Se desarrolló cada parte de los capítulos de la investigación en dos trimestres.
- Se solicitó el permiso correspondiente a la directora del Colegio Cristiano Verbo, para realizar las encuestas y la observación con los adolescentes del 4to año de Bachillerato en Ciencias y Letras. Así mismo la entrevista con el maestro guía del mismo grado.

- Se aplicaron las encuestas de elaboración propia y entrevista previamente programadas.
- Finalmente se tabuló los resultados y la interpretación de los mismos. Concluyendo con la entrega final del proyecto de tesis para su aprobación.

Capítulo 4

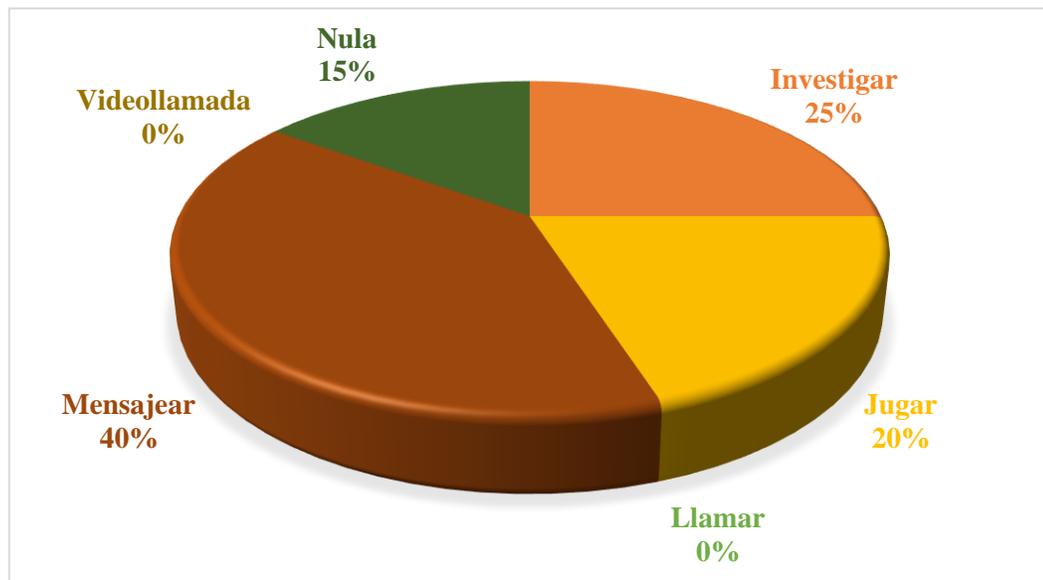
Presentación y discusión de resultados

En el presente capítulo se presentan los resultados obtenidos de la investigación que permiten realizar un análisis y discusión de los datos en forma objetiva y precisa. Los datos fueron recopilados gracias a la participación de los adolescentes de Cuarto Bachillero en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo, Coatepeque, Quetzaltenango, quienes respondieron de forma objetiva y precisa las interrogantes planteadas en la encuesta.

4.1. Presentación de resultados

A continuación, se presentan los datos obtenidos a través de gráficas de pastel para tener una mejor visualización de los resultados concluyentes de la herramienta de investigación, la cual fue llevada a cabo con una encuesta de elaboración propia.

Gráfica No. 1
¿Para qué utilizas más tu celular?

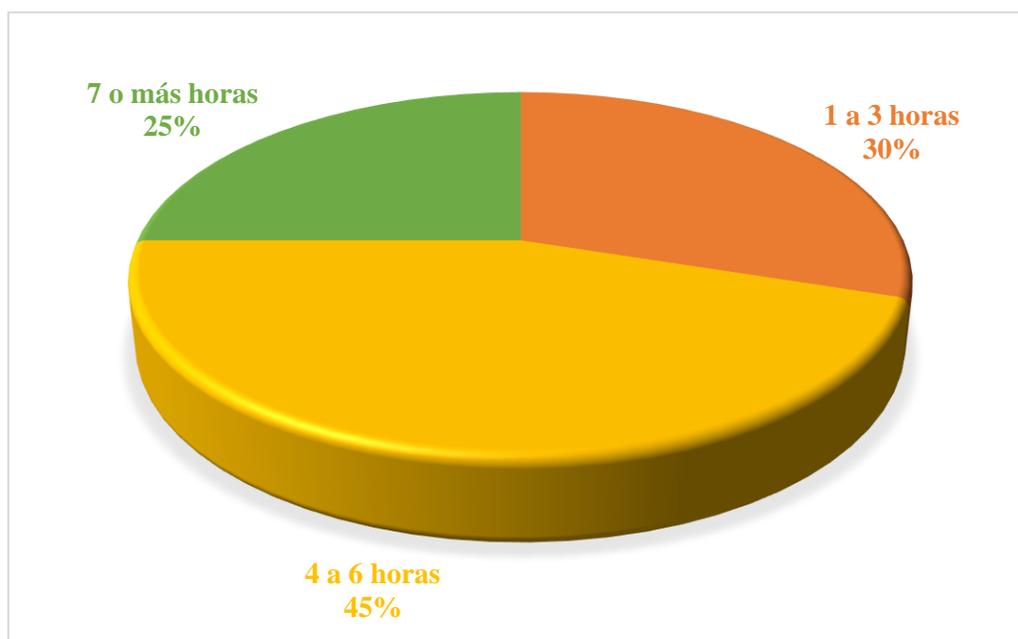


Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

En esta gráfica se observa que un buen número de adolescentes encuestados utilizan su teléfono principalmente para mensajear, en segundo lugar, lo emplean para investigar o informarse acerca de las tareas del colegio, un porcentaje menor lo usa para jugar y distraerse, mientras que una minoría de evaluados respondieron incorrectamente la pregunta dejando anulada la respuesta.

Gráfica No. 2

¿Cuánto tiempo aproximadamente utilizas tu celular al día?

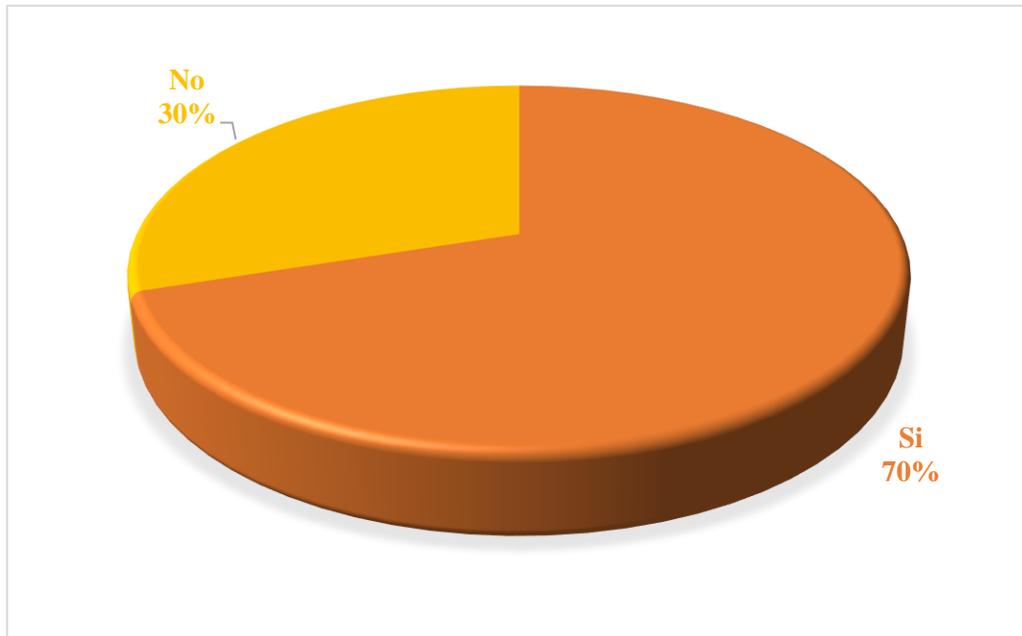


Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

Se observa que los jóvenes emplean aproximadamente entre cuatro a seis horas diariamente el móvil, pues fue la respuesta con mayor incidencia dejando a intemperie el uso moderado del celular, sin embargo, el empleo de una hora a tres horas diarias establece un mejor accionar del móvil, pues es frecuente en algunos adolescentes, mientras que un uso excesivo de siete o más horas diarias también se presentó en algunos estudiantes.

Gráfica No. 3

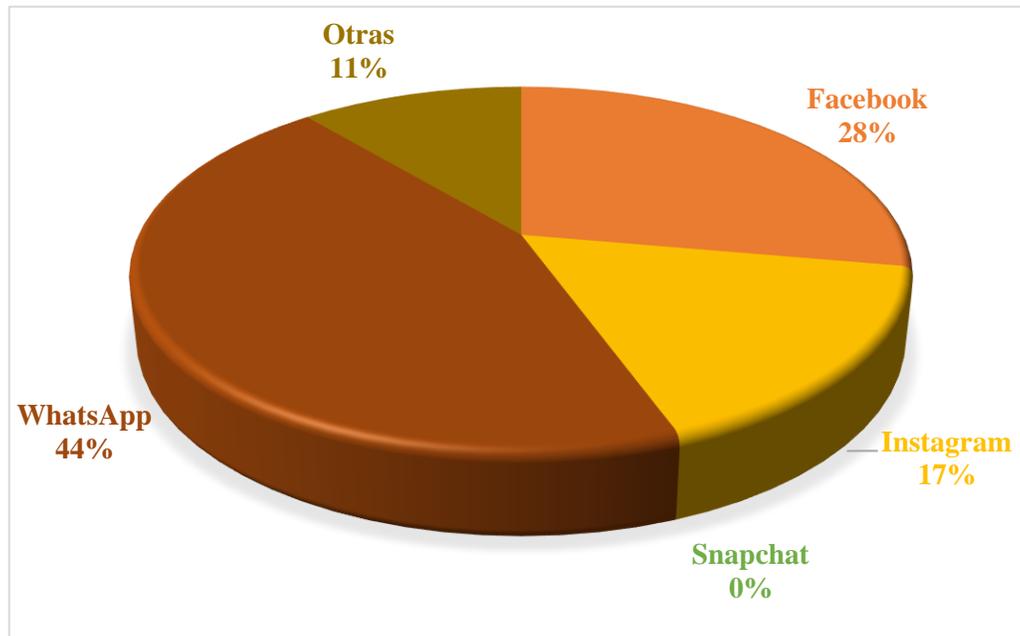
¿Crees que tu rendimiento académico es afectado por el uso constante del celular?



Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

Definitivamente, el 70% de los adolescentes están conscientes que el uso constante y sin control del celular puede ser perjudicial en su rendimiento académico, pues han notado que les afecta considerablemente en el colegio, pero bien cabe resaltar que el 30% indica que el constante uso del celular no ha influenciado negativamente, pero puede ser un indicio de desinterés en el ámbito académico, o bien, no dejan que el celular influya en su vida académica.

Gráfica No. 4
¿Qué red social utilizas más?

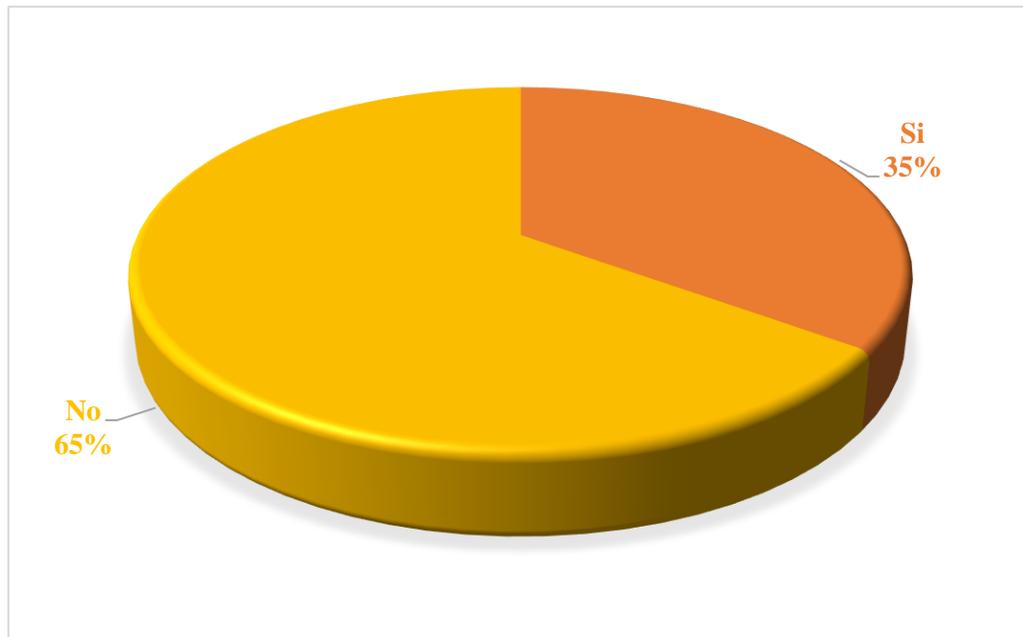


Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

Según los datos obtenidos la red social que más es empleada por los adolescentes es WhatsApp con el 44%, pues dicha aplicación permite la mensajería instantánea, de fácil uso e interacción espontánea. Facebook es la otra red social con un 28% que tiene influencia en los jóvenes, pues permite la socialización con otros usuarios de la misma aplicación, permitiendo compartir fotos, videos u otros archivos multimedia. Instagram tiene 17% de utilización en los jóvenes, el restante 11% respondieron otras aplicaciones que utilizan como Twitter y YouTube.

Gráfica No. 5

¿Has notado que tu rendimiento académico es afectado debido al constante uso de las redes sociales?

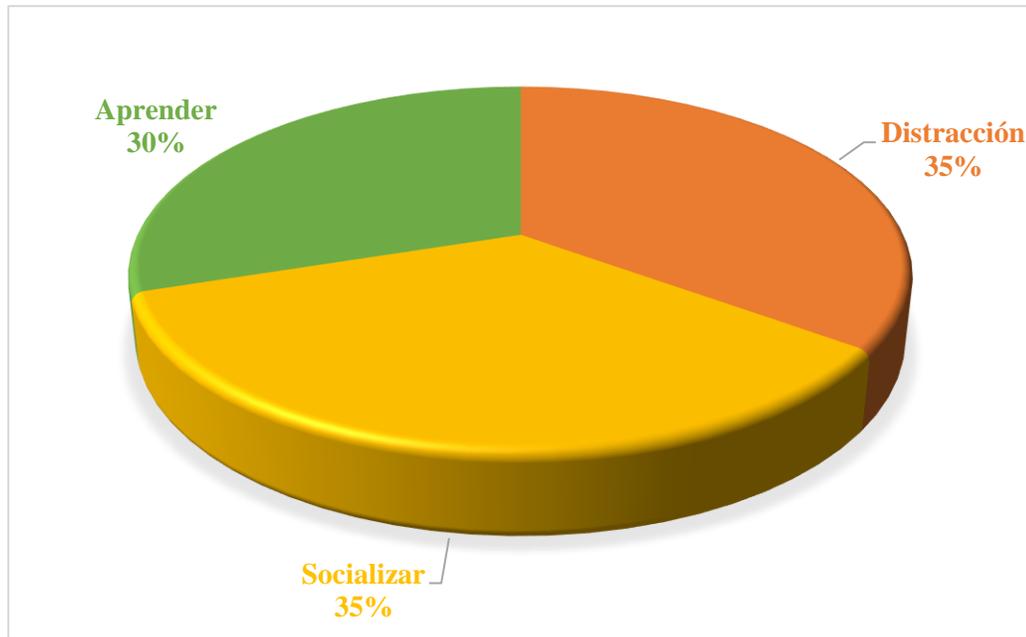


Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

La gráfica define que la mayoría de los jóvenes con el 65% no asocian un rendimiento académico bajo causado por el uso de redes sociales, debido a que no lo presentan ellos mismos, sin embargo, el 35% si sean percatado que el abuso de las redes sociales afecta negativamente en su rendimiento académico, sin embargo, cabe señalar que la mayoría de los adolescentes encuestados tienen un rendimiento académico óptimo.

Gráfica No. 6

¿Con qué finalidad utilizas las redes sociales?

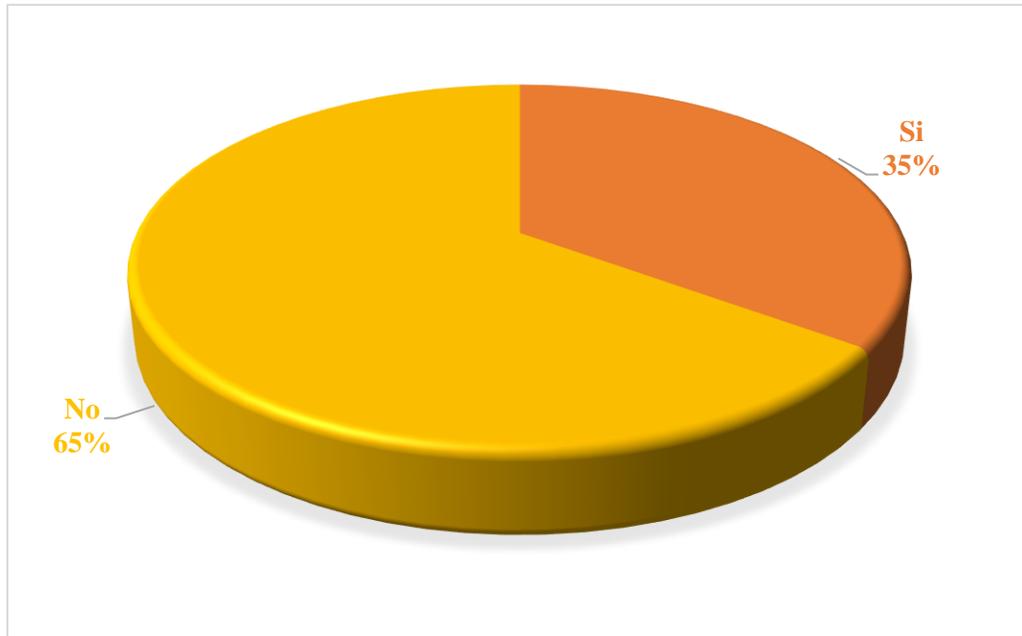


Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

Es notable que las redes sociales se utilizan principalmente con fines de ocio, pues los datos reflejan un empate con el 35% entre los jóvenes que emplean las redes sociales para distraerse de las actividades cotidianas junto a la actividad de socializar, puesto que, estas aplicaciones permiten la mensajería instantánea e interacción constante con otros usuarios, un leve porcentaje utiliza esta red social para adquirir conocimientos, cabe destacar que la información o datos a través de redes sociales no siempre son reales o con fuentes formales, por lo que se puede obtener en información errónea.

Gráfica No. 7

¿Consideras que ocupas mucho de tu tiempo en las redes sociales?

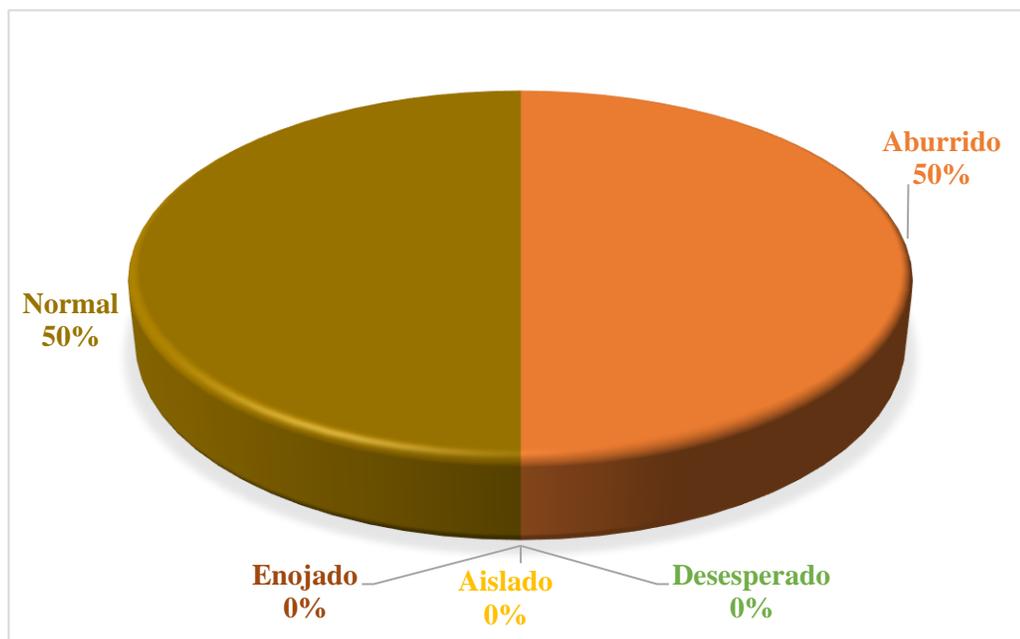


Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

En esta gráfica, la mayoría de los jóvenes piensan que no utilizan mucho de su tiempo en redes sociales, sin embargo, el resto de encuestados están conscientes que pueden llegar a abusar del uso de las redes sociales, tardando más tiempo de lo usual en ellas. Es bueno que analicen el tiempo que emplean en las redes sociales y que puedan moderar el uso para no caer en una adicción.

Gráfica No. 8

¿Cómo te sientes al no poder utilizar el celular?

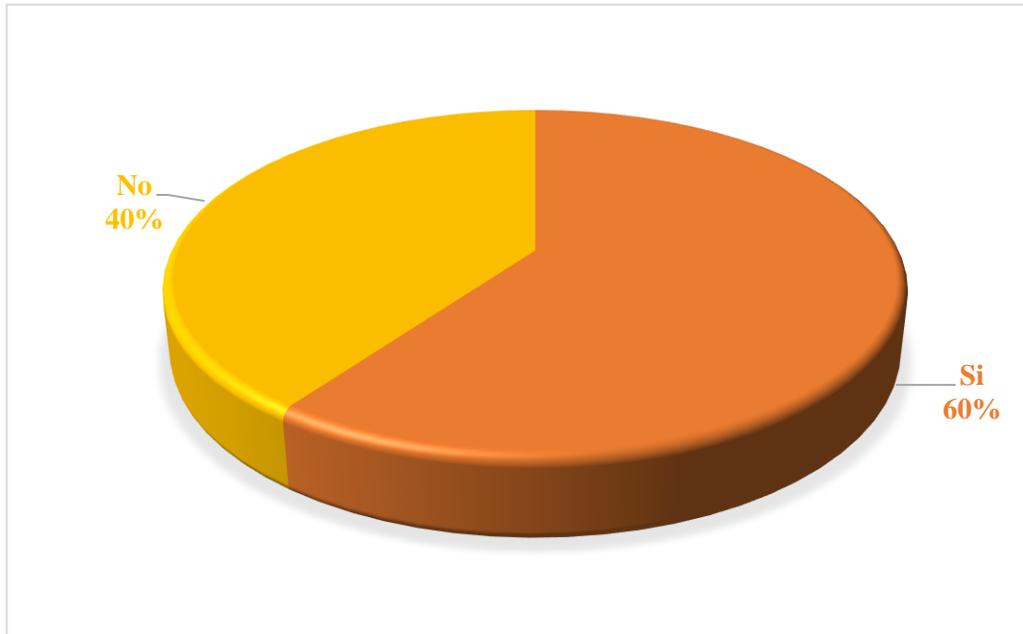


Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

Entre las posibles conductas y emociones que podrían presentar los adolescentes cuando no pueden utilizar su celular se encuentran el enojo, el aislamiento o la desesperación, sin embargo, ninguna de ellas se presenta en los jóvenes encuestados, ya que, predomina por igual el aburrimiento, puesto que, no encuentran nada interesante que hacer y la normalidad, es decir, que no le prestan atención, se sienten tranquilos y felices cuando no utilizan el celular.

Gráfica No. 9

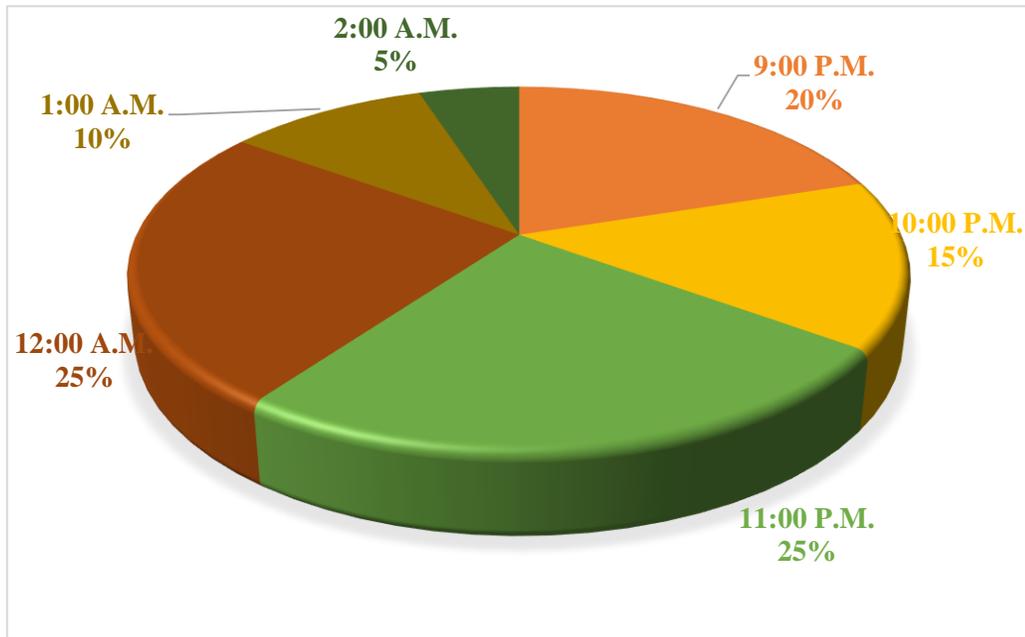
¿Te duermes tarde por estar conectado en tu celular?



Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

Esta gráfica refleja que el porcentaje mayor está representado por los jóvenes que están conscientes de que se acuestan a dormir tarde, mientras que un porcentaje menor indica que duermen a una hora regular para poder descansar lo suficiente y reponer las energías para el siguiente día, lo cual no es logrado por todos, debido a que usan sus celulares a horas inapropiadas.

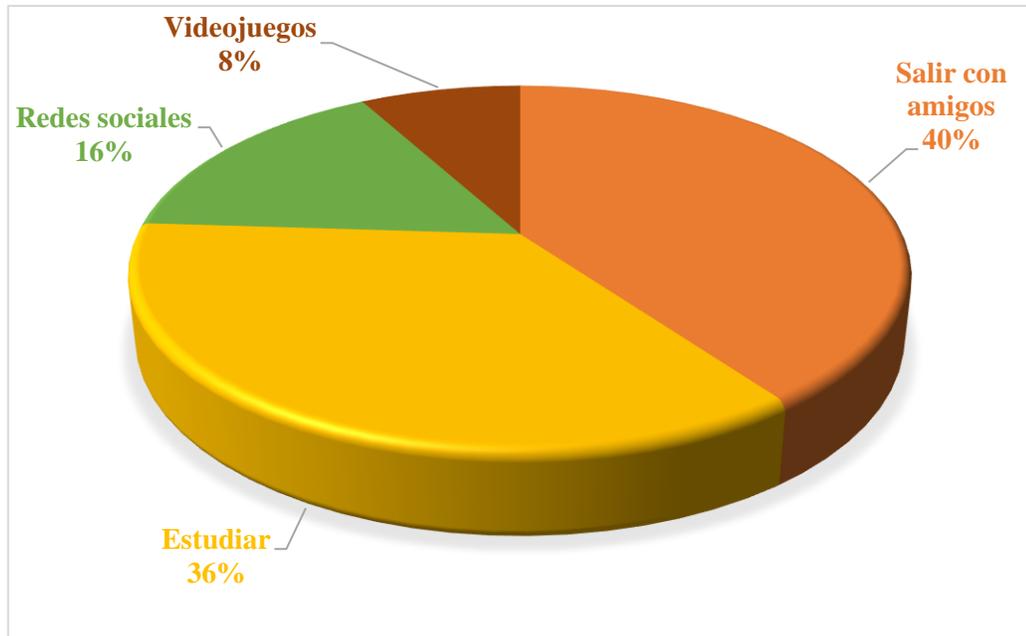
Grafica No. 9.1
¿A qué hora te duermes usualmente?



Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

Por lo que se observa en la gráfica, aproximadamente la hora de dormir en los encuestados es entre las 11:00 P.M. y las 12:00 A.M. dando una pauta a la gráfica anterior, la cual indica que sí duermen a una hora inapropiada, pues impiden que el proceso de reparación y descanso se vea interrumpido, por lo que no se lograr conciliar un sueño y descanso adecuado.

Gráfica No. 10
¿En qué empleas más tu tiempo?

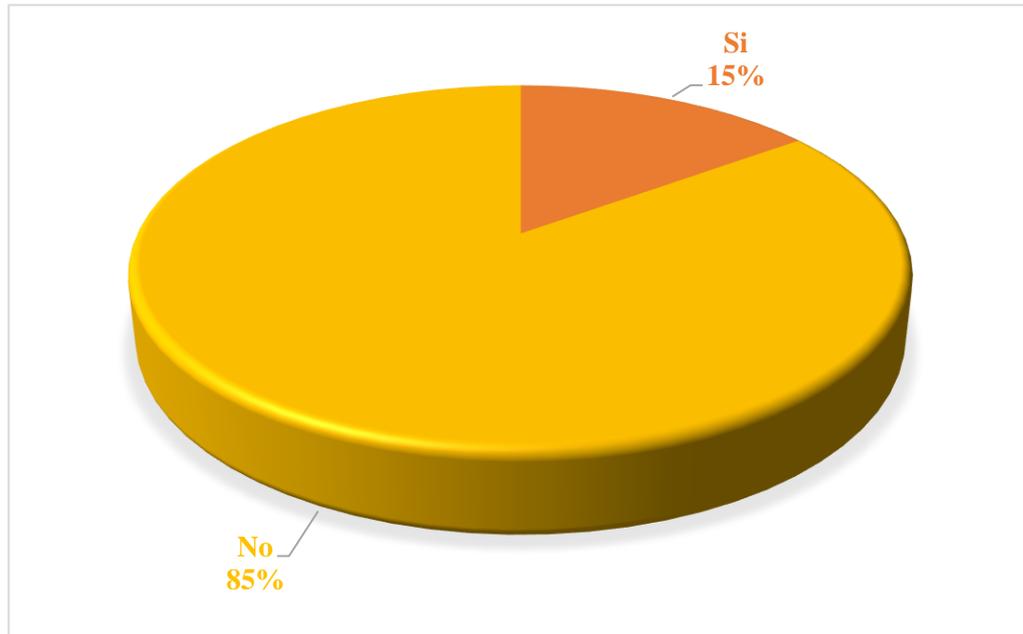


Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

La forma en que emplean mayormente los adolescentes encuestados su tiempo es en salir con sus amigos, esto incluye crear lazos sociales y participar en actividades recreativas, levemente después indicaron que su tiempo lo usan para estudiar y aprender nuevos conocimientos, posteriormente algunos lo utilizan para revisar sus redes sociales de forma constante y el menor porcentaje representa a los encuestados que pasan mayormente su día jugando videojuegos.

Gráfica No. 11

¿Dejas tus tareas del colegio para después porque antes tienes que revisar y estar pendiente de tus redes sociales?

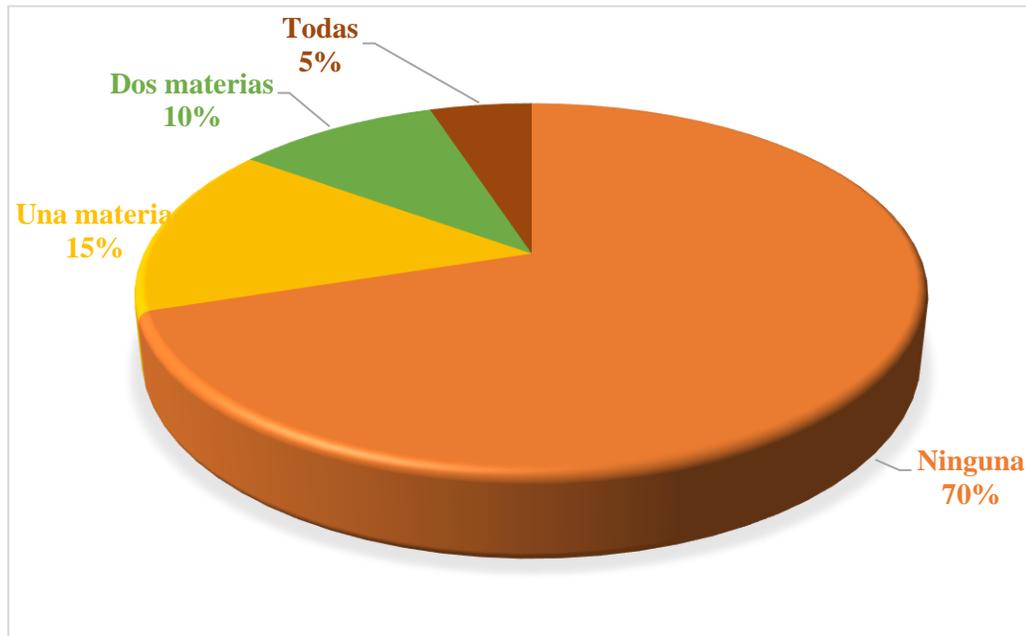


Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la Encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

Se determina que la mayoría de los jóvenes atienden de primero sus obligaciones estudiantiles, es decir, cumplen con sus tareas, proyectos o actividades del colegio antes de entretenerse en sus redes sociales, sin embargo, un leve porcentaje de estudiantes de primero revisan sus redes sociales postergando sus actividades escolares las cuales se hacen sin interés o motivación alguna, debido al interés constante por revisar las redes sociales, es por ello que la gráfica resalta el compromiso de la mayoría de los encuestados ante sus estudios.

Gráfica No. 12

¿En el último bloque o unidad cursado cuántas materias reprobaste?

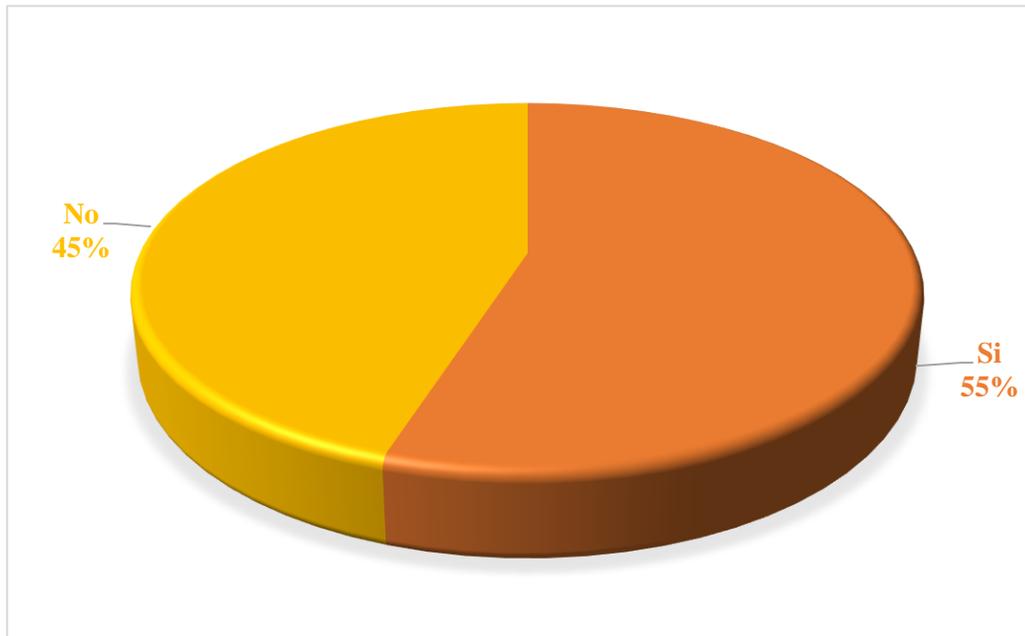


Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

Es notorio que el porcentaje mayor de jóvenes no han reprobado ninguna materia en el último bloque que cursaron, esto indica un buen rendimiento académico por parte de estos adolescentes, pero un leve porcentaje si han obtenido notas insatisfactorias, por lo cual se debe prestar atención del motivo por el cual tienen un déficit en el rendimiento del curso o de los cursos desaprobados, para que mejoren en dichas áreas.

Gráfica No. 13

¿Sientes la necesidad constante de revisar tu teléfono frecuentemente en lugares inapropiados (aula, iglesia reunión, entre otras)?

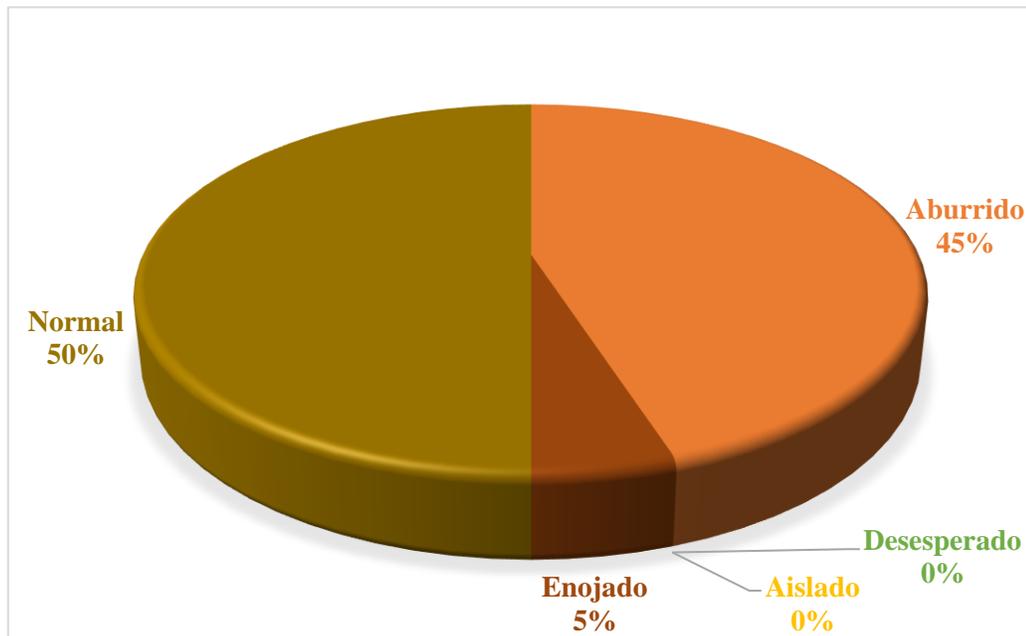


Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

Es evidente que en la mayoría de encuestados se presenta una necesidad recurrente de revisar su teléfono en lugares o momentos que no se debe hacerlo, pues es importante que se concentren en las actividades que están haciendo, como por ejemplo cuando están estudiando, al estar en la iglesia, en alguna reunión o en otra situación, que amerite toda la atención de la persona. El resto de los adolescentes indicaron que no tienen la necesidad de revisar su teléfono, ya que, pueden esperar hasta estar desocupados, para revisar su celular.

Gráfica No. 14

Cuando no puedes revisar tus redes sociales ¿cómo te sientes?

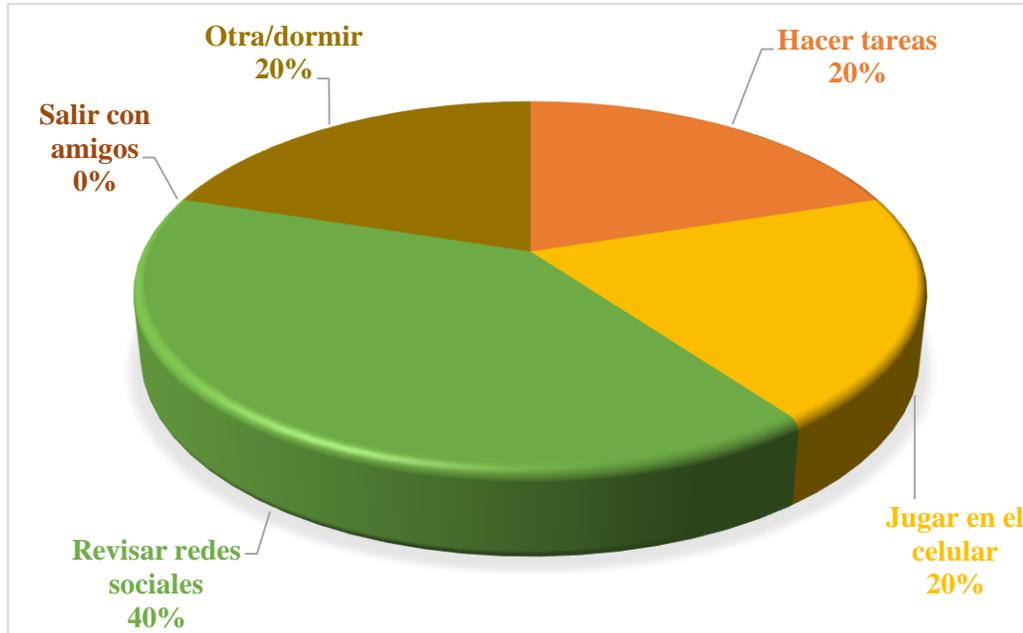


Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

Los jóvenes encuestados presentan un porcentaje muy igualado, inclinándose mayormente por un sentimiento de normalidad, es decir que se sienten tranquilos, conformes al no poder revisar sus redes sociales, mientras que el aburrimiento se hace presente en un buen porcentaje de evaluados, puesto que, no pueden hacer uso de sus redes sociales y por último se encuentra el sentimiento de enojo, ya que están privados del uso de sus redes sociales.

Gráfica No. 15

¿Qué es lo que haces de primero cuando regresas del colegio?



Fuente: elaboración propia con base a los datos obtenidos de la encuesta aplicada a estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo Coatepeque, septiembre (2019)

Al examinar las respuestas de esta gráfica, un buen porcentaje de jóvenes al llegar a casa lo primero que hacen es revisar sus redes sociales debido a que en el colegio está prohibido el uso del móvil o que no poseen acceso a internet en dicho lugar. Mientras que el resto de porcentaje se encuentran en un triple empate, entre hacer tareas, lo que es lo más ideal para que los jóvenes sigan desarrollando sus conocimientos; jugar en el celular es lo que algunos hacen después del colegio, pues interactúan o se distraen en dichos juegos; pero de igual forma, algunos jóvenes llegan a dormir después de clases, esto puede ser debido a que se han cansado demasiado, pero también por la falta de sueño de la noche anterior debido al uso del celular.

4.2. Discusión de resultados

Se aplicó a los estudiantes una encuesta de preguntas de opción múltiple para determinar su percepción acerca del uso del móvil y las redes sociales, y así conocer si están conscientes de su desempeño académico, ya que, puede verse afectado por un abuso de dicha tecnología.

Por medio de los resultados obtenidos de dichas encuestas se puede afirmar que los jóvenes conocen la capacidad de distracción de las redes sociales, ya que pueden pasar mucho tiempo usándolo, lo cual resulta en la pérdida de la noción del tiempo, además postergan actividades escolares de suma importancia para su aprendizaje por estar pendiente de sus redes sociales, así mismo, cabe resaltar que no en la mayoría de los evaluados, pero si existen algunas pautas de un posible abuso del móvil. Según Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy (2007) indican que algunos síntomas son “incapacidad de control e impotencia, dependencia psicológica y efectos perjudiciales en diferentes ámbitos de la persona” (p. 200). Esto no quiere decir que presenten meramente una adicción, sin embargo, si indica que podrían ser propensos a un abuso de la tecnología.

Otra cuestión de suma importancia es el límite de uso que tiene los adolescentes, puesto que, en la encuesta refleja que un elevado porcentaje de jóvenes se acuestan a dormir a una hora inapropiada, esto impide que el proceso de descanso sea adecuado. Como indica la revista de la Secretaria de Salud de Honduras (2016) “el reposo es fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Si dormimos menos de lo necesario, o si no recuperamos las fuerzas perdidas, nuestro estado del ánimo antes o después se verá afectado” (p. 30). Esto es fundamental para que el rendimiento académico sea óptimo, ya que, si los jóvenes no descansan lo suficiente no podrán rendir adecuadamente por lo que algunos están más atentos que otros.

Es importante señalar que también se descubrieron datos positivos, los cuáles indican que la mayoría de los jóvenes están interesados y dispuestos al aprendizaje y a sus estudios, pues manejan la tecnología de manera sensata, al emplearla para investigar, aprender y conocer nuevos temas por medio del móvil; en general también se preocupan por hacer sus tareas, trabajos y asuntos académicos antes de revisar sus redes sociales o distraerse en sus celulares, esto indica que su

rendimiento académico es adecuado en la mayoría, ya que, no es influenciado de manera negativa por el uso del celular y las redes sociales.

Se realizó una observación en el período de computación en las instalaciones del Colegio Verbo, Coatepeque, Quetzaltenango, en dónde se pudo percatar que, los jóvenes estaban interesados y prestaban atención en su mayoría al catedrático, quien daba su clase magistral, enseñándole la manipulación adecuada de una herramienta tecnológica, esto con la finalidad de que la puedan utilizar de manera adecuada, sin embargo, existían algunos desertores que no prestaron la suficiente atención y se centraron a revisar sus redes sociales o a jugar en las computadoras, es posible que algunos adolescentes no presten la debida atención en cuanto al buen uso de la tecnología, sin embargo, se pudo constatar que la mayoría de jóvenes están interesados en aprender nuevas herramientas tecnológicas.

Además de ello se llevó acabo la observación durante el receso, en donde se pudo percatar que los adolescentes conviven y comparten de manera adecuada, asociándose según afinidades, pues en el grupo elegido se formaban subgrupos, algunos aprovechan el tiempo para comer, otros realizan deportes, otros solamente platicaban y algunos otros jugaban con cartas, esto indica que interactúan entre sí, compartiendo y estableciendo buena relación interpersonales y cumplen con la norma de no utilizar el teléfono celular dentro de las instalaciones.

Cabe destacar que se realizó una entrevista personal al maestro titular del grado que fue objeto de estudio, esto con la finalidad de conocer la perspectiva de un profesional en educación, en cuanto a la visión que tiene sobre la influencia de las redes sociales y del celular en el ámbito educativo, a lo cual él enfatiza que la tecnología es relevante y es vital para todas las personas debido a que es necesario el manejo adecuado de las diferentes herramientas tecnológicas para estar preparado en el ámbito laboral, sin embargo, el enfoca a darle un uso correcto con la debida supervisión y control de los padres de familia, en cuanto al uso y el contenido que sus hijos ven en los diferentes dispositivos electrónicos; sugiere que ellos como figuras de autoridad deben marcar límites y vigilarlos para que no existan problemas dentro del establecimiento debido al uso del móvil.

Según los resultados obtenidos de los diferentes medios de recopilación de datos, como lo fueron las encuestas y observaciones dirigidas a los adolescentes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras y la entrevista al maestro titular del grado del Colegio Cristiano Verbo, Coatepeque, Quetzaltenango, se puede determinar que meramente el rendimiento académico si se puede ver afectado por el mal uso del celular y un abuso de las redes sociales, al darle más importancia a la tecnología, enfocándola únicamente en el ocio y distracciones, dejando un pobre control parental en cuanto al tiempo que se utiliza el móvil, y al contenido que recurren los adolescentes hoy en día, pero cabe destacar que no existe una tendencia marcada en cuanto a un abuso del celular y las redes sociales y un bajo rendimiento académico en dichos jóvenes, puesto que, es una minoría la que presenta un déficit en el área académica, y es sumamente importante destacar que en el establecimiento cuenta con medidas de prevención en cuanto al uso del móvil dentro del centro estudiantil, ya que, ha forjado a estudiantes de muy alta calidad educativa y profesional.

Es necesario indicar que la red social más utilizada por los jóvenes evaluados es WhatsApp siendo esta es una aplicación de fácil uso, que ya está instalado en todos los teléfonos celulares inteligentes que salen al mercado en la actualidad, de igual manera otra red social muy popular y común. Por su parte, Mejía (2018) indica que Facebook es una red que permite a las personas comunicarse con sus familiares y amigos de una forma fácil. Es por ello que los jóvenes prefieren las redes sociales que permiten la mensajería instantánea que es de fácil uso y acceso pues cualquier persona puede utilizar y disfrutar de las diferentes actividades que presentan dichas plataformas.

En respuesta a la pregunta de investigación: ¿El uso excesivo del celular y las redes sociales pueden ocasionar un bajo rendimiento académico? La respuesta es sí, sin duda alguna después de recabar toda la información posible en cuanto al tema, el usar de manera excesiva las redes sociales y el celular impiden que las personas desarrollen todas sus capacidades, debido a que no prestan la suficiente atención y disposición por estar pendiente de la tecnología, pero es importante señalar que el grado que fue objeto de estudio, no es un factor vital el abuso de la tecnología, puesto que, existen normas de control para evitar que este sea un problema dentro del establecimiento e intentan aprovechar al máximo los recursos tecnológicos, lo cual es de sumo prestigio para el colegio, ya que se preocupa por un desarrollo integral.

En cuanto al objetivo principal de la investigación se recalca: “Analizar si el uso excesivo del celular y redes sociales pueden ocasionar un bajo rendimiento académico”, después de realizar toda la investigación se pudo constatar que utilizar las redes sociales y los celulares de manera excesiva, sin vigilancia parental, del contenido que observan es altamente perjudicial y adictivo en los adolescentes, por lo cual pueden llegar a tener un déficit en el rendimiento académico, pero este no es el caso de los estudiantes evaluados, puesto que no presentan un déficit en su rendimiento académico, además existen medidas de uso del móvil.

Mientras que los objetivos específicos se determinaron: “Establecer cuáles son los efectos para los estudiantes debido al uso prolongado de redes sociales” el abusar del celular y las redes sociales conllevan consecuencias graves dependiendo de si existe un control adecuado cuando se detecta una interferencia en la vida de los jóvenes, ya que, una de las consecuencias más significativas es la interacción social, esto quiere decir que los adolescentes prefieren hacer amigos de forma virtual, simplemente mandando mensajes, imágenes o emojis, evitando la interacción real, pues muchas veces fingen o caracterizan una personalidad diferente a la que en verdad tiene y obviamente se les facilita hacerla a través de las redes sociales.

Otra consecuencia del uso desmedido de las redes sociales es el grooming, según Díaz (2018) indica que “se da cuando un adulto se hace pasar por un menor de edad para engañar a otro y ganarse su confianza con el objeto de abusar de él” (p.23). Esta es una tendencia que se está visualizando cada vez más debido a que los jóvenes son engañados y resultan siendo víctimas de este tipo de delitos por no usar correctamente las redes sociales.

Se estableció otro objetivo específico el cual es: “Identificar si el tiempo de uso del celular afecta en el rendimiento académico” sin duda alguna el tiempo que promedia en uso los adolescentes que fueron encuestados es de 4 a 6 horas lo cual puede ir aumentando sino existe principalmente un autocontrol y conciencia de que emplear muchas horas de su tiempo libre en actividades de distracción no es adecuado, debido a que pueden dejar a un lado actividades que realmente ameriten su tiempo, ya que, las van postergando pues ocupan más tiempo en el celular o en monitorear sus

redes sociales. Por lo que es fundamental que los padres de familia estén al pendiente de cuánto tiempo usan los niños y adolescentes sus herramientas tecnológicas para que no se vuelvan adictas a ellas, después de una exhaustiva investigación algunos autores enfatizan desde ya una adicción a la tecnología en los jóvenes que no pueden controlar el uso de los celulares o redes sociales.

En cuanto a la hipótesis planteada al inicio de la investigación, siendo esta: “Las bajas calificaciones en adolescentes son causadas por el uso desmedido del celular y las redes sociales” es suposición acertada, porque el usar de manera inapropiada el celular, sin un límite del contenido que se visualiza y muchos menos el tiempo que se emplea para revisar las notificaciones de las redes sociales, ya que suele ser mayor las horas que se usan para distraerse a comparación de las que se emplea para investigar o generar nuevos conocimientos, es por ello que se puede afirmar que obtener bajas calificaciones son las consecuencias de diferentes factores dentro de los cuales se pueden mencionar, poca atención al estudio, falta de interés, un excesivo uso del celular y las redes sociales, entre otros factores.

En definitiva la investigación fue muy enriquecedora en cuanto a conocer lo perjudicial que puede ser el celular y las redes sociales, ya que, si no se le da el uso adecuado y óptimo puede llegar a interferir en la vida de la persona, debido a que poco a poco se va generando una adicción hacia esta tecnología, sin embargo, cabe resaltar que los estudiantes que fueron objetivos de estudio, no presentan problemas relacionados con el bajo rendimiento por un mal uso del celular y las redes sociales, gracias a que existen normas apropiadas en el centro estudiantil para evitar que surjan problemas relacionados a estos aparatos tecnológicos, lo que favorece a que sean en un futuro profesionales de éxito, los cuales puedan emplear la tecnología de manera óptima.

Conclusiones

El bajo rendimiento académico no es causado únicamente por el uso excesivo de las redes sociales y del celular, debido a que existen otros factores fundamentales que influyen en el área educativa, tales como la familia, la personalidad, el interés, entre otros, sin embargo, cabe señalar que el usar de forma desmedida y sin control el celular y las redes sociales pueden interferir desmedidamente el desempeño escolar, debido a que es un factor fundamental de distracción si se utiliza de manera inapropiada, por lo tanto, se establece que si puede ocasionar un bajo rendimiento académico.

El usar las redes sociales de forma irresponsable además sin un control parental dan como efecto que la persona se vea afectada en el área emocional social, familiar y educativa, debido a que sus esferas vitales se ven opacadas por el tipo de información al que se está expuesto en las redes sociales e internet, además de ello las consecuencias de emplearla inadecuadamente, como por ejemplo el grooming, en donde la víctima es engañada y enviar imágenes comprometedoras con las cuales posteriormente la extorsionan, el vamping es permanecer despierto debido a estar conectado en el celular o redes sociales, esto sin duda afecta a la persona, mermando su máxima capacidad.

Es indiscutible que el usar de manera prolongada, es decir emplear demasiadas horas utilizando el celular para revisar las redes sociales será un gran distractor en el área académica, debido a que provoca desconcentración, por lo que se pierde la atención e interés en la institución educativa, al hacer las tareas, proyectos o actividades del colegio, por lo que se identificó que el tiempo del uso del celular de manera excesiva afecta significativamente el rendimiento y disposición de los adolescentes ante su responsabilidades escolares, sociales y familiares.

Recomendaciones

Es necesario que los jóvenes aprendan a utilizar de manera apropiada la tecnología por medio de tutores especializados en herramientas tecnológicas y digitales para que puedan aprovechar al máximo su funcionamiento, es de suma importancia que aprendan el manejo apropiado de ciertos programas a través de cursos virtuales, además aprender a programar es valioso para el desarrollo óptimo del conocimiento académico puesto que ampliará el aprendizaje y rendimiento laboral, por lo que se sugiere tomar cursos en las vacaciones sobre el óptimo manejo de la Tecnología de la Información y la Comunicación (TICs) puesto que, así aprenderán a aprovechar al máximo las funciones de la tecnología, sin llegar a caer en un abuso o adicción a ellas, mejorando así su rendimiento académico.

Es necesario que los padres conozcan que sitios frecuentan sus hijos en el celular para comprobar que no corran riesgos de ser víctimas de algún tipo de delito causado por un mal uso de la tecnología, para prevenir este tipo de situaciones se sugiere que los adolescentes eviten aceptar solitudes de amistad de personas desconocidas, sin fotos de perfil o sin amigos en común, así mismo es adecuado evitar postear imágenes de todo lo que se hace diariamente, no enviar ni aceptar mensajes de carácter sexual, por lo que los padres deben estar atentos a lo que publican sus hijos en las redes sociales.

Es adecuado utilizar y moderar el tiempo de uso del celular y las redes sociales, los padres son los encargados de programar un horario de uso y del control parental sobre el contenido que visitan los adolescentes, por ello se aconseja, tener en casa un horario establecido y fijo para utilizar la tecnología, también es necesario fomentar la recreación con otras actividades que involucren establecer vínculos con otras personas, en grupos deportivos, de artes, religiosos o políticos.

Referencias

- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación*. (6ª. ed.). Venezuela: Editorial Episteme.
- Armayones M. (2016). *El efecto smartphone*. Barcelona: Editorial UOC. Recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/biblioupanasp/reader.action?docID=4721947&query=adiccion%2Ba%2Bla%2Btecnologia>
- Castellana, R., Sánchez, X., Graner, C. y Beranuy, M. (2007). *El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos*. Revista papeles del psicólogo, septiembre-diciembre 28,003, 196-204.
- Castells, M. (2006). *La sociedad red: una visión global*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Díaz, J. (2018). *Los desafíos de la familia en la era digital*. Universidad de la sabana. Colección de guías prácticas para la familia, Colombia. Recuperado de: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/biblioupanasp/reader.action?docID=5487105&query=adicii%25C3%25B3n%2Ba%2Bla%2Btecnolog%25C3%25ADa>
- Echeburúa, E. (2000). *¿adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones*. (2ª. ed.). Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer. Disponible en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/biblioupanasp/reader.action?docID=3194343&query=adiccion%2Ba%2Bla%2Btecnologia>
- Esteban, E. (2017). *Tesis Consecuencias de las redes sociales en el rendimiento académico en los alumnos de primero básico "C" del instituto Nacional de Educación Básica, jornada matutina del municipio de Ipala, departamento de Chiquimula*. (Tesis) Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad Panamericana, Guatemala.

- García Jiménez, Alvarado Izquierdo y Jiménez Blanco. (2000). *La predicción del rendimiento académico: regresión lineal versus regresión logística*. Vol. 12, 248 -256.
- Gaya, V. (junio, 2014). *Los teléfonos sirven ya para tantas cosas que se complica no ser adicto, Nomofobia*. *El siglo de Europa* (1065):42-43.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª. ed.). México: McGraw-Hill.
- Hütt, H. (2012). *Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión*. San José, Costa Rica.
- Lovelees, A. Williamson B. (2017). *Nuevas identidades de aprendizaje en la era digital*. Madrid: Narce, S. A. DE EDICIONES. Disponible en: <https://www.digitaliapublishing.com/a/47791/nuevas-identidades-de-aprendizaje-en-la-era-digital--creatividad--educacion--tecnologia--sociedad>
- Mejía, J. (2018). *Qué son las redes sociales: beneficios y cuáles son las más usadas*. Disponible en: <https://www.juancmejia.com/redes-sociales/que-son-las-redes-sociales-beneficios-y-cuales-son-las-mas-utilizadas/>
- Mejía, V. (2015). *Análisis de la influencia de las redes sociales en la formación de los jóvenes de los colegios del cantón Yaguachi*. (Tesis) Facultad de Comunicación Social, Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- Morris, C y Maisto, A. (2009). *Psicología*. (13ª. ed.). México: Pearson educación.
- Muriel, S. Aguirre, M. Varela, C. y Cruz, S. (2013). *Comportamientos alarmantes*. México: Ediciones Euroméxico.
- Nováez, M. (1986). *Psicología de la actividad*. México: Editorial iberoamericana.

- Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI (2011). *Las redes sociales en internet*. Fondo Europeo.
- Parra, M. (2016). *Influencia de las redes sociales en el bajo rendimiento académico de los estudiantes de séptimo año de educación general básica, de la escuela de educación básica “Catamayo”, en el año lectivo 2015–2016*. (Tesis) Facultad de Comunicación, Artes y Humanidades, Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito, Ecuador.
- Pavón, M. (2015). *El uso de las redes sociales y sus efectos en el rendimiento académico de los alumnos del instituto San José, El Progreso, Yoro-Honduras*. (Maestría) Facultad de Humanidades, Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
- Ponce, A. (2011). *Nomofobia: la pandemia del siglo XXI*. Recuperado de: <http://alexponceaguirre.suite101.net/nomofobia-la-pandemia-del-siglo-xxi.a66645>
- Ripoll, D. (2008). *Cerebro y adicciones*. Barcelona: editorial UOC. Recuperado en: <https://ebookcentral.proquest.com/lib/biblioupanasp/reader.action?docID=3205173&query=adiccion%2Ba%2Bla%2Btecnologia>
- Secretaria de Salud (2016). *Guía de estilos de vida saludables en el ámbito laboral*. Tegucigalpa, Honduras.
- Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica*. (4ª. ed.). México: Limusa Noriega Editores.
- Yass, L. (2015). *Efectos emocionales provocados por el bajo rendimiento escolar, tras el uso excesivo de redes sociales en alumnos becados de la academia de inglés y computación “La Humanidad Primero”, Guatemala*. (Tesis), Escuela de Ciencias Psicológicas, Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.

Anexos

Anexo 1

Tabla de variables

Problemática	Variable de Estudio (Tema a investigar)	Sub temas de la variable de estudio	Pregunta de investigación	Objetivo General	Objetivos específicos	Instrumentos de investigación	Sujetos de Estudio
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Uso de redes sociales. ➤ Bajo rendimiento académico. ➤ Aislamiento social. ➤ Desinterés académico. 	<p>Uso excesivo de las redes sociales en celulares y sus efectos en el rendimiento académico en los estudiantes.</p>	<p>1. Redes sociales. 2. Rendimiento académico.</p>	<p>¿El uso excesivo del celular y las redes sociales pueden ocasionar un bajo rendimiento académico?</p>	<p>Analizar si el uso excesivo del celular y redes sociales pueden ocasionar un bajo rendimiento académico.</p>	<p>Establecer cuáles son los efectos para los estudiantes debido al uso prolongado de redes sociales. Identificar si el tiempo de uso del celular afecta en el rendimiento académico.</p>	<p>Docente titular del grado. Estudiantes de 4to bachillerato en ciencias y letras, con una población de 20 adolescentes, comprendidos entre 15 a 17 años.</p>	

Anexo 2

Carta de autorización



Coatepeque, agosto 2019

Directora: Licenciada Lili Gálvez.
Colegio Cristiano Verbo.
Km. 1.2 Carretera a Nuevo Chuatuj, Coatepeque.

Respetable Licenciada Gálvez:

Le saludo cordialmente deseándole las mejores bendiciones del Creador, en su vida laboral y personal.

Yo Ricardo Javier Díaz Ruano, estudiante de la carrera de Psicología Clínica y Consejería Social de la Universidad Panamericana, sede Coatepeque, Quetzaltenango, solicito respetuosamente su autorización para realizar una encuesta al grupo de estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras que estudian en dicho establecimiento. La información que se recopile será de gran utilidad para mi proyecto de investigación titulado "Uso excesivo de las redes sociales en celulares y sus efectos en el rendimiento académico de los estudiantes de 4to Bachillerato en Ciencias y Letras del Colegio Cristiano Verbo, ubicado en el Km. 1.5 carretera a nuevo Chuatuj, Coatepeque, Quetzaltenango." De igual manera me gustaría poder entrevistar al maestro titular de dicho grado para conocer su punto de vista sobre el tema mencionado. También se solicita un día para poder hacer trabajo de observación al grupo elegido y conocer más acerca de su comportamiento y conducta en el colegio sobre el punto de investigación.

Agradezco desde ya su fina atención y el apoyo que me pueda brindar, el cual es muy importante para la investigación.

Atentamente,

Ricardo Javier Díaz Ruano
Estudiante de Psicología Clínica y Consejería Social.
UPANA Coatepeque.

Vo. Bo. Lic. Oscar Calderón De León
Coordinador sede URANA
Coatepeque, Quetzaltenango.

SI NO AUTORIZO se lleve a cabo la encuesta al grupo de alumnos mencionados en la solicitud de este establecimiento.

Lieda. Lili Gálvez
Directora Colegio Cristiano Verbo, Coatepeque

Anexo 3

Encuesta



Género _____ Edad _____ Fecha _____ Clave _____

Instrucciones:

- El cuestionario es anónimo y personal, por lo que debes contestarlo por ti mismo.
- Leer atentamente cada una de las preguntas y responder con la mayor sinceridad posible, selecciona subrayando la respuesta que consideres más apropiada según tu opinión, ten en cuenta que no existe respuesta correcta o incorrecta.
- Se le agradece de antemano por su colaboración al responder esta encuesta.

1. ¿Para qué utilizas más tu celular?

Investigar Jugar Llamar Mensajear Videollamadas

2. ¿Cuánto tiempo aproximadamente utilizas tu celular al día?

1 a 3 horas 4 a 6 horas 7 o más horas.

3. ¿Crees que tu rendimiento académico es afectado por el uso constante del celular?

Sí No

4. ¿Qué red social utilizas más?

Facebook Instagram Snapchat WhatsApp Otra _____

5. ¿Has notado que tu rendimiento académico es afectado debido al constante uso de las redes sociales?

Sí No

6. ¿Con qué finalidad utilizas las redes sociales?

Distracción Pasar el tiempo Socializar

7. ¿Consideras que ocupas mucho de tu tiempo en las redes sociales?

Sí No

8. ¿Cómo te sientes al no poder utilizar el celular?

Aburrido Aislado Desesperado Enojado Normal

9. ¿Te duermes tarde por estar conectado en tu celular?

Sí No

Anota a qué hora te duermes usualmente _____

10. ¿En qué empleas más tú tiempo?

Salir con amigos Estudiar Redes sociales Videojuegos

11. ¿Dejas tus tareas del colegio para después porque antes tienes que revisar y estar pendiente de tus redes sociales?

Sí No

12. ¿En el último bloque/unidad cursado cuántas materias reprobaste?

Ninguna Escribe el número de cursos reprobados _____

13. ¿Sientes la necesidad constante de revisar tu teléfono frecuentemente en lugares inapropiados (aula, iglesia, reunión, entre otras.)?

Sí No

14. Cuando no puedes revisar tus redes sociales ¿cómo te sientes?

Aburrido Aislado Desesperado Enojado Normal

15. ¿Qué es lo que haces de primero cuando regresas del colegio?

Hacer tareas Jugar en el celular Revisar las redes sociales Salir con amigos

Anexo 4
Entrevista



Docente titular: _____ Fecha: _____

Instrucciones:

- Se le solicita contestar de forma abierta y sincera acerca de las cuestiones planteadas.
- Se le agradece de antemano por su colaboración al responder esta encuesta.

1. ¿De qué manera considera que el uso del celular influye en el rendimiento académico de los estudiantes, positivo o negativo? ¿Por qué?

2. ¿Qué red social considera que es la más utilizada por sus estudiantes? Y ¿en qué áreas cree que les afecta?

3. ¿Ha tenido problemas con los estudiantes porque utilizan el celular en clases? ¿Cuáles?

4. ¿Cree que las redes sociales influyen en el rendimiento académico de los estudiantes? ¿En qué sentido?

5. ¿Existe alguna norma que prohíba el uso del celular dentro del colegio?, si existiese ¿Cuál es la consecuencia por infringir esa norma?

6. ¿Ha observado efectos negativos en los estudiantes por el uso excesivo del celular? Si es afirmativa su respuesta ¿Qué efectos ha notado?

7. ¿Considera que existe un bajo rendimiento académico en los estudiantes que utilizan de forma excesiva su celular? ¿Cómo lo ha notado?

8. ¿Cree que el uso del celular y las redes sociales son una fuerte distracción, que impide a los estudiantes concentrarse en sus actividades escolares? ¿Por qué?

9. ¿Qué factores importantes ha notado que interfieren en el buen rendimiento académico de los estudiantes?

10. ¿Ha notado algún tipo de malestar (ansiedad, preocupación, irritabilidad, tensión) por parte de los estudiantes cuando están en horas de clase y no pueden revisar sus celulares ni redes sociales? Si fuese afirmativa la respuesta, mencione que malestares ha notado.
