



Facultad de Ciencias de la Educación  
Maestría en Andragogía y Docencia Superior

**Uso de la red social TikTok y su relación con la autorregulación  
académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de  
una universidad privada de la Ciudad de Guatemala**

(Tesis de Maestría)

Helen Amelia Muñoz Cabrera

Guatemala

2023

FAC-EDU 43 24022023

**Uso de la red social TikTok y su relación con la autorregulación  
académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de  
una universidad privada de la Ciudad de Guatemala**  
(Tesis de Maestría)

Helen Amelia Muñoz Cabrera

Doctora Flor De María Bonilla Arévalo (Asesora)

Doctora Anabella Cerezo Alecio (Revisora)

Guatemala

2023

**Autoridades Universidad Panamericana**

**M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus**

Rector

**Dra. HC. Alba Aracely Rodríguez de González**

Vicerrectora Académica

**M.A. Cesar Augusto Custodio Cobar**

Vicerrector Administrativo

**EMBA. Adolfo Noguera Bosque**

Secretario General

**Autoridades de la Facultad de Ciencias de la Educación**

**M.A. Sandy Johana García Gaitán**

Decana

**DICTAMEN DE APROBACIÓN**  
**TESIS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**UNIVERSIDAD PANAMERICANA**

**ASUNTO: Helen Amelia Muñoz Cabrera**  
Estudiante de la carrera Maestría en Andragogía y  
Docencia Superior de esta Facultad, solicita  
autorización para elaboración de Tesis  
completando los requisitos de graduación.

Dictamen No. 43 24022023

Después de haber estudiado el anteproyecto presentado a esta Decanatura para cumplir con los requerimientos para elaborar Tesis, que es requerido para obtener el título de Maestría en Andragogía y Docencia Superior resuelve:

1. El anteproyecto presentado con el título de: **“Uso de la red social TikTok y su relación con la autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de una universidad privada de la Ciudad de Guatemala”**.
2. Está enmarcado dentro de los conceptos requeridos para la elaboración de Tesis.
3. La temática se enfoca en temas sujetos al campo de investigación con el marco científico requerido.
4. Habiendo cumplido con lo descrito en el reglamento de egreso de la Universidad Panamericana en opciones de Egreso, artículo No. 5 del inciso a) al g).
5. Por lo antes expuesto, la estudiante **Helen Amelia Muñoz Cabrera**, recibe la aprobación de realizar Tesis, solicitado como opción de Egreso con el tema indicado en numeral 1.

  
**M.A. Sandy J. García Galtés**  
Decana  
Facultad de Ciencias de la Educación



UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, Guatemala 21 de agosto de 2023.

En virtud de que el Informe de Tesis con el tema **Uso de la red social TikTok y su relación con la autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de una universidad privada de la Ciudad de Guatemala**. Presentado por el estudiante: **Helen Amelia Muñoz Cabrera**. Previo a optar al Grado Académico de **Maestría en Andragogía y Educación Superior**, 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.



Asesor (a)

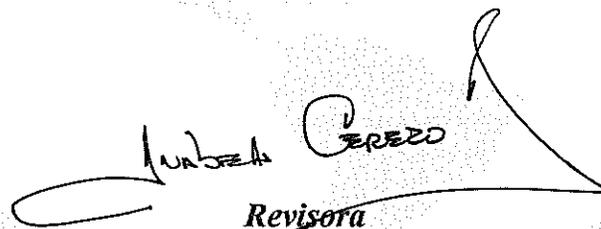
**Flor de María Bonilla Arévalo**

Doctora en Educación

Número de colegiado 4228

*UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN,  
Guatemala, octubre del 2023.*

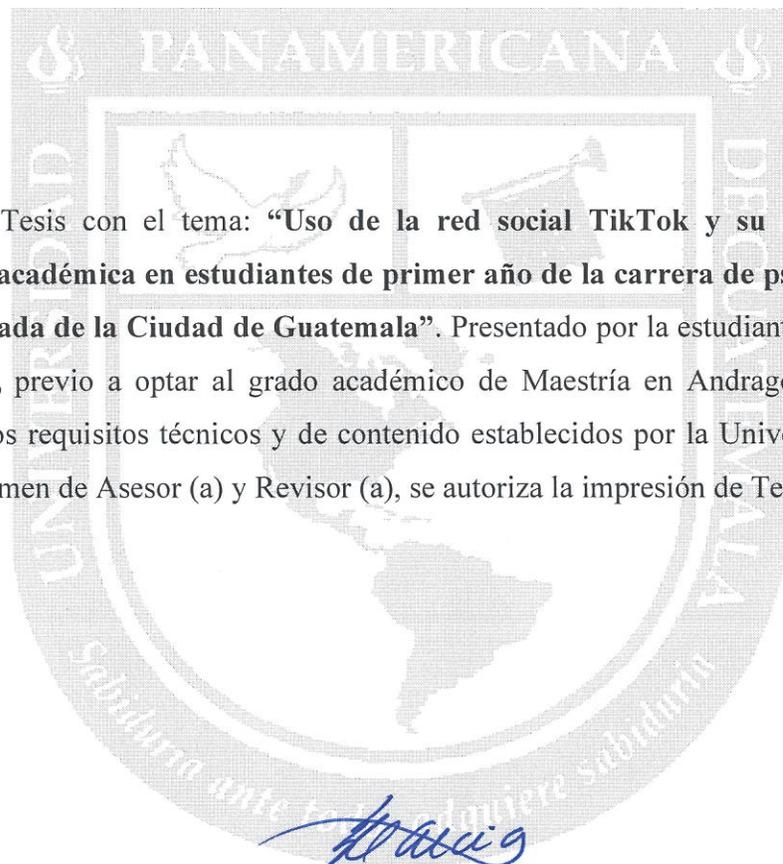
*En virtud de que el Informe de Tesis de Maestría con el tema: **Uso de la red social TikTok y su relación con la autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de una universidad privada de la Ciudad de Guatemala.** Presentado por la estudiante: **Helen Amelia Muñoz Cabrera.** Previo a optar al Grado Académico de **Maestría en Andragogía y Docencia Superior** 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.*

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Anabella CEREZO'. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.

*Revisora  
Doctora Anabella Cerezo Alecio*

UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. Guatemala, treinta de octubre dos mil veintitrés. -----

En virtud de la Tesis con el tema: **“Uso de la red social TikTok y su relación con la autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de una universidad privada de la Ciudad de Guatemala”**. Presentado por la estudiante **Helen Amelia Muñoz Cabrera**, previo a optar al grado académico de Maestría en Andragogía y Docencia Superior, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, y con el requisito de Dictamen de Asesor (a) y Revisor (a), se autoriza la impresión de Tesis.



  
**M.A. Sandy J. García Gaitán**  
Decana  
Facultad de Ciencias de la Educación

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

# Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
<b>Capítulo 1</b>	<b>1</b>
<b>Marco conceptual</b>	<b>1</b>
1.1 Antecedentes del problema	1
1.2 Planteamiento del problema	5
1.3 Delimitación del problema	6
1.3.1 Temporal	6
1.3.2 Espacial	6
1.3.3 Teórica	6
1.4 Objetivos	7
1.4.1 General	7
1.4.2 Específicos	7
<b>Capítulo 2</b>	<b>8</b>
<b>Marco teórico</b>	<b>8</b>
2.1 Autorregulación	8
2.1.1 Adquisición de la regulación	10
2.1.2 Perspectivas que explican la autorregulación	11
2.1.3 Autorregulación en la población universitaria	12
2.1.4 Cuestionario de aprendizaje autorregulado	13
2.2 Red social TikTok	14
2.2.1 Uso de la red social TikTok en diferentes poblaciones	16
2.2.2 Redes sociales virtuales y efectos neurológicos	16
2.2.3 Res social TikTok dentro de espacios académicos	17

<b>Capítulo 3</b>	19
<b>Marco metodológico</b>	19
3.1 Método	19
3.2 Tipo de investigación	19
3.3 Nivel de investigación	20
3.4 Pregunta de investigación	20
3.5 Hipótesis	20
3.6 Variables	21
3.7 Definición conceptual de las variables	21
3.8 Definición operacional de las variables	22
3.9 Sujetos de estudio	22
3.10 Población y muestra	22
3.11 Procedimiento	23
3.12 Técnicas de análisis de datos	24
3.13 Instrumentos	24
<b>Capítulo 4</b>	26
<b>Presentación y discusión de resultados</b>	26
4.1 Presentación de resultados	26
4.2 Discusión de resultados	42
<b>Conclusiones</b>	46
<b>Capítulo 5</b>	48
<b>Propuesta de mejora</b>	48
5.1 Nombre de la propuesta de intervención	48
5.2 Descripción de la propuesta	48
5.3 Objetivos	49
5.3.1 Objetivo general	49
5.3.2 Objetivos específicos	49
5.4 Resultados esperados	49

5.5 Actividades	50
5.5.1 Cronograma de actividades	51
5.6 Procedimiento	53
5.7 Recursos	53
Referencias	55
Anexos	59

## Resumen

El creciente acceso al uso de dispositivos electrónicos, la internet y el mundo digital han tenido un impacto relevante en la sociedad actual. Se han dado repercusiones observables en diversos ambientes, incluyendo como es de esperarse, el ámbito educativo. Durante años, se buscó alejar de las aulas los dispositivos personales, sin embargo, cada vez están más presentes e incluso son utilizados como un recurso en el aprendizaje. La pandemia de COVID-19, acentuó el tiempo de uso e incluso se volvieron indispensables.

En este contexto digital, se detecta como un atractivo relevante el uso de redes sociales, las cuales surgieron como un medio de acercamiento y comunicación. Una de estas redes, es TikTok, identificada como la red que más crece y busca compartir videos de corta duración, característica que suele captar la atención y abstraer de otras actividades, dentro de ellas, las académicas.

Fue por esta razón que surgió la inquietud de determinar la relación entre el uso de la red social TikTok con la autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala.

Toma especial interés tener datos actualizados de la población guatemalteca y poder relacionarlos con otras investigaciones, esto permite tomar decisiones favorables para la mejora en el desempeño académico universitario, propiciando que estas se implementen desde el primer contacto con la institución para que se promuevan hábitos propicios a lo largo de la carrera.

## Introducción

El aprendizaje es un proceso inherente al ser humano, lo acompaña desde el nacimiento hasta el último día de vida, este trayecto puede encontrar estímulo, así como interferencias, así mismo, se ve acompañado de cambios contextuales que exigen adaptación constante tanto en metodologías, estrategias y conocimiento que apoye la vida académica.

Considerando estos factores, el presente estudio buscó determinar la relación entre el uso de la red social TikTok con la autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala, esperando con ello dar aportes que colaboren en ambientes educativos competentes.

Para ello, en el capítulo 1, se seleccionaron antecedentes de investigaciones nacionales e internacionales relacionadas con ambos temas, la autorregulación y el uso de la red social TikTok. Resaltó el interés en ambos, así como la presencia de posturas tanto a favor como en contra del uso de la red social para los ambientes educativos, aunque en general concuerdan en que, a mayor tiempo de uso, más posibilidad de que se presenten consecuencias negativas.

A partir de las reflexiones sobre los antecedentes, se estableció como pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre el uso de la red social TikTok con la autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala?

Por lo que, como objetivo general, se buscó determinar la relación entre el uso de la red social TikTok con la autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala.

De una forma más específica, se plantearon cuatro objetivos más, siendo ellos, identificar los niveles de autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala; comprobar el

tiempo de uso de la red social TikTok en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala; relacionar el nivel de autorregulación y el tiempo de uso de TikTok en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala, y; establecer cualitativamente cuáles son las percepciones de los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala sobre la autorregulación académica y el tiempo invertido en TikTok.

En el capítulo 2 se encuentra el marco referencial, donde se profundizó tanto en la autorregulación como en la red social TikTok, sobre el primero, se utilizó el concepto propuesto por Zimmerman, citado por Schunk (2012), quien señala que la autorregulación son aquellos procesos que utilizan los estudiantes para dirigir de forma sistemática, pensamientos, sentimientos y acciones que les permitan alcanzar sus metas.

En cuanto al segundo tema, se considera específicamente a la red social TikTok como la de mayor crecimiento en otras de corte similar, en ella destaca la publicación de videos de corta duración y el uso de algoritmos que detectan fácilmente los gustos de los usuarios, con el objetivo de mantenerlos durante más tiempo interesados en la pantalla, a esto se suma lo explicado por Rodríguez, citado por Martín y Medina (2021) quien señala que las interacciones que se dan por medio de las respuestas en las redes sociales tienen una relación con el aumento en la producción de dopamina, neurotransmisor que produce estados de placer esto repercute en la adicción a la tecnología y la dependencia emocional que hacia las redes sociales.

Con esto en mente, en el capítulo 3, se presenta el marco metodológico, en él se menciona que se implementó una investigación mixta, de campo, tomando en cuenta las variables autorregulación académica y uso de la red social TikTok, utilizando como instrumento el cuestionario de Autorregulación Académica de Universitarios elaborado por Torres, 2021 y un grupo focal de nueve participantes voluntarios de la población conformada por 64 alumnos de primer ingreso de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala.

Dentro de los resultados, los cuales se encuentran en el capítulo 4, se determinó que no existe una relación estadísticamente significativa entre la autorregulación académica y el uso de la red social TikTok, a pesar de lo cual se observa una tendencia que refleja que a menor frecuencia en el uso de la red social más alto nivel de autorregulación mientras que a mayor frecuencia en el uso de la red social, se da un nivel más bajo de autorregulación.

En la población estudiada, se registraron ninguna o pocas horas de uso semanal en la mayoría de los participantes, así como altos niveles en autorregulación académica como resultado predominante en los sujetos.

Considerando los resultados, en el capítulo 5, se planteó una propuesta para implementar el acceso a una Guía sobre autorregulación académica y uso de las redes sociales para alumnos de primer ingreso de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala, como medida preventiva que favorezca la implementación temprana de hábitos favorables que optimicen el desempeño académico de los estudiantes.

# Capítulo 1

## Marco conceptual

### 1.1 Antecedentes del problema

Desde que han surgido las redes sociales digitales, estas han captado el interés de las personas, es especial de las generaciones más jóvenes. Una de las que ha hecho su aparición en el mercado de forma reciente y con crecimiento acelerado es TikTok, reportando en la actualidad 1,051 millones de usuarios mayores de 18 años, según los datos publicados por Kepios Analysis (Kempton, 2023).

El tema ha provocado cambios en múltiples áreas; comunicación, estilo de vida, hábitos académicos, etc., por lo que existen investigaciones que identifican tanto aspectos favorables como preocupaciones en su uso en el ámbito educativo.

Estos aspectos van desde la posibilidad de utilizar estas plataformas como un apoyo a la adquisición de conocimiento y estrategias de aprendizaje, así como a reacciones contraproducentes en los procesos que son necesarios para poder alcanzar metas académicas, entre ellos, la autorregulación.

A continuación, se pueden encontrar estudios realizados en Guatemala referentes al uso de la red social TikTok, así como a la autorregulación:

En la investigación de Sepúlveda (2014), sobre la relación entre optimismo, autorregulación y rendimiento académico en alumnos de psicología clínica de la Universidad Rafael Landívar, se realizó un estudio de tipo no experimental, transeccional, correlacional y la muestra estuvo compuesta por 201 sujetos de edades entre 19 y 44 años (161 mujeres y 40 hombres). Como instrumentos se utilizaron los cuestionarios de Estilos atribucionales de Seligman (ASQ) y el Cuestionario sobre autorregulación para el aprendizaje académico en la universidad. Se concluyó que no existe relación estadísticamente significativa entre optimismo, autorregulación y rendimiento académico

en la muestra analizada, sí se encontró relación estadísticamente significativa entre el factor IV (procesamiento activo de la información) del Cuestionario de Autorregulación y rendimiento académico.

Buscando establecer la relación entre la autorregulación y el uso de las redes sociales en los educandos de Tercero Básico del Colegio Sagrada Familia, Colmenares (2015), con una muestra de 29 adolescentes de ambos sexos, comprendidos entre las edades de 14 a 16 años aplicó el cuestionario de adicciones a las nuevas tecnologías y el cuestionario sobre la autorregulación para el aprendizaje académico. Siguió un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo de tipo no experimental. Determinó que entre más acceso tengan a videojuegos, ordenadores y celulares, y frecuencia en el uso, se observa menor nivel de autorregulación.

Díaz, (2022), en su estudio cuantitativo de diseño descriptivo tuvo como objetivo determinar la incidencia de los entornos virtuales en la autorregulación en la población de primero básico de colegios privados en Quetzaltenango, Guatemala. Según sus resultados, concluyó que los entornos virtuales si tienen incidencia en la autorregulación, ya que tiene efectos positivos en ámbito educativo, determinó que el uso de los entornos virtuales está vinculado a la motivación y contribuye para alcanzar las metas dentro del proceso educativo y a su vez da la posibilidad a los estudiantes de involucrarse en las actividades autorregulatorias que consideran que serán de ayuda para su aprendizaje.

Dentro de la investigación internacional, también se observa interés con relación a estos temas:

En México, Aguirre, Anaya y Laurencio (2021), verificaron los usos y gratificaciones de TikTok, entre Jóvenes Universitarios del Estado de Veracruz, utilizando el método cuantitativo, a través de un muestreo no probabilístico de tipo intencional, con diseño e implementación de un formulario digital. En sus conclusiones, se establece que la red social permite a los jóvenes es gratificante, permitiendo comunicarse y desarrollar su creatividad, como medio educativo, fue utilizado durante la pandemia como herramienta para realizar

tareas por lo que se consideró un acierto en esta área. Dentro de los peligros detectados, mencionan la hipersexualización de jóvenes y adolescentes.

Castillejos (2021), estudió en España, la ambivalencia en TikTok: aprendizaje permanente y riesgos de seguridad coexistiendo. Llegó a varias conclusiones, entre ellas, señala que la sociedad quiere enterarse de lo que sucede en el mundo de forma inmediata, razón por la cual los videos cortos se vuelven los preferidos de los centennials, siendo la combinación de imágenes, sonidos y narrativa, desde un espectro creativo, hace estallar la red. También indica que los jóvenes buscan dejar su huella digital, lo que motiva a usar esta red en búsqueda del reconocimiento social, ser parte de lo que sucede, comunicar ideas y construir su identidad. Invita a reflexionar sobre el manejo de datos personales, la salud física, mental y emocional de los jóvenes, la exposición a contenidos nocivos y la sobreexposición de la vida íntima. Finalmente señala que, lo importante es aprender a usar la red de forma correcta y sin generar dependencia.

Klimenko y Herrera (2023), realizó un estudio sobre el uso de TikTok y su relación con la procrastinación académica y la gestión del tiempo con una muestra de 216 estudiantes universitarios colombianos del sector público. Utilizó un enfoque cuantitativo, método no experimental, nivel descriptivo-correlacional con un diseño transversal, llegando a concluir que el uso de TikTok podría interferir en el cumplimiento de las obligaciones académicas, resaltando la relevancia de fomentar habilidades como la gestión del tiempo, así como la autorregulación emocional y cognitiva de los estudiantes.

En un contexto relativo a repercusiones en procesos cognitivos, Granda, y Tamayo (2022), buscan identificar la deformación lingüística provocada por el uso de la red social TikTok en jóvenes de entre 14 a 17 años en Ecuador. Se trabajó una investigación descriptiva, con un enfoque cuanti-cualitativo, apoyándose en escalas de Likert. Sus resultados indican que una de las redes sociales que abarca el mayor número de usuarios jóvenes a nivel internacional es TikTok, así mismo, que el uso es libre y sin restricciones por lo que se utiliza no solo para entretenimiento, también como recurso de expresión comunicativa, llegando a concluir que los jóvenes se exponen a circunstancias desfavorables como:

ejercicio erróneo en las actividades académicas orales y escritas, alteración psicoemocional, pérdida de relaciones interpersonales, dependencia a dispositivos móviles, adaptación a tendencias desde modismos, adopción de jergas y publicaciones con vocabulario inadecuado.

En Ecuador, se realizó la investigación sobre la adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana cargo de Arteaga, Quispe, Sánchez, Polín, Coronado, y Cjuno, (2022). Se usó un diseño metodológico no experimental con alcance correlacional y corte transversal, su muestra estuvo constituida por 304 alumnos. Se aplicaron los instrumentos: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales y la Escala de Procrastinación Académica. Los resultados establecieron que no existió correlación estadística entre las dos variables principales del estudio; sin embargo, sí existió en lo referente a la adicción a las redes sociales en relación con la autorregulación académica y la postergación de actividades.

En la investigación realizada por Pérez (2022), se buscó establecer la autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, Perú, se trabajó con una muestra de 238 estudiantes del 1er al 10º. ciclo de psicología, su trabajo fue de tipo sustantivo. Los resultados determinaron que predomina el uso de la estrategia de reevaluación cognitiva de la variable autorregulación emocional; así como un nivel medio en la variable adición a las redes sociales y en sus dimensiones. También se estableció que existe una correlación altamente significativa ( $p < .01$ ), negativa, entre autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en los estudiantes.

Con el objetivo de valorar a TikTok como herramienta innovadora en autorregulación del trabajo colaborativo en estudiantes universitarios, Calle-Prado, García-Herrera y Erazo-Álvarez (2022) investigaron en Venezuela de forma descriptiva, observacional y con corte longitudinal, aplicando un cuestionario de auto reporte. En sus resultados, se obtuvieron puntuaciones por encima de la media en los aspectos de autoevaluación, emociones centradas en el logro y atribuciones de éxito en la realización de la tarea. Concluyeron que

TikTok es un elemento eficaz para contribuir en la autorregulación del aprendizaje de los estudiantes y puede ser una variable predictiva del rendimiento académico.

## 1.2 Planteamiento del problema

El mundo cambia constantemente, conforme esto sucede, se experimentan nuevas oportunidades y desafíos que el ser humano busca enfrentar y solucionar de la manera más eficaz posible, para ello, una de sus grandes herramientas es la tecnología, que, además, es uno de los campos en donde se observa mayor crecimiento e innovaciones. Fue en la década de los noventa, cuando el uso de internet se popularizó y con ello el mundo digital fue extendiéndose. Esto modificó la forma de relacionarse y también la forma de aprender, se rompieron barreras en la comunicación y en el acceso a información, se cambiaron los hábitos cotidianos y los intereses.

En medio de estos eventos, surgieron las redes sociales, espacios para interactuar con otras personas, compartir información personal y/o empresarial. Su uso sigue en crecimiento, en especial involucrando a generaciones jóvenes que se sienten atraídos por su contenido.

Ante esto, la comunidad académica manifiesta sus dudas, en cuanto a las ventajas y desventajas que este consumo digital provoca en los estudiantes, su disposición al aprendizaje, habilidades, destrezas, hábitos, etc. son de interés. A partir de esta reflexión, surgió la interrogante:

¿Cuál es la relación entre el uso de la red social TikTok con la autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de una universidad privada de la Ciudad de Guatemala?

## 1.3 Delimitación

### 1.3.1 *Temporal*

La investigación se realizó durante un período de seis meses, tomando tres de ellos para la investigación documental y los siguientes tres para el trabajo de campo.

### 1.3.2 *Espacial*

La investigación se realizó en la Universidad Panamericana de Guatemala, Campus Central, ubicada en la Diagonal 34, 31-43 zona 16, Guatemala, Guatemala.

### 1.3.3 *Teórica*

Las teorías del aprendizaje son el fundamento teórico para la presente investigación, tomando en cuenta para ello, teorías que trasladan al ambiente académico los principios del desarrollo cognitivo propuestos por Piaget bajo el lente de Vygotsky, Bandura y Zimmerman, todos ellos compilados por Schunk (2012) y analizados por Trillas y Huertas (2020), así como por Torre (2007).

En cuanto a las redes sociales, los fundamentos esenciales son de Lanier, asesor científico de Microsoft y creador de la realidad virtual quien también explica sus argumentos bajo la concepción de Skinner y el condicionamiento operante, que expone el proceso de aprendizaje con base a recompensas. (Penguin Random House, Grupo Editorial, 2019).

## 1.4 Objetivos

### *1.4.1 General*

Determinar la relación entre el uso de la red social TikTok con la autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala.

### *1.4.2 Específicos*

- Identificar los niveles de autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala.
- Comprobar el tiempo de uso de la red social TikTok en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala.
- Relacionar el nivel de autorregulación y el tiempo de uso de TikTok en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala.
- Establecer cualitativamente cuáles son las percepciones de los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de la Ciudad de Guatemala
- sobre la autorregulación académica y el tiempo invertido en TikTok.

## Capítulo 2

### Marco teórico

El interés por favorecer la educación universitaria es una constante en académicos que dedican su labor a la docencia, dentro de ese marco, la tecnología es parte de las herramientas que pueden apoyar en la formación y adquisición de conocimientos, aunque también, acerca a los jóvenes a redes sociales que tienen otros fines, principalmente el entretenimiento.

Existen puntos a favor y en contra del impacto que puedan tener las redes sociales en la educación, para poder aclarar términos y conceptos que permitan contextualizar y fundamentar los temas inherentes a la investigación, se presentan a continuación aspectos relevantes.

#### *2.1 Autorregulación*

El término autorregulación posiblemente se identifica de forma amplia dentro de ambientes educativos, aunque no es exclusivo a este medio. Zimmerman, citado por Trías y Huertas (2020) reconoce a la autorregulación como una de las capacidades más destacadas en los seres humanos y menciona que participa en diversidad de contextos, entre ellos, el tránsito, el deporte y por supuesto en las instituciones educativas. Boekaerts, considera que es uno de los conceptos con mayor relevancia en la psicología actual. (Trías y Huertas, 2020).

A la autorregulación también se le conoce como aprendizaje autorregulado, para Zimmerman, citado por Schunk (2012), esta se refiere a aquellos procesos que utilizan los estudiantes para dirigir de forma sistemática, pensamientos, sentimientos y acciones que les permitan alcanzar sus metas. El mismo autor, identifica las investigaciones sobre el autocontrol tanto en niños como en adultos, como las precursoras del interés en la autorregulación, trasladando inquietudes relacionadas con la agresividad, adicciones, problemáticas intrapersonales, trastornos sexuales, trastornos conductuales al aprendizaje y el aprovechamiento académico.

La UNESCO (2023) es consecuente, e indica que, el evaluar la experiencia de aprendizaje y la perseverancia hacia el logro, incluye la regulación de emociones, pensamientos y comportamientos.

Schunk (2012), aclara que, aunque los procesos podrían variar dependiendo el enfoque con que se explique, los puntos en común que determinan la autorregulación son: tener una meta o propósito, realizar acciones para alcanzarlas y supervisar el desempeño, pero también ajustar las estrategias que se estén utilizando para asegurar el éxito.

El mismo autor, señala que, bajo el enfoque conductista, el objetivo es detectar la autovigilancia, la autoinstrucción y el autorreforzamiento de los estudiantes, siendo ellos quienes establecen sus propias contingencias de reforzamiento, mientras que los enfoques cognitivos, enfatizan los procesos mentales de atención, repetición, uso de estrategias de aprendizaje y comprensión, sin dejar de lado la motivación, autoeficacia, el resultado y el valor que den al aprendizaje. En este sentido, Zimmerman, citado por Schunk (2012, p. 25), indica: “Cuando los estudiantes cuentan con pocas opciones, su conducta suele estar regulada por aspectos externos en vez de ser autorregulada”.

La UNESCO, citada por Trías y Huertas (2020), hace ver que la autorregulación favorece aprendizajes autónomos y de calidad a lo largo de la vida, lo cual responde a las exigencias de la sociedad.

Algunos autores, han identificado que la autorregulación junto con el autoconcepto, son variables de interés en el aprendizaje, Panadero y Alonso, citados por Montoya, et. al. (2023, p.14), definen la autorregulación como “el control que el sujeto establece sobre sus pensamientos, acciones, emociones y motivación por medio de estrategias individuales para conseguir los objetivos”.

A todas estas concepciones, se unen enfoques de más reciente auge, como la neuropsicología, reconociendo las funciones cerebrales como centro de la actividad cognitiva y emocional indispensables para el aprendizaje y los procesos que este conlleva,

Tigrero, et. al. (2021), citan a Román y Poenitz, quienes consideran que las prácticas del siglo XXI, deben incluir la neuroplasticidad ya que se relaciona con la cognición, la estimulación sensorial y la experiencia dentro de los procesos de enseñanza aprendizaje por lo que se deben buscar estrategias neurodidácticas que incrementen la autorregulación de los estudiantes.

Al hablar de estrategias de aprendizaje vale la pena mencionar que estas son guías o planes que se aplican de forma consciente para realizar con éxito una tarea. Weinstein y Mayer, citados por Schunk (2012, p. 417), indican: “Las estrategias incluyen actividades como elegir y organizar la información, repasar el material a aprender, relacionar el nuevo material con la información que se posee en la memoria y aumentar el significado del material”.

### *2.1.1 Adquisición de la autorregulación*

Los procesos de autorregulación inician de forma temprana en el ser humano, van apareciendo durante la niñez, madurando y transformándose con el tiempo. Vygotsky, citado por Schunk (2012), quien es reconocido por sus grandes aportes en el tema educativo, sostenía que la autorregulación exigía la coordinación de procesos mentales como la planeación, síntesis y formación de conceptos los cuales van de la mano con el entorno social y cultural del sujeto e inician con la internalización del lenguaje, en la que gradualmente se adquieren conceptos, ya que es mediante el discurso privado que los niños van interiorizando las instrucciones que les ayudan a autorregular su conducta en diversas situaciones.

Kopp, propone que la autorregulación se establece a partir de los tres años, luego de pasar por varias etapas previas que van desde lo neurofisiológico hasta el autocontrol el cual se alcanza a los dos años aproximadamente. Zimmerman, por su parte, más que detallar edades, se enfoca en la adquisición de niveles que se inician en ambientes sociales y luego son trasladados a ambientes académicos, siendo ellos, la observación, la imitación y el autocontrol, para llegar el último nivel que sería la autorregulación. (Schunk, 2012).

Los autores mencionados coinciden con el inicio temprano de la autorregulación, aunque si bien se construye desde el apoyo ambiental, va instalándose en cada persona y luego manifestándose en contextos educativos, los cuales se mantienen hasta una edad adulta.

### 2.1.2 Perspectivas que explican la autorregulación

Dependiendo de la perspectiva teórica, se pueden encontrar factores o subprocesos dentro de la autorregulación. Schunk (2012) detalla los siguientes:

- Perspectiva conductual

Este enfoque fundamenta sus enunciados en el trabajo de condicionamiento operante propuesto por Skinner, toma en cuenta que para la autorregulación es necesario:

-Autosupervisión; tomando conciencia deliberadamente de sus conductas y registrando su frecuencia, e intensidad.

-Autoinstrucción; término que se refiere a un mecanismo que utilizará el estudiante para establecer por sí mismo los estímulos discriminativos que le permitirán llegar a obtener su refuerzo. Estableciendo los pasos necesarios que se recordará para realizar sus tareas.

-Autorreforzamiento; proveerse a sí mismos de su propio reforzamiento.

- Perspectiva cognoscitiva social

Esta perspectiva toma en cuenta subprocesos de la autorregulación, siendo estos:

-Autoobservación; que permite comparar la conducta personal con los estándares esperados y detectar la reacción positiva o negativa ante esa confrontación.

-Autoenjuiciamiento; proceso en el que se compara es la propia ejecución con la meta que se había propuesto.

-Autorreacción; en ella se verifica las reacciones personales ante el progreso para establecer el grado de motivación que existe.

A estas perspectivas se suman las identificadas por Torre (2007), que también considera:

- Perspectiva fenomenológica, que sostiene como determinante para el aprendizaje autorregulado el autoconcepto, ya que busca mejorar o verificarlo como motivación para el aprendizaje.
- Perspectiva vygotskiana, centrada en el diálogo interno que permite internalizar las autoinstrucciones que se van desarrollando por medio de la interacción social entre adultos y jóvenes y permiten alcanzar la autorregulación.
- Perspectiva cognitivo-constructivista, con base a la teoría de Piaget, en la que los esquemas y la asimilación son primordiales, éstos van volviéndose más realistas conforme se crece y avanza la escolaridad, esto permite adquirir una identidad personal o autoesquemas que son los que permiten a los jóvenes a ser más conscientes y consistentes en sus actividades académicas.

### *2.1.3 Autorregulación en la población universitaria*

Fernández, et. al. (2010), citan a Núñez, et. al. quienes señalan que en la autorregulación del aprendizaje se destaca la importancia de la implicación y compromiso por parte de los estudiantes, así como la necesidad de que aprendan de manera continua y autónoma.

Vygotsky, citado por Schunk (2012), sostiene que la autorregulación requiere planeación, síntesis y formación de conceptos en los aprendices, los cuales surgen del entorno social y cultural, pero ya están establecidos en la adultez.

Montoya, et. al. (2023), mencionan que los estudiantes universitarios que logran establecer metas para su aprendizaje dan importancia a tener un plan de trabajo y estar motivados.

Hacen ver que, dentro de la concepción de la autorregulación, se ve involucrado un componente cognitivo; la metacognición.

Mejía (2014) cita a Torre, quien incluye en la medición de la autorregulación del aprendizaje académico en estudiantes universitarios cuatro factores, siendo estos:

- a. Control y Verificación: constata las estrategias que implementan los alumnos para alcanzar las metas de aprendizaje que se han propuesto. Estas estrategias pueden ser planificación, revisión y análisis de los trabajos universitarios que realizan.
- b. Esfuerzo diario: incluye la dedicación y energía utilizados para vencer las dificultades que se presenten entre el estudiante y su meta.
- c. Estrategias de autorregulación: específicamente se refiere a la metacognición, control y verificación, esfuerzo diario y procesamiento activo de los estudiantes en su proceso de aprendizaje.
- d. Procesamiento activo: encierra la aplicación sistemática de una serie de operaciones sobre un conjunto de datos o conocimientos, mientras se está en el aula.

Sánchez-Crotina (2023) coincide con la mayoría de las dimensiones que identifica en los universitarios, su propuesta considera:

- Conciencia metacognitiva activa.
- Control y verificación.
- Esfuerzo diario en la realización de las tareas.
- Procesamiento activo durante las clases.

#### *2.1.4 Cuestionario de aprendizaje autorregulado*

Torre (2007), elaboró, en 2006, un cuestionario para estudiantes universitarios, aunque aclara que también puede aplicarse a estudiantes de Bachillerato. Este se validó, con una muestra de 1,200, sujetos de diez diversas carreras universitarias, obteniendo un índice de consistencia interna ( $\alpha$  de Cronbach) de .8626, una media de 74.50 y una desviación estándar de 9.589, incluye un análisis factorial de cuatro indicadores.

Consta de 20 ítems, los cuales se califican mediante una escala de Likert, en la que se sigue la siguiente clave:

1	2	3	4	5
Yo no soy así, nada que ver conmigo, en total desacuerdo	Tiene poco que ver conmigo, bastante en desacuerdo.	Regular, es verdad en mi caso la mitad de las veces.	Soy bastante así, tiene bastante que ver con lo que soy, más bien de acuerdo.	Me refleja perfectamente, totalmente de acuerdo.

(Torre 2007)

Los factores que evalúa y los ítems correspondientes son los siguientes:

Factor I-Conciencia metacognitiva (3,6,7,8,13 y 20)

Factor II- Control y verificación (1,2,4,12,14,15 y 18)

Factor III- Esfuerzo diario (5,8,10 y 11)

Factor IV- Procesamiento activo (16, 17 y 19)

Este cuestionario es sumamente utilizado en diversas investigaciones, en áreas que van desde la educación, psicología, arquitectura e ingeniería, entre otras.

## 2.2 Red social TikTok

Ha sido un largo recorrido en el mundo de la tecnología desde la época en que las personas únicamente se comunicaban por medio de cartas o telegramas, tomando las primeras a tardar días e incluso meses en llegar a su destino, para las nuevas generaciones eso es algo que solo ocurre en las películas de antaño o charlas familiares de tiempos pasados que para ellos son sumamente lejanos.

Aunque existen datos sobre el inicio de la internet desde el principio de los años 70, fue hasta 1991 que se presentó al público y con ella llegaron los correos electrónicos, los buscadores digitales, los chats, etc. (Facultad de Informática de Barcelona, FIB. 2002).

La evolución ha sido constante, así como el acceso a todo un mundo digital, con ello, a las redes sociales, Contreras y Ugalde (2022, p. 5), hacen ver que estas son sistemas que permiten construir y fortalecer la interacción social además de ser un espacio de intercambio de información. Identifican como redes sociales más utilizadas en la población juvenil a “Whatsapp (se mantiene como la red social con más usuarios), seguida de Facebook y YouTube (con un porcentaje de uso muy similar), TikTok (la red que más crece) y en cuarto lugar Instagram”. Para Islas y Ricaurte (2013), las redes sociales son estructuras formadas por personas conectadas por diversas relaciones, pero con intereses comunes.

Algunos consideran que esta nueva forma de interacción social generada por la virtualidad, puede provocar cambios en el estilo de vida con consecuencias inesperadas, ya que si bien propician nuevos conocimientos y aprendizajes (Mañas y Roig, citados por Contreras y Ugalde, 2022), también pueden crear paradójicamente, deterioro en las habilidades sociales, al mismo tiempo que vulnerabilidad y consecuencias negativas, entre ellas, ansiedad y malos hábitos (Herrera y Pacheco, citados por las mismas autoras).

Cortazar, citado por Islas y Ricaurte (2013), hace un análisis profundo, en el cual menciona el papel que juegan las redes sociales digitales como un reflejo de los medios, las obsesiones, y las preocupaciones de sus usuarios, las cuales se enfocan en su aspecto, pero también buscan ser escuchados y tomados en cuenta.

Por su parte, la red social TikTok, salió a la luz en el año 2017, el país de origen es China, cuyo auge se vio beneficiado por la pandemia de COVID-19, ya que, debido al confinamiento, se convirtió en la red de uso simple y alto entretenimiento. (Torres-Toukoumidis, et. al. 2021). Los datos revelan que su uso abarca 150 países, en 75 idiomas con el objetivo de compartir videos de corta duración y la interacción de sus consumidores, su algoritmo, propicia presentar contenido de interés según el comportamiento de los usuarios.

### 2.2.1 Uso de la red social TikTok en diferentes poblaciones

Existen datos actualizados los cuales suelen responder a necesidades del mercado publicitario, sin embargo, suelen dar información de interés relativa a población universitaria.

Los datos más recientes presentados por Kepios Analysis (Kempt,2023), indican que 1,051 millones de los usuarios, son mayores de 18 años, lo cual constituye el 20.4% de los usuarios de internet a nivel mundial. Señalan también que un 56.2% de sus consumidores son mujeres, mientras que el 43.8% son hombres; porcentajes similares se registran con relación a la creación de contenidos, siendo las mujeres las que dominan con un 53.79% y 46.21% son hombres.

En cuanto al tiempo que se invierte en esta red social, registran que un 30% de usuarios utilizan TikTok una hora o menos, mientras que el 6%, lo usan 10 horas diarias. En un margen mensual, se estima que, en promedio, la red se usa 23.6 horas (Shareablee y Data.ai, citados por Kempt, 2003).

### 2.2.2. Redes sociales virtuales y efectos neurológicos

Rodríguez, citado por Martín y Medina (2021) explica que las interacciones que se dan por medio de las respuestas en las redes sociales tienen una relación con el aumento en la producción de dopamina, neurotransmisor que produce estados de placer y abre los canales cognitivos, esto explica también las adicciones a la tecnología y la dependencia emocional que se crea hacia las redes sociales. También se relaciona con la vulnerabilidad y sensación de fracaso que se puede llegar a experimentar al no tener la repercusión social que se espera, llegando a tener un impacto en la regulación emocional (Catalán, citado por Merín y Medina, 2021).

Bermejo, neurólogo citado por Martín y Medina (2021), hace algunas observaciones en cuanto al impacto cerebral debido a la influencia de las redes sociales, ya que se da una

disminución en la capacidad de concentración y pérdida de atención, aunque en cerebros adultos se ha identificado reactivaciones. Los mismos autores, citan a Huaytalla, quien señala que la adicción psicológica a las redes sociales digitales afecta el comportamiento, comparándolo con un impulso incontrolable, esto debido al efecto similar al provocado por los juegos de azar e incluso las drogas, en las que se da una reacción química en el área de recompensa en el cerebro.

Torres, (2023, p.11), se apoya de lo planteado por Arab y Díaz, quienes señalan que el uso en exceso de redes sociales se ve asociado a “depresión, el déficit de atención con hiperactividad, el insomnio, el bajo rendimiento académico o el abandono escolar, sin mencionar los problemas psicosociales”.

Dentro de los problemas detectados en los usuarios, se ha presentado el aislamiento y el abandono de las tareas cotidianas (Mora, citado por Torres, 2023), lo cual incluye labores académicas.

Torres, 2023, aclara que, si bien las redes sociales buscan captar la atención de los usuarios, termina afectándola en otras tareas, ya que los algoritmos están hechos para retener la atención en el dispositivo cada vez más tiempo, aislándolo de la actividad e interacción en el mundo real. Cauqui, citado por la misma autora, lo respalda, mencionando que la hiperconexión puede llevar al aislamiento y la soledad.

### 2.2.3 Red social TikTok dentro de espacios académicos.

Ankuash-Kaekat, et. al. citados por Torres-Toukoumidis, et. al. (2021), señalan que el uso de TikTok influye parcialmente en el rendimiento académico, esto puede variar entre niveles medios, altos y muy altos. Existe un porcentaje de población que utiliza la red social TikTok como medio para adquirir conocimientos, aunque este no es el fin específico de la red social, por lo que los educadores no la toman en cuenta como una herramienta educativa (Castro, et. al. citados por Torres- Toukoumidis, et. al. 2021).

Colmenares (2015), por su parte, aunque no llegó a especificar alguna red social, determinó que entre menos acceso tengan los estudiantes a herramientas virtuales, mejor será su nivel de autorregulación.

Ante esto, cabe resalta lo que Calle-Prado, García-Herrera y Erazo-Álvarez (2022) plantean, ya que, para ellos, si es un elemento eficaz que contribuye a la autorregulación del aprendizaje de los estudiantes puede predecir el rendimiento académico.

Con lo anterior, se puede considerar que, la red social TikTok, busca satisfacer las demandas de esparcimiento y entretenimiento, su algoritmo permite captar público fácilmente, identificando sus temas de interés y propiciando pasar cada vez más tiempo en su uso, aun a costa de descuidar actividades en otras esferas de la vida. En la población universitaria principalmente en aquellos de recién ingreso, aún hay discrepancia para determinar que tanto apoya o interfiere en su capacidad para enfocarse y alcanzar la meta de culminar sus estudios profesionales, para lo cual se requiere autorregulación tanto dentro como fuera de las aulas.

## **Capítulo 3**

### **Marco metodológico**

#### **3.1 Método**

La investigación científica busca ampliar el conocimiento siguiendo una serie de procesos sistemáticos con el fin de estudiar algún fenómeno o problema, para ello se vale de tres diferentes rutas, siendo ellas, la cuantitativa, la cualitativa o la mixta. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

En esta oportunidad, se realizó una investigación mixta, Hernández-Sampieri y Mendoza (2018, p.10) la describen como un “conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos tanto cuantitativos como cualitativos”, consideran que, al integrar y discutir la información de forma conjunta, se logra hacer metainferencias y un mejor entendimiento del fenómeno estudiado.

Dado que se buscaba obtener datos que recabarán numéricamente los niveles de autorregulación académica y el tiempo invertido en la red social TikTok, que obedece a la ruta cuantitativa, pero también se buscó identificar la percepción que tienen los estudiantes sobre la relación que existe entre la autorregulación académica y el tiempo que invierten en la red social, lo cual cumple con el criterio de una investigación cualitativa cuyo interés está en describir la naturaleza y propiedades de un fenómeno. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

#### **3.2 Tipo de investigación**

Baena (2017), identifica dos tipos de investigación, la pura o teórica que es netamente experimental y la aplicada o práctica, que se desglosa en documental e investigación de campo, que busca plantear problemas específicos para alcanzar soluciones inmediatas.

En esta oportunidad se optó por utilizar la investigación de campo, ya que permite la obtención de datos y opiniones de forma directa. Se apoya de entrevistas, encuestas o escalas que respondan al problema o fenómeno planteado en condiciones naturales, es decir, instrumentos que permiten el control de los datos. (Baena, 2017).

### 3.3 Nivel de la investigación

Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), plantean en su descripción sobre las investigaciones correlacionales, que en ellas se busca conocer la relación que existe entre dos o más variables de estudio, estas se miden y se establece la conexión estadísticamente.

Se eligió esta investigación para determinar cómo interactúan ambos fenómenos, la autorregulación académica y el uso de la red social TikTok, puesto que, aunque parecen ser dos categorías con poco vínculo, ambas son de sumo interés para el ejercicio docente, donde se mantiene un elevado interés por como el alumnado pone en práctica la autorregulación y se enfrenta al mismo tiempo con el reto de afecciones o interferencias causadas por las redes sociales virtuales.

### 3.4 Pregunta

¿Cuál es la relación entre el uso de la red social TikTok con la autorregulación académica en estudiantes de primer año de la carrera de psicología de una universidad privada de la Ciudad de Guatemala?

### 3.5 Hipótesis

Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), las hipótesis, son tentativas de explicaciones al fenómeno o problema de investigación, se pueden considerar respuestas provisionales a la pregunta de investigación planteada. Generalmente relacionan variables y actúan como un pronóstico de lo investigado. Las hipótesis de investigación pueden ser predictivas,

correlacionales, de comparación de grupos o categorías y causales. En este caso, se plantea una hipótesis correlacional, ya que se busca establecer el vínculo entre dos variables.

H1: A mayor cantidad de horas de uso de la red social TikTok, menor autorregulación académica.

H2: A menos cantidad de horas de uso de la red social TikTok, mayor autorregulación académica.

Ho1: No hay correlación entre el uso de la red social TikTok y la autorregulación académica con un 95% de confianza o bien un 0.05 de nivel de significancia o error.

### 3.6 Variables

Achaerandio (2010, p. 119), establece que las variables son elementos claves del estudio, siendo estas, “cualquier condición susceptible de modificarse o de variar en cuanto a cantidad y calidad”. Debe ser medible.

Variable dependiente: Uso de red social TikTok

Variable independiente: Autorregulación

### 3.7 Definición conceptual de las variables

*Tabla No. 1*

*Definición conceptual de las variables*

Variable	Definición conceptual
Uso de red social TikTok	Acceso a la red de uso simple y alto entretenimiento que aplica algoritmos que propician la presentación de contenido de interés según el comportamiento de los usuarios. (Torres-Toukoumidis, A., et. al. 2021).

Autorregulación	Procesos que utilizan los estudiantes para dirigir de forma sistemática, pensamientos, sentimientos y acciones que les permitan alcanzar sus metas. (Zimmerman, citado por Schunk, 2012).
-----------------	--

### 3.8 Definición operacional de las variables

Tabla No. 2

Definición operacional de las variables

Variable	Definición Operacional
Uso de red social TikTok	Cantidad de horas a la semana que se invierten en la aplicación de la red social TikTok y cuáles son sus percepciones sobre su autorregulación y el tiempo invertido en la red social.
Autorregulación	Niveles de autorregulación obtenidos en el cuestionario de Autorregulación Académica de Universitarios.

### 3.9 Sujetos de estudio

Para realizar el estudio, se seleccionó a los estudiantes inscritos en el primer año de la carrera de psicología de una universidad privada de la Ciudad de Guatemala.

### 3.10 Población y muestra

Hernández, Baptista (2014), identifican que la población o universo de la investigación, es el conjunto de todos los casos que concuerdan o coinciden con las especificaciones que han sido determinadas para el estudio.

Por su parte, Baena, (2017), señala que la muestra se refiere a un procedimiento en el cual se seleccionan algunos miembros de determinada población, ya sean cosas o personas. Este grupo actúa como representación de esa población completa. Este procedimiento permite conocer aspectos de una gran población con un costo razonable y de forma rápida. Pueden establecerse dos tipos de muestra, probabilística y no probabilística. En la primera toda la población tiene la misma oportunidad de ser elegidos, mientras que, en la segunda, la elección depende de las características de la investigación.

En este trabajo investigativo, se cuenta con una población de 64 alumnos que se encuentran inscritos en el primer año de la carrera de psicología de una universidad privada de la Ciudad de Guatemala.

Para Hernández-Samperi y Mendoza (2018), las muestras en investigaciones cualitativas suelen ser no probabilísticas, en este caso, se tomaron en cuenta las respuestas recopiladas en el instrumento y con ellas se realizó una muestra de casos tipo.

*Tabla No. 3*

*Muestra*

Sujetos de estudio	Número
Estudiantes de primer año de la carrera de Psicología en una universidad privada de la Ciudad de Guatemala.	Población: 64 alumnos

### 3.11 Procedimiento

Los pasos que se siguieron fueron:

- Solicitud de permiso a la Facultad de Ciencias Psicológicas de una universidad privada de la Ciudad de Guatemala.
- Preparación del marco metodológico.

- Envío de instrumentos a la población participante.
- Grupo focal con la muestra seleccionada (resultados extremos).
- Tabulación de resultados cuantitativos y cualitativos.
- Transcripción de los resultados y su interpretación.
- Discusión de los resultados obtenidos.
- Presentación de las conclusiones a las que se llegaron.
- Elaboración de recomendaciones y propuesta de producto que apoya la mejora en los niveles de autorregulación académica y disminuye la interferencia de la red social TikTok para los alumnos de primer año de la carrera de psicología de una universidad privada de la Ciudad de Guatemala.

### 3.12 Técnicas de análisis de los datos

Para poder analizar los datos de manera rigurosa, se aplicará el coeficiente de correlación de Pearson, que se calcula a partir de puntuaciones obtenidas en una muestra en dos variables, tal como se requiere en un estudio correlacional. (Hernández- Sampieri y Mendoza, 2018).

El análisis de datos se realizó utilizando el programa de Excel, que permitió establecer la correlación existente.

### 3.13 Instrumentos

- Cuestionario sobre Autorregulación para el Aprendizaje Académico en la Universidad; elaborado por Torre (2007), es un instrumento que se apoya de una escala de Likert, consta de 20 afirmaciones y determina cuatro factores que intervienen en la autorregulación: conciencia metacognitiva activa, control y verificación. esfuerzo diario en la realización de las tareas y procesamiento activo durante las clases. Fue elaborado para alumnos universitarios, aunque el autor especifica que puede ser aplicado a adolescentes.

Para poder ubicar los niveles de autorregulación en los sujetos, se realizó una medida de centro: rango de datos, para lo que se restó el valor mínimo posible de la escala al valor máximo y se dividió en la cantidad de rangos que se buscaba establecer. (López, 2023).

*Tabla No. 4*

*Rangos*

Rango	Puntuación
Nivel alto de autorregulación	100 a 73 puntos
Nivel medio de autorregulación	72 a 47 puntos
Nivel bajo de autorregulación	20 a 46 puntos

- Grupo focal; con el objetivo de recabar información en una reunión grupal, luego de seleccionar la muestra, para lo que se comprobó el tiempo de uso de la red social TikTok y se establecieron las percepciones que tienen los participantes sobre las variables de estudio.

## **Capítulo 4**

### **Presentación y discusión de resultados**

#### 4.1 Presentación de resultados

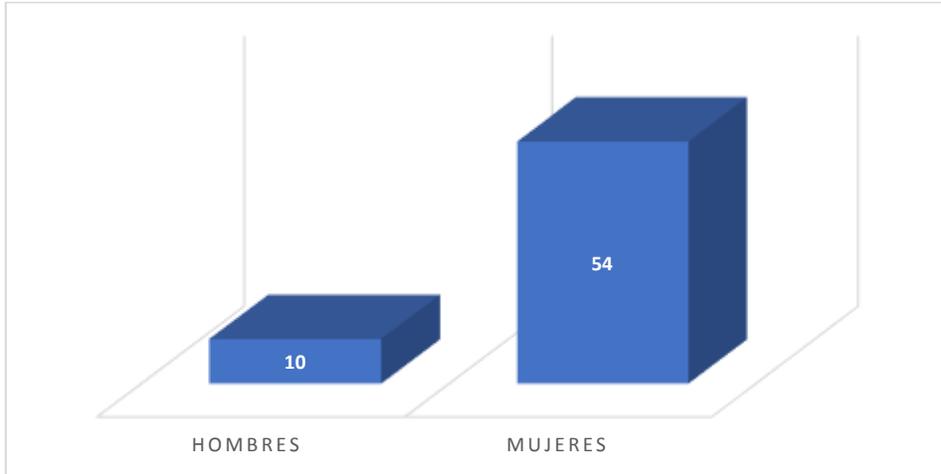
El mundo de la educación constantemente busca implementar mejores estrategias para mejorar el aprendizaje en las aulas, esto se da tanto en los grados escolares como a nivel universitario, con esta idea, unida al interés de las personas por la tecnología y cómo esta puede ser una herramienta pero a su vez un distractor en los estudiantes, se buscó identificar si el uso de la red social TikTok, de mucho interés en la población joven, influye en la autorregulación académica en universitarios de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de Guatemala.

A continuación, se presentan los datos cuantitativos recabados para esta investigación por medio del Cuestionario sobre Autorregulación para el Aprendizaje Académico en la Universidad (Torre, 2007).

- Datos de la población

**Gráfica No. 1**

*Sexo*

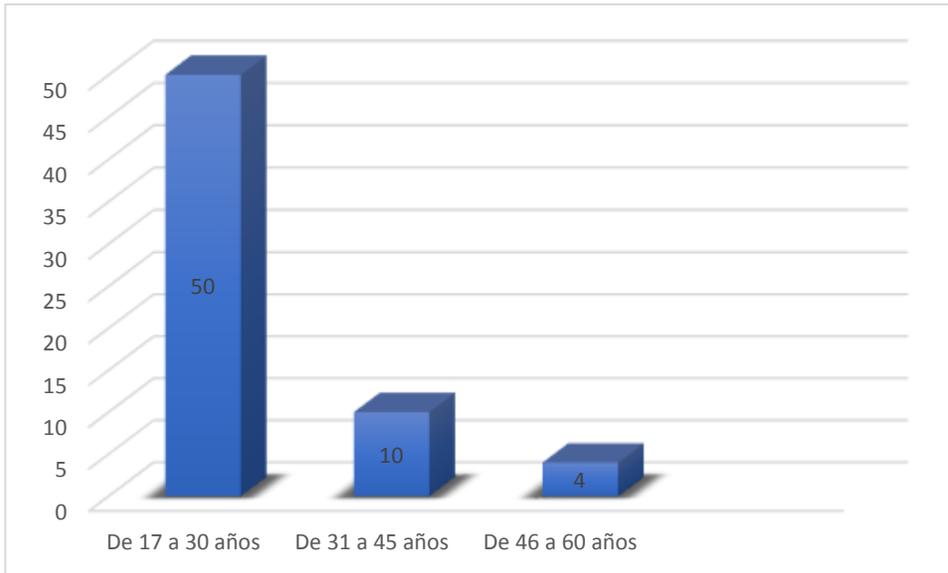


Nota. Encuesta aplicada a estudiantes de primer año de la carrera de psicología  
Universidad Panamericana , 2023

En la gráfica No. 1 se hace evidente que la población de mujeres es mayor que la población de hombres. Esta es una tendencia bastante usual en la carrera de psicología.

## Gráfica No. 2

### Edades



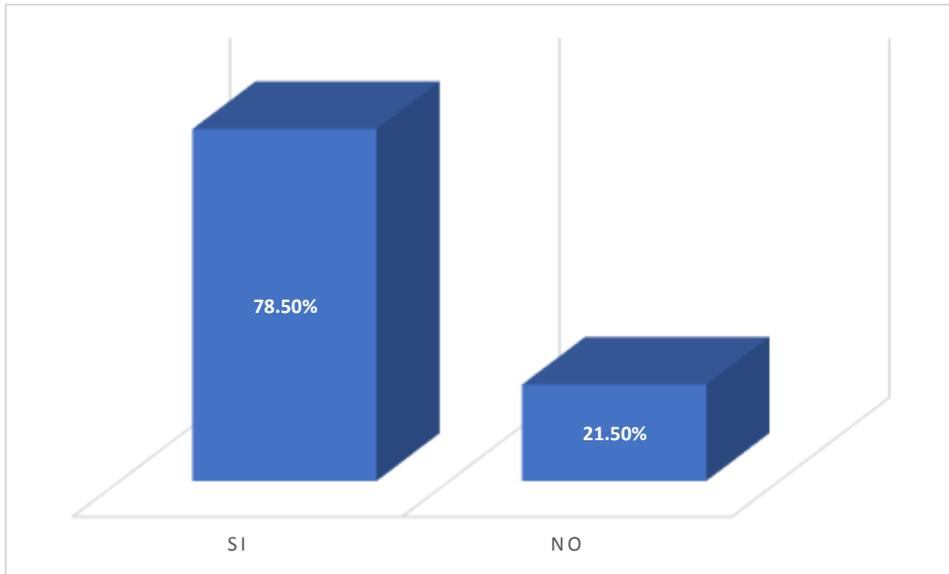
Nota. Encuesta aplicada a estudiantes de primer año de la carrera de psicología  
Universidad Panamericana , 2023

La edad de los participantes osciló entre los 17 y 58 años, el rango de edad mayoritario, tal como se puede observar en la gráfica No. 2, es el conformado por los participantes que tienen entre 17 y 30 años, esto se ajusta a lo esperado, ya que se trata de alumnos que cursan el primer año de la carrera de psicología y aunque existen personas que por diversas razones han pospuesto sus estudios y deciden retomarlos o incluso iniciar una segunda carrera, estos son una minoría.

- Datos sobre el uso de la red social TikTok:

### Gráfica No. 3

*Ve videos en la red social Tiktok*

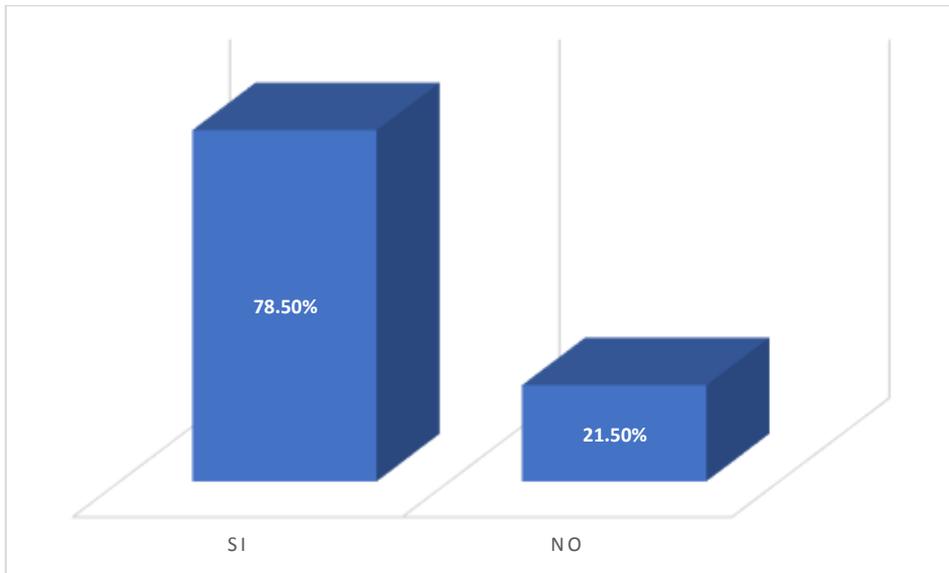


Nota. Encuesta aplicada a estudiantes de primer año de la carrera de psicología Universidad Panamericana , 2023

En las preguntas específicas sobre el uso de la red social TikTok, se observa un 78.5% de sujetos que ven videos de esta red, aunque no exclusivamente en esa aplicación, ya que es posible verlos en diferentes plataformas en las que son compartidos. El 21.5% indica no ver videos en ninguna de las redes sociales.

**Gráfica No. 4**

*Tiene descargada la red social TikTok en su teléfono*

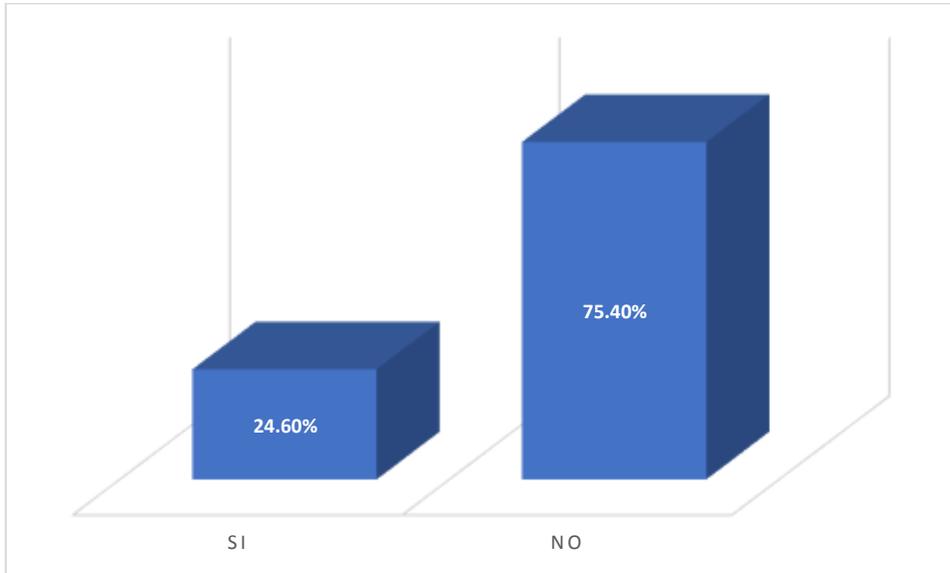


Nota. Encuesta aplicada a estudiantes de primer año de la carrera de psicología  
Universidad Panamericana , 2023

En la gráfica No. 4, se observa que los resultados pueden relacionarse con la gráfica previa, lo que señala que las personas que ven videos de TikTok, son aquellas que tienen descargada la aplicación en sus dispositivos móviles.

### Gráfica No. 5

*Publica contenido en la red social TikTok*

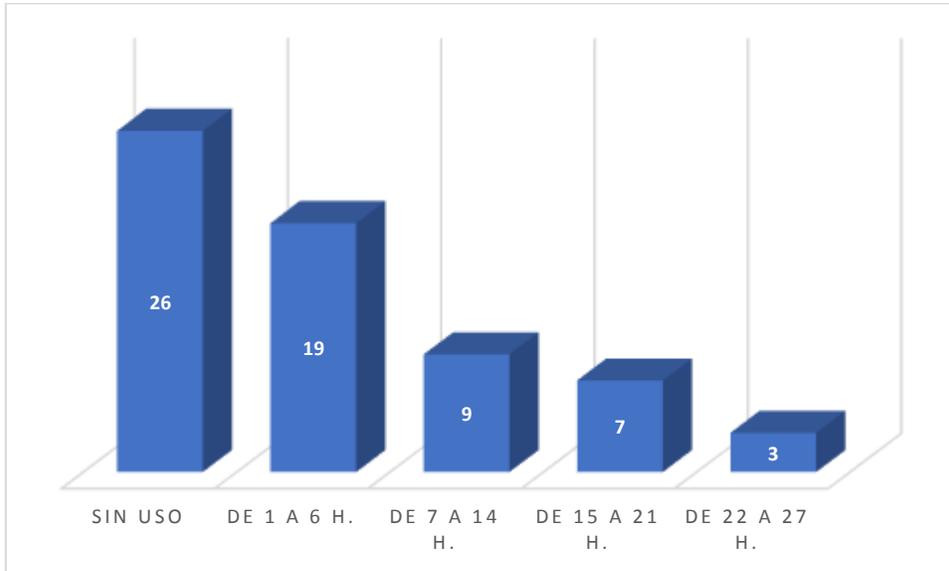


Nota. Encuesta aplicada a estudiantes de primer año de la carrera de psicología  
Universidad Panamericana , 2023

La gráfica No. 5, permite observar una diferencia relevante, ya que, aunque los sujetos están atentos a los videos, son pocos quienes publican contenido, ya que únicamente el 24.6% lo hacen. Esto permite considerar que la actividad principal se limita a observarlos, sin llegar a utilizarlo como un medio de expresión personal.

### Gráfica No. 6

Horas de uso semanal de la red social TikTok

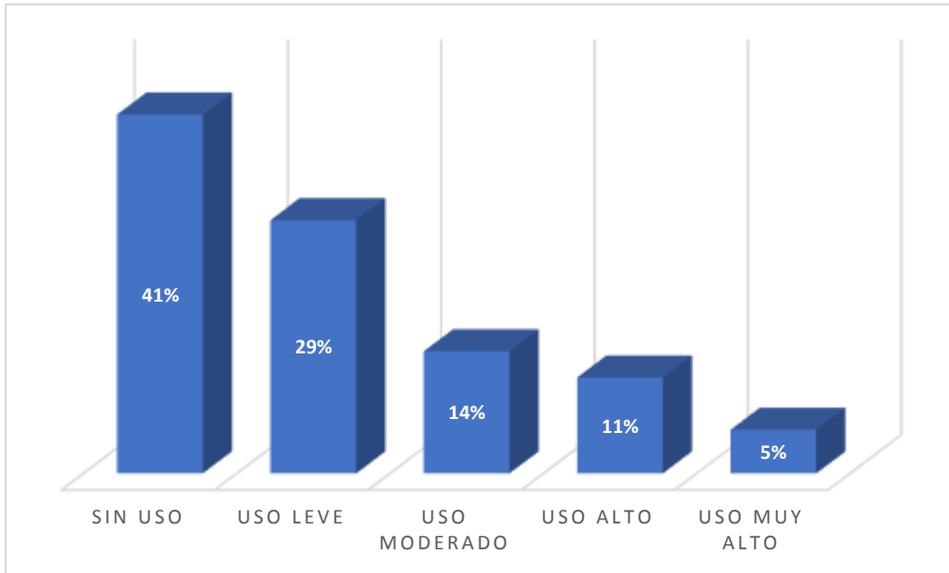


Nota. Encuesta aplicada a estudiantes de primer año de la carrera de psicología Universidad Panamericana , 2023

La gráfica No. 6, ayuda a identificar, que de los sujetos que utilizan la red social TikTok, la mayoría lo hace de entre 1 y 6 horas semanales, quienes utilizan la red más horas son la minoría. Destaca la elevada cantidad de personas que no utilizan esta red.

### Gráfica No. 7

Rangos de uso de la red social TikTok



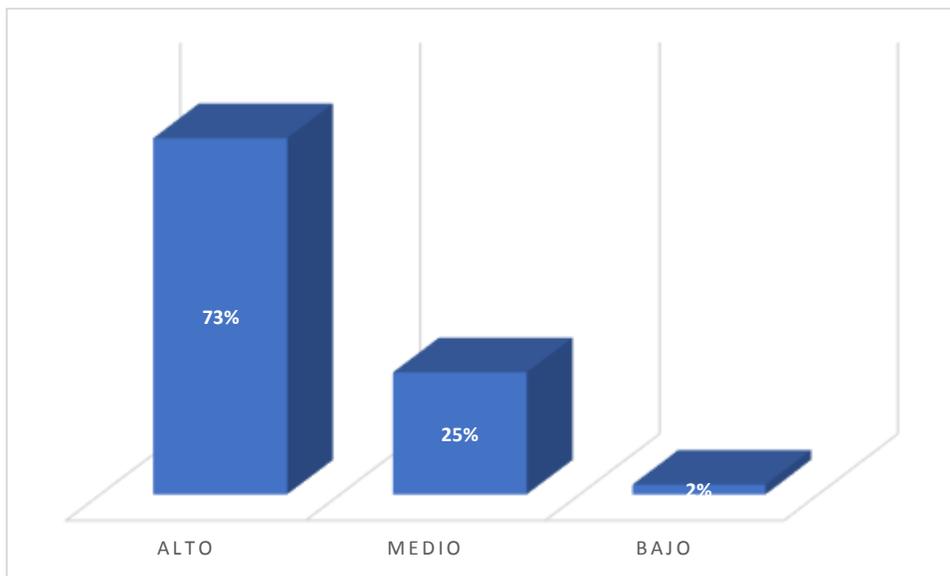
Nota. Encuesta aplicada a estudiantes de primer año de la carrera de psicología Universidad Panamericana , 2023

Considerando los resultados de horas de uso, los datos de la gráfica No. 7 agrupan rangos que facilitan observar que cerca de la mitad de la población evaluada no utiliza la red social TikTok, pero de quienes si la usan el porcentaje más elevado se ubican un nivel leve y aunque los otros rangos evidencian disminuir el tiempo de uso, es valioso considerar que el 11% mantienen un uso alto de TikTok y un 5% tienen un uso muy alto, en este rango, se encuentran las personas que lo utilizan más de 21 horas semanales.

- Datos sobre autorregulación académica

### Gráfica No. 8

*Nivel de Autorregulación Académica*



Nota. Cuestionario aplicado a estudiantes de primer año de la carrera de psicología Universidad Panamericana , 2023

Los resultados en este instrumento fueron favorables, un alto porcentaje de los sujetos registra un alto nivel de autorregulación académica, únicamente un 2% de la población presentó un nivel bajo. Esto sugiere que la mayoría de los alumnos poseen la capacidad para utilizar procesos que les permiten dirigir de forma sistemática sus pensamientos, sentimientos y acciones para alcanzar sus metas.

Se puede observar que un 41% no utiliza la red social TikTok. Quienes la utilizan en un rango leve, de 1 y 6 horas semanales, son el 21% de la población, el uso moderado, de entre 7 a 14 horas semanales lo presentan un 14% de los sujetos, en menor medida, un 11% se tienen un rango alto de uso, es decir que pasan entre 15 y 21 horas en esta red, mientras que un reducido 5% la usan entre 22 y 27 horas, lo cual es un rango muy alto. Al contrastarlo con los niveles de autorregulación académica, se encontró un nivel alto en el 73% de los sujetos, 25% están en un nivel medio y únicamente el 2% tienen un nivel bajo. Es decir, a menos horas de uso de la red social TikTok, mayor autorregulación académica.

- Datos de la correlación entre uso de la red social TikTok y la autorregulación académica:

**Tabla No. 5**

*Correlación entre Autorregulación y horas de uso semanal de la red social TikTok.*

	<b>Autorregulación</b>	<b>Horas semanales</b>
<b>Autorregulación</b>	1	
<b>Horas semanales</b>	-0.210	1

Nota. Cuestionario aplicado a estudiantes de primer año de la carrera de psicología Universidad Panamericana, 2023

Los resultados señalan una correlación inversa que se ajustaría en un 90% de confianza, sin embargo, para alcanzar el 95% que se sugiere para temas de investigación es insuficiente.

**Tabla No. 6**

*Valor mínimo de confianza estadísticamente significativo.*

Valor mínimo de correlación con el 95% de confianza	0.254
Valor mínimo de correlación con el 90% de confianza	0.214

Nota. Cuestionario aplicado a estudiantes de primer año de la carrera de psicología Universidad Panamericana, 2023

La tabla No. 6 permite observar que el valor mínimo necesario para alcanzar una correlación del 95% se sitúa en un 0.254. Aunque no se alcanza, se constata la tendencia de la correlación.

- Datos cualitativos del grupo focal:

Debido a que esta investigación es mixta, se cuenta con los datos cualitativos que fueron recopilados en grupos focales, en los que se solicitó la participación voluntaria de una selección de sujetos que incluyó a los niveles más altos y los más bajos de autorregulación. Dado que la participación fue de carácter voluntario, se tomaron en cuenta únicamente a quienes se hicieron presentes.

**Tabla No. 7**

*Percepción de la autorregulación académica de los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de Guatemala.*

<b>En relación con la autorregulación académica:</b>		
<b>No. de sujeto</b>	<b>1. Desde su punto de vista, ¿Cómo cree que se encuentra su autorregulación académica?</b>	<b>2. Si tuviera que situarse en un nivel alto, medio o bajo, ¿cuál elegiría?</b>
<b>1</b>	“En porcentaje diría que en 50% porque, o sea, en la aplicación también aprendemos cosas nuevas o hacemos algo nuevo como en seguir las instrucciones de algo”.	“Medio”.
<b>2</b>	“No le podría dar un porcentaje de qué tan alto o qué tan bajo estoy, porque por el hecho de tener familia y obligaciones laborales un poquito más fuertes siento que en mi caso hay a veces bajones. Ahorita estoy sin trabajo, tengo dos semanas de estar sin trabajo. Este año no me ha ido tan bien que digamos y casualmente es el año que empecé a quererme meter a estudiar y salir adelante con algo más”.	“No creo que sea alto tampoco, pero no es la mitad. Más o menos”.
<b>3</b>	“Bueno, después de mucho tiempo, de no estudiar, EH, inicie nuevamente y estoy complacida al 100%. Estoy bien. Hay cosas en las que, por ejemplo, la tecnología me ha comido un poco”.	“Medio”.
<b>4</b>	“Muy buena”	“Medio”
<b>5</b>	“Yo diría que normal”	“Yo diría que, en nivel medio, sí, sería un nivel, medio”.
<b>6</b>	“Pues a mí, en lo personal, yo siento que bien”	“Tal vez un nivel alto, porque a pesar de que ha pasado muchas cosas en mi vida, a mí me ha gustado mucho el estudio, incluso aunque estuviera enferma. yo ahí estaba en el estudio, quería aprender más y digamos que yo solita me decía, yo puedo, yo puedo”.

7	“Ha mejorado porque anteriormente no tenía tanta regulación, era más como una sobre exigencia, ahora, durante estos años que han pasado he aprendido a autocontrolarme, he tomado mejor mi vida académica, he puesto un buen equilibrio y he aprendido entonces a sentirme mejor y a poder de esa manera llevar mi vida académica de una manera más equilibrada”.	“Ahora siento que un nivel alto”.
8	“Con el tiempo fui aprendiendo, porque sí me costaba al principio, pero luego me fui adaptando porque también lo tenía solo como una exigencia, pero siento que también depende de cómo me sienta, porque aún me cuesta un poco”.	“Yo considero un medio”.
9	“Para mí todavía es un trabajo en proceso, creo que voy bien, aunque tengo muchas responsabilidades a nivel general, ama de casa, soy mamá, trabajo a tiempo completo y tengo algunos problemas de salud, pero esta carrera la disfruto mucho, llevaba varios años de no estudiar, entonces ha sido todo un proceso de adaptarme a entrar nuevamente a estudiar, todavía me da un poco de ansiedad cuando no he completado las tareas”.	“Yo también diría que el nivel medio”.

Nota. Grupo focal aplicado a estudiantes de primer año de la carrera de psicología Universidad Panamericana , 2023

Con estas respuestas, es posible identificar que ninguno de los participantes percibe tener un nivel de autorregulación bajo, eso a pesar de que existen condiciones que están afectando en su desempeño académico, entre ellas, el uso de tecnología y el desempleo, que son factores que pueden tener repercusiones en el área emocional y claramente repercuten en la autorregulación académica. Resalta que la mayoría de ellos considera tener un nivel medio de autorregulación académica y únicamente uno considera estar en un nivel alto. Se evidencia que los participantes perciben que si puede haber elementos que interfieren en su autorregulación, aunque estos van más allá del uso de la res social TikTok, ya que consideran también aspectos más personales, tales como la reincorporación al estudio, luego de algún tiempo, así como atribuciones laborales y familiares.

**Tabla No. 8**

*Percepción del uso de TikTok de los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de Guatemala.*

<b>En cuanto al tiempo en que usa la red social TikTok:</b>		
<b>No. de sujeto</b>	<b>1. ¿Cuánto tiempo pasa a la semana utilizando la red social TikTok?</b>	<b>2. ¿El tiempo en que usa la red social interfiere con sus actividades académicas? ¿Cómo?</b>
<b>1</b>	“Yo no, no tengo instalada la aplicación.”	“No”.
<b>2</b>	“Como 1:30 a la semana es raro que me quede mucho tiempo”.	“La verdad que sería bastante raro, básicamente cuando la he utilizado ha sido entre semana y por los cursos que están en el fin de semana, pues no choca. Entonces, ese no, no me afecta tanto, si me afectaría a otro tipo de red social como Facebook o el mismo YouTube, ahí tal vez sea puede que sí me afecte un poquito más.”.
<b>3</b>	“No tengo instalada la aplicación, soy muy poca de redes sociales, únicamente le manejo las 2 personales, Instagram y Facebook”.	“No”.
<b>4</b>	“Yo no tengo TikTok”.	“No, no la tengo. Es que cabalmente no la tengo por eso, porque si la tuviera, interferiría. Uso otras, como Instagram y Facebook, por mi trabajo tengo que ver las redes sociales, entonces siento que esas y a parte el tener TikTok, si es complicado porque es un distractor muy fuerte, entonces yo mejor no, por eso no es que no lo quiero tener, es que mejor no lo instale porque yo sé que me va a consumir mucho tiempo”.
<b>5</b>	“Pues como tengo un trabajo que no exige mucho, me suelo aburrir y es cuando utilizo TikTok y pues algunas veces lo uso para ver las noticias del mundo en general, no para perder el tiempo, a veces para , ver artes marciales que practico y me gusta ver vídeos para informarme. Pasó unas 20 horas semanales, tal vez tendría que cambiar eso, sí, tal vez”.	“Pues en verdad no, llevo un tiempo para esto y tiempo para esto, ya que en general mi rutina es, al salir del trabajo, voy a entrenar y tengo un límite en ciertas cosas, a pesar de que la uso, no interfiere”.
<b>6</b>	“A mí sí me gusta lo que es la aplicación porque miro más que todo los memes que salen o cosas así, que tal vez me distraen un poco ya que del	“Pues yo creo que no, no interfiere”.

	trabajo sale uno un poco tenso, pero más que todo lo uso los fines de semana. Una hora y algo tal vez. Y me gusta también porque es novedoso porque dan tal vez algunas noticias que tal vez uno no sabe. Entonces me enfoco también más en las noticias”.	
7	“Ay, yo no uso TikTok. Nunca me gustó e incluso cuando fue el confinamiento nunca me agradó porque sentía que me consumía y eso me provocaba mucha ansiedad de saber que mi tiempo se estaba consumiendo en algo así”.	“No uso”.
8	“Yo creo que sí la utilizo mucho, estaba viendo y son 8 o 9 horas si no estoy mal, pero también mi trabajo es como por ratitos, entonces en ese tiempo libre aprovecho de ver”.	“Yo considero que a veces, porque también suelo ser muy distraída, pero el tiempo que tengo libre en mi trabajo lo aprovecho para adelantar mis tareas porque luego vengo a mi casa y tengo que hacer otras cosas, entonces suelo organizarme la mayoría del tiempo”.
9	“El tiempo que lo uso es bien cambiante, yo creo que semanalmente me daría tal vez unas 4 o 5 horas”.	“Sí, siento que sí, un poco, no es tanto en horas lo que yo consumo de TikTok, pero sí soy muy distraída en general entonces por momentitos sí, vengo y uso la aplicación y me distraigo. Entonces creo que sí. Sí interfiere”.

Nota. Grupo focal aplicado a estudiantes de primer año de la carrera de psicología

Universidad Panamericana, 2023

Las respuestas se orientan a poco uso de la red social Tiktok y la poca interferencia que hace en ellos para su autorregulación. A excepción de uno de los participantes que constata un uso aproximado de 20 horas semanales en la red social. Cinco de ellos hacen uso de la plataforma y suelen utilizarla fuera de sus horarios académicos, por lo que indican, sirve de distracción en sus ambientes laborales principalmente, por lo que no ve que sea relevante dentro su de aprendizaje; únicamente dos de los sujetos consideran que si podría estar afectándoles eventualmente en sus actividades académicas.

**Tabla No. 9**

*Percepción de la relación entre la autorregulación académica y el uso de la red social TikTok de los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de Guatemala.*

<b>Relación entre la autorregulación y el uso de la red social TikTok:</b>		
<b>No. de sujeto</b>	1. ¿Cree que el uso de la red social TikTok tiene alguna relación con la autorregulación académica? Si es así, ¿Cuál?	2. ¿Cree que el uso de la red social TikTok interfiere en su autorregulación académica? ¿Cómo?
1	“Es mucho de que si la persona sabe discernir de qué es lo que prefiere ver, entonces más que todo, creo que esa decisión ya va muy personal, porque pueda que sea bueno el contenido para aprender, pero uno sigue viendo y ya se quedó distraído lo que comúnmente decimos a perder el tiempo al entrar a la aplicación”.	“Pues diría que no, porque como lo mencionaban antes, aparecen en otras aplicaciones, pero como le digo, para mí sería que no, porque pues educan de cierta forma y ya depende de mis y sí me quiero distraer”.
2	“Todo depende de cómo va a ser usada, si es para el estudio o para ocio, entonces el problema es este, que alguno tal vez está buscando videos de investigación, porque hay muchas páginas de psicología, en algunas hay bonitas reflexiones, otras veces de tips, el problema es que cuando uno va a buscar, ya se topa con otra clase de videos, entonces, de repente, cortos de película, chicas, bailando, chicos, bailando, entonces ya uno ya se puede empezar a perder. El objetivo principal de la plataforma quiera que no, está pensada en el marketing, entonces, la idea es buscar qué le gusta la persona, entonces ahí es donde ya va de la mano. La aplicación puede funcionar bastante para poder buscar algo interesante que de verdad te aporte, como para quitarte el tiempo”.	“No en por lo menos en mi caso. No influye”.
3	La plataforma, pues tal vez no es mala al 100, tiene contenido de todo tipo y, como le dije anteriormente, yo no la tengo instalada, pero igual le aparecen a uno los reels y le aparecen en las Apps temas diferentes, tal vez sea eso es bueno porque dices, voy a buscar algo que me interese o que me recomendaron, pero hay tanta variedad de temas que ahí es donde uno corre	“No, fíjese que no. Yo utilizo muy poco la aplicación, como les decía anteriormente, lo que es Facebook y Instagram, lo utilizo por mi negocio y Facebook personal, ya casi no posteo, la verdad es que es muy poquito, está invadido de anuncios, entonces es muy poco y luego, las otras redes no me gustan, como le digo, no soy

	el riesgo de distraerse y ya como dicen, perder el tiempo, a uno se le van 20 minutos viendo cualquier cantidad de cosas.	mucho de este tipo de tecnología, aunque igual sé que sirve, pero no, no me llama la atención”.
4	“Creo que sí tiene, porque creo que a raíz de la pandemia nos volvimos más adictos a las redes sociales, porque la pandemia, lo que vino a hacer fue como a quitarnos la sociabilidad, no solo en el impacto en lo académico, sino a todo nivel”.	No respondió.
5	“Creo que depende más de la persona, si afecta o no el tema de las redes sociales en la autorregulación en académica”.	“Por mi parte, yo diría que no”.
6	“Yo digo que sí. Aunque he visto muchos temas de drama y a veces ponen reflexiones que yo digo que lo ayudan a uno y en lo académico un poco”.	“Pues yo opino que no”.
7	No respondió.	No respondió.
8	No respondió.	“Siento que probablemente sí, porque es una distracción”.
9	“Pues de lo que yo sé en el uso de las redes sociales en general, pues si tiene un impacto sobre la autorregulación, pero específicamente porque es contenido de segundos o cortos entonces sí, sí, creo que tiene relación con la autorregulación”.	“Aunque esté en poca medida, creo yo que sí, creo que, en conclusión, sí afecta, sí me afecta”.

Nota. Grupo focal aplicado a estudiantes de primer año de la carrera de psicología Universidad Panamericana, 2023

Con las respuestas obtenidas, se evidencia que los sujetos consideran que la relación entre autorregulación académica y el uso de TikTok depende de cada persona, por lo que no ven que la red social afecte directamente el ámbito académico a excepción de casos específicos en que la predisposición o falta de autocontrol no les permita separar lo académico de momentos de ocio ya que los distrae.

## 4.2 Discusión de resultados

El objetivo general de esta investigación, fue determinar la relación entre el uso de la red social TikTok y la autorregulación académica en los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana de Guatemala, en los resultados quedó demostrado que no existe una relación estadísticamente significativa, estos resultados, se relacionan con los presentados tanto por Colmenares (2015), como por Klimenko y Herrera (2023), el primero determinó que entre más acceso tengan a videojuegos, ordenadores y celulares, así como frecuencia en el uso, se observa menor nivel de autorregulación, mientras que los segundos, afirmaron que el uso de TikTok puede interferir con la autorregulación emocional y cognitiva de los estudiantes, en el presente estudio, también se observa esa tendencia.

Con relación al uso de la red social TikTok, que es una de las preocupaciones que han surgido en los diferentes ámbitos de interacción personal, ya que puede llegar a interferir dentro del ambiente familiar, laboral, social y por supuesto, el académico, se tomó en cuenta el estudio de Arteaga, Quispe, Sánchez, Polín, Coronado, y Cjuno, (2022), quienes encontraron que la adicción a las redes sociales en relación con la autorregulación académica y la postergación de actividades, se correlacionaba estadísticamente de forma significativa, esto también lo llegó a determinar Pérez (2022), demostrando una correlación altamente significativa entre la autorregulación emocional y la adicción a redes en los estudiantes. Esto no solo se detecta en los resultados numéricos, también coincide con la percepción de los sujetos 4, 6 y 9, quienes consideran que la red social es una interferencia relevante, e incluso adictiva, la cual aumentó durante la pandemia de COVID-19, aunque también llegan a considerar que funciona como distracción de la carga laboral.

Esto permite considerar, con relación a uno de los objetivos específicos de la investigación el cual buscaba relacionar la autorregulación académica con el uso de la red social, que efectivamente, los alumnos reconocen que el uso prolongado puede llegar a interferir con la autorregulación académica, aunque en su mayoría, han logrado aplicar autocontrol ya sea para no descargar la aplicación a sus dispositivos o para limitar las horas que dedican a su uso.

Uno de los puntos que llaman la atención, es la relación en cuanto al tiempo que se invierte en esta red social, Shareablee y Data.ai, citados por Kempt, (2003), registran que un 30% de

usuarios utilizan TikTok a nivel mundial, lo hacen una hora o menos, mientras que el 6%, lo usan 10 horas diarias. Los datos recopilados en este estudio muestran que, de quienes la utilizan, el 21% de la población lo hacen entre 1 y 6 horas semanales, 14% la utilizan entre 7 y 14 horas, un 11% pasan entre 15 y 21 horas en esta red, mientras que un reducido 5% la usan entre 22 y 27 horas, es decir que los porcentajes en la población participante siguen de cerca la tendencia global en cuanto al uso de esta red social.

Por otro lado, Díaz (2022), concluyó que los entornos virtuales si tienen incidencia en la autorregulación, aunque de manera positiva en el ámbito educativo, llegando a determinar que, el uso de los entornos virtuales está vinculado a la motivación y contribuye para alcanzar las metas dentro del proceso educativo y a su vez da la posibilidad a los estudiantes de involucrarse en las actividades autorregulatorias que consideran que serán de ayuda para su aprendizaje, lo cual coincide con lo expresado por los sujetos quienes consideran que si la red social TikTok se utiliza para fines educativos, puede ser de beneficio, debido a la cantidad de información relacionadas con temas de interés psicológico que allí se encuentran.

Esta información, favorece tener una mirada amplia y tomar en cuenta aspectos positivos del uso de las redes sociales, las cuales no necesariamente afectarán el interés académico de los estudiantes.

Sepúlveda (2014), tampoco logró demostrar una relación estadísticamente significativa en su estudio, su investigación buscaba la relación entre la autorregulación, el optimismo y el rendimiento académico, sin embargo, si la hubo en el análisis del factor IV, lo que permitió relacionar la autorregulación con el rendimiento académico, esto coincide con la percepción que tienen los sujetos 1, 2, 5, 6, 8 y 9 sobre su propia autorregulación, ya que miden su autorregulación relacionándola con su desempeño académico.

Con estos datos, se identifica, que para los estudiantes que participaron en el estudio, la habilidad de seleccionar el material que les será útil para aprender, ya que la red permite seleccionar material reflexivo, noticias de interés e incluso disciplinas deportivas que también refuerzan su aprendizaje en diversas áreas.

La percepción que tienen los sujetos sobre la relación de la red TikTok con la autorregulación, coincide con lo publicado por Aguirre, Anaya y Laurencio (2021), quienes concluyeron que esta red es gratificante para los jóvenes y un acierto como herramienta educativa, principalmente durante la pandemia de COVID-19, tal como lo indicaron los sujetos 2, 3 y 6, quienes consideran que en la plataforma se puede encontrar material de apoyo relacionado incluso con temas de psicología que son de su interés o recomendaciones que apoyan su formación, pero también les ayudan a relajarse luego de las tensiones laborales.

Relevante considerar al respecto que el objetivo de la red social TikTok no es educativo, sin embargo, permite que los usuarios compartan diversidad de temas por lo que es posible que dentro de ellos algunos se enfoquen en formación académica.

Las conclusiones a las que llegó Castillejos (2021), se relacionan con varios de los aspectos detectados en la presente investigación, ya que enfatiza en la importancia de aprender sobre el uso de la red de forma correcta para no generar dependencia, esto concuerda con lo expresado por los sujetos 1, 2, 3 y 5 quienes coinciden en que esto depende de cada persona y la capacidad que se tenga para cuidar el tiempo que utilizan la red social TikTok, incluso varios de los participantes no tienen la aplicación descargada en dispositivos, siendo ellos los sujetos 1, 3, 4 y 7.

Este punto es relevante, ya que se puede relacionar con la capacidad de autorregulación desde un punto de vista más personal, identificando que aplicaciones pueden ser perjudiciales en el desempeño a pesar de ser atractivas y encontrarse en auge.

En lo que difiere, es en la afirmación que hace Castillejos (2021) sobre la búsqueda de dejar una huella digital y el reconocimiento social por medio de compartir sus ideas en la red, postura compartida con Granda y Tamayo (2022) quienes enfatizan en la red como medio de expresión comunicativa, sin embargo, en este estudio, los resultados muestran que únicamente un 24.6% de los sujetos publica en la red, mientras que un 75.4%, solo observa lo que allí se publica, tomando una postura más bien pasiva dentro de la red social.

Cabe mencionar que pese a lo expuesto por Calle-Prado, García-Herrera y Erazo-Álvarez (2022), los datos recabados contrastan con su postulado, ya que afirman que TikTok es un elemento eficaz para contribuir a la autorregulación e incluso puede predecir el rendimiento académico, mientras que lo constatado en la presente investigación demuestra que a mayor uso de Tiktok, menos autorregulación, esto también es expresado por los sujetos 4, 6, 8 y 9, quienes consideran que el uso de la red social, es un distractor a tomar en cuenta y pueden considerar que el aporte que podrían recibir de la red es más de carácter personal que académico.

Esta consideración, invita a reflexionar sobre lo que es considerado educativo, puesto que en algunas de las respuestas se mencionan tips como parte de ese contenido, a pesar de que no todas las recomendaciones cuentan con respaldo científico.

Con los datos antes mencionados es posible verificar entonces las hipótesis alternativas y nula planteadas.

Con los resultados, se permite establecer que, con relación a la hipótesis alterna 1, aunque si hay una relación que señala que a mayor cantidad de horas de uso de la red social TikTok, menor autorregulación académica, esta no llega a ser estadísticamente significativa.

En la hipótesis alterna 2, se consideró que entre menos cantidad de horas de uso de la red social TikTok, mayor autorregulación académica, sin embargo, tampoco llegó a ser estadísticamente significativa.

## Conclusiones

Se puede establecer por medio de esta investigación, que los estudiantes de primer año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana hacen poco uso de la red social TikTok y a su vez, muestran altos niveles de autorregulación académica.

Se identificó que casi tres cuartas partes de la población se ubica en un nivel alto de autorregulación académica, una cuarta parte se localiza en un nivel medio, mientras que una mínima cantidad lo hace en un nivel bajo, lo cual señala que la mayoría de los alumnos de Psicología de la Universidad Panamericana poseen un nivel alto de autorregulación académica.

Se comprobó, que el tiempo de uso de la red social TikTok en estudiantes de la carrera de Psicología es variado, cerca de la mitad de la población no utiliza la red social y de quienes lo usan, la mayoría lo hace en un período de entre una y seis horas semanales.

Al relacionar el nivel de autorregulación con el tiempo de uso de TikTok en los alumnos participantes se detecta que predomina un alto nivel de autorregulación académica, así como un bajo tiempo de uso de la red social en los alumnos de primere año de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana.

Los estudiantes perciben que el uso de la red social TikTok, puede llegar a afectar la autorregulación académica, sin embargo, esto depende del autocontrol que se tenga para utilizar la red únicamente en períodos de ocio, también reflexionan que en la mayoría de ellos no llega a afectar en sus estudios.

Se acepta la hipótesis alterna 1 ya que se marca la tendencia de que a mayor cantidad de horas de uso de la red social TikTok, menor autorregulación académica.

Del mismo modo, se acepta la hipótesis alterna 2, puesto que la tendencia detectada se dirige a que a menos cantidad de horas de uso de la red social TikTok, mayor autorregulación académica.

Se determina que no hay correlación entre el uso de la red social TikTok y la autorregulación académica con un 95% de confianza o bien un 0.05 de nivel de significancia o error. Por lo que no se logra rechazar la hipótesis nula, el nivel de significancia obtenido no llega a tener el valor mínimo esperado.

## **Capítulo 5**

### **Propuesta de intervención**

#### 5.1 Nombre de la propuesta de intervención

Guía sobre autorregulación académica y uso de las redes sociales para alumnos de primer ingreso de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana.

#### 5.2 Descripción de la propuesta

Los resultados obtenidos relacionan que a menor número de horas de uso de la red social TikTok, mayor nivel de autorregulación académica, por lo que la guía busca mantener esa tendencia, dando información preventiva que facilite a los alumnos de primer ingreso gestionar el uso de sus redes sociales, beneficiando así, su desempeño académico.

La guía propuesta, consiste en un trifoliar con información clara pero breve, sobre la autorregulación, el uso de redes sociales, los resultados obtenidos en la investigación y finalmente, recomendaciones para propiciar la autorregulación académica y el buen uso de las redes sociales durante las actividades universitarias.

Se recomienda que la guía sea parte de los documentos de bienvenida otorgados a los estudiantes de primer ingreso a los alumnos de psicología de la Universidad Panamericana, tomando en cuenta que algunos grupos asisten únicamente de forma virtual, se preparó una infografía con la misma información para poder compartir de manera digital y/o subirla al portal universitario.

## 5.3 Objetivos

### 5.3.1 *Objetivo general*

Prevenir el mal uso de las redes sociales durante las actividades universitarias para mantener un nivel elevado de autorregulación académica.

### 5.3.2 *Objetivos específicos*

Informar en un documento breve y conciso temas de interés que favorezca la adquisición de hábitos positivos para la vida universitaria.

Preparar a los alumnos de primer ingreso de forma temprana para enfrentar de forma favorable el uso de redes sociales y no se vea afectado su desempeño académico.

Apoyar a Universidad Panamericana para que continúen teniendo altos niveles de autorregulación académica en sus estudiantes.

## 5.4 Resultados esperados

Que la guía colabore preventivamente en el uso y control de las redes sociales para que se apoye la autorregulación académica desde el inicio de la vida universitaria. Con esto se espera, que los resultados obtenidos en el estudio se mantengan en otras cohortes, con altos niveles de autorregulación académica y bajo uso de redes sociales, en especial TikTok, que debido a su algoritmo es sumamente atractiva para los usuarios.

## 5.5 Actividades

Primer paso: elaborar la guía de autorregulación académica y el uso de las redes sociales para alumnos de primer ingreso de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana, tanto en versión física como digital.

Segundo paso: entregar la guía sobre autorregulación académica y el uso de las redes sociales para alumnos de primer ingreso de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana a las autoridades de la Facultad de Psicología.

Tercer paso: incluir la guía dentro de los insumos de bienvenida a los estudiantes de primer ingreso de la carrera de psicología.

Cuarto paso: divulgar a los estudiantes de primer ingreso la guía física, así como el enlace para poder consultarla digitalmente.

### 5.5.1 Cronograma de actividades

Descripción de la propuesta	Resultados esperados	Actividades	Mes 1 Agosto (Semanas)				Mes 2 Noviembre (Semanas)				Mes 3 Enero (Semanas)				Observaciones
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Guía sobre autorregulación académica y uso de las redes sociales para alumnos de primer ingreso de la carrera de psicología de la Universidad Panamericana.	Contenido teórico del documento.	Diseño de documentos: digital e impreso.													
	Documento completo en versiones digitales y de impresión.	Elaboración del documento.													
	Aprobación de la propuesta	Confirmación de aceptación de la propuesta por parte de la Facultad de Educación.													
	Visto bueno de la Facultad de Humanidades.	Presentación de la propuesta a la Facultad de Humanidades													

	Entrega física y difusión virtual de la guía.	Incorporación de la guía al material de bienvenida a alumnos de primer ingreso a alumnos de educación presencial y colocación de la guía en portal universitario para alumnos de educación virtual.																
--	---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## 5.6 Procedimiento

- Se describió qué es la autorregulación académica en un trifoliar, a manera de guía para los alumnos de primer ingreso.
- Se enunciaron los datos que reflejan el uso de redes sociales en la actualidad.
- Se mencionaron los resultados de la investigación realizada.
- Se enlistaron las recomendaciones para hacer un buen uso de las redes sociales durante las actividades académicas.
- Se preparó un formato físico para la reproducción de la guía.
- Se creó un enlace para la versión digital de la guía.
- Se compartió con la Facultad de Psicología de la Universidad Panamericana.
- Se solicitó su divulgación con los estudiantes de primer ingreso, como parte de los insumos correspondientes a su incorporación a la Universidad.

## 5.7 Recursos

Para la elaboración de la guía, se cuenta con el recurso humano de la autora de la investigación, mientras que para la divulgación se hace necesaria la participación de las autoridades de la Facultad de Psicología.

Los recursos técnicos, se centran en la plataforma Canva, ya que permite incluir datos que se apoyan en el marco teórico referencial, así como diseños visualmente atractivos que captan la atención del consumidor.

En el rubro financiero se hacen dos consideraciones; primeramente, para la versión digital no se requiere inversión económica, ya que se utilizará el acceso gratuito que permite la plataforma y la distribución del material se realiza a través de sus correos institucionales o en la plataforma estudiantil; la segunda consideración, se relaciona con la impresión de la versión física, tomando en cuenta que es un material a color de dos caras, se estima que el precio unitario es de Q10.00 por lo que el monto aproximado es de Q1,500.00, para una población de primer ingreso

compuesta por 150 alumnos de Psicología. Esta cifra puede variar dependiendo la cantidad de alumnos inscritos.

Las dos versiones, tanto la física como la digital pueden localizarse en el Anexo 3.

## Referencias

- Achaerandio, L. (2010) *Iniciación a la práctica de la investigación*. Guatemala. Magna Terra editores.
- Aguirre, P., Anaya, M. y Laurencio, R. (2021). Usos y Gratificaciones de TikTok, entre Jóvenes Universitarios del Estado de Veracruz, México. *Anuario de Investigación de la Comunicación CONEICC*, (XXVIII).
- Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K. Polín, J., Coronado, J. y Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. Ecuador. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Baena, G. (2017) *Metodología de la Investigación. Serie integral por competencias*. México. Grupo Editorial Patria.
- Calle-Prado, M., García-Herrera, D. y Erazo-Álvarez, C. (2022). TikTok como herramienta innovadora en autorregulación del trabajo colaborativo en estudiantes universitarios. Venezuela. *EPISTEME KOINONIA*, 5.
- Castillejos, B. (2021). Ambivalencia en TikTok: aprendizaje permanente y riesgos de seguridad coexistiendo. *IE España. Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, (12).
- Colmenares, M. (2015). *Relación entre la autorregulación y el uso de las redes sociales en los educandos de tercero básico del colegio sagrada familia*. Universidad Rafael Landívar.
- Contreras, R. y Ugalde, C. (2022) *Adolescentes en la era de las Redes sociales*. España. Instituto de la Comunicación (InCom-UAB). Universidad Autónoma de Barcelona.
- Díaz, S. (2022). *Entornos virtuales y su incidencia en la autorregulación. Estudio realizado en primero básico de colegios privados del distrito escolar núm. 090107 del municipio de Quetzaltenango, Guatemala*. Universidad Rafael Landívar.

- Fernández, E., Cerezo, R., Núñez, J. C., Bernardo, A. B., Rodríguez, C., González-Castro, P., González, A., & Bernardo, I. (2010). Autorregulación Del Aprendizaje En Estudiantes Universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 219-225.
- FIB (2002) Historia del Internet. Barcelona, España. Universidad Politécnica de Cataluña. Facultad de Informática. <https://www.fib.upc.edu/retro-informatica/historia/internet.html>
- Granda, J, y Tamayo, A. (2022). Deformación lingüística provocada por el uso de la red social TikTok en jóvenes de entre 14 a 17 años. Ecuador. (Master's thesis, Universidad Técnica de Ambato, Magíster en Comunicación).
- Hernández, C. y Baptista, P. (2014) Metodología de la Investigación. México. MacGraw-Hill/Interamericana Editores S.A. de C.V.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018) Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A. de C. V.
- Islas, O. y Ricaurte, P. (2013) Investigar las redes sociales. Comunicación total en la sociedad de la ubicuidad. México. Razón y Palabra. Tecnológico de Monterrey.
- Kempt, S. (19 de febrero de 2023). TikTok: Global Advertising Audience. Singapur. Kepios Analysis Global Digital Reports. <https://datareportal.com/essential-tiktok-stats>
- Klimenko, O. y Herrera, D. (2023). Vista de Uso de TikTok, procrastinación académica y gestión del tiempo: caracterización de estudiantes universitarios colombianos. Iue.edu.co. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1476/1618>
- López, J. (2023). Rango (estadística) | Economipedia. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/rango-estadistica.html>
- Martín, D. y Medina, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>
- Mejía, J. (2014) La autorregulación del alumno-tutor en el plan élite del departamento de arquitectura, año 2013 y primer ciclo 2014. Guatemala. Universidad Rafael Landívar.

- Montoya Londoño, D. M., Tobón Vásquez, G. D. C., Dussan Lubert, C., Menjura Escobar, M. I., Aguirre Aldana, L., Zuluaga Valencia, J. B., ... & Martínez Gil, M. K. (2023). Estilos cognitivos, autoconcepto y autorregulación. Colombia. Fondo Editorial, Universidad de Manizales.
- Penguin Random House (2019) Biografía Jaron Lanier. España. Penguin Random House, Grupo Editorial.
- Pérez, M. (2022). Autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Trujillo. Perú. Universidad Privada Antenor Orrego.
- Sánchez-Cotrina, E. (2023). Estilos de aprendizaje y autorregulación en estudiantes universitarios de Educación. *Revista Científica Episteme y Tekne*, 2(1).
- Schunk, D. (2012). *Teorías del Aprendizaje. Una perspectiva educativa*. México. Pearson Educación.
- Sepúlveda Wittke. (2014). Relación entre optimismo, autorregulación y rendimiento académico en alumnos de psicología clínica de la Universidad Rafael Landívar. URL.
- Tigrero, F., Apolinario, C., Puya, A., Apolinario, D. (2021) La autorregulación del aprendizaje de los adolescentes y la Neurodidáctica. Ecuador. *Revista Ciencias Pedagógicas e Innovación*.
- Torre, J. (2007) *Triple alianza para un aprendizaje universitario de calidad*. Madrid, España. Gráficas ORMAG. Universidad Pontificia Comillas.
- Torres, J. (2023) *Adolescencia y efectos psicológicos del uso de redes sociales atribuible a la economía de la atención*. Medellín, Colombia. Universidad de Antioquia.
- Torres-Toukoumidis, A., De-Santis, A. y Vintimilla-León, D. (2021) *TikTok, más allá de la hipermedialidad*. Quito-Ecuador. Universidad Politécnica Salesiana. Editorial Universitaria Abya-Yala.

Trías, D. y Huertas, J. (2020) Autorregulación en el aprendizaje. Una guía para el asesoramiento psicoeducativo. Madrid. Ediciones UAM, 2020.

UNESCO (2023). Evaluación de habilidades socioemocionales en niños, jóvenes y adolescentes de América Latina: marco para el trabajo del módulo de ERCE. Unesco.org.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377512/PDF/377512spa.pdf.multi>

## Anexos

### Anexo I



Facultad de Ciencias de la Educación

Maestría en Andragogía y Docencia Superior

---

#### Presentación:

A continuación, encontrarán un instrumento elaborado por Torre (2007), este es un instrumento que se apoya de una escala de Likert, consta de 20 afirmaciones y determina cuatro factores que intervienen en la autorregulación: conciencia metacognitiva activa, control y verificación. esfuerzo diario en la realización de las tareas y procesamiento activo durante las clases., su objetivo es precisamente determinar la relación entre ambas, así como la percepción de los estudiantes al respecto. Al participar, se le garantiza la confidencialidad en cuanto a la información que proporcione, así como el utilizarla únicamente para este estudio. Se requiere de su correo electrónico para poder contactarle más adelante y poder realizar el complemento cualitativo del estudio. El tiempo estimado para responder es de 15 minutos.

#### Instrumento:

Cuestionario sobre Autorregulación para el Aprendizaje Académico en la Universidad. Fue elaborado para alumnos universitarios, aunque el autor especifica que puede ser aplicado a adolescentes.

#### Instrucciones:

- a. El formulario consta de tres partes, en la primera, usted indicará si está de acuerdo con participar de forma voluntaria en la investigación, si su respuesta es afirmativa, pasará a la segunda parte, si no está de acuerdo, finalizará de forma inmediata.
- b. En la segunda parte, conteste las cinco preguntas que se encontrará.
- c. En la tercera parte, encontrará el cuestionario propiamente dicho, por ser una escala de Likert, marque el número que mejor lo describa, tomando en cuenta que 1 representa que

usted no es así, la frase no tiene nada que ver usted por lo que está en total desacuerdo, mientras que el 5, lo refleja perfectamente, encontrándose totalmente de acuerdo.

Enlace para acceder a instrumento en línea:

<https://forms.gle/pFnid9Yf4yGC9XDQ8>



**Cuestionario sobre Autorregulación para el Aprendizaje Académico en la Universidad**

¿En qué medida crees que estas afirmaciones expresan tu manera y estilo de estudiar?  
 Señala la respuesta que mejor te describa; responde con cierta rapidez y sobre todo con sinceridad; este cuestionario es anónimo

Varón  
 Mujer

Nada que ver conmigo
Yo soy así...

1. Para mí, estudiar requiere tiempo, planificación y esfuerzo.....	1	2	3	4	5
2. Cuando estoy estudiando algo, me digo interiormente cómo tengo que hacerlo	1	2	3	4	5
3. Sé con precisión qué es lo que pretendo al estudiar cada asignatura	1	2	3	4	5
4. Yo creo que la inteligencia es una capacidad modificable y mejorable .....	1	2	3	4	5
5. Por mi experiencia personal, veo que mi esfuerzo e interés por aprender se mantienen a pesar de las dificultades que encuentro. ....	1	2	3	4	5
6. Cuando me pongo a estudiar tengo claro cuándo y por qué debo estudiar de una manera y cuándo y por qué debo utilizar una estrategia distinta .....	1	2	3	4	5
7. Tengo confianza en mis estrategias y modos de aprender.....	1	2	3	4	5
8. Si me encuentro con dificultades cuando estoy estudiando, pongo más esfuerzo o cambio la forma de estudiar o ambas cosas a la vez.....	1	2	3	4	5
9. Después de las clases, ya en casa, reviso mis apuntes para asegurarme que entiendo la información y que todo está en orden .....	1	2	3	4	5
10. Estoy siempre al día en mis trabajos y tareas de clase .....	1	2	3	4	5
11. Yo creo que tengo fuerza de voluntad para ponerme a estudiar.....	1	2	3	4	5
12. Cuando estoy estudiando una asignatura, trato de identificar las cosas y los conceptos que no comprendo bien .....	1	2	3	4	5
13. No siempre utilizo los mismos procedimientos para estudiar y aprender; sé cambiar de estrategia.....	1	2	3	4	5
14. Según voy estudiando, soy consciente de si voy cumpliendo o no los objetivos que me he propuesto .....	1	2	3	4	5
15. Cuando estoy leyendo, me detengo de vez en cuando y, mentalmente, reviso lo que se está diciendo .....	1	2	3	4	5
16. Durante la clase, verifico con frecuencia si estoy entendiendo lo que el profesor está explicando .....	1	2	3	4	5
17. Los obstáculos que voy encontrando, sea en clase o cuando estoy estudiando, más que desanimarme son un estímulo para mí.....	1	2	3	4	5
18. Cuando estoy estudiando, me animo a mí mismo interiormente para mantener el esfuerzo .....	1	2	3	4	5
19. En clase estoy atento a mis propios pensamientos sobre lo que se explica	1	2	3	4	5
20. Tengo mis propios criterios sobre cómo hay que estudiar y al estudiar me guío por ellos.....	1	2	3	4	5
Sumatoria					
Total					

## Anexo 2



Facultad de Ciencias de la Educación  
Maestría en Andragogía y Docencia Superior

---

### Presentación:

La siguiente entrevista se realizará por medio de un grupo focal, buscando conocer la percepción que tienen los participantes sobre el uso de la red social TikTok y la autorregulación académica.

### Instrumento:

Grupo Focal

### Instrucciones:

Ustedes han sido seleccionados, ya que obtuvieron los niveles más altos y bajos de autorregulación para el aprendizaje académico, el objetivo de reunirlos es obtener sus apreciaciones personales sobre la relación que hay entre el uso de la red social TikTok y su autorregulación.

No hay respuestas correctas o incorrectas, por lo que pueden contestar con entera libertad.

En relación con la autorregulación académica:

1. Desde su punto de vista, ¿Cómo cree que se encuentra su autorregulación académica?
2. Si tuviera que situarse en un nivel alto, medio o bajo, ¿cuál elegiría?

En cuanto al tiempo en que usa la red social TikTok:

3. ¿Cuánto tiempo pasa a la semana utilizando la red social TikTok?
4. ¿El tiempo en que usa la red social interfiere con sus actividades académicas? ¿Cómo?

Relación entre la autorregulación y el uso de la red social TikTok:

5. ¿Cree que el uso de la red social TikTok tiene alguna relación con la autorregulación académica? Si es así, ¿Cuál?
6. ¿Cree que el uso de la red social TikTok interfiere en su autorregulación académica? ¿Cómo?

### Anexo 3

Guía de Autorregulación académica para alumnos de primer ingreso de la carrera de psicología en la Universidad Panamericana.

Versión física (Trifoliar):

**¿Qué es la autorregulación?**

La autorregulación se refiere a aquellos procesos que utilizan los estudiantes para dirigir de forma sistemática, pensamientos, sentimientos y acciones que les permitan alcanzar sus metas. texto.

Zimmerman, citado por Schunk (2012)



**UPANA**  
Universidad Panamericana  
*"Secundum omnia tollit, adquirentem subleuere"*

**Facultad de Humanidades**

**Autorregulación académica y redes sociales.**

**Guía para alumnos de primer ingreso.**

**¡Bienvenidos!**

**Psicología**

info@upana.edu.gt

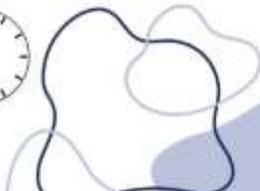
✉️ 📱 📷 📺

📞 Llamar 1779

## Redes sociales y su uso.

Se estima que el tiempo promedio que se invierte en la red social TikTok al mes es de 23.6 horas. (Shareablee y Data.ai, citados por Kempf, 2003).

Tomando en cuenta que no es la más usada, ya que datos de 2022, identifican como redes sociales más utilizadas en la población juvenil a "Whatsapp, seguida de Facebook y YouTube, TikTok (la red que más crece) y en cuarto lugar Instagram



En un estudio realizado en la Universidad Panamericana, se concluyó:



## ¿Cómo se relaciona el uso de redes sociales con la autorregulación?

que los estudiantes de primer ingreso mantenían un bajo uso de la red social TikTok y alto nivel de autorregulación académica, lo cual permite considerar que a más uso de redes, menos autorregulación.

## Recomendaciones:



1. Establezca un tiempo límite para el uso de redes sociales diario.
2. Durante sus actividades académicas apague su teléfono móvil o póngalo en modo avión. 
3. Si estudia o realiza tareas desde su computadora personal elimine las pestañas y acceso a redes sociales hasta que termine su actividad académica. 
4. Propicie tener lecturas en documentos físicos para evitar el uso de su dispositivo móvil y caer en la tentación de ver sus redes sociales. 

 **UPANA**  
Universidad Panamericana  
Iniciamos la transformación. INICIAMOS LA TRANSFORMACIÓN

**Facultad de Humanidades**

**Autorregulación académica y redes sociales.**  
**Guía para alumnos de primer ingreso.**

**¿Qué es la autorregulación?**

La autorregulación se refiere a aquellos procesos que utilizan los estudiantes para dirigir de forma sistemática, pensamientos, sentimientos y acciones que les permitan alcanzar sus metas. texto.

Zimmerman, citado por Schunk (2012)

Se estima que el tiempo promedio que se invierte en la red social TikTok al mes es de 23.6 horas. (Shareablee y Data.ai, citados por Kempt, 2003). Tomando en cuenta que no es la más usada, ya que datos de 2022, identifican como redes sociales más utilizadas en la población juvenil a "Whatsapp, seguida de Facebook y YouTube, TikTok (la red que más crece) y en cuarto lugar Instagram

**Redes sociales y su uso.**



**¿Cómo se relaciona el uso de redes sociales con la autorregulación?**

En un estudio realizado en la Universidad Panamericana, se concluyó: que los estudiantes de primer ingreso mantenían un bajo uso de la red social TikTok y alto nivel de autorregulación académica, lo cual permite considerar que a más uso de redes, menos autorregulación.

**Recomendaciones:**

1. Establezca un tiempo límite para el uso de redes sociales diario.
2. Durante sus actividades académicas apague su teléfono móvil o póngalo en modo avión.
3. Si estudia o realiza tareas desde su computadora personal elimine las pestañas y acceso a redes sociales hasta que termine su actividad académica.
4. Propicie tener lecturas en documentos físicos para evitar el uso de su dispositivo móvil y caer en la tentación de ver sus redes sociales.

