



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**

## **FACULTAD DE TRABAJO SOCIAL**

### **ESCUELA PROFESIONAL DE TRABAJO SOCIAL**



**INFLUENCIA DE REDES SOCIALES Y JUEGOS EN RED EN EL  
ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE  
SECUNDARIA DE LA I.E.E. MARÍA AUXILIADORA-PUNO, 2022.**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. YANIRA YUDITH MAQUERA VILCA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN TRABAJO SOCIAL**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



NOMBRE DEL TRABAJO

**INFLUENCIA DE REDES SOCIALES Y JUEGOS EN RED EN EL ESTILO DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA I.E.E. MARÍA AUXILIA DORA-PUNO, 2022.**

AUTOR

**YANIRA YUDITH MAQUERA VILCA**

RECuento DE PALABRAS

**24392 Words**

RECuento DE CARACTERES

**133669 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**103 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**1.6MB**

FECHA DE ENTREGA

**Jan 8, 2024 5:01 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Jan 8, 2024 5:02 PM GMT-5**

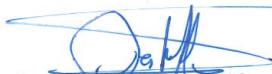
● **18% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)

  
M. Sc. Beatriz Vilma Mamani Marín  
DOCENTE  
Facultad de Trabajo Social  
UNA - PUNO

  
  
Dra. Ysabel C. Hito Montaña  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN  
FTS - UNA

Resumen



## DEDICATORIA

Con mucho amor, dedico la presente tesis a mis padres, Sr. Carlos Amidey Maquera Lupaca y Sra. Yanett Agata Vilca Zuñiga, porque son un ejemplo a seguir. Se la dedico a mi pequeño retoño (Joaquín) por acompañarme cada noche de desvelo y de mucha lectura, porque cuando nos vemos sé que no existen límites. Se la dedico también a los 134 estudiantes del 5to grado (A-B-C-D-E-F) – promoción 2022, de la Emblemática Institución Educativa Secundaria “María Auxiliadora” por ser pieza fundamental para el desarrollo de mi tesis.

**Yanira Yudith Maquera Vilca**



## AGRADECIMIENTO

Mi gratitud en primer lugar a la Facultad de Trabajo Social, y por ende a la Escuela Profesional de Trabajo Social, quien me acompañó solemnemente cinco años de mi vida académica y a todo el equipo de docentes con quien tuve la suerte y el honor de pertenecer a su cátedra, llevo en el corazón cada uno de sus consejos, diferencias, afinidades, intercambio de ideas, y lo más importante todo el soporte teórico que me brindaron.

Expresar mi agradecimiento, a mi presidente de Jurado: Dra. Victoria Delfina Quispe Arapa, Primer Miembro de Jurado: Dr. Juan Isidoro Gomes Palomino, y Segundo Miembro de Jurado: M.Sc. Katia Marleny Arpasi Chambi; por los aportes y correcciones brindados hacia mi persona para el cumplimiento cabal de mi tesis.

Agradecida con mi Asesora de Tesis M. Sc. Beatriz Vilma Mamani Marón por acompañarme en esta larga pero importante travesía académica, con correcciones, consejos y varias amanecidas, nunca olvidare lo que usted me decía en cada reunión “nunca desfallezcas, lo lograras” agradecida eternamente con usted.

*Yanira Yudith Maquera Vilca*



# ÍNDICE GENERAL

Pág.

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**ÍNDICE GENERAL**

**ÍNDICE DE TABLAS**

**ÍNDICE DE ACRÓNIMOS**

**RESUMEN ..... 11**

**ABSTRACT..... 12**

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

**1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 14**

**1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA ..... 19**

1.2.1. Problema general..... 19

1.2.2. Problemas específicos..... 19

**1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN ..... 20**

1.3.1. Hipótesis general ..... 20

1.3.2. Hipótesis específicas..... 20

**1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO ..... 21**

**1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 22**

1.5.1. Objetivo General ..... 22



|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1.5.2. Objetivos Específicos ..... | 22 |
|------------------------------------|----|

## **CAPÍTULO II**

### **REVISIÓN DE LITERATURA**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN .....</b> | <b>23</b> |
| 2.1.1. A nivel internacional.....                  | 23        |
| 2.1.2. A nivel nacional .....                      | 25        |
| 2.1.3. A nivel local.....                          | 27        |
| <b>2.2. MARCO TEÓRICO .....</b>                    | <b>29</b> |
| 2.2.1. Teoría de las redes sociales.....           | 29        |
| 2.2.2. Redes sociales.....                         | 31        |
| 2.2.3. Juegos en red .....                         | 37        |
| 2.2.4. Teoría de la autodeterminación .....        | 43        |
| 2.2.5. Estilo de vida .....                        | 44        |
| <b>2.3. MARCO CONCEPTUAL .....</b>                 | <b>51</b> |

## **CAPÍTULO III**

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

|  |           |
|--|-----------|
| <b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....</b>            | <b>61</b> |
| <b>3.2. TIPO Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN .....</b>             | <b>61</b> |
| <b>3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE DATOS .....</b> | <b>62</b> |
| <b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>            | <b>63</b> |
| 3.4.1. Población.....  | 63        |



|  |           |
|--|-----------|
| 3.4.2. Muestra.....                                    | 64        |
| <b>3.5. PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO.....</b>             | <b>65</b> |
| <b>CAPÍTULO IV</b>                                     |           |
| <b>RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b>                          |           |
| <b>4.1. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....</b>        | <b>69</b> |
| 4.1.1. Resultados para el objetivo específico 1.....   | 69        |
| 4.1.2. Resultados para el objetivo específico 2.....   | 72        |
| 4.1.3. Resultados para el objetivo específico 3.....   | 74        |
| 4.1.4. Resultados para el objetivo general.....        | 77        |
| <b>4.2. COMPROBACIÓN DE LA HIPOTESIS.....</b>          | <b>80</b> |
| 4.2.1. Comprobación de la hipótesis específica 1 ..... | 80        |
| 4.2.2. Comprobación de la hipótesis específica 2 ..... | 81        |
| 4.2.3. Comprobación de la hipótesis específica 3 ..... | 82        |
| 4.2.4. Comprobación de la hipótesis general .....      | 83        |
| <b>V. CONCLUSIONES.....</b>                            | <b>85</b> |
| <b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>                       | <b>87</b> |
| <b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>            | <b>89</b> |
| <b>ANEXOS.....</b>                                     | <b>95</b> |

**ÁREA: Desarrollo humano y calidad de vida**

**TEMA: Redes sociales y estilos de vida**

**FECHA DE SUSTENTACIÓN: 11 de enero de 2024**



## ÍNDICE DE TABLAS

|   | <b>Pág.</b> |
|---|-------------|
| <b>Tabla 1</b> Total de estudiantes del 5to grado por sección.....  | 64          |
| <b>Tabla 2</b> Muestra de estudiantes por sección .....   | 65          |
| <b>Tabla 3</b> Prueba de normalidad .....   | 66          |
| <b>Tabla 4</b> Cuadro de baremación para la variable X.....   | 67          |
| <b>Tabla 5</b> Cuadro de baremación para la variable Y.....   | 68          |
| <b>Tabla 6</b> Adicción a redes sociales e internet en los estilos de vida.....                           | 70          |
| <b>Tabla 7</b> Rasgos frikis en los estilos de vida.....  | 72          |
| <b>Tabla 8</b> Nomofobia en los estilos de vida.....  | 75          |
| <b>Tabla 9</b> Redes sociales y juegos en red en los estilos de vida .....                                | 77          |
| <b>Tabla 10</b> Prueba de correlación de adicción a redes sociales e internet en los estilos de vida..... | 80          |
| <b>Tabla 11</b> Prueba de correlación de rasgos friki en los estilos de vida .....                        | 81          |
| <b>Tabla 12</b> Prueba de correlación de nomofobia en los estilos de vida .....                           | 82          |
| <b>Tabla 13</b> Prueba de correlación de las redes sociales y juegos en red en los estilos de vida.....   | 83          |



## ÍNDICE DE ANEXOS

|   | <b>Pág.</b> |
|---|-------------|
| <b>ANEXO 1</b> Cuadro de matriz de consistencia .....                                     | 95          |
| <b>ANEXO 2</b> Operacionalización de variables.....                                       | 96          |
| <b>ANEXO 3</b> Instrumento para la variable X .....                                       | 98          |
| <b>ANEXO 4</b> Instrumento para la variable Y .....                                       | 100         |
| <b>ANEXO 5</b> Declaración jurada de autenticidad de tesis .....                          | 102         |
| <b>ANEXO 6</b> Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional.... | 103         |



## ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

- IEE** : Institución Educativa Emblemática
- RSI** : Redes sociales e internet
- SPSS** : Statistical Package for Social Sciences, Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación lleva como título Influencia de redes sociales y juegos en red en el estilo de vida de los estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora - Puno, 2022. Su objetivo general: Determinar la influencia de las redes sociales y juegos en red en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria. Se planteó como hipótesis general: Las redes sociales y juegos en red influyen significativamente en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria. La metodología corresponde al enfoque cuantitativo. El diseño fue no experimental de corte transversal, con un alcance correlacional-causal y método hipotético-deductivo. La población estuvo conformada por 203 estudiantes; el tipo de muestreo fue probabilístico simple, que dio como resultado 134 estudiantes. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario. Los mismos que fueron procesados por el software SPSS25 y Excel, asimismo se contrastó las hipótesis mediante la correlación de Spearman. Los resultados revelan que existe influencia significativa entre redes sociales y juegos en red en el estilo de vida de los estudiantes del 5to grado de secundaria. Asimismo, un 32,1% de los estudiantes experimenta una alta adicción a las redes sociales e internet, correlacionándose con un nivel bajo en sus estilos de vida; por otro lado, el 36,6% de los estudiantes presentan en un nivel alto características asociadas a los rasgos frikis, al mismo tiempo muestran en un nivel bajo sus estilos de vida; el 37,3% de los estudiantes manifiestan en un nivel alto la nomofobia, asimismo presentan un nivel bajo sus estilos de vida y por último el 25,4% de los estudiantes con un nivel alto exhiben rasgos vinculados al uso de redes sociales y juegos en red, y al mismo tiempo, presentan un nivel bajo en sus estilos de vida.

**Palabras clave:** Estilos de vida, estudiantes, juegos en red, redes sociales.



## ABSTRACT

The present research work is entitled Influence of social networks and network games on the lifestyle of 5th grade high school students of the Emblematic Educational Institution María Auxiliadora - Puno, 2022. Its general objective: To determine the influence of social networks and network games on the lifestyles of 5th grade high school students. The general hypothesis was stated as follows: Social networks and network games significantly influence lifestyles in 5th grade high school students. The methodology corresponds to the quantitative approach. The design was non-experimental, cross-sectional, with a correlational-causal scope and a hypothetical-deductive method. The population consisted of 203 students; the type of sampling was simple probabilistic, resulting in 134 students. A questionnaire was used for data collection. The data were processed by SPSS25 and Excel software, and the hypotheses were contrasted by means of Spearman's correlation. The results reveal that there is a significant influence between social networks and online games in the lifestyle of 5th grade students. Likewise, 32.1% of the students experience a high addiction to social networks and internet, correlating with a low level in their lifestyles; on the other hand, 36.6% of the students show at a high level characteristics associated with geek traits, while at the same time they show at a low level their lifestyles; 37.3% of the students show a high level of nomophobia, while at the same time they show a low level in their lifestyles; and finally, 25.4% of the students with a high level exhibit traits linked to the use of social networks and online games, while at the same time they show a low level in their lifestyles.

**Keywords:** Lifestyles, students, networked games, social networks.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

En la era digital actual, los adolescentes se encuentran inmersos en un mundo interconectado, donde las redes sociales y los juegos en línea han pasado a ser elementos fundamentales en su vida cotidiana. Esta investigación se adentra en el complejo terreno de la influencia que estas dos fuerzas ejercen sobre la calidad de vida de los estudiantes adolescentes. La adolescencia, una etapa crucial del desarrollo humano, se caracteriza por la búsqueda de identidad, la formación de relaciones sociales y la adaptación a cambios físicos y emocionales significativos. Las redes sociales y los juegos en red, al proporcionar plataformas interactivas y participativas, se han convertido en componentes esenciales de la vida cotidiana de los adolescentes, sobre todo la pandemia ha revelado un aumento significativo en la utilización de redes sociales y un crecimiento notorio en la inclinación de adolescentes hacia las adicciones a los videojuegos en línea. Sin embargo, la influencia de estas tecnologías en aspectos fundamentales de la calidad de vida, como la salud mental, la satisfacción personal y el rendimiento académico, sigue siendo un campo de estudio en evolución.

En un contexto donde la tecnología avanza a un ritmo vertiginoso, comprender estas dinámicas se convierte en un imperativo para la formulación de estrategias educativas e intervenciones que fomenten un desarrollo saludable y una calidad de vida positiva entre los estudiantes adolescentes. Asimismo, los resultados de este estudio servirán como cimiento para investigaciones futuras y para ampliar la comprensión de temas relacionados.

La presente investigación esta estructura en cuatro capítulos:



El capítulo I: Presenta la introducción general acerca de la problemática. Se plantea el problema de investigación: Influencia de redes sociales y juegos en red en el estilo de vida; también se hace referencia al problema general, los problemas específicos, la hipótesis general, hipótesis específicas, la justificación, los objetivos de la investigación.

El capítulo II: Está constituido por los antecedentes a nivel internacional, nacional y local, los cuales dan sustento teórico a la investigación. Seguido del marco teórico y el marco conceptual sobre redes sociales y juegos en red en el estilo de vida, lo que permitirá contextualizar la investigación y comprender la teoría del estudio.

El capítulo III: Comprende los materiales y métodos de la investigación, el método, tipo, el diseño del estudio; la técnica e instrumentos utilizados para la recolección de datos, la población y la muestra del estudio y el procesamiento estadístico.

El capítulo IV: Presenta los resultados y las discusiones de la investigación, las conclusiones derivadas de la investigación y recomendaciones. También se incluyen las referencias bibliográficas utilizadas durante la investigación y anexos que sustentan la investigación.

## **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Esta investigación surge en respuesta a la expansión del Internet en nuestra sociedad contemporánea, ya que, se ha integrado de manera intrínseca en nuestra idiosincrasia y se ha convertido en un elemento clave de nuestro día a día. Su rápido desarrollo ha generado un reconocimiento positivo tanto a nivel social como en la comunidad académica. En la actualidad, es evidente que la mayoría de la población incorpora las redes sociales en diversos aspectos de su vida diaria, ya sea en el ámbito académico, laboral o incluso en los momentos de ocio. Este fenómeno destaca la



importancia creciente de las redes sociales como plataformas para la conectividad social y de los juegos en red como proveedores de experiencias interactivas. En este contexto, se vuelve imperativo comprender a fondo el impacto de estas tecnologías en los estilos de vida de los adolescentes. En los últimos años, especialmente a partir de la pandemia, hemos sido testigos de un notable incremento en el uso de redes sociales y en las adicciones a los juegos en línea entre niños, adolescentes y jóvenes. Sin embargo, también hemos observado cómo esta crisis sanitaria ha afectado la interacción cara a cara con personas de la misma o diferente edad, así como con nuestro entorno familiar.

A nivel mundial, de acuerdo con el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) más del 40% de los adolescentes han incrementado su dedicación a las redes sociales en los últimos meses, alcanzando incluso más del 60% durante la pandemia de coronavirus. Las motivaciones primordiales que llevó al uso excesivo de las redes sociales es la necesidad de mantener conexiones con amigos y familiares, seguidas de la búsqueda de entretenimiento para ocupar el tiempo libre con contenido divertido (p.4).

Por otro lado, en el Perú según revela el Diario Oficial el Peruano (2023) un reciente estudio realizado por IMS by Aleph, el cual abarcó a 12,350 usuarios, en dicho análisis, se destaca el marcado interés de Perú en los videojuegos en línea, alcanzando aproximadamente un 60% de alcance a nivel nacional. Además, se subraya que las redes sociales y los videos en línea son los medios más populares en el país, con una penetración que supera el 95%. En comparación con el promedio de trece países evaluados, los ciudadanos peruanos demuestran un uso un 36% superior de estos medios. Estos países incluyen Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, Ecuador, España, Italia, México, Panamá, República Dominicana y Uruguay.



En este mismo contexto, las estadísticas del Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur (IPSOS, 2019) sobre la población adolescente en Perú demuestra que está conformada por 3.4 millones, y 96% de estos adolescentes se considera digital, lo que sugiere que la gran mayoría está familiarizada o utiliza tecnologías digitales, asimismo, el 94% de los adolescentes pertenece a al menos una red social. Esto indica una alta participación en plataformas de redes sociales. El 53% de los adolescentes posee un smartphone, esto sugiere que más de la mitad de ellos tienen acceso a dispositivos móviles avanzados.

A nivel de Puno como lo manifestó Frisancho (2021) el reclutamiento de un 72% de las víctimas de trata de personas se llevó a cabo mediante el uso de redes sociales y juegos en red. Por esta razón, se aconseja a las familias abordar temas relacionados con las redes sociales como Facebook, WhatsApp, Instagram, TikTok, y juegos en red. Estos espacios son identificados como lugares donde individuos sin escrúpulos establecen comunicación con posibles víctimas. Esto quiere decir que la mayoría de los adolescentes en Perú y el mundo están conectados digitalmente y son usuarios activos de redes sociales y más de la mitad posee smartphones.

A nivel de la Institución Educativa, se ha observado que los estudiantes han experimentado una disminución en la interacción cara a cara debido a la pandemia denominada Covid-19. Ante esta situación, el Estado intervino proporcionando Tablets con acceso a internet con el fin de facilitar la continuidad de las clases a través de modalidades virtuales. Sin embargo, en lugar de enfocarse en sus estudios, la mayoría de los estudiantes optaron por dedicar su tiempo a las redes sociales, como hacer TikTok, chatear por WhatsApp y Facebook, y tener comportamientos nuevos con el uso de las tablets o teléfonos celulares, también conocida como la nomofobia. Además, en algunos casos, muchos de ellos utilizaron las Tablets para los juegos en línea. Posteriormente,



durante las clases semipresenciales, se ha notado de manera significativa que la mayoría de los estudiantes no logran establecer relaciones adecuadas cara a cara, porque, resulta más fluido y cómodo entablar conversaciones a través de las redes sociales que en encuentros presenciales. Por consiguiente, todo ello modifica, cambia, el estilo de vida que tengan los estudiantes.

En particular Gialamas et al. (2013) expresa que vivimos en una era de alta conectividad en la que Internet, a menudo llamada la red de red, es una parte integral de nuestra cultura y una herramienta esencial en nuestra vida cotidiana. Su constante y rápido desarrollo ha llevado a que sea valorada de manera positiva tanto por la sociedad en general como por la comunidad académica en particular. Los adolescentes peruanos que se encuentran en una situación más delicada respecto al desarrollo de conductas adictivas son aquellos matriculados en la escuela secundaria. Esto se debe principalmente a su amplio acceso a las tecnologías digitales, como teléfonos celulares, computadoras portátiles y tabletas. Estos jóvenes suelen emplear Internet principalmente para actividades de entretenimiento, como participar en juegos virtuales y ver películas, además de utilizarlo como medio de comunicación a través de las redes sociales. En síntesis, la constante exposición a la tecnología y el uso intensivo de Internet con fines recreativos pueden aumentar la vulnerabilidad de estos adolescentes a desarrollar comportamientos adictivos.

Arab y Díaz (2015) expresan que a medida que los adolescentes crecen y se desarrollan, desarrollarán también estrategias para interactuar con las redes sociales, y pueden ser tanto adaptativas (beneficiosas) como desadaptativas (perjudiciales) y tendrán un impacto en la forma en que construyen su propia identidad, de cómo los adolescentes utilizan las redes sociales puede influir de manera positiva o negativa en la formación y desarrollo de su identidad personal. Cuando se mencionan estrategias adaptativas, se hace



referencia a si el estudiante utiliza las redes sociales como una forma de apoyo académico. Por otro lado, las estrategias desadaptativas se refieren al uso inapropiado, abusivo o adictivo de las redes sociales. Así mismo, la psiquiatra Julissa Castro menciona que los niños y jóvenes pasan muchas horas frente a dispositivos como computadoras, tabletas o teléfonos móviles, además, su forma de entretenimiento también está experimentando transformaciones a través de estas plataformas digitales (Ministerio de Salud [Minsa], 2021, p. 1).

Ahora en cuanto a los estilos de vida según Guerrero y León (2010) son los comportamientos de una persona, tanto desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, que se construye en torno a una serie de patrones conductuales comunes. Por lo tanto, el estilo de vida de cada individuo parte desde lo social como el comportamiento individual y a la vez modificables. En consecuencia, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2000) nos dice que el modo de vida es una manera de vivir fundamentada en pautas de acción identificables, las cuales son definidas por la interacción entre las cualidades personales únicas, las relaciones sociales y las circunstancias socioeconómicas y medioambientales (p.17).

En la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de la ciudad de Puno, los estudiantes adolescentes participan activamente en actividades como el uso de redes sociales y juegos en línea, las cuales han adquirido una relevancia significativa en sus estilos de vida. Sin embargo, surge la preocupación sobre cómo estas plataformas están afectando sus estilos de vida, ya que, este fenómeno no solo se limita a ser una simple parte de sus rutinas diarias, sino que también se plantea como un problema evidente que repercute en diversas dimensiones de sus vidas, aspectos como lo social, lo familiar, lo individual y lo tecnológico se ven afectados por esta creciente tendencia. En otras palabras, el hecho de que estos estudiantes utilicen con frecuencia redes sociales y juegos



en línea se percibe como un desafío o preocupación que tiene impactos palpables en diferentes aspectos de su vida cotidiana y en su entorno. La influencia de estas actividades no solo se limita al ámbito personal, sino que se extiende a esferas más amplias de su experiencia, generando inquietudes respecto a cómo estas prácticas pueden afectar su desarrollo integral y relaciones interpersonales.

Mediante esta investigación, se pretende dar a conocer estos aspectos, adentrándonos en las complejidades de la interacción entre las redes sociales, los juegos en red y los estilos de vida de los estudiantes adolescentes. Al obtener una comprensión más profunda de estos fenómenos, estaremos en condiciones de desarrollar estrategias más informadas y eficaces para respaldar el bienestar de la actual generación en un mundo cada vez más interconectado. Además, los resultados obtenidos podrán servir como punto de referencia para investigaciones futuras y complementar otros estudios relacionados.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿De qué manera influye las redes sociales y juegos en red en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿De qué manera la adicción a redes sociales e internet influye en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022?



¿De qué manera los rasgos frikis influyen en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022?

¿De qué manera la nomofobia influye en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022?

### **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **1.3.1. Hipótesis general**

Las redes sociales y juegos en red influyen significativamente en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

#### **1.3.2. Hipótesis específicas**

La adicción a redes sociales e internet influyen en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

Los rasgos frikis influyen en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

La nomofobia influye en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.



#### 1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Es fundamental reconocer la propagación de las redes sociales y los juegos en red en los estilos de vida de los estudiantes, comprender su impacto se vuelve esencial para desentrañar la dinámica de la sociedad contemporánea.

Por un lado, las redes sociales y los juegos en red pueden favorecer la comunicación, la creatividad, el aprendizaje colaborativo y la diversión, así como ofrecer oportunidades de acceso a información, entretenimiento y cultura (García et al., 2017, p.12). Estos elementos no se limitan solamente al entretenimiento; más bien, funcionan como plataformas que modelan las interacciones sociales y el crecimiento personal de los adolescentes. Desempeñan un papel crucial en la formación de identidades, patrones de comunicación y relaciones interpersonales. Investigar este fenómeno arrojará luz sobre cómo estos jóvenes desarrollan su autoconcepto en un entorno digital.

Por otro lado, el uso excesivo o inadecuado de estas plataformas puede generar adicción, aislamiento, ansiedad, depresión, bajo rendimiento escolar, problemas de salud física y mental, y exposición a riesgos como el ciberacoso, la desinformación o la violencia (Ortega et al., 2008). Adicionalmente, el tiempo dedicado a las redes sociales y los juegos en red puede tener consecuencias significativas para la salud mental y física de los adolescentes. La observación de un uso excesivo asociado al sedentarismo, impactos en el sueño, y en algunos casos, problemas de salud mental como ansiedad y depresión, subraya la necesidad de comprender estas correlaciones. Este entendimiento es esencial para abordar posibles problemas de bienestar y para diseñar estrategias de intervención efectivas.

Por lo tanto, se hace necesario investigar cómo afectan las redes sociales y los juegos en red en los estilo de vida de los estudiantes, este último entendido como el



conjunto de hábitos, actitudes y valores que caracterizan a una persona o a un grupo social (OMS, 2000).

La investigación ofrece información valiosa sobre la integración más efectiva de la tecnología en la educación y la necesidad de establecer límites saludables para el uso de dispositivos digitales. Además, permite abordar de manera efectiva los desafíos y aprovechar las oportunidades que estos medios presentan en el desarrollo de los estudiantes.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo General**

Determinar la influencia de las redes sociales y juegos en red en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

OE1: Analizar la influencia de la adicción a redes sociales e internet en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

OE 2: Comprobar la influencia de los rasgos frikis en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

OE3. Establecer la influencia de la nomofobia en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.



## CAPÍTULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

##### 2.1.1. A nivel internacional

Lavalle et al. (2020) en su presente estudio de investigación titulado: “Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios” plantea como objetivo: Determinar la influencia de las redes sociales en la calidad de vida de jóvenes de dos universidades públicas de diferentes países. Las redes sociales permiten a los jóvenes estar en contacto con la sociedad y su entorno, gran cantidad del tiempo lo emplean en su uso, buscando aceptación por sus pares. Investigación descriptiva, transversal, correlacional. La muestra estuvo conformada por 400 estudiantes. La información se recolectó, mediante la utilización de dos cuestionarios. Para la comparación entre las variables, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman y Chi cuadrado. Los resultados manifiestan que 354 (88,5%) de los universitarios tienen un dispositivo móvil con conexión a internet; 184 (46%) consultan entre 3 a 4 redes sociales, aproximadamente de 1 a 4 horas diarias 196 (49%). 157 (39.2%) manifestaron no ver afectada la academia por el uso de redes sociales. La salud general, en una escala de 0 a 100, obtuvo una puntuación de 58,5 por los colombianos y de 38,3 en los mexicanos.

Simonato y Mori (2015) en su trabajo de investigación titulado: “Los millenials y las redes sociales. estudio del comportamiento, ideología, personalidad y estilos de vida de los estudiantes de ciencias económicas de la



universidad nacional de la plata a través del análisis clúster”. El objetivo fue: Determinar la personalidad de consumo de la generación Y de la Facultad de Ciencias Económicas de la UNLP. Se analiza el comportamiento e interacción de esta generación de estudiantes en las Redes Sociales. Se describen las características socioeconómicas, la ideología social, política, económica y cultural de los estudiantes. Se presenta el modelo de la personalidad de consumo de la generación Y a través de un análisis factorial confirmatorio de diversas variables sujetas al estudio. Luego se determina mediante el análisis Clúster los segmentos que mejor describen la concepción moderna de consumo que posee esta generación para finalmente describirlos a través de sus estilos y valores de vida.

González (2018) en su trabajo de investigación titulado: “Impacto de la Internet y las redes sociales en el estilo de vida de los adolescentes del sector rural”. Tiene como objetivo: Caracterizar la influencia que ejerce la Internet, las redes sociales y las aplicaciones de chat en el estilo de vida de los adolescentes en una Institución Educativa rural de Santander. Se enmarca en el paradigma cualitativo con enfoque de investigación –acción y se desarrolla a través de técnicas para la recolección de datos como encuesta, entrevista y observación; una vez recolectada la información, se destacan los siguientes resultados: Las redes sociales son consideradas muy importantes por estudiantes y padres de familia, permiten informarse y obtener conocimiento para el hogar, sus tareas y labores, sin embargo el proceso de observación establece que se utilizan para comunicarse en forma personal, hablar de asuntos cotidianos e intercambiar opiniones propias del quehacer diario, y no para comunicar o producir conocimientos. En este sentido el uso de las redes sociales en la institución es de carácter social. Como desventaja los padres consideran que por este medio los



jóvenes pueden obtener información no apropiada o contacto con personas que pueden afectar su proceso de formación. Existe contraste entre la capacidad de los estudiantes para acceder a las redes sociales y la falta de formación de sus padres para controlar dichas actividades.

### **2.1.2. A nivel nacional**

Vargas (2021) en su investigación titulada: “Redes sociales y comunicación familiar en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro Del Perú 2017”. tuvo como objetivo principal: Establecer la relación entre el empleo de plataformas de redes sociales y la dinámica de comunicación dentro de las familias de estudiantes universitarios en Huancayo. Para lograr esto, se empleó un enfoque descriptivo correlacional en la metodología, utilizando una muestra de 396 estudiantes provenientes de dos facultades de la Universidad Nacional del Centro del Perú. En este proceso, se aplicaron dos cuestionarios diseñados para medir las variables clave del estudio: uno se centró en el uso de redes sociales, desarrollado por el investigador, y demostró una fiabilidad con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,61. El otro cuestionario se basó en la adaptación de la escala de clima familiar de Moos para medir la comunicación familiar, y presentó una alta confiabilidad con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,83. Los resultados arrojaron que existe una tendencia a un uso excesivo de las redes sociales por parte de los estudiantes y que la comunicación en las familias se manifiesta con niveles diversos de cohesión, expresividad y conflictividad. Específicamente, se observa que el uso excesivo de las redes sociales se asocia con una comunicación familiar menos intensa. Esta dinámica sugiere que el uso desmedido de las redes sociales puede tener un efecto adverso en la calidad de la comunicación dentro de los hogares de los estudiantes universitarios.



Dávila (2019) en su investigación titulada: “Redes sociales y rendimiento académico en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Rafael Díaz, Moquegua, 2018”, se planteó como objetivo principal: Establecer la relación que pueda existir entre estas dos variables, redes sociales y rendimiento académico. Como hipótesis, se planteó que hay una conexión significativa entre el uso de redes sociales y el desempeño académico de los estudiantes en el quinto año de secundaria en la mencionada institución educativa. Este estudio se clasifica como investigación aplicada y se basa en un enfoque cuantitativo. Utiliza un diseño no experimental, específicamente transversal y descriptivo correlacional. Para recolectar los datos, se emplearon técnicas de encuesta, en concreto el cuestionario, así como registros de calificaciones académicas. La muestra constó de 119 estudiantes del quinto año de educación secundaria. Las conclusiones extraídas de la investigación indican que existe una relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico de los estudiantes en la Institución Educativa Rafael Díaz. Esto significa que el empleo de redes sociales puede influir en el rendimiento académico de los estudiantes en el quinto año de secundaria en dicha institución.

Cabrera (2019) en su trabajo de investigación titulado: “Adicción a redes sociales y estilos de socialización parental en estudiantes de secundaria del distrito de El Porvenir”, su objetivo fue: Establecer la relación entre la adicción a las redes sociales y los estilos parentales en adolescentes estudiantes de secundaria de las instituciones educativas del distrito de El Porvenir. La muestra estuvo conformada por 167 estudiantes de nivel secundario, a quienes se les aplicó el cuestionario de Adicciones a las Redes Sociales y la escala de estilos de socialización parental en adolescentes (ESPA29). Los resultados obtenidos muestran una relación directa



con un tamaño del efecto pequeño ( $10 < V \leq 30$ ) entre la adicción a las redes sociales y el estilo de socialización parental, y sus dimensiones, en los adolescentes del distrito El Porvenir; además se evidencia niveles altos (44%) en la adicción a redes sociales y la presencia significativa de los estilos Autoritario e Indulgente en relación a los otros estilos de socialización parental.

### **2.1.3. A nivel local**

Cruz (2021) en su investigación denominada: “Uso de redes virtuales y su influencia en las relaciones familiares de estudiantes del quinto grado de la I.E.S Comercial 45 “E.R.P”, Puno -2019”, se tuvo como objetivo general: Explorar si el uso de plataformas virtuales afecta las relaciones familiares de estudiantes de quinto grado en la I.E.S Comercial 45 "E.R.P". La hipótesis principal planteada fue: El uso de plataformas virtuales tiene un impacto significativo en las relaciones familiares de los estudiantes de quinto grado en dicha institución. El estudio se enmarca en el paradigma cuantitativo y adopta un enfoque explicativo. Su diseño es de naturaleza no experimental, basado en el método hipotético deductivo. La técnica de recolección de datos empleada es la encuesta, implementada a través de un cuestionario estructurado. La población total objeto de estudio abarca a 500 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 137 mediante un método de muestreo aleatorio simple. Los estudiantes pertenecen a ambos géneros y tienen edades comprendidas entre 15 y 17 años. Para evaluar la hipótesis, se aplicó el método estadístico de la Chi cuadrado de Pearson. Los resultados principales revelaron que el uso de plataformas virtuales efectivamente influye de manera significativa en las dinámicas familiares de los estudiantes. El 46.7% de los estudiantes hacen un uso constante de las plataformas virtuales y presentan relaciones familiares caracterizadas por conflictos. Además, el 56.9% señaló que



utilizan principalmente Facebook como plataforma virtual y reportaron tener relaciones familiares conflictivas. En cuanto a la frecuencia de uso, el 34.3% afirmó usar estas plataformas a diario y también experimentaron relaciones familiares conflictivas.

Calle (2018) en su trabajo de investigación denominado: “Influencia de los juegos en red en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso “San Carlos” de Puno – 2017”. Tuvo como objetivo general: Determinar la influencia de los juegos de red en el rendimiento escolar de los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso “San Carlos” de Puno. El método que se utilizó fue el hipotético - deductivo y el tipo de investigación es explicativo - descriptivo, cuyo diseño de investigación es no experimental bajo el paradigma cuantitativo, la muestra estuvo constituida por 102 estudiantes y para la recolección de la información se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario elaborado en base a los objetivos de investigación. Con esta investigación se llega a demostrar cómo influyen los juegos en red en el rendimiento escolar en un 31.4% de los estudiantes juegan el tipo de juego de estrategia donde se caracteriza principalmente por hacer uso de habilidades, en este tipo de juego en red predomina los juegos de Starcraft y Dota 2, al ser un juego llamativo y envolvente los estudiantes faltan a sus labores escolares tres veces por semana afectando así en su rendimiento escolar.

Pacheco (2018) en su investigación titulada: “Adicción a las nuevas tecnologías y estilo de vida saludable en estudiantes de las Instituciones Educativas Públicas de Juliaca 2017”. El objetivo de la investigación fue: Establecer la relación que existe entre la adicción a las nuevas tecnologías y el



estilo de vida saludable en los estudiantes de las instituciones educativas públicas de Juliaca de mayo a julio de 2017. El método utilizado fue el no experimental, el diseño descriptivo es correlacional y de tipo aplicativo, la muestra estuvo conformada por 336 estudiantes del 5to grado de secundaria de instituciones públicas de Juliaca, el tipo de muestreo corresponde al aleatorio simple. Los instrumentos utilizados son el Inventario de Evaluación y Prevención de la Adicción a Internet, Teléfono móvil y Videojuegos de Mariano Choliz; y el Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida Saludable de Nola, debidamente adaptados. Para la comprobación de la hipótesis se utilizó la prueba estadística Chi Cuadrado de Pearson, Coeficiente de Correlacion de Pearson y la Comparación de Medias. Los resultados permiten afirmar que existe relación inversa entre la adicción a las nuevas tecnologías y el estilo de vida saludable que presentan los estudiantes, esto significa que el uso inadecuado de las nuevas tecnologías, internet, celular móvil y videos juegos, se relaciona con el inadecuado desarrollo de estilos de vida saludable en el manejo de estrés, nutrición, relaciones interpersonales, ejercicio y autoactualización.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Teoría de las redes sociales**

La teoría de las redes, en un sentido amplio, se refiere al estudio de las conexiones y relaciones entre entidades. Puede aplicarse a diversos campos, desde la sociología y la psicología hasta la informática y la biología. En el contexto de las redes sociales, la teoría de redes sociales específicamente se centra en comprender la estructura, dinámica y efectos de las relaciones sociales Barnes (1954). Asimismo, sugiere que se debe examinar la relevancia de las relaciones



informales e interpersonales en la integración de una pequeña comunidad de pescadores. La idea central es que la vida social de esta comunidad se puede entender como una red de relaciones, donde los nodos son las personas y las líneas son las relaciones entre ellas. El autor destaca que la esfera informal de relaciones interpersonales es una parte importante de esta red. En otras palabras, la vida social de la comunidad se puede visualizar como una red total, donde las conexiones informales, como las amistades, los lazos familiares y las relaciones vecinales, forman una red parcial dentro de la estructura global de relaciones. La base que respalda tanto las redes sociales como los juegos en red se encuentra en la teoría de las redes sociales, la cual se centra en las estructuras y procesos que surgen en estos entornos interconectados. En esencia, una red social representa un conjunto de individuos o grupos unidos por diversas relaciones, ya sean de amistad, parentesco, laborales o comerciales.

La premisa fundamental de la teoría de las redes sociales radica en la importancia de comprender las relaciones interpersonales para entender el comportamiento social. Dichas conexiones no solo definen la dinámica entre los actores, sino que también ejercen influencia en sus pensamientos, emociones y acciones. Con un alcance amplio y versátil, la teoría de las redes sociales se presta para diversas aplicaciones. Puede emplearse para analizar el comportamiento a nivel individual, grupal y organizacional, proporcionando un marco integral de comprensión. Además, se revela como una herramienta valiosa para desentrañar fenómenos sociales, abarcando desde la difusión de información hasta la propagación de enfermedades y la génesis de movimientos sociales.



### 2.2.2. Redes sociales

Las plataformas digitales conocidas como redes sociales posibilitan la interacción y el intercambio de datos entre individuos y grupos que comparten intereses, actividades o relaciones comunes. Dichas redes pueden ser categorizadas en dos grupos: las horizontales o genéricas, que no se limitan a un tema específico y atraen a usuarios de variados tipos, como Facebook o Twitter; y las verticales, que unen a personas con intereses particulares, como LinkedIn o Flickr. La génesis de las redes sociales se encuentra en la segunda mitad de los años noventa, coincidiendo con el surgimiento de la web y el crecimiento de plataformas como Classmates, Six Degrees o Friendster, las cuales buscaban conectar a antiguos compañeros de estudio o individuos con afinidades similares (Rios, 1997, p. 15). En el momento actual, las redes sociales son un fenómeno global que afecta múltiples aspectos de la vida social, cultural, política y económica.

Hütt (2012) nos manifiesta que más allá de las definiciones precisas o conceptuales de lo que una red social representa desde un punto de vista semántico, su función principal es proporcionar un espacio virtual para que las personas interactúen entre sí. Esta interacción puede estar marcada por varios aspectos, como la posibilidad de mantener el anonimato total o parcial si el usuario así lo desea, la facilidad de comunicarse de manera sincrónica o asincrónica, y la sensación de seguridad o inseguridad que pueden experimentar en las relaciones que se establece a través de estas redes sociales. En resumen, el texto explora los diferentes elementos y dimensiones de la interacción en las redes sociales.



Asimismo, Torre (2012) manifiesta que estamos explorando cómo el vertiginoso crecimiento de las redes sociales en Internet durante el siglo XXI ha planteado desafíos a la hora de definir lo que realmente constituye una red social y cómo debemos abordar su análisis. Se plantea que, en el contexto de una red social global, las personas que interactúan desempeñan el papel de "nodos" en la red, y la unidad de análisis fundamental es la propia red en lugar de los individuos. Además, se resalta que la verdadera capacidad de acción reside en los vínculos que conectan a las personas dentro de la red, en lugar de centrarse en las características individuales de los actores que componen la red.

Prete y Redon (2020) abordan la dinámica de los entornos virtuales, como las redes sociales, en los cuales las personas pueden construir y proyectar su identidad a través de perfiles en línea. Estos perfiles evolucionan en una narrativa en constante cambio, influenciada por las transformaciones rápidas en la vida cotidiana. Se centra en la forma en que los adolescentes, a través de estas narrativas en línea, interactúan con los valores, ideologías, cultura popular y actividades sociales que reciben de los medios, y cómo esta interacción está mediada por el diseño tecnológico y textual de los entornos virtuales. Asimismo, el texto resalta que estos entornos virtuales no son imparciales desde una perspectiva sociocultural; en cambio, llevan consigo implicaciones y connotaciones socioculturales que influyen en la manera en que se llevan a cabo las interacciones sociales dentro de ellos. En síntesis, se profundiza en cómo se configura y relaciona la identidad en línea con diversos aspectos culturales y sociales en los entornos virtuales, en particular, las redes sociales.

Entonces, el análisis de las redes sociales se concentra en la interacción y conexiones entre las personas, más que en las peculiaridades individuales de



aquellos que participan en la red, lo que puede arrojar luz sobre el comportamiento de los actores dentro de dicha red.

### 2.2.2.1. Características de las redes sociales

En su trabajo Rabiela (2012) nos sumerge en el fascinante mundo de las redes sociales, ya que describe estas plataformas como los hilos invisibles que tejen nuestras vidas digitales, donde las personas se conectan para compartir información y mantener comunicación. Es como un vasto espacio donde individuos, sin importar si se conocen previamente o son desconocidos, se entrelazan y redefinen los límites de lo que conocemos como grupo. Apasionado por este tema, el autor destaca una serie de características fundamentales que definen estas redes sociales, y nos invita a explorar su influencia en la forma en que nos relacionamos y compartimos en la era digital:

- a. **Interactividad:** La comunicación que fluye entre nosotros, las personas, y cómo nos relacionamos con los dispositivos y el vasto océano de contenido digital que nos rodea. Es una realidad que la forma en que nos comunicamos ha cambiado drásticamente en los últimos años. Ahora, más que nunca, estamos inmersos en un mundo digital que está en constante evolución. Desde nuestros teléfonos inteligentes hasta las redes sociales, estamos conectados de maneras que antes eran inimaginables. Pero aquí está la cuestión, no solo estamos comunicándonos entre nosotros, sino que también estamos interactuando con máquinas y todo tipo de información en línea. Esta comunicación y esta interacción están transformando nuestra sociedad, nuestras relaciones y nuestra forma de entender el mundo que nos rodea. La velocidad y la amplitud con las que podemos acceder a la



información y conectarnos con otros son asombrosas, pero también plantean desafíos y preguntas importantes sobre cómo mantener una comunicación significativa y cómo lidiar con el exceso de información. Entender este nuevo panorama de comunicación es fundamental en nuestra vida cotidiana y en la forma en que trabajamos, nos relacionamos y aprendemos.

**b. Personalización:** Esta es una libertad realmente poderosa, puesto que, puedes conectarte con amigos y familiares, compartir tus experiencias, pensamientos y opiniones con el mundo o, si lo prefieres, mantener ciertas cosas solo para ti. Es como tener un control total sobre tu propia narrativa en línea. Pero, por supuesto, con este gran poder también viene una gran responsabilidad. Es crucial ser consciente de las decisiones que tomamos en estas plataformas y cómo pueden afectar nuestras relaciones y nuestra privacidad. En última instancia, las redes sociales nos ofrecen una ventana al mundo digital, y depende de nosotros decidir qué queremos mostrar a través de ella.

**c. Multimedialidad:** Las plataformas digitales son como los puentes que conectan a personas de diferentes lugares y culturas en el vasto océano de Internet. Son como esos lugares donde nos encontramos, interactuamos y compartimos. Son el epicentro de una revolución digital que ha simplificado la navegación en este vasto universo de información. La diversidad de individuos y experiencias que podemos encontrar es asombrosa. Estas plataformas han democratizado el acceso a información y conexiones humanas como nunca antes. Son como faros en medio del océano digital, guiándonos y haciéndonos sentir más cerca de personas que



de otro modo estarían fuera de nuestro alcance. Así que, en resumen, estas plataformas son como nuestros compañeros de viaje en este emocionante viaje cibernético, facilitando la interacción y abriéndonos las puertas a un mundo de posibilidades en línea.

#### **2.2.2.2. Consecuencias del mal uso de las redes sociales**

El extenso uso de las redes sociales, una actividad tan común en esta generación que se ha convertido en parte integral de sus vidas. Pero en este emocionante viaje cibernético, existen dos caras de la moneda: beneficios y riesgos que pueden afectar profundamente su salud mental y desarrollo personal. Vayamos más allá y exploremos algunas de las repercusiones adversas que pueden surgir del uso inapropiado de las redes sociales por parte de los adolescentes. Es importante entender que, como cualquier herramienta poderosa, las redes sociales pueden tener un impacto negativo si no se utilizan con responsabilidad y moderación. Algunos de los desafíos a los que se enfrentan incluyen:

- a. Perturbación del sueño:** Es vital entender que el uso excesivo de las redes sociales, especialmente en la noche, puede dañar nuestro sueño y, por ende, nuestro bienestar. Esto influye en nuestro estado de ánimo, concentración, memoria y capacidad de aprendizaje. Así que, a veces, desconectar a tiempo puede ser la clave para un descanso y un rendimiento óptimos. (Marín y Cabero, 2019, p. 41).
- b. Depresión y ansiedad:** La participación en redes sociales puede tener consecuencias negativas, como compararse constantemente con otros, una disminución de la autoestima, sentirse aislado, ser víctima de ciberacoso, la presión de conformarse al grupo y la exposición a



contenidos perjudiciales. Estos factores pueden desencadenar síntomas de depresión y ansiedad en adolescentes. Múltiples estudios han demostrado que pasar más de tres horas al día en las redes sociales se relaciona con un mayor riesgo de problemas de salud mental. (Marín y Cabero, 2019).

- c. **Ciberacoso:** El acoso en las redes sociales representa una forma de violencia con profundas implicaciones psicológicas, emocionales y sociales para los adolescentes. Se manifiesta a través de insultos, amenazas, humillaciones, difamaciones, chantajes o exclusiones mediante mensajes, imágenes o videos en plataformas digitales. Este tipo de acoso puede tener consecuencias graves, como la baja autoestima, la depresión, la ansiedad, el aislamiento, las autolesiones e incluso el suicidio (Arén, 2021, p. 33).
- d. **Sexting:** Se advierten los riesgos del sexting en las redes sociales para los adolescentes. Es crucial destacar que esta actividad implica amenazas tanto legales como psicológicas, ya que puede invadir la privacidad, la intimidad y la seguridad de los menores. Además, los adolescentes que practican sexting están expuestos a peligros como la extorsión, el chantaje, la divulgación no autorizada de sus imágenes o el acoso en línea. Por lo tanto, se resalta la importancia de la conciencia y la toma de medidas preventivas (Arén, 2021, p. 46).
- e. **Grooming:** Este texto destaca que el acoso sexual perpetrado por adultos hacia menores en las redes sociales es un delito grave con consecuencias traumáticas para los adolescentes. El proceso de



grooming implica que el adulto gane la confianza del menor mediante engaños, elogios o regalos, con el propósito de obtener imágenes o videos de contenido sexual o llevar a cabo un encuentro en persona. El grooming puede provocar en el menor sentimientos de culpa, vergüenza, miedo, confusión y desconfianza (Arén, 2021, p. 29).

Estas son algunas estadísticas a nivel internacional, nacional y regional sobre la utilización de las redes sociales y sus implicaciones para los adolescentes:

- De acuerdo con un reporte de UNICEF (2017) el 71% de los jóvenes de 15 a 24 años emplea internet en todo el mundo, siendo América Latina y el Caribe la región con la mayor proporción (86%).
- Por otra parte, según una encuesta del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2019) el 95.9% de los adolescentes de 12 a 17 años hace uso de internet en Perú, destacando que el uso de redes sociales es la actividad más común (93.6%) (p. 61).
- Del mismo modo, una investigación del Observatorio Nacional de la Violencia contra la Mujer y los Miembros del Grupo Familiar (2018), sostiene que el 13.4% de los estudiantes de 12 a 17 años ha sido víctima de ciberacoso en Perú, siendo Puno la región con la prevalencia más alta (23.5%) (p. 18).

### **2.2.3. Juegos en red**

Los juegos en red son aquellos que posibilitan la interacción de múltiples jugadores a través de Internet o de una red local. Estos juegos abarcan diversos géneros, tales como acción, estrategia, rol y deportes, entre otros. Los juegos en red se agrupan en dos categorías: los juegos en línea y los juegos en redes sociales.



Por otro lado, los juegos en línea requieren una conexión a Internet y un software específico para su acceso. Estos juegos suelen ser altamente complejos y realistas, brindando la oportunidad de crear personajes, formar equipos y competir con otros jugadores. Ejemplos de juegos en línea son World of Warcraft, League of Legends y Fortnite. En contraste, los juegos en redes sociales se integran en plataformas sociales como Facebook, Twitter e Instagram. Estos juegos suelen ser menos complejos y realistas, centrándose en la interacción con los contactos de la red social, como enviar regalos, solicitar ayuda y compartir logros. Algunos ejemplos de juegos en redes sociales incluyen FarmVille, Candy Crush Saga y Angry Birds Friends (UNESCO, 2020).

De acuerdo con Cortés et al. (2021) los juegos en redes sociales presentan un gran potencial educativo al permitir el desarrollo de la identidad, la creatividad, la comunicación y la colaboración entre los usuarios. Además, estos juegos pueden fomentar el aprendizaje informal y el interés por una variedad de temas (p. 8).

#### **2.2.3.1. Adicción a redes sociales e internet**

Prete y Redon (2020) afirman que la adicción a las redes sociales e internet constituye un fenómeno que afecta a muchas personas en la actualidad, especialmente a los jóvenes. Este problema se caracteriza por una dependencia psicológica que se manifiesta a través de un uso excesivo y compulsivo de estas plataformas, lo cual resulta en efectos negativos en diversos aspectos de la vida individual, social, educativa y laboral de los individuos. Algunos de los síntomas más comunes de esta adicción son:



- Incremento del tiempo dedicado a las redes sociales y los juegos en red, en detrimento de otras actividades significativas o gratificantes.
- Necesidad imperiosa de obtener una gratificación inmediata a través de "likes", comentarios, seguidores u otras recompensas virtuales.
- Desarrollo de tolerancia, donde se requiere cada vez más tiempo o intensidad para experimentar el mismo nivel de satisfacción.
- Aislamiento social en contextos presenciales, prefiriendo la interacción en línea en lugar de la interacción cara a cara.
- Experimentación de ansiedad, irritabilidad, frustración o síntomas de abstinencia cuando se encuentra impedido el acceso a las redes sociales o juegos en red.
- Pérdida de control sobre el uso de estas tecnologías, incapacidad para reducir o limitar el consumo de manera voluntaria.
- Mentir u ocultar el tiempo o el contenido consumido en redes sociales o juegos en red.
- Continuar utilizando estas plataformas a pesar de ser consciente de sus consecuencias negativas.

Estos síntomas se basan en los criterios diagnósticos de las adicciones sustancias, ya que en la actualidad no existe una categoría específica para las adicciones conductuales en el manual de referencia para trastornos mentales (DSM-5). No obstante, múltiples investigaciones y estudios han evidenciado la existencia y la relevancia de este problema, que puede estar conectado con otros



trastornos como la depresión, la ansiedad, la autoestima baja, la dependencia emocional o la impulsividad.

**Bajo:** Un bajo uso de redes sociales e internet implica un enfoque limitado y consciente en estas plataformas. No pasas mucho tiempo navegando por redes sociales o sitios web en línea. Tus responsabilidades laborales, educativas y personales tienen un papel predominante en tu vida, y no permites que las redes sociales interfieran con ellas. Utilizas las redes sociales de manera selectiva y solo cuando consideras que es necesario o beneficioso. Eres consciente del tiempo que pasas en internet y te esfuerzas por no exceder ciertos límites para mantener un equilibrio saludable. Prefieres las interacciones en persona y actividades fuera de línea en lugar de pasar mucho tiempo frente a pantallas. Además, eres selectivo en cuanto al tipo de contenido que consumes en línea y evitas la sobreexposición a información no productiva. En resumen, tu enfoque en las redes sociales e internet es consciente y equilibrado, sin permitir que dominen tu tiempo ni afecten negativamente tus responsabilidades y relaciones personales.

**Medio:** Un uso medio de redes sociales e internet implica un equilibrio entre la participación en línea y las demás áreas de la vida. Accedes a las redes sociales y exploras internet de manera regular, pero sin que estas actividades dominen tu día. Mantienes un equilibrio entre el tiempo que pasas en línea y otras responsabilidades laborales, educativas o personales. Participas de manera consciente y selectiva en las redes sociales, utilizando estas plataformas de manera útil o entretenida. Eres consciente del tiempo que dedicas a actividades en línea y buscas mantener un equilibrio saludable. Aunque disfrutas de las interacciones en línea, también valoras las relaciones y actividades fuera de la pantalla. Tu consumo de contenido en línea es variado y adaptado a tus intereses, evitando la



sobreexposición a información no productiva. En conclusión, el uso medio de redes sociales e internet refleja un enfoque equilibrado y consciente, integrando estas plataformas de manera armoniosa en tu vida diaria.

**Alto:** Un alto nivel de uso de redes sociales e internet se manifiesta en una marcada dependencia psicológica con consecuencias perjudiciales. Este fenómeno se caracteriza por un uso desmesurado y compulsivo, incluso en momentos cruciales, lo que puede dar lugar al descuido de responsabilidades laborales, educativas o personales, generando efectos adversos en diversos aspectos de la vida cotidiana, como las relaciones interpersonales, la salud mental y el rendimiento académico o laboral. La dificultad para desconectarse es palpable, y el tiempo dedicado en línea puede llegar a reemplazar significativamente las interacciones cara a cara, contribuyendo al aislamiento social. Además, la adicción puede manifestarse a través de síntomas físicos o emocionales negativos, como fatiga, ansiedad o cambios en el estado de ánimo, como consecuencia del uso excesivo de redes sociales e internet.

#### **2.2.3.2. Rasgos Frikis**

Las redes sociales y los juegos en línea son medios de comunicación e interacción que han ganado popularidad entre los jóvenes, pero también pueden implicar peligros de adicción. Los rasgos frikis son comportamientos que se caracterizan por una dedicación excesiva y obsesiva a intereses peculiares o poco comunes, como el consumo de contenido erótico o pornográfico, los videojuegos virtuales o de rol, o la conexión compulsiva a internet (RAE, 2012).

Estos rasgos pueden estar relacionados con un mayor riesgo de adicción a las redes sociales y los juegos en línea, así como con un desarrollo reducido de



competencias para la vida, como la empatía, la regulación emocional, la resiliencia o la confianza en uno mismo (Peris et al., 2018).

### **2.2.3.3. Nomofobia**

La "nomofobia" es un término utilizado para describir un miedo irracional o ansiedad intensa que siente una persona al salir de su casa sin su teléfono móvil. La palabra "nomofobia" es una abreviación de "no-mobile-phone phobia", que se deriva del hecho de que la persona afectada siente un temor abrumador a estar sin su dispositivo móvil. Esta condición se ha convertido en un tema de estudio y discusión en la era de la tecnología y los teléfonos inteligentes. La nomofobia se caracteriza por una serie de síntomas, que pueden variar en intensidad de una persona a otra. Estos síntomas incluyen la ansiedad, el estrés, el pánico o incluso la desesperación cuando se olvida o se pierde el teléfono móvil, o cuando la batería se agota y no se puede acceder a él. Las personas con nomofobia a menudo sienten la necesidad constante de revisar sus dispositivos móviles, ya sea para comunicarse con otros, consultar información o acceder a las redes sociales.

Pedrero et al. (2012) menciona que la nomofobia no solo puede afectar la salud mental de una persona, sino también su vida cotidiana, su productividad y sus relaciones sociales. Es importante reconocer este problema y, si es necesario, buscar ayuda profesional para abordar la ansiedad y la dependencia del teléfono móvil. La conciencia sobre la nomofobia es fundamental para comprender cómo la tecnología puede impactar la salud emocional y psicológica de las personas en la sociedad moderna



En conclusión, la nomofobia es un temor irracional a quedarse sin el teléfono móvil o sin acceso a internet, y puede actuar como un indicador potencial de adicción a las redes sociales y los juegos en línea (Peris et al., 2018, p. 42).

#### **2.2.4. Teoría de la autodeterminación**

La teoría de la autodeterminación como manifiestan Deci y Ryan (1985) se basa en la distinción entre motivación intrínseca y extrínseca. La motivación intrínseca es el impulso interno para participar en una actividad por el placer o la satisfacción que se obtiene de ella, mientras que la motivación extrínseca es el impulso externo para realizar una actividad por recompensas o castigos. La clave de la teoría es evaluar el grado en que las conductas humanas son resultado de una reflexión profunda y una elección consciente. Este enfoque teórico sugiere que la motivación humana no es un mero impulso instintivo, sino que está entrelazada con procesos cognitivos más elevados. Examina la posibilidad de que las acciones humanas sean guiadas por una voluntad deliberada y una determinación interna. La noción de volitivas o autodeterminadas implica que se está considerando la capacidad de las personas para tomar decisiones informadas y comprometerse en acciones con un sentido de autonomía. En el contexto de las interacciones sociales, esta teoría también podría explorar cómo la motivación y la autodeterminación se manifiestan en el marco de las relaciones humanas.

La autonomía representa la necesidad de tener el control sobre nuestras propias acciones; la competencia se refiere a la necesidad de sentirnos capaces de abordar tareas desafiantes; y la relación aborda la necesidad de experimentar conexiones significativas con los demás. Este marco teórico ha sido aplicado a diversos contextos, incluyendo la salud. La investigación ha demostrado que la



motivación autodeterminada está asociada con una serie de resultados positivos para la salud, como un mayor bienestar psicológico, una mejor calidad de vida y una mayor adherencia a los comportamientos saludables. En el contexto de los estilos de vida saludables, la TAD sugiere que las personas que se sienten autónomas, competentes y relacionadas con los demás son más propensas a adoptar y mantener comportamientos saludables. Por ejemplo, las personas que se sienten autónomas son más propensas a elegir comer una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente. Las personas que se sienten competentes son más propensas a aprender nuevas habilidades saludables, como cómo cocinar comidas saludables o cómo realizar ejercicios de forma segura. Y las personas que se sienten relacionadas con los demás son más propensas a recibir apoyo social para sus esfuerzos por adoptar un estilo de vida saludable.

En cuanto a los estilos de vida saludables, la teoría sugiere que las personas que se sienten autónomas, competentes y relacionadas con los demás son más propensas a adoptar y mantener comportamientos saludables. Por ejemplo, los adolescentes que se sienten autónomas son más propensos a elegir comer una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente y dormir lo suficiente. Los adolescentes que se sienten competentes son más propensos a aprender nuevas habilidades saludables, como cómo cocinar comidas saludables o cómo realizar ejercicios de forma segura. Y los que se sienten relacionadas con los demás son más propensas a recibir apoyo social para sus esfuerzos por adoptar un estilo de vida saludable.

#### **2.2.5. Estilo de vida**

El término de estilo de vida aborda la noción de que nuestra forma de vida se ve moldeada por la interacción entre las condiciones generales en las que



vivimos y nuestros hábitos individuales. Estos últimos son configurados por factores socioculturales y rasgos personales. En resumen, nuestro modo de vida no se limita únicamente a las circunstancias externas, sino que también refleja cómo respondemos y nos adaptamos a dichas circunstancias en base a nuestra cultura, sociedad y características personales (OMS, 2000).

Asimismo, es importante entender que en la coyuntura actual las redes sociales y los juegos en línea han redefinido la manera en que muchas personas, especialmente los jóvenes, viven sus vidas. Estas plataformas digitales permiten no solo consumir contenido, sino también aprender, trabajar y comunicarse con individuos tanto en la cercanía como en la distancia. Según los datos de Kantar (2021), en Argentina el 99% de los individuos conectados utiliza Whatsapp, el 95% accede a Youtube, el 90% participa en Facebook y el 88% utiliza Instagram. Además, el 41% de los argentinos con acceso a Internet afirma que utiliza las redes sociales más que antes de la pandemia (p. 22).

Aunque las tecnologías ofrecen beneficios, su uso desmedido puede acarrear consecuencias perjudiciales para la salud física y mental. Se destacan una serie de efectos adversos, entre los cuales se incluyen la posible adicción, la pérdida de privacidad, el aumento del estrés y la ansiedad, la presencia de la depresión, el aislamiento social, así como un impacto negativo en los patrones de sueño y alimentación. En síntesis, se subrayan los riesgos vinculados al uso excesivo de estas tecnologías en distintos aspectos de la vida (Cabra, 2021, p. 12; Pérez Wiesner, 2021, p.30). Por ende, es crucial mantener una relación equilibrada con la tecnología y establecer límites y rutinas que promuevan una convivencia armoniosa entre el mundo virtual y el real.



Las redes sociales y los juegos en línea pueden transformarse en un patrón de vida cuando se vuelven elementos centrales y fusionados con la identidad, relaciones, ocupaciones y objetivos personales. Según Véliz (2021), las redes sociales representan una forma de poder que puede ser empleada de manera positiva o negativa, dependiendo de cómo se maneje la información personal y compartida. Por lo tanto, es imperativo que seamos conscientes y analíticos sobre cómo empleamos estas herramientas y cómo impactan en nosotros.

- **Características de los estilos de vida en los adolescentes**

Los patrones de vida en los adolescentes son el conjunto de costumbres, acciones y mentalidades que adoptan en esta etapa de desarrollo, impactando directamente en su bienestar y salud actuales y futuros. Algunos de los rasgos de estos patrones de vida en los adolescentes son los siguientes:

- La dieta tiende a carecer de equilibrio, con un exceso de comidas procesadas, azúcares y grasas, y una ingesta insuficiente de vegetales, frutas y productos lácteos. Esto puede conducir a problemas de sobrepeso, obesidad, anemia o desnutrición (Ramos, 2010, p. 15).
- La higiene bucal a menudo es insatisfactoria, lo que incrementa el riesgo de caries, gingivitis y otras afecciones orales. Según Ramos (2010, p. 28), solo un 60% de los adolescentes se cepillan los dientes al menos dos veces al día.
- La actividad física es insuficiente en la mayoría de los adolescentes, en especial en las chicas. El sedentarismo está relacionado con mayores posibilidades de padecer enfermedades cardíacas, diabetes y depresión. Por el contrario, la práctica regular de ejercicio físico mejora la salud tanto



física como mental, fomentando la autoestima y el rendimiento escolar (UNICEF, 2020).

- El consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas es un comportamiento de riesgo ampliamente difundido entre los adolescentes, con posibles consecuencias graves para su salud y desarrollo. Estas sustancias alteran el funcionamiento cerebral, afectan el aprendizaje y la memoria, y pueden desencadenar adicciones y dependencia. Además, ciertos comportamientos relacionados con la sexualidad en la adolescencia pueden tener consecuencias negativas. Se menciona que dichas conductas pueden contribuir a la ocurrencia de actos violentos, accidentes o embarazos no deseados. También, se destaca que la conducta sexual de los adolescentes a menudo es irresponsable y carece de información, lo que aumenta el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual (ETS), experimentar embarazos no planificados o recurrir a abortos. Según Ramos (2010) solo un 56% de los adolescentes utiliza algún método anticonceptivo durante sus relaciones sexuales (p. 30). En conclusión, existen ramificaciones negativas de la falta de responsabilidad e información en las decisiones sexuales de los adolescentes.
- El tiempo libre de los adolescentes se destina primordialmente a actividades recreativas, sociales y culturales, las cuales pueden influir positiva o negativamente en su salud y desarrollo. Actividades beneficiosas comprenden la lectura, el cine, el teatro, la música o el voluntariado. Actividades perjudiciales pueden incluir el excesivo uso de tecnologías de información y comunicación (TIC), el juego compulsivo o la exposición a contenido violento o pornográfico.



### 2.2.5.1. Alimentación

Madruga y Pedrón (2020) hablan sobre el fascinante mundo del desarrollo de los hábitos alimentarios en los adolescentes a medida que crecen. Desde la tierna infancia hasta la adolescencia, nuestros pequeños exploradores están en un viaje continuo hacia la independencia y el control de sus elecciones alimentarias. A medida que avanzan en este viaje, llegan a la etapa de la adolescencia, que no solo es un período de cambios físicos, sino también de desarrollo psicológico. Aquí es donde se establecen patrones de conducta alimentaria que, en gran medida, se basan en experiencias previas y en la influencia de su entorno, especialmente amigos y la sociedad en general. Es interesante observar algunas de las tendencias alimentarias comunes en los adolescentes: omitir comidas, disfrutar de numerosos tentempiés, preocuparse por la comida saludable, pero al mismo tiempo, tener comportamientos alimentarios a veces incomprensibles o erráticos. Aquí está la clave; todos estos factores contribuyen a una variabilidad significativa en las necesidades nutricionales de cada adolescente. Es como si cada uno tuviera su propio mapa de alimentación único. Por eso, es esencial brindar asesoramiento nutricional personalizado a cada joven para abordar sus necesidades específicas y promover hábitos alimentarios saludables. En conclusión, estamos observando cómo los hábitos alimentarios se desarrollan desde la infancia hasta la adolescencia, influidos por experiencias pasadas y el entorno. Esto crea una maravillosa diversidad en las necesidades nutricionales, lo que hace que el consejo nutricional personalizado sea un ingrediente clave para promover una alimentación saludable en esta etapa vital.



### **2.2.5.2. Actividad física**

Hablemos sobre algo que es fundamental para el bienestar de los adolescentes, como lo menciona el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019) no podemos subestimar la importancia de inculcar buenos hábitos desde una edad temprana. La actividad física no es solo correr o jugar, es una inversión en su salud física, mental y emocional. Al fomentar la actividad física, estamos construyendo una base sólida para su futuro. No solo los ayudamos a mantenerse saludables y prevenir enfermedades, sino que también les damos herramientas para lidiar con el estrés y fortalecer su salud mental. Además, los jóvenes activos tienen más probabilidades de seguir siendo activos cuando sean adultos. Esto significa que estamos sentando las bases para una vida saludable a largo plazo. Así que, promover la actividad física en la juventud no es solo una cuestión de energía y diversión, es una inversión en su bienestar integral que repercutirá en su desarrollo físico, mental, psicológico y social a lo largo de toda su vida.

### **2.2.5.3. Estado emocional**

El estado y desarrollo emocional durante la adolescencia, como argumentan Colom y Fernández (2009) es de suma importancia en lo que respecta a nuestras emociones y sentimientos. La adolescencia, como sabemos, es un período de profunda transformación, que va más allá de los cambios físicos evidentes. Los adolescentes navegan por una compleja montaña rusa emocional. En este contexto, es esencial que los animemos a explorar y comprender sus emociones. Esto no solo les ayuda a conocerse mejor, sino que también les brinda una perspectiva única sobre las emociones y limitaciones de los demás. La



comprensión emocional, como señalan Colom y Fernández, va más allá de la introspección; implica la habilidad de ponerse en el lugar de los demás, comprendiendo sus experiencias y perspectivas. Esta habilidad es esencial para la comunicación efectiva, permitiendo a los adolescentes expresar sus sentimientos de manera clara y empática, lo que facilita la resolución de conflictos y la construcción de relaciones sólidas. En un mundo donde la interacción social desempeña un papel crucial, la competencia emocional se convierte en una herramienta poderosa. Ayuda a los adolescentes a desenvolverse en situaciones sociales y a comprender las complejidades de las relaciones humanas. Además, fomenta una mentalidad abierta y flexible que los capacita para enfrentar los desafíos y cambios constantes que nos presenta la sociedad. Por último, es importante destacar que el desarrollo de habilidades emocionales no solo enriquece la vida de los adolescentes, sino que también contribuye positivamente a la comunidad en su conjunto. Al criar una generación de individuos emocionalmente competentes, estamos construyendo un entorno social más empático, comunicativo y comprensivo. Así que recordemos la importancia de cultivar el desarrollo emocional en nuestros adolescentes, ya que esto no solo beneficia sus vidas, sino que también mejora la sociedad en su conjunto.

#### **2.2.5.4. Relaciones sociales**

Diverio (2022) define a las relaciones sociales como ese proceso en el que las personas influyen mutuamente entre sí. Esto implica no solo la interacción, sino también la aceptación de las normas sociales y la adaptación a ellas. Ahora, la socialización se puede abordar desde dos perspectivas interesantes. En primer lugar, tenemos la perspectiva objetiva, que se enfoca en cómo la sociedad moldea al individuo, lo adapta a sus normas y le brinda una especie de manual de



comportamiento social. Por otro lado, está la perspectiva subjetiva, que se centra en cómo cada individuo responde y reacciona ante las expectativas y las normas de la sociedad. El proceso de socialización es esencialmente cómo los miembros de una comunidad, desde niños hasta adultos, aprenden y asimilan los patrones culturales de su sociedad. Estos patrones se convierten en sus propias normas personales de vida, lo que guía su comportamiento y sus interacciones. Sin embargo, este proceso puede volverse especialmente complicado en sociedades multiculturales, donde diferentes normas y valores culturales se entrecruzan y se adaptan.

### 2.3. MARCO CONCEPTUAL

**Redes Sociales:** Una red social es un espacio virtual que se crea con el propósito de facilitar la interacción entre personas. Sin embargo, lo interesante aquí es que esta interacción en las redes sociales tiene ciertas características únicas que la distinguen. Otro aspecto a considerar es la forma en que la comunicación puede ocurrir de manera sincrónica o asincrónica. Esto significa que podemos interactuar en tiempo real con otras personas, pero también tenemos la opción de enviar mensajes o realizar publicaciones que pueden ser vistos y respondidos en cualquier momento. Esto amplía nuestras posibilidades de comunicación y nos permite adaptarnos a nuestros propios horarios. Por último, no podemos pasar por alto la cuestión de la seguridad y la inseguridad en las relaciones en línea. Las redes sociales pueden ofrecer una sensación de seguridad, ya que a menudo tenemos control sobre quiénes pueden acceder a nuestra información. Sin embargo, también pueden generar inseguridad debido a la exposición a situaciones de ciberacoso o a la incertidumbre sobre la veracidad de las personas que conocemos en línea (Hutt, 2012).



**Adicción a las redes sociales:** La adicción a las redes sociales se refiere a un comportamiento compulsivo y problemático en el que una persona utiliza de manera excesiva y descontrolada las redes sociales en línea, lo que resulta en una dependencia perjudicial para su vida cotidiana y sus actividades normales. Esta adicción se caracteriza por la necesidad constante de verificar y actualizar perfiles en redes sociales, así como por la incapacidad de reducir o controlar el tiempo dedicado a estas plataformas, incluso a pesar de las consecuencias negativas en la salud física, emocional, social o académica del individuo. Los síntomas de la adicción a las redes sociales pueden incluir la pérdida de interés en actividades fuera de línea, la disminución del rendimiento académico o laboral, el aislamiento social, la ansiedad o la depresión cuando no se puede acceder a las redes sociales, y la negación de la gravedad del problema. La adicción a las redes sociales puede afectar a personas de todas las edades, pero es especialmente relevante entre los adolescentes y adultos jóvenes, que son más propensos a utilizar estas plataformas de manera intensiva. (Arén, 2021).

**Adicción baja:** Una adicción baja a redes sociales e internet implica un enfoque limitado y consciente en estas plataformas. No pasas mucho tiempo navegando por redes sociales o sitios web en línea. Tus responsabilidades laborales, educativas y personales tienen un papel predominante en tu vida, y no permites que las redes sociales interfieran con ellas. Utilizas las redes sociales de manera selectiva y solo cuando consideras que es necesario o beneficioso. Eres consciente del tiempo que pasas en internet y te esfuerzas por no exceder ciertos límites para mantener un equilibrio saludable. Prefieres las interacciones en persona y actividades fuera de línea en lugar de pasar mucho tiempo frente a pantallas. Además, eres selectivo en cuanto al tipo de contenido que consumes en línea y evitas la sobreexposición a información no productiva. En resumen, tu enfoque en las redes sociales e internet es consciente y equilibrado, sin permitir que dominen tu



tiempo ni afecten negativamente tus responsabilidades y relaciones personales (Peris et al., 2018).

**Adicción media:** Una adicción media a redes sociales e internet implica un equilibrio entre la participación en línea y las demás áreas de la vida. Accedes a las redes sociales y exploras internet de manera regular, pero sin que estas actividades dominen tu día. Mantienes un equilibrio entre el tiempo que pasas en línea y otras responsabilidades laborales, educativas o personales. Participas de manera consciente y selectiva en las redes sociales, utilizando estas plataformas de manera útil o entretenida. Eres consciente del tiempo que dedicas a actividades en línea y buscas mantener un equilibrio saludable. Aunque disfrutas de las interacciones en línea, también valoras las relaciones y actividades fuera de la pantalla. Tu consumo de contenido en línea es variado y adaptado a tus intereses, evitando la sobreexposición a información no productiva. En conclusión, el uso medio de redes sociales e internet refleja un enfoque equilibrado y consciente, integrando estas plataformas de manera armoniosa en tu vida diaria (Peris et al., 2018).

**Adicción alta:** Un alto nivel de adicción a redes sociales e internet se manifiesta en una marcada dependencia psicológica con consecuencias perjudiciales. Este fenómeno se caracteriza por un uso desmesurado y compulsivo, incluso en momentos cruciales, lo que puede dar lugar al descuido de responsabilidades laborales, educativas o personales, generando efectos adversos en diversos aspectos de la vida cotidiana, como las relaciones interpersonales, la salud mental y el rendimiento académico o laboral. La dificultad para desconectarse es palpable, y el tiempo dedicado en línea puede llegar a reemplazar significativamente las interacciones cara a cara, contribuyendo al aislamiento social. Además, la adicción puede manifestarse a través de síntomas físicos o emocionales negativos, como fatiga, ansiedad o cambios en el estado de ánimo, como consecuencia del uso excesivo de redes sociales e internet (Peris et al., 2018).



**Juegos en red:** En este texto se está comunicando que el uso de videojuegos se ha vuelto una actividad de entretenimiento cada vez más popular, especialmente entre los adolescentes varones. Sin embargo, se señala que existe suficiente evidencia empírica, clínica y científica que sugiere que el juego excesivo, especialmente en el contexto de videojuegos en línea, puede convertirse en un problema adictivo. Se menciona que el diseño de los videojuegos puede contribuir a que las personas pierdan el control sobre su tiempo de juego, y cuando esto se combina con otros factores personales y ambientales, puede dar lugar a un uso abusivo e inadecuado de los videojuegos, lo que a su vez puede resultar en una conducta adictiva en los adolescentes (Rodríguez y García, 2021).

**Rasgos frikis:** Los rasgos frikis se refieren a las características comunes en las personas que se identifican con la cultura geek o friki, lo que incluye intereses en áreas como la ciencia ficción, la fantasía, los videojuegos, los juegos de rol y la tecnología. Las personas con estos rasgos tienden a unirse a comunidades o grupos que comparten sus intereses particulares, como comunidades de fans o grupos de juegos. A menudo disfrutan de jugar videojuegos, especialmente aquellos que se desarrollan en mundos virtuales, y participan en juegos de rol donde asumen roles y crean historias. No es común asociar los rasgos frikis con la actividad sexual en sí, ya que la cultura friki se centra principalmente en intereses relacionados con la tecnología y el entretenimiento, y esta inclusión puede resultar inapropiada o confusa en este contexto. La inclusión de tener encuentros sexuales en esta descripción es simplemente un recordatorio de que las personas con rasgos frikis son tan diversas en sus vidas y experiencias como cualquier otro grupo de individuos (Peris et al., 2018). Los rasgos frikis abarcan características compartidas por aquellos identificados con la cultura geek o friki, involucrando intereses en ciencia ficción, fantasía, videojuegos y tecnología. Estos individuos suelen unirse a comunidades afines, disfrutando de videojuegos y participando en juegos de rol. La relación de los rasgos frikis



con la actividad sexual es atípica, ya que la cultura friki se centra principalmente en la tecnología y el entretenimiento, reflejando la diversidad de experiencias en este grupo.

**Rasgo friki bajo:** Cuando se mencionan rasgos frikis de nivel bajo, es probable que se esté haciendo referencia a una dedicación menos intensa o menos obsesiva hacia intereses peculiares o poco comunes. Esto podría sugerir que la persona tiene un interés más moderado o casual en actividades que suelen asociarse con la cultura "friki". En este contexto, el término "nivel bajo" podría indicar que la persona no invierte tanto tiempo, energía o recursos en sus pasiones como alguien con rasgos frikis más pronunciados (Peris et al., 2018).

**Rasgo friki medio:** Un rasgo friki medio podría caracterizar a alguien que exhibe un nivel moderado de dedicación e interés hacia actividades consideradas frikis. En este caso, la persona puede sentir una pasión notoria por ciertos temas, como videojuegos, cómics, tecnología, o cualquier otro interés peculiar, pero sin llegar al extremo de ser obsesiva o excesivamente intensa. Se trata de encontrar un equilibrio entre tener intereses frikis y mantener un nivel de participación más moderado, en contraste con alguien que presenta rasgos frikis más pronunciados (Peris et al., 2018).

**Rasgo friki alto:** Un "rasgo friki alto" hace referencia a un nivel notoriamente elevado de dedicación e interés hacia actividades, pasatiempos o temas vinculados a la cultura friki. Aquellas personas con un rasgo friki alto suelen destacar por su profundo compromiso, exhibiendo una pasión intensa y una dedicación obsesiva hacia áreas como videojuegos, cómics, ciencia ficción, fantasía, tecnología, anime, juegos de rol, entre otros. Este nivel de involucramiento es notablemente más profundo y apasionado en comparación con aquellos que poseen un interés más moderado en estos temas (Peris et al., 2018).



**Nomofobia:** La nomofobia se refiere a una colección de comportamientos y síntomas relacionados con el uso de teléfonos celulares. Es una abreviatura de "no-mobile-phone phobia", que en español podemos traducir como "fobia a no tener el teléfono móvil". Es un término que ha surgido debido a la creciente dependencia de nuestros dispositivos móviles. La nomofobia se considera una fobia situacional, relacionada con la agarofobia, que es el miedo a las situaciones cuya evitación es difícil. En el contexto de la nomofobia, esta situación difícil es la idea de estar sin nuestro teléfono celular. Para muchas personas, la sola idea de estar sin su teléfono móvil les genera ansiedad, estrés y miedo. Esto puede ser similar al temor de estar en una situación de emergencia donde no se puede recibir ayuda, como cuando alguien tiene agarofobia y teme enfermarse sin poder obtener asistencia inmediata (Ramírez, 2018).

**Nomofobia baja:** Se entiende como un nivel reducido de ansiedad o temor ante la ausencia del teléfono móvil. En esta situación, la persona afectada experimentaría una preocupación mínima o nula al no tener acceso a su dispositivo. Es probable que se sienta cómoda y segura incluso sin su teléfono móvil, sin desarrollar una dependencia emocional significativa de él. Contar con un nivel bajo de nomofobia es positivo, ya que denota una relación saludable con la tecnología y la capacidad de funcionar sin experimentar una ansiedad excesiva por la falta del teléfono. Mantener un equilibrio en el uso de la tecnología resulta fundamental para preservar la salud mental y el bienestar general (Peris et al., 2018).

**Nomofobia media:** Se alude a un nivel intermedio de ansiedad o temor a estar sin el teléfono móvil. En esta situación, la persona afectada podría experimentar cierta preocupación, pero no alcanzaría el grado extremo asociado con la nomofobia alta. Podría manifestarse como una incomodidad moderada o una sensación de inquietud cuando no se tiene acceso al teléfono celular, sin llegar al punto de generar un malestar significativo



o interferir drásticamente en las actividades diarias. Es crucial tener presente que la nomofobia, sin importar su intensidad, puede afectar a las personas de maneras diversas, y cada individuo puede experimentarla de forma única. La clave reside en encontrar un equilibrio saludable en el uso del teléfono móvil y reducir la ansiedad asociada con su ausencia (Peris et al., 2018).

**Nomofobia alta:** No es comúnmente empleado ni reconocido en la literatura convencional. Sin embargo, se entiende como una manera de describir un nivel elevado de nomofobia, es decir, un grado significativamente alto de ansiedad o temor irracional a estar sin el teléfono móvil. La nomofobia en general se refiere a la ansiedad experimentada por algunas personas cuando carecen de acceso a su teléfono celular. Un nivel elevado de nomofobia implicaría que la persona afectada siente una preocupación intensa o incluso pánico ante la idea de no contar con su teléfono móvil. Esto se refleja en la incapacidad para separarse del dispositivo incluso en situaciones donde sería razonable hacerlo, como en eventos sociales, durante el trabajo o durante el sueño (Peris et al., 2018).

**Estilos de vida:** El estilo de vida se describe como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales. Además, el estilo de vida que una persona adopta tiene un impacto directo en su salud, tanto física como psicológica. Un estilo de vida saludable incluye hábitos como hacer ejercicio de manera regular, mantener una dieta adecuada y saludable, disfrutar del tiempo libre de forma equilibrada, participar en actividades de socialización, mantener una autoestima alta, entre otros. Entonces, se destaca la importancia de reconocer que nuestras elecciones de estilo de vida tienen un impacto significativo en nuestra salud física



y mental, y promueve la adopción de un estilo de vida saludable que incluya prácticas que fomenten el bienestar en todos los aspectos de nuestra vida (OMS, 2000).

**Estilo de vida bajo:** Un bajo nivel de estilo de vida implica la carencia o restricción de prácticas y hábitos que promueven la salud física y mental. En este escenario, las personas en esta situación pueden enfrentar obstáculos para incorporar rutinas beneficiosas para el bienestar en su vida cotidiana. Esto se reflejaría en la falta de participación en actividades físicas regulares, elecciones alimenticias menos saludables, una gestión ineficaz del estrés y posiblemente, una menor atención a la salud mental. A pesar de las limitaciones, la clave está en identificar pequeños cambios alcanzables que puedan contribuir de manera gradual a mejorar la calidad de vida y fomentar un estilo de vida más saludable.

**Estilo de vida medio:** El término estilo de vida medio hace referencia a un nivel de vida que se sitúa en un punto intermedio entre lo alto y lo bajo, esto sugiere la incorporación de prácticas y hábitos que fomentan la salud física y mental en medida equilibrada. En este contexto, las personas que se sitúan en este nivel buscan mantener rutinas beneficiosas para el bienestar en su vida diaria sin llegar a extremos. Esto puede reflejarse en la participación ocasional en actividades físicas, elecciones alimenticias balanceadas sin excesos, una gestión adecuada del estrés y una atención consciente a la salud mental. A pesar de las limitaciones o compromisos, la clave está en encontrar un equilibrio sostenible que contribuya de manera positiva a la calidad de vida y al fomento de un estilo de vida más saludable.

**Estilo de vida alto:** Un estilo de vida alto abarca la conjunción de un nivel de vida próspero con prácticas y hábitos que fomentan la salud física y mental. Es así, aquellos que adoptan este enfoque no solo disfrutan de las comodidades materiales y las



oportunidades asociadas con un nivel de vida elevado, sino que también dan prioridad y cultivan hábitos saludables. Esto puede englobar la participación en actividades físicas frecuentes, el acceso a opciones alimenticias nutritivas y equilibradas, la gestión efectiva del estrés, la atención consciente a la salud mental y la búsqueda de un equilibrio entre las responsabilidades laborales y el tiempo de ocio. En esencia, se trata de incorporar prácticas saludables en un estilo de vida acomodado, reconociendo que el bienestar no solo está ligado a los recursos financieros, sino también a las elecciones conscientes destinadas a mantener una vida saludable en todos sus aspectos.

**Alimentación:** La alimentación es mucho más que simplemente satisfacer nuestro hambre. Es el proceso fundamental por el cual nuestro cuerpo obtiene los nutrientes necesarios a partir de los alimentos que consumimos. En otras palabras, es el ingreso o aporte de los alimentos en nuestro organismo. Cuando hablamos de alimentación, nos referimos a la acción de tomar una serie de sustancias contenidas en los alimentos que componen nuestra dieta diaria. Estas sustancias, conocidas como nutrientes, son vitales para mantenernos saludables y con energía. Sin ellos, nuestro cuerpo no podría funcionar correctamente. Los nutrientes que obtenemos de los alimentos son variados y desempeñan diferentes roles en nuestro organismo. Entre ellos se encuentran los carbohidratos, las proteínas, las grasas, las vitaminas y los minerales. Cada uno de estos nutrientes tiene funciones específicas en nuestro cuerpo, desde proporcionar energía hasta apoyar el crecimiento y el mantenimiento de tejidos (García Fernández y García Arias, 2003).

**Actividad física:** Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Esto nos muestra que la actividad física no se limita solo al ejercicio en un gimnasio, sino que abarca una amplia gama de actividades que implican movimiento corporal y que se realizan en diversas situaciones de la vida cotidiana. En primer lugar, es importante destacar que la actividad



física no se reduce exclusivamente al ejercicio formal. Sí, el ejercicio es una parte crucial de mantenernos en forma y saludables, pero no es la única. También debemos considerar otras actividades que involucran movimiento, como jugar. Ya sea jugando al fútbol con amigos, nadando en la piscina o dando un paseo en la naturaleza, estas actividades no solo son divertidas, sino que también nos mantienen en movimiento y nos ayudan a mantenernos en forma. En conclusión, debemos recordar la importancia de mantenernos activos en nuestra vida diaria, no solo por los beneficios físicos que conlleva, sino también por el impacto positivo que tiene en nuestra salud mental y emocional (UNICEF, 2019).

**Estado emocional:** Nuestras emociones son una parte intrínseca de lo que significa ser humano, y entender y cultivar nuestro desarrollo emocional es esencial para llevar una vida plena y saludable. El estado emocional es un proceso que comienza desde el momento en que nacemos y continúa a lo largo de toda nuestra vida. En esencia, se trata de cómo aprendemos a comprender, expresar y regular nuestras emociones, así como cómo nos relacionamos con las emociones de los demás. En nuestra infancia, nuestras emociones suelen ser simples y directas. Experimentamos alegría, tristeza, enojo y miedo de manera bastante primaria. A medida que crecemos, comenzamos a desarrollar una comprensión más profunda de nuestras emociones y de cómo se relacionan con nuestras experiencias y pensamientos (Diverio, 2022).



## CAPÍTULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El presente proyecto de investigación se ejecutará en la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora que se ubica en la ciudad de Puno con dirección en Jr. Lambayeque 591. Ofrece servicios de educación en los tres niveles de educación: inicial, primaria y secundaria. Fue fundada en el año 1983 y desde entonces se ha caracterizado por brindar una educación de calidad basada en el modelo pedagógico de Don Bosco. Así mismo, cuenta con una moderna infraestructura, una plana docente calificada y diversos servicios y talleres para el desarrollo integral de sus estudiantes.

#### 3.2. TIPO Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Así mismo, la metodología que se aplicara en este proyecto corresponde al **enfoque cuantitativo** con el método hipotético – deductivo. El diseño fue **no experimental**, este diseño como refiere Hernández et al. (2014), implica llevar a cabo estudios en los cuales no manipulas deliberadamente las variables independientes con el fin de observar cómo afectan a otras variables. En este tipo de investigación, te dedicas a observar o medir fenómenos y variables tal como se presentan en su entorno natural, con el propósito de realizar un análisis posterior (p. 174). De **corte transversal** porque la recopilación de datos ocurre en un solo momento.

El alcance **correlacional - causal**, según Hernández et al. (2014) la intención es comprender la relación o el nivel de asociación que existe entre dos o más conceptos, variables, categorías o fenómenos dentro de un contexto específico. En otras palabras, se basa en la influencia de la variable independiente (causa) a la variable dependiente



(efecto), permitiendo así corroborar la hipótesis y los objetivos que se plantearon en la investigación.

### 3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOJO DE DATOS

- **Técnica**

Se utilizó como técnica la **encuesta** descrita por López y Fachelli (2015) como “uno de los métodos de investigación social más emitidos, que se fundamenta en las declaraciones verbales o escritas de una muestra de la población con el propósito de recabar información” (p.8).

- **Instrumento**

El tipo de instrumento adecuado para este estudio de investigación fue el **cuestionario** para la recolección de datos; considerado por Hernández et al. (2014) como “aquellos medios impresos, dispositivos o herramientas que se utilizan para registrar las observaciones o las entrevistas” (p.217). para cada variable se utilizó un instrumento: la variable independiente (redes sociales y juegos en red) fue la Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI), validada por la Universidad del País Vasco-España, identificados como autores a Montserrat Peris, Carmen Maganto, y Maite Garaigordobil (Montserrat Peris, 2018) y para la variable dependiente (estilo de vida) fue la Escala de Estilos de Vida de los Adolescentes construido y validado por Bazán et al. (2019)

Para la presente investigación se utilizó dos cuestionarios ya validados como se puede observar a continuación:

**VI: *Redes sociales y juegos en red:*** Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI) validado por Peris et al. (2018). La presente



escala consta de 29 preguntas que se agrupan en cuatro categorías: síntomas de adicción (9 ítems), uso social (8 ítems), rasgos frikis (6 ítems) y nomofobia (6 ítems). Las preguntas de la escala están especificadas en el protocolo de aplicación del instrumento (Anexo 3). Las puntuaciones de las preguntas pueden ser de 1 a 4, siendo 1 "nunca o casi nunca" y 4 "muchas veces o siempre". La puntuación de cada categoría se obtiene sumando las puntuaciones de las preguntas que la componen y dividiéndolas por el número de preguntas. La puntuación total de adicción se obtiene sumando las puntuaciones de las cuatro categorías (Peris, et al., 2018).

**VD: *Estilo de vida:*** La escala de estilo de vida construido y validado por Bazán et al. (2019) consta de 4 dimensiones: alimentación, actividad física, estado emocional, relaciones sociales, toxicomanías y salud (Anexo 4). Cada dimensión está compuesta por reactivos de tipo Likert de 5 puntos con los siguientes valores: 1 "Nunca", 2 "Casi nunca", 3 "Algunas veces", 4 "Casi siempre" y 5 "Siempre". A mayor puntaje obtenido, mejor estilo de vida. Los valores entre 1 y 2 indican un estilo de vida mórbido, el valor 3 indica un estilo de vida moderadamente saludable y entre 4 y 5 se denomina un estilo de vida saludable.

### **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO**

#### **3.4.1. Población**

La población del presente trabajo de investigación está conformada por 203 estudiantes que cursan el 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora-Puno, 2022.

**Tabla 1**

*Total de estudiantes del 5to grado por sección.*

| <b>Sección</b> | <b>Cantidad de estudiantes del 5to grado de secundaria de la IEE María Auxiliadora</b> |
|----------------|--|
| A              | 34 estudiantes   |
| B              | 33 estudiantes   |
| C              | 35 estudiantes   |
| D              | 33 estudiantes   |
| E              | 34 estudiantes   |
| F              | 34 estudiantes   |
| <b>Total</b>   | <b>203 estudiantes</b>   |

Nota: Elaboración propia, en base a la información obtenida en la dirección (2022).

### **3.4.2. Muestra**

Para determinar el tamaño de la muestra, se recurre al tipo de muestreo probabilístico simple, este método se caracteriza por tomar a una parte de la población total y que esta sea de manera aleatoria y que el marco muestral sea dado por el investigador que está a cargo; en este caso en total de 203 estudiantes que cursan el 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de educación básica regular, ya que han cursado el último año de su formación escolar en modalidad semipresencial. Esto se debe a que los estudiantes que han experimentado la brecha entre la educación presencial y la virtual pueden tener dificultades para adaptarse a la educación superior. Formulando del muestreo probabilístico simple. Donde:

n= Tamaño de la muestra buscada

N= Tamaño de la población o universo (203)

Z=El nivel de confianza (1.96)

e= Margen de error deseado (0.05)



P= Probabilidad a favor (0.5)

q= (1-p) Probabilidad en contra (0.5)

Por lo tanto:

$$n = \frac{N * z^2 * P * q}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * P * q}$$

$$n = \frac{(203)(1.96)^2(0.5)(0.5)}{(0.05)^2(203 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = 134$$

Por lo tanto, se tiene tamaño de muestra de: **n=134**

**Tabla 2**

*Muestra de estudiantes por sección*

| Sección      | Cantidad de muestra de estudiantes por sección |
|--------------|--|
| A            | 23 estudiantes                                 |
| B            | 23 estudiantes                                 |
| C            | 22 estudiantes                                 |
| D            | 22 estudiantes                                 |
| E            | 22 estudiantes                                 |
| F            | 22 estudiantes                                 |
| <b>Total</b> | 134 estudiantes                                |

Nota: Elaboración propia, en base a la información obtenida en la dirección (2022).

### 3.5. PROCESAMIENTO ESTADÍSTICO

En el proceso de análisis de datos, se emplearon cuestionarios estructurados con preguntas de respuesta cerrada. Este cuestionario se utilizará para evaluar la situación actual y considerar posibles soluciones a la problemática que será objeto de investigación

en este estudio. Asimismo, se recurrirá al software estadístico SPSS en su versión 25, así como a Microsoft Excel.

El método estadístico empleado en esta investigación consistió en el cálculo del coeficiente de correlación de Spearman, comúnmente conocido como Rho de Spearman. Este coeficiente se utiliza para medir la fuerza y la dirección de la relación entre dos variables, y se basa en la comparación de los rangos o números de orden de los grupos de sujetos en estudio. A través de esta medida, se determina el grado de asociación entre las variables analizadas (Martínez et al., 2009, p. 5).

En este contexto de estudio, las variables consideradas son las siguientes:

**V1:** Redes sociales y juegos en red

**V2:** Estilos de vida

Dado que el tamaño de la muestra es  $>50$ , se emplea la prueba de Kolmogorov-Smirnov para evaluar la normalidad de los datos.

### Tabla 3

#### *Prueba de normalidad*

|                                       | Kolmogorov-Smirnov |     |      |
|---------------------------------------|--------------------|-----|------|
|                                       | Estadístico        | Gl  | Sig. |
| <b>Redes sociales y juegos en red</b> | ,151               | 134 | ,000 |
| <b>Estilos de vida</b>                | ,256               | 134 | ,000 |

Nota: Resultados obtenidos del programa SPSS25

En la tabla 3, indica que, para el marco de esta investigación, se realizó la prueba de normalidad de las variables "redes sociales y juegos en red" y "estilos de vida". Los datos indicaron valores de significancia menores a 0.05 para ambas variables en la prueba de normalidad, lo que indica que no siguen una distribución normal. En vista de este

resultado, se justifica la elección de un enfoque estadístico no paramétrico para el análisis de datos, donde se utilizará el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

### A. Escala de valoración

La escala de valoración es un proceso fundamental en la evaluación de ciertos aspectos o comportamientos, proporcionando una estructura que facilita la interpretación y comparación de resultados. En el contexto específico de esta investigación, se aplicó una escala de valoración a la escala Likert, para medir la participación en actividades de redes sociales y juegos en red. Esta escala ha sido diseñada para categorizar los niveles de participación en tres rangos distintos: "Bajo", "Medio" y "Alto". A través de esta metodología, se busca ofrecer una comprensión clara y eficiente de los datos recopilados, permitiendo una interpretación más significativa y contextualizada de los resultados obtenidos en la investigación.

**Tabla 4**

*Cuadro de valoración para la variable X*

| Escala de<br>valoración para 3<br>niveles | Niveles |         |         |
|---|---------|---------|---------|
|   | Bajo    | Medio   | Alto    |
| Redes sociales y<br>juegos en red         | 21 - 42 | 43 - 63 | 64 - 84 |

Nota: Resultados obtenidos del SPSS V. 25

En la Tabla 4, se presenta la escala de valoración para la variable Redes sociales y juegos en red, basada en la escala Likert, que consta de 21 ítems. Cada ítem se evaluó según cuatro categorías: "Nunca", "Alguna vez", "Bastante" y "Siempre".

Con el fin de facilitar la interpretación de los resultados, se han establecido tres niveles: "**Bajo**", "**Medio**" y "**Alto**".

Cada nivel se ha diseñado para proporcionar una comprensión clara y eficiente del grado de participación en las actividades evaluadas. Los valores mínimos y máximos, junto con los rangos y distancias establecidas, permiten una interpretación precisa de los resultados obtenidos en la escala Likert.

### Tabla 5

*Cuadro de escala de valoración para la variable Y*

| Escala de<br>valoración para 3<br>niveles | Niveles |          |           |
|---|---------|----------|-----------|
|   | Bajo    | Medio    | Alto      |
| Estilos de vida                           | 28 - 65 | 66 - 103 | 104 - 140 |

Nota: Resultados obtenidos del SPSS V. 25

En la Tabla 5, se presenta la escala de valoración para la variable Estilos de vida basada en la escala Likert, que consta de 28 ítems. Cada ítem se evaluó según cinco categorías: "Nunca", "Casi nunca", "Algunas veces", "Casi siempre" y "Siempre". Con el fin de facilitar la interpretación de los resultados, se han establecido tres niveles: "**Bajo**", "**Medio**" y "**Alto**". Cada nivel se ha diseñado para proporcionar una comprensión clara y eficiente del grado de participación en las actividades evaluadas. Los valores mínimos y máximos, junto con los rangos y distancias establecidas, permiten una interpretación precisa de los resultados obtenidos en la escala Likert.



## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo, se presentan de manera detallada los resultados obtenidos a partir de la investigación realizada. Para la obtención de datos, se aplicaron cuestionarios a un total de 134 estudiantes pertenecientes al quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora en Puno, durante el año 2022. Posteriormente, estos datos fueron sometidos a un análisis estadístico mediante el uso del software SPSS versión 25.

Los resultados se muestran de forma organizada a través de tablas que contienen información estadística relacionada con las variables redes sociales y juegos en red en los estilos de vida de los estudiantes. Los resultados de las tablas desempeñaron un papel crucial en la interpretación y análisis, los cuales se llevaron a cabo en relación con el marco teórico establecido. Seguidamente, se procede a verificar las hipótesis planteadas, siguiendo el diseño estadístico de la prueba de Rho de Spearman.

##### 4.1.1. Resultados para el objetivo específico 1

**OE1:** Analizar la influencia de la adicción a redes sociales e internet en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

**Tabla 6***Adicción a redes sociales e internet en los estilos de vida*

|   |              | Estilos de vida |      |       |      |      |      |       |       |
|---|--------------|-----------------|------|-------|------|------|------|-------|-------|
|   |              | Bajo            |      | Medio |      | Alto |      | Total |       |
|   |              | N               | %    | N     | %    | N    | %    | N     | %     |
| <b>Adicción a redes sociales e internet</b> | <b>Baja</b>  | 10              | 7,5  | 4     | 3,0  | 24   | 18,0 | 38    | 28,5  |
|   | <b>Media</b> | 11              | 8,1  | 6     | 4,5  | 6    | 4,5  | 22    | 17,1  |
|   | <b>Alta</b>  | 43              | 32,1 | 14    | 10,4 | 16   | 11,9 | 73    | 54,4  |
|   | <b>Total</b> | 64              | 47,7 | 24    | 17,9 | 46   | 34,4 | 134   | 100,0 |

Nota: Resultados obtenidos del programa SPSS25

La Tabla 6 revela que un 32,1%, equivalente a 43 estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno, experimentan una *alta* adicción a las redes sociales e internet, y un nivel *bajo* en cuanto a sus estilos de vida. Contrastando con esta mayoría, un 3,0%, representado por 4 estudiantes indican un nivel *bajo* en adicción a las redes sociales e internet, y un nivel *medio* en sus estilos de vida.

A partir de estos hallazgos, se evidencia que los estudiantes, presentan síntomas de adicción a las redes sociales. Este problema pone de manifiesto la intersección entre el impacto de la tecnología en el comportamiento social y su influencia en los estilos de vida de los estudiantes, un aspecto que se intensifica cada vez más. Sin embargo, este porcentaje, aunque no representa en su totalidad, sí indica una presencia significativa de patrones de conducta relacionados con el uso excesivo de plataformas digitales. Esta observación plantea preguntas esenciales sobre cómo la omnipresencia de las redes sociales puede estar afectando los estilos de vida.

Por lo tanto, esta adicción a las redes sociales que están presentado los estudiantes



se evidencia al descuidar sus responsabilidades académicas, afectando negativamente su rendimiento escolar. La constante necesidad de estar conectado en línea se traduce en distracciones frecuentes durante las clases, disminuyendo la atención y participación en las actividades educativas. La falta de concentración por estar en el celular genera dificultades para completar tareas asignadas y participar en actividades extracurriculares. Además, el tiempo dedicado a las redes sociales limita las interacciones cara a cara, afectando las relaciones sociales en el entorno escolar dado que la dependencia de las redes sociales contribuye al aislamiento social, ya que algunos estudiantes prefieren la interacción virtual en lugar de participar activamente en actividades sociales presenciales. Esto influye en el desarrollo de sus habilidades sociales y emocionales necesarias para la vida fuera de la pantalla.

En conjunto, la adicción a las redes sociales tiene consecuencias significativas en múltiples áreas de la vida, abarcando la salud mental, física, habilidades de afrontamiento y estilos de vida en general. Esta problemática no solo afecta las relaciones familiares, el rendimiento académico y las conexiones sociales, sino que también contribuye a estilos de vida deficientes.

De igual forma, cuando se menciona que los estudiantes tienen bajos niveles de estilos de vida, no implica que no hagan nada en absoluto, lo que se indica es que no mantienen un estilo de vida equilibrado o saludable. En este contexto, se refiere a la falta de consistencia en adoptar hábitos positivos en diversas áreas de sus vidas, como la alimentación, el ejercicio, el rendimiento académico, las relaciones sociales, entre otros. En particular, un estudiante que no se ejercita, no sigue una dieta equilibrada, no estudia con regularidad y no participa en actividades sociales se describe como alguien que no mantiene un estilo de vida saludable o equilibrado. En lugar de denotar inactividad total, la expresión destaca la ausencia de hábitos positivos y consistentes en áreas clave de la

vida del estudiante.

Por tanto, la falta de equilibrio entre el tiempo en línea y las responsabilidades diarias genera un impacto negativo en la calidad de vida de los estudiantes. Abordar esta adicción se vuelve esencial no solo para restaurar un equilibrio saludable en la vida y las obligaciones diarias de los estudiantes, sino también para fomentar un desarrollo integral y sostenible.

Estos hallazgos los contrastamos con los resultados del estudio de Lavalle et al. (2020) donde sugieren que la gran mayoría de los estudiantes encuestados (88.5%) poseen un dispositivo móvil con acceso a Internet. Además, aproximadamente la mitad de ellos (46%) utilizan entre 3 y 4 redes sociales y dedican alrededor de 1 a 4 horas diarias a estas plataformas. Un porcentaje significativo, el 49%, informa de un consumo diario de redes sociales en este rango de tiempo.

#### 4.1.2. Resultados para el objetivo específico 2

**OE 2:** Comprobar la influencia de los rasgos frikis en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

**Tabla 7**

*Rasgos frikis en los estilos de vida.*

|                      |              | Estilos de vida |      |       |      |      |      |       |       |
|----------------------|--------------|-----------------|------|-------|------|------|------|-------|-------|
|                      |              | Bajo            |      | Medio |      | Alto |      | Total |       |
|                      |              | N               | %    | N     | %    | N    | %    | N     | %     |
| <b>Rasgos frikis</b> | <b>Bajo</b>  | 8               | 5,9  | 4     | 3,0  | 5    | 3,7  | 17    | 12,6  |
|                      | <b>Medio</b> | 12              | 9,0  | 7     | 5,3  | 5    | 3,7  | 24    | 18,0  |
|                      | <b>Alto</b>  | 49              | 36,6 | 14    | 10,5 | 30   | 22,3 | 93    | 69,34 |
| <b>Total</b>         |              | 69              | 51,5 | 25    | 18,8 | 40   | 29,7 | 134   | 100,0 |



Nota: Resultados obtenidos del programa SPSS25

La Tabla 7 revela que un 36,6%, equivalente a 49 estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora Puno, experimentan un *alto* nivel en rasgos frikis, y un nivel *bajo* en sus estilos de vida. Contrastando con esta mayoría, el 3,0%, representado por 4 estudiantes indican un nivel *bajo* los rasgos frikis a la vez manifiestan presentar un nivel *medio* en sus estilos de vida.

Según (Peris et al., 2018), los rasgos frikis abarcan características compartidas por aquellos identificados con la cultura geek o friki, involucrando intereses en ciencia ficción, fantasía, videojuegos y tecnología. Estos individuos suelen unirse a comunidades afines, disfrutando de videojuegos y participando en juegos de rol. La relación de los rasgos frikis con la actividad sexual es atípica, ya que la cultura friki se centra principalmente en la tecnología y el entretenimiento, reflejando la diversidad de experiencias en este grupo.

En ese contexto, aunque el porcentaje no abarca la totalidad de la población estudiantil, se evidencia un nivel alto características asociadas a la cultura friki entre los estudiantes, el cual indica que, los estudiantes con rasgos frikis, al compartir videojuegos y cómics se sienten como un equipo, siempre juntos y siendo muy creativos en proyectos que tienen que ver con lo que les gusta. Por otro lado, algunos estudiantes no entienden de sus gustos y pueden criticarlos, ellos se sienten aceptados por aquellos que comparten sus mismas aficiones. Pero hay un pequeño problema, como están tan metidos en lo suyo, tienen dificultades para comunicarse con personas que les gustan cosas diferentes, y eso genera algunas tensiones entre ellos.

En el ámbito académico, los estudiantes frikis enfrentan desafíos debido a la intensidad de sus intereses. Generalmente, tienen problemas en el colegio porque están tan metidos en sus cosas que se distraen de sus tareas. Como dedican mucho tiempo a sus



hobbies, se les dificulta encontrar el equilibrio entre lo que les gusta tanto y las cosas que deben hacer. Esto afecta en sus notas si no logran organizar bien su tiempo. En el entorno familiar, los estudiantes frikis experimentan diferentes dinámicas según el apoyo de sus familias. Aquellos con familias comprensivas disfrutaban de un ambiente de aceptación y estímulo a la creatividad. Contrariamente, algunos enfrentan resistencia si la familia no comparte sus intereses, generando tensiones y preocupaciones sobre la dedicación del estudiante a pasiones consideradas menos convencionales.

En conjunto, el comportamiento social de los estudiantes frikis implica conexiones sólidas y desafíos en la comunicación, mientras que su desempeño académico y dinámica familiar varían según la aceptación y comprensión de sus respectivos entornos. El estilo de vida de algunos se ve afectado por la intensidad de sus pasiones, presentando desafíos en la gestión del tiempo y el equilibrio entre sus intereses y responsabilidades cotidianas. Es posible que los estudiantes con rasgos frikis, debido a su dedicación a ciertos intereses, pasen largos períodos de tiempo en actividades sedentarias. Esto influye en su nivel de actividad física y, por ende, en su estilo de vida en términos de salud física. Aunque no todos comparten las mismas experiencias, encontrar un equilibrio entre la pasión y el bienestar general es clave para estos estudiantes.

#### **4.1.3. Resultados para el objetivo específico 3**

**OE3:** Establecer la influencia de la nomofobia en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

**Tabla 8***Nomofobia en los estilos de vida*

|           |       | Estilos de vida |      |       |      |      |      |       |       |
|-----------|-------|-----------------|------|-------|------|------|------|-------|-------|
|           |       | Bajo            |      | Medio |      | Alto |      | Total |       |
|           |       | N               | %    | N     | %    | N    | %    | N     | %     |
| Nomofobia | Baja  | 19              | 14,2 | 3     | 2,2  | 9    | 6,7  | 31    | 23,1  |
|           | Media | 7               | 5,2  | 2     | 1,5  | 7    | 5,2  | 16    | 11,9  |
|           | Alta  | 50              | 37,3 | 13    | 9,7  | 24   | 18,0 | 87    | 65,0  |
| Total     |       | 76              | 56,7 | 18    | 13,4 | 40   | 29,9 | 134   | 100,0 |

Nota: Resultados obtenidos del programa SPSS25

La Tabla 8 revela que un 37,3%, equivalente a 50 estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno, experimentan una *alta* nomofobia, y un nivel *bajo* en cuanto a sus estilos de vida. Contrastando con esta mayoría, el 1,5%, representado por 2 estudiantes indican en un nivel *medio* la nomofobia y presenta un nivel *medio* en su estilo de vida.

La nomofobia, se relaciona con la idea de no tener acceso a nuestro teléfono celular. Para muchas personas, el mero pensamiento de quedarse sin su dispositivo móvil les provoca ansiedad, tensión y un sentimiento de temor. Esto puede ser similar al miedo experimentado por alguien que tiene agorafobia y teme enfermarse en una situación donde no pueda obtener ayuda inmediata (Ramírez, 2018).

Desde ese punto de vista, si bien no afecta a todos los estudiantes, se observa que un porcentaje de los estudiantes experimentan síntomas de nomofobia, lo que plantea interrogantes sobre cómo esta dependencia del teléfono móvil impacta en su vida social, académica y estilo de vida en general. Entonces, si un estudiante muestra constantemente signos de nomofobia, como la preocupación persistente y una ansiedad pronunciada



relacionada con su teléfono celular, esto no solo afecta su rendimiento académico, sino que también influye en su comportamiento al no poder separarse de su dispositivo ni por un instante y experimentar un temor irracional a estar sin él. La nomofobia se convierte en un obstáculo para su éxito académico, ya que, en lugar de prestar atención a las sesiones de clase, su enfoque se desvía hacia su celular, lo que se traduce en una clara desconexión. Como resultado, sus calificaciones comienzan a descender.

Así mismo, la vida social también se ve afectada dado que deberían disfrutar de la compañía de sus amigos durante los descansos y actividades extracurriculares, sin embargo, los estudiantes suelen inclinarse hacia la soledad de su mundo digital. En lugar de interactuar con sus compañeros, prefieren sumergirse en redes sociales y juegos en línea. De igual modo cuando su celular se queda sin batería, la ansiedad se apodera del estudiante, dificultándole concentrarse fácilmente. Se experimenta como si le faltara una parte fundamental de sí mismo, y el temor a perderse algo importante en el ciberespacio los atormenta.

Además, la nomofobia conlleva a un temor constante ante la posibilidad de perder información relevante o eventos en línea, y se relaciona estrechamente con los estilos de vida de los estudiantes. Esto se traduce en malestar emocional, evidenciado por síntomas como ansiedad, irritabilidad e incluso depresión cuando se les priva del acceso a sus dispositivos móviles. Asimismo, la fatiga y la falta de energía se manifiestan debido a la falta de sueño provocada por el uso nocturno del teléfono celular. En consecuencia, la nomofobia revela que la vida cotidiana del estudiante está profundamente influenciada por su relación con la tecnología móvil, y estas preocupaciones tienen un impacto significativo en su bienestar emocional, así como en su capacidad para llevar a cabo sus actividades diarias de manera saludable y equilibrada.

Por lo tanto, la influencia de la nomofobia en los estilos de vida de los estudiantes

tiene un impacto en la salud física, ya que la urgencia por revisar el teléfono resulta en una falta de actividad física. Los estudiantes pasan menos tiempo participando en actividades al aire libre o de ejercicio, lo que contribuye a un estilo de vida menos saludable. Asimismo, el bienestar emocional se ve afectado por la ansiedad, irritabilidad y depresión asociadas con la nomofobia, y finalmente, la constante necesidad de revisar el celular interrumpe el tiempo de ocio y descanso, lo que afecta la calidad de vida y la sensación de bienestar en general. En conjunto, estos factores demuestran que la nomofobia tiene un impacto significativo en los estilos de vida de los estudiantes, al priorizar la conexión digital sobre otras áreas importantes, lo que afecta su capacidad para llevar a cabo sus actividades diarias de manera saludable y equilibrada.

#### 4.1.4. Resultados para el objetivo general

**OG:** Determinar la influencia de las redes sociales y juegos en red en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

**Tabla 9**

*Redes sociales y juegos en red en los estilos de vida*

|                                      |       | Estilos de vida |      |       |      |      |      |       |       |
|--------------------------------------|-------|-----------------|------|-------|------|------|------|-------|-------|
|                                      |       | Bajo            |      | Medio |      | Alto |      | Total |       |
|                                      |       | N               | %    | N     | %    | N    | %    | N     | %     |
| Redes<br>sociales y<br>juegos en red | Bajo  | 10              | 7,5  | 3     | 2,2  | 5    | 3,7  | 18    | 13,4  |
|                                      | Medio | 24              | 17,4 | 17    | 12,9 | 18   | 13,5 | 60    | 44,0  |
|                                      | Alto  | 34              | 25,4 | 4     | 3,0  | 19   | 14,2 | 56    | 42,6  |
| Total                                |       | 68              | 50,4 | 24    | 18,2 | 42   | 31,4 | 134   | 100,0 |

Nota: Resultados obtenidos del programa SPSS25



La Tabla 9 revela que un 25,4%, equivalente a 34 estudiantes del quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora de Puno, experimentan un nivel *alto* en el uso de redes sociales y juegos en red, y un nivel *bajo* en cuanto a sus estilos de vida. Contrastando con esta mayoría, un 2,2%, representado por 3 estudiantes indican un nivel *bajo* en el uso de redes sociales y juegos en red y también manifiestan presentar un *nivel* medio en sus estilos de vida.

Según Rios (1997), las redes sociales, conocidas como plataformas digitales que facilitan la interacción y el intercambio de información entre personas con intereses, actividades o relaciones en común, también dan lugar a comportamientos problemáticos cuando se convierten en una adicción. Esta adicción se caracteriza por el uso excesivo de las redes sociales en línea, lo que lleva a una dependencia perjudicial para la vida cotidiana y las actividades normales. Se manifiesta a través de la constante necesidad de verificar y actualizar perfiles, incapacidad para controlar el tiempo en estas plataformas, y síntomas como aislamiento social, ansiedad y negación de la gravedad del problema (p. 15).

En ese sentido, los estudiantes al manifestar que están inmersos en las redes sociales y juegos en red al punto de descuidar su estilo de vida ya que lo manifiestan en un nivel bajo, enfrentan diversas implicaciones negativas donde los estudiantes al entrar al mundo virtual provocan una desconexión significativa con la realidad. Algunos incluso desarrollan identidades virtuales distintas de su personalidad en la vida real, lo que genera complejidades en la gestión de su identidad.

Puesto que, el constante uso de las redes sociales afecta la autoimagen y la autoevaluación de los estudiantes. La presión para mantener una imagen ideal en línea genera sentimientos de insuficiencia o inferioridad al compararse con las vidas



aparentemente perfectas de otros. Los estudiantes sienten la necesidad de conformarse con estándares digitales de belleza o éxito, lo que afecta su autoestima y sentido de valía personal.

Asimismo, la inmersión constante en estas plataformas digitales interfiere con el sueño de los estudiantes. Ya sea que estén revisando continuamente las redes sociales antes de dormir o jugando en línea hasta altas horas de la noche, la calidad del sueño se deteriora, afectando así su salud general. El aislamiento social es otro aspecto relacionado con los estilos de vida. Aunque las redes sociales y los juegos en red ofrecen formas de conexión, esta interacción suele ser virtual. El tiempo dedicado a estas actividades en línea se traduce en una disminución de la participación en actividades sociales fuera de la pantalla, afectando las relaciones interpersonales y contribuyendo a un estilo de vida más aislado.

Estos cambios en el estilo de vida también impactan en el rendimiento académico, ya que el tiempo que se destina a redes sociales y juegos en red resta tiempo y energía a las responsabilidades académicas y de estudio. Así, se establece una conexión clara entre el uso intensivo de estas plataformas digitales y un estilo de vida menos equilibrado y saludable para los estudiantes. En conclusión, estas consecuencias resaltan la importancia de encontrar un equilibrio para un desarrollo saludable y satisfactorio, ya que el uso excesivo de redes sociales y juegos en red influye significativamente en los estilos de vida de los estudiantes.

Estos resultados los contrastamos con los hallazgos obtenidos con los de Cabrera (2019). Los cuales indican una adicción a las redes sociales en los adolescentes, donde encontró que un 44% de los participantes presentó niveles altos de adicción. Este hallazgo

subraya la importancia de abordar este fenómeno en la población adolescente y señala la necesidad de desarrollar estrategias de intervención y prevención.

## 4.2. COMPROBACIÓN DE LA HIPOTESIS

### 4.2.1. Comprobación de la hipótesis específica 1

**Ho:** La adicción a redes sociales e internet no influyen en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

**Ha:** La adicción a redes sociales e internet influyen en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

**Tabla 10**

*Prueba de correlación de adicción a redes sociales e internet en los estilos de vida*

|                            |   |                               | <b>Adicción a<br/>redes sociales<br/>e internet</b> | <b>Estilos<br/>de vida</b> |
|----------------------------|---|-------------------------------|---|----------------------------|
| <b>Rho de<br/>Spearman</b> | <b>Adicción a redes<br/>sociales e internet</b> | Coeficiente de<br>correlación | 1,000   | -,502**                    |
|                            |   | Sig. (bilateral)              | .   | ,000                       |
|                            |   | N                             | 134   | 134                        |
|                            | <b>Estilos de vida</b>                          | Coeficiente de<br>correlación | -,502**   | 1,000                      |
|                            |   | Sig. (bilateral)              | ,000  | .                          |
|                            |   | N                             | 134   | 134                        |

**\*\*.** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Resultados obtenidos del paquete estadístico SPSS V. 25.

En la tabla 10, se aprecia un nivel de significancia de 0.000, lo cual se traduce en una significación estadística a un nivel de confianza del 95%. En virtud de que este valor es inferior al 0.05, podemos afirmar que existe una relación estadísticamente significativa entre las dos variables en estudio.

Asimismo, al evaluar el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, observamos un valor de -0.502. Este coeficiente indica una correlación inversa moderada entre las variables analizadas. Por consiguiente, podemos concluir que la adicción a las redes sociales e internet guarda una relación estadísticamente significativa en los estilos de vida de los estudiantes de quinto grado de secundaria pertenecientes a la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora, 2022.

#### 4.2.2. Comprobación de la hipótesis específica 2

**H<sub>0</sub>:** Los rasgos frikis no influyen en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

**H<sub>a</sub>:** Los rasgos frikis influyen en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

**Tabla 11**

*Prueba de correlación de rasgos friki en los estilos de vida*

|                        |                        |                            | <b>Rasgos frikis</b> | <b>Estilos de vida</b> |
|------------------------|------------------------|----------------------------|----------------------|------------------------|
| <b>Rho de Spearman</b> | <b>Rasgos frikis</b>   | Coeficiente de correlación | 1,000                | -,436**                |
|                        |                        | Sig. (bilateral)           | .                    | ,000                   |
|                        |                        | N                          | 134                  | 134                    |
|                        | <b>Estilos de vida</b> | Coeficiente de correlación | -,436**              | 1,000                  |
|                        |                        | Sig. (bilateral)           | ,000                 | .                      |
|                        |                        | N                          | 134                  | 134                    |

**\*\*.** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Resultados obtenidos del paquete estadístico SPSS V. 25.

En la tabla 11, se aprecia un nivel de significancia de 0.000, lo cual se traduce en una significación estadística a un nivel de confianza del 95%. En virtud de que este valor

es inferior al 0.05, podemos afirmar que existe una relación estadísticamente significativa entre las dos variables en estudio.

Asimismo, al evaluar el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, observamos un valor de -0.436. Este coeficiente indica una correlación inversa moderada entre las variables analizadas. Por consiguiente, podemos concluir que los rasgos frikis guardan una relación estadísticamente significativa en los estilos de vida de los estudiantes de quinto grado de secundaria pertenecientes a la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora, 2022.

#### 4.2.3. Comprobación de la hipótesis específica 3

**H<sub>0</sub>:** La nomofobia no influye en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

**H<sub>a</sub>:** La nomofobia influye en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

**Tabla 12**

*Prueba de correlación de nomofobia en los estilos de vida*

|                        |                        |                            | <b>Nomofobia</b> | <b>Estilos de vida</b> |
|------------------------|------------------------|----------------------------|------------------|------------------------|
| <b>Rho de Spearman</b> | <b>Nomofobia</b>       | Coeficiente de correlación | 1,000            | -,572**                |
|                        |                        | Sig. (bilateral)           | .                | ,000                   |
|                        |                        | N                          | 134              | 134                    |
|                        | <b>Estilos de vida</b> | Coeficiente de correlación | -,572**          | 1,000                  |
|                        |                        | Sig. (bilateral)           | ,000             | .                      |
|                        |                        | N                          | 134              | 134                    |

**\*\*.** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Resultados obtenidos del paquete estadístico SPSS V. 25.

En la tabla 12, se aprecia un nivel de significancia de 0.000, lo cual se traduce en

una significación estadística a un nivel de confianza del 95%. En virtud de que este valor es inferior al 0.05, podemos afirmar que existe una relación estadísticamente significativa entre las dos variables en estudio.

Asimismo, al evaluar el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, observamos un valor de -0.572. Este coeficiente indica una correlación inversa moderada entre las variables analizadas. Por consiguiente, podemos concluir que la nomofobia guarda una relación estadísticamente significativa en los estilos de vida de los estudiantes de quinto grado de secundaria pertenecientes a la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora, 2022.

#### 4.2.4. Comprobación de la hipótesis general

**Ho:** Las redes sociales y juegos en red no influyen significativamente en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

**Ha:** Las redes sociales y juegos en red influyen significativamente en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.

**Tabla 13**

*Prueba de correlación de las redes sociales y juegos en red en los estilos de vida*

|                                 |   |                               | <b>Redes<br/>sociales y<br/>juegos en red</b> | <b>Estilos de vida</b> |
|---------------------------------|---|-------------------------------|---|------------------------|
| <b>Rho de<br/>Spear<br/>man</b> | <b>Redes<br/>sociales y<br/>juegos en red</b> | Coeficiente de<br>correlación | 1,000   | -,634**                |
|                                 |   | Sig. (bilateral)              | .   | ,000                   |
|                                 |   | N                             | 134   | 134                    |
|                                 | <b>Estilos de<br/>vida</b>                    | Coeficiente de<br>correlación | -,634**                                       | 1,000                  |
|                                 |   | Sig. (bilateral)              | ,000  | .                      |
|                                 |   | N                             | 134   | 134                    |



---

**\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).**

---

Nota: Resultados obtenidos del paquete estadístico SPSS V. 25.

En la tabla 13, se aprecia un nivel de significancia de 0.000, lo cual se traduce en una significación estadística a un nivel de confianza del 95%. En virtud de que este valor es inferior al 0.05, podemos afirmar que existe una relación estadísticamente significativa entre las dos variables en estudio.

Asimismo, al evaluar el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, observamos un valor de -0.634. Este coeficiente indica una correlación inversa moderada entre las variables analizadas. Por lo tanto, podemos concluir que las redes sociales y juegos en red guarda una relación estadísticamente significativa en los estilos de vida de los estudiantes de quinto grado de secundaria pertenecientes a la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora, 2022.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Los resultados revelan que, si existe influencia de la adicción a las redes sociales e internet en los estilos de vida de los estudiantes, obteniendo un grado de correlación negativa de  $\rho = -0,502$ , eso quiere decir que el 32,1% de los estudiantes experimentan uso desmesurado de redes sociales como el internet por ello disminuye y se modifica el adecuado y equilibrado estilo de vida de los estudiantes, como no priorizar responsabilidades académicas, la salud mental, emocional y física. Este vínculo subraya la importancia de abordar no solo la adicción digital, sino también la necesidad de intervenciones que promuevan estilos de vida más saludables y equilibrados entre la población estudiantil.

**SEGUNDA:** Ante los “rasgos frikis” (pensamientos locos o de ciencia ficción) de los estudiantes si influye de manera negativa en los estilos de vida de los estudiantes en un  $-0,436$ , entonces resalta que el 36,6% de los estudiantes presentan elevadas características asociadas a los rasgos frikis como pensamientos locos o de ciencia ficción, creer en una existencia sub real por participar en juegos en red, y que esto provoca cambios en el estado de ánimo, afectando de manera adversa a que los estudiantes puedan tener apropiados estilos de vida. Este hallazgo subraya la necesidad de comprender y abordar las dinámicas asociadas con estos rasgos, considerando su impacto en los estilos de vida y el bienestar general de los estudiantes.

**TERCERA:** Los resultados revelan que la nomofobia repercute significativamente en los estilos de vida de los estudiantes, ( $\rho = -0,572$ ), evidenciando que el



37,3% de los estudiantes tienen características asociadas a la nomofobia como comportamientos fóbicos y de pánico al no tener cerca un teléfono celular, o tener dependencia al teléfono celular, asimismo presentan insignificancia en tener conductas sociales, poco interés en tener amistades en el colegio, resta importancia en sus labores académicas, y todo lo que conlleva a tener un equilibrado estilo de vida. Este dato resalta la importancia de abordar tanto la dependencia del celular como la necesidad de promover hábitos de vida más saludables y equilibrados entre los estudiantes.

**CUARTA:** Los hallazgos revelan que repercute significativamente entre las redes sociales y juegos en red en los estilos de vida, evidenciada por una correlación inversa moderada de ( $\rho = -0,634$ ), esto quiere decir que un 25,4% de los estudiantes, usan desmesuradamente las redes sociales y juegos en red, y al mismo tiempo, presentan una posición mezquina en sus estilos de vida. Este hallazgo destaca la necesidad de abordar no solo los patrones de comportamiento en línea, sino también de implementar estrategias que fomenten estilos de vida más saludables.



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Se recomienda a las autoridades de la I.E.E. María Auxiliadora-Puno, implemente medidas concretas para prevenir la adicción a las redes sociales entre los estudiantes. Para lograr esto, se sugiere que organice charlas y talleres conducidos por expertos en adicción a las redes sociales y juegos en línea, y que aborden cómo estos afectan la salud mental. El propósito de estas actividades es elevar la conciencia de los estudiantes sobre los riesgos asociados con el uso excesivo de las redes sociales y brindarles estrategias para utilizarlas de manera responsable. Adicionalmente, se propone la creación de espacios de diálogo en las escuelas. Estos espacios permitirían a los estudiantes hablar abierta y libremente sobre sus experiencias en las redes sociales y los desafíos que enfrentan. El objetivo principal es fomentar un ambiente de apoyo entre los compañeros, donde puedan compartir sus inquietudes y aprender unos de otros.

**SEGUNDA:** Se recomienda a la Coordinación de Tutoría y Orientación Educativa (TOE) y Psicólogos planificar y ejecutar talleres, sesiones de capacitación y reuniones informativas dirigidas no solo a los padres, sino también a los docentes y estudiantes. El objetivo es abordar de manera integral el tema de los riesgos asociados con la adicción a las redes sociales y los juegos en red en los adolescentes. Estas actividades proporcionarán un espacio para que tanto los educadores como los estudiantes profundicen en la comprensión de los posibles peligros, identifiquen signos de advertencia y adquieran estrategias concretas para fomentar un uso responsable y



equilibrado de estas plataformas en línea. Estos eventos no solo brindan conocimientos, sino que también empoderan a los padres para participar activamente en la vida digital de sus hijos. La colaboración entre TOE, psicólogos, estudiantes, docentes y padres de familia se presenta como una herramienta valiosa para abordar los desafíos de las nuevas tecnologías y fomentar un entorno digital saludable para los adolescentes.

**TERCERA:** A los docentes de la I.E.S. Emblemática María Auxiliadora, se recomienda fomentar entre los estudiantes la comprensión sobre el uso de la tecnología lo cual implica evaluar de manera consciente cómo estas plataformas afectan sus estilos de vida, discerniendo entre sus impactos positivos y negativos. Además, es fundamental destacar la responsabilidad en línea, promover la empatía y el respeto, y mantenerse actualizados sobre las tendencias en estas plataformas. Asimismo, se recomienda incentivar a los estudiantes a explorar oportunidades educativas en las redes sociales y los juegos en línea. Esto implica animarlos a utilizar estas plataformas como herramientas para aprender, desarrollar habilidades y mejorar su educación. Podrían seguir cuentas educativas en redes sociales, participar en comunidades en línea relacionadas con sus intereses académicos, utilizar aplicaciones educativas o incluso inscribirse en cursos en línea.

**CUARTA:** Se recomienda a la Facultad de Trabajo Social y otras carreras afines, que puedan profundizar en el tema de redes sociales y juegos en red con el objetivo de contribuir con estrategias de intervención y metodologías, en el contexto de su futura práctica profesional en trabajo social y otras carreras afines.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arab, L. B., & Díaz, G. A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26, 7-13. <https://doi.org/DOI: 10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Arén, V. E. (2021). Las consecuencias de un mal uso de las redes sociales en los adolescentes. *Adolescere*, 9(2), 46-53. [https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-IX-n2-2021/2021-n2-46\\_53-Mesa-Las-consecuencias-de-un-mal-uso-de-las-redes-sociales-en-los-adolescentes.pdf](https://www.adolescere.es/revista/pdf/volumen-IX-n2-2021/2021-n2-46_53-Mesa-Las-consecuencias-de-un-mal-uso-de-las-redes-sociales-en-los-adolescentes.pdf)
- Bastías, A. E. M., & Stiepovich, B. J. (2014). Una revisión de los estilos de vida de estudiantes universitarios iberoamericanos. *Ciencia y enfermería*, 20(2), 93-101. <https://doi.org/10.4067/S0717-95532014000200010>
- Barnes, J.A. (1954). Class and Cornrnitee in a Nonvegian Island Parish. *En Humans Relations*, 7.
- Bazán, R. G. E., Osorio, G. M., Torres, V. L. E. Rodríguez, M. J. I. & Ocampo, J. J. A. (2019). Validación de una escala sobre estilo de vida para adolescentes. *Revista mexicana de pedriatia*, 86(3) 112-118. <https://www.scielo.org.mx/pdf/rmp/v86n3/0035-0052-rmp-86-03-112.pdf>
- Calle, C. A. Y. (2018). *Influencia de los juegos en red en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática Glorioso San Carlos - Puno - 2017* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano Puno, Perú]. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/7843>
- Colom, B. J. y Fernández, B. M. C. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 235-242. <redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>



- Colque, Q. L. W. (2018). *Usos de las redes sociales y su impacto en las relaciones interpersonales de los adolescentes de cuarto grado de secundaria de un colegio particular de clase media alta en Lima* [Tesis de Maestría, Universidad Antonio Ruiz de Montoya, Lima-Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12833/1960>
- Cruz, C. I. K. (2021). *Uso de redes virtuales y su influencia en las relaciones familiares de estudiantes del quinto grado de la I.E.S Comercial 45 "E.R.P"*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano, Puno-Perú]. [https://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/16077/Cruz\\_Ccancapca\\_Irma\\_Karina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/16077/Cruz_Ccancapca_Irma_Karina.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Dávila, M. F. Y. (2019). *Redes sociales y rendimiento académico en los estudiantes del quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Rafael Díaz, Moquegua, 2018* [Tesis de Postgrado, Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa-Perú]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8966>
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134
- Diario oficial el Peruano (23 de enero de 2023). *Usuarios peruanos incrementan consumo de redes sociales y juegos online*. <https://www.elperuano.pe/noticia/202801-usuarios-peruanos-incrementan-consumo-de-redes-sociales-y-juegos-online>
- Diverio, S. I. (2022) *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. Injuve. [https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la\\_adolescencia\\_y\\_su\\_interrelacion\\_con\\_el\\_entorno.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la_adolescencia_y_su_interrelacion_con_el_entorno.pdf)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2019). *La actividad física en niños niñas y adolescentes*. <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>



- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021). Adolescentes y el uso de internet: resumen del estudio uso y riesgos en el uso de internet de adolescentes escolarizados entre 12 y 17 años con enfoque de explotación sexual en línea. <https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5771/file/Adolescentes%20y%20el%20uso%20de%20Internet%20-%20PUBLICACION.pdf>
- Frisancho, S. L. (22 de setiembre de 2021). Puno: 72 % de víctimas por trata de personas fueron captados mediante redes sociales y juegos en red. *Radio onda azul*. <https://radioondaazul.com/puno-72-de-victimas-por-trata-de-personas-fueron-captados-mediante-redes-sociales-y-juegos-en-red/>
- García, S. M., Reyes, A. J., & Godínez, A. G. (2017). Las Tic en la educación superior, innovaciones y retos. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 6(12). <https://doi.org/DOI: 10.23913/ricsh.v6i12.135>
- García, F. M. y García, A. T.(2003). *Nutrición y dietética*. Universidad de León. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=11102>
- Gialamas, V., Nikolopouiou, K., & Kutromanos, G. (2013). Student teachers' perceptions about the impact of internet usage on their learning and jobs. *Computers y Education*, 62, 1-17. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.compedu.2012.10.012>
- González, O. D. Y. (2018). Impacto de la Internet y las redes sociales en el estilo de vida de los adolescentes del sector rural. *Revista Cambios y Permanencias*, 9(2), 240-268. <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistacyp/article/view/9180/9016>
- Guerrero, M. L. R., & León, S. A. R. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13-19. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35616720002>
- Hütt, H. H., (2012). Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121-128. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Institut de Publique Sondage d'Opinion Secteur (IPSOS, 2019). Gen Z\_Perfil del



- adolescente y joven del Perú urbano 2019.  
[https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2019-09/gen\\_z\\_perfil\\_del\\_adolescente\\_y\\_joven\\_del\\_peru\\_urbano\\_2019\\_0.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2019-09/gen_z_perfil_del_adolescente_y_joven_del_peru_urbano_2019_0.pdf)
- Lavalle, M. I. H., Rivero, M. M. O., Lavalle, N. M. J., Gutiérrez, M. C. M., & Portillo, L. D. T. (2020). Redes sociales y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Revista Cuidarte*, 11((1)).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.15649/cuidarte.953>
- López, P., y Fachelli, S. (2015). Metodología de la investigación social cuantitativa. [Archivo PDF]. <https://n9.cl/t7q8g>
- Madruga, A. D. y Pedrón, G. C. (2020). Alimentación del adolescente. *Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría*, 303-310.  
[https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/1-alimentacion_adolescente.pdf)
- Marín, D. V., & Cabero, A. J. (2019). Las redes sociales en educación. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 25-33.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5944/ried.22.2.24248>
- Ministerio de Salud (MINSA, 2021). *La pandemia por la COVID-19 ha incrementado la adicción a los videojuegos en niños y adolescentes*. <https://larcoherrera.gob.pe/wp-content/uploads/2021/04/012-Minsa-pandemia-ha-incrementado-adiccion-de-videojuegos-en-ninos-y-adolescentes.pdf>
- Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2000). *Glosario de términos de promoción de la salud*. [https://medicinaunlam.files.wordpress.com/2012/04/ua05\\_-ops-glosario-de-promocion-de-la-salud.pdf](https://medicinaunlam.files.wordpress.com/2012/04/ua05_-ops-glosario-de-promocion-de-la-salud.pdf)
- Ortega, R., Calmaestra, J., & Mora, M. J. (2008). Cyberbullying. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 183-192.



- <http://www.ijpsy.com/volumen8/num2/194/cyberbullying-ES.pdf>.
- Pacheco, B. S. J. (2018). *Adicción a las nuevas tecnologías y estilo de vida saludable en estudiantes de las Instituciones Educativas Públicas de Juliaca 2017* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Juliaca].  
<https://unaj.edu.pe/revista/index.php/vpin/article/view/9>
- Pedrero, P. E., Rodríguez, M. M. T., & Ruiz, S. J. M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139-152.
- Peris, M., Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2018) Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERARSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*. 5(2), 30-36.  
<http://dx.doi.org/10.21134/rpcna.2018.05.2.4>
- Pertegal, V. M., Oliva, D. A., & Rodríguez, M. A. (2019). Revisión sistemática del panorama de la investigación sobre redes sociales: Taxonomía sobre experiencias de uso. *Comunicar*, 60, 81-90. <https://doi.org/https://doi.org/10.3916/C60-2019-08>
- Prete, A. y Redon P. S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas*, 19(1), 1-11.  
<http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>
- Rabiela, R. N. (2012). *El papel de las redes sociales en el desarrollo de las microempresas rurales en México*. [Tesis de grado, Universidad Nacional Autónoma de México]. <http://datosabiertos.unam.mx/DGAPA:PAPIIT:IN301212>
- Rios, P. A. (1997). *Las redes sociales establecidas por la mujer profesionista para el cuidado de sus hijos*. Universidad Nacional Autónoma de México. [Tesis de grado, Universidad Nacional Autónoma de México].  
[https://ru.dgb.unam.mx/handle/DGB\\_UNAM/TES01000252105](https://ru.dgb.unam.mx/handle/DGB_UNAM/TES01000252105)
- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., García, M., Mendoza, R., Rubio, A., Martínez, A., &



- Martín, J. C. (2004). Relaciones padres-hijos y estilos de vida en la adolescencia. *Psicothema*, 16(2), 203-210. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72716205>
- Rodríguez, R.M. y García, P. F. M. (2021). El uso de videojuegos en adolescentes. Un problema de Salud Pública. *Enfermería Global*, 20(62). <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.438641>
- Simonato, F. R., & Mori, M. A. (2015). Los Millenials y las redes sociales. Estudio del comportamiento, ideología, personalidad y estilos de vida de los estudiantes de Ciencias Económicas de la Universidad Nacional de La Plata a través del análisis Clúster. *Ciencias Administrativas*, 5. <https://revistas.unlp.edu.ar/CADM/article/view/1129>
- Torre, L. (2012). Las redes sociales: conceptos y teorías. *Consonancias*, 11-39. <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/redes-sociales-conceptos-teorias.pdf>
- Usuarios peruanos incrementan consumo de redes sociales y juegos online (23 de enero de 2023). *Diario oficial el Peruano*. <https://www.elperuano.pe/noticia/202801-usuarios-peruanos-incrementan-consumo-de-redes-sociales-y-juegos-online>
- Vargas, C. R. R. (2021). *Redes sociales y comunicación familiar en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú 2017* [Tesis de postgrado, Universidad Nacional Federico Nacional Villareal Perú]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5245>

## ANEXOS

### ANEXO 1. Cuadro de matriz de consistencia

Influencia de redes sociales y juegos en red en el estilo de vida en los estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora-Puno, 2022.

| Problema general   | Objetivo general   | Hipótesis general  | Variables  | Dimensiones                          | Indicadores   | Metodología  |
|--|--|--|--|--------------------------------------|---|--|
| ¿De qué manera influye las redes sociales y juegos en red en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022?      | Determinar la influencia de las redes sociales y juegos en red en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022    | Las redes sociales y juegos en red influyen significativamente en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022. | <b>Variable X:</b><br><br>Redes sociales y juegos en red | Adicción a redes sociales e internet | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nunca o nada</li> <li>Alguna vez o poco</li> </ul>   | <b>Enfoque:</b><br>Cuantitativo<br><br><b>Diseño:</b><br>No experimental – transversal<br><br><b>Método:</b><br>Hipotético-deductivo<br><br><b>Tipo de investigación:</b><br>Causal - Correlacional<br><br><b>Población:</b><br>204 estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022.<br><br><b>Muestra:</b><br>134 estudiantes.<br><br><b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos</b><br><br><b>a. Técnicas:</b><br>- Encuesta<br><br><b>b. Instrumento:</b><br>- Cuestionario<br><br><b>Procedimiento y análisis de datos</b><br><br>Se examinarán los datos recopilados a través del cuestionario utilizando tanto el programa estadístico SPSS-25 como Microsoft Excel para su análisis. |
| <b>Problemas específicos</b>   | <b>Objetivos específicos</b>   | <b>Hipótesis específicas</b>   |  | Rasgos frikis                        |   |  |
| ¿De qué manera la adicción a redes sociales e internet influye en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022? | Analizar la influencia de la adicción a redes sociales e internet en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022 | La adicción a redes sociales e internet influyen en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022                | <b>Variable Y:</b><br><br>Estilos de vida                | Nomofobia                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Nunca</li> <li>Casi nunca</li> <li>Algunas veces</li> <li>Casi siempre</li> <li>Siempre</li> </ul> |  |
| ¿De qué manera los rasgos frikis influyen en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022?   | Comprobar la influencia de los rasgos frikis en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022                      | Los rasgos frikis influyen en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022                                      |  | Alimentación                         |   |  |
| ¿De qué manera la nomofobia influye en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022?                            | Establecer la influencia de la nomofobia en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022                          | La nomofobia influye en los estilos de vida en estudiantes del 5to grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática María Auxiliadora – Puno, 2022  | Actividad física   | Estado emocional                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Algunas veces</li> <li>Casi siempre</li> <li>Siempre</li> </ul>                                    |  |
|  |  |  | Relaciones sociales y apoyo familiar                     |                                      |   |  |

## ANEXO 2. Operacionalización de variables

| VARIABLES                      | DIMENSIONES                          | INDICADORES   | ITEMS  |
|--------------------------------|--------------------------------------|---|--|
| Redes sociales y juegos en red | Adicción a redes sociales e internet | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tiempo en redes sociales e internet</li> <li>- Uso de RSI en horas de estudio</li> <li>- Dependencia emocional</li> <li>- Acceso incontrolado</li> <li>- Interferencia en lo académico</li> <li>- Pérdida de sueño</li> <li>- Ocultamiento</li> <li>- Inseguridad sin internet</li> <li>- Actualización de estado</li> </ul>   | <p>Nº 1</p> <p>Nº 2</p> <p>Nº 3</p> <p>Nº 4</p> <p>Nº 5</p> <p>Nº 6</p> <p>Nº 7</p> <p>Nº 8</p> <p>Nº 9</p>              |
|                                | Rasgos frikis                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Participación en juegos virtuales</li> <li>- Participación en grupos de interés</li> <li>- Búsqueda de información sexual</li> <li>- Acceso a contenido</li> <li>- Encuentros sexuales</li> <li>- Uso de mensajes en el móvil</li> </ul>   | <p>Nº 10</p> <p>Nº 11</p> <p>Nº 12</p> <p>Nº 13</p> <p>Nº 14</p> <p>Nº 15</p>  |
|                                | Nomofobia                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensación de seguridad en la comunicación</li> <li>- Preferencia por el envío de fotografías por móvil</li> <li>- Ansiedad por respuestas inmediatas:</li> <li>- Reacción ante la pérdida del móvil</li> <li>- Necesidad de confirmación de lectura de mensaje</li> <li>- Inquietud por falta de interacción</li> </ul>  | <p>Nº 16</p> <p>Nº 17</p> <p>Nº 18</p> <p>Nº 19</p> <p>Nº 20</p> <p>Nº 21</p>  |
| Estilos de vida                | Alimentación                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Consumo de frutas y verduras</li> <li>- Satisfacción alimentaria</li> <li>- Consumo de azúcar adicional</li> <li>- Consumo de alimentos chatarra</li> <li>- Frecuencia de comidas</li> <li>- Consumo de carbohidratos</li> <li>- Consumo de proteínas</li> <li>- Hidratación</li> <li>- Consumo de bebidas azucaradas</li> <li>- Consumo de sustancias estimulantes</li> </ul> | <p>Nº 1</p> <p>Nº 2</p> <p>Nº 3</p> <p>Nº 4</p> <p>Nº 5</p> <p>Nº 6</p> <p>Nº 7</p> <p>Nº 8</p> <p>Nº 9</p> <p>Nº 10</p> |
|                                | Actividad física                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad física</li> <li>- Práctica de deporte en tiempo libre</li> <li>- Uso Excesivo de Tecnología en Tiempo Libre</li> <li>- Participación en actividades creativa</li> </ul>  | <p>Nº 11</p> <p>Nº 12</p> <p>Nº 13</p> <p>Nº 14</p>  |



|  |                                      |   |   |
|--|--------------------------------------|---|---|
|  |                                      | - Participación en deportes de alto riesgo  | N° 15   |
|  | Estado emocional                     | - Tendencia al enojo<br>- Cambios de humor<br>- Salud y energía<br>- Percepción de reconocimiento<br>- Pesimismo futuro<br>- Estrés y tensión   | N° 16<br>N° 17<br>N° 18<br>N° 19<br>N° 20<br>N° 21          |
|  | Relaciones sociales y apoyo familiar | - Autoestima<br>- Expresión de sentimientos<br>- Apoyo familiar en problemas<br>- Interés familiar en bienestar físico<br>- Apoyo familiar en decisiones<br>- Satisfacción con relaciones sociales<br>- Exposición a la violencia | N° 22<br>N° 23<br>N° 24<br>N° 25<br>N° 26<br>N° 27<br>N° 28 |



**ANEXO 3.** Instrumento para la variable X

**ESCALA DE RIESGO DE ADICCIÓN-ADOLESCENTE A LAS REDES  
SOCIALES E INTERNET (ERA-RSI)**

**AUTORES:** Montserrat Peris, Carmen Maganto, & Maite Garaigordobil

Algunas personas de tu edad se conectan a internet a través de teléfonos inteligentes smartphone, iPhone, tablets, portátiles u otros nuevos dispositivos. Pasan prácticamente todo el día conectado por diversas razones: les divierte, les da seguridad, se comunican entre amigos, etc. Sin embargo, en ocasiones puede crear ansiedad prescindir de la conexión a internet o de las redes sociales. En esta parte del cuestionario responde cómo es tu conexión a internet o redes sociales y cuál es el uso que realizas de ellas. Es importante que contestes a todas las afirmaciones que vienen a continuación y que lo hagas con sinceridad, marcando la respuesta que consideres adecuada de acuerdo a estos valores.

- 1 = Nunca o nada
- 2 = Alguna vez o poco
- 3 = Bastantes veces o bastante
- 4 = Siempre o Mucho

| Nº | ¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet?<br>(Síntomas-adicción)   | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----|--|---|---|---|---|
| 1  | Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es:<br>(1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas |   |   |   |   |
| 2  | Utilizo las RSI en mis horas de estudio y / o trabajo.   |   |   |   |   |
| 3  | Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI.   |   |   |   |   |
| 4  | Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora.  |   |   |   |   |
| 5  | Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/laboral.  |   |   |   |   |
| 6  | He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series.  |   |   |   |   |
| 7  | Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI.  |   |   |   |   |



|  |   |  |  |  |  |
|--|---|--|--|--|--|
| 8  | Si no tengo acceso a internet me siento inseguro.   |  |  |  |  |
| 9  | Actualizo mi estado.  |  |  |  |  |
| <b>Paso tiempo en las RSI para:<br/>(Rasgos-frikis)</b>    |   |  |  |  |  |
| 10   | Jugar a juegos virtuales y/o de rol.  |  |  |  |  |
| 11   | Unirme a grupos de interés.   |  |  |  |  |
| 12   | Buscar información sobre sexualidad.  |  |  |  |  |
| 13   | Entrar en páginas eróticas.   |  |  |  |  |
| 14   | Tener encuentros sexuales.  |  |  |  |  |
| 15   | Uso el móvil para escribir mensajes eróticos.   |  |  |  |  |
| <b>Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y... (Nomofobia)</b> |   |  |  |  |  |
| 16   | Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien. |  |  |  |  |
| 17   | Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI.                   |  |  |  |  |
| 18   | Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia.                           |  |  |  |  |
| 19   | Me pondría furioso si me quitarán el móvil.   |  |  |  |  |
| 20   | Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje.   |  |  |  |  |
| 21   | Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados.  |  |  |  |  |



#### ANEXO 4. Instrumento para la variable Y

### EL ESTILO DE VIDA DE LOS ADOLESCENTES.

Bazán-Riverón GE y Cols 2019

**INSTRUCCIONES:** Se te presentarán diferentes afirmaciones sobre tu estilo de vida, contesta sinceramente, no existen respuestas correctas o incorrectas. Marca con una X lo que consideres que mejor describe tu comportamiento cotidiano.

Si has entendido las instrucciones puedes comenzar, si no, pide al aplicador aclarar tus dudas.

1. Nunca
2. Casi nunca
3. Algunas veces
4. Casi siempre
5. Siempre

| No | ITEM   | Nunca | Casi nunca | Algunas veces | Casi siempre | Siempre |
|----|--|-------|------------|---------------|--------------|---------|
| 1  | Consumo 5 frutas y/o verduras al día.  |       |            |               |              |         |
| 2  | A pesar de sentirme satisfecho, pido que me sirvan más comida  |       |            |               |              |         |
| 3  | Agrego más azúcar de la que ya tienen mis alimentos o bebidas  |       |            |               |              |         |
| 4  | Como alimentos chatarra durante el día (frituras, galletas o pan dulce).   |       |            |               |              |         |
| 5  | Por lo menos me alimento 3 veces al día (desayuno comida y cena al día)  |       |            |               |              |         |
| 6  | Consumo más de 3 porciones de carbohidratos al día (pan, tortilla, cereales, galletas, etc.)   |       |            |               |              |         |
| 7  | Consumo al menos 3 porciones de proteínas al día (huevo, res, cerdo, pescado, pollo, etc.).  |       |            |               |              |         |
| 8  | Bebo al menos 5 vasos de agua simple al día (además del té, agua de frutas, refresco, café, jugo, etc.)                                |       |            |               |              |         |
| 9  | Consumo más de 1 bebida con alto contenido de azúcar al día (chocolate, refrescos, jugos, etc.)  |       |            |               |              |         |
| 10 | Consumo alguna sustancia estimulante (café, refrescos de cola, bebidas energéticas o medicamentos con cafeína) para tener más energía. |       |            |               |              |         |
| 11 | Cuando estoy en la escuela, hago activación física, más de 3 veces a la semana.  |       |            |               |              |         |
| 12 | Practico algún deporte en mi tiempo libre (natación, fútbol, danza, etc.)  |       |            |               |              |         |
| 13 | En mi tiempo libre, suelo revisar mis redes sociales, ver televisión o jugar videojuegos más de 3 horas diarias                        |       |            |               |              |         |



|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 14 | En mi tiempo libre, suelo leer o realizar alguna actividad artística (pintar, dibujar, tocar algún instrumento, etc.) |  |  |  |  |  |
| 15 | Realizo algún deporte de alto riesgo (patineta, parkour Tregar y saltar por muros haciendo acrobacias, otro).         |  |  |  |  |  |
| 16 | Me enojo con facilidad.   |  |  |  |  |  |
| 17 | Tengo cambios repentinos de humor (de triste a feliz, de feliz a enojado, etc.)                                       |  |  |  |  |  |
| 18 | Me he sentido enfermo y/o sin energía en las últimas semanas  |  |  |  |  |  |
| 19 | Siento que mis habilidades no son reconocidas o valoradas como quisiera   |  |  |  |  |  |
| 20 | Suelo pensar que en el futuro nada me saldrá bien ni de la forma que yo quiero.                                       |  |  |  |  |  |
| 21 | Me he sentido tenso, nervioso o estresado en las últimas semanas  |  |  |  |  |  |
| 22 | Soy atractivo(a) para los demás   |  |  |  |  |  |
| 23 | Expreso mis sentimientos con facilidad.   |  |  |  |  |  |
| 24 | Cuando tengo algún problema, recurro a mi familia.  |  |  |  |  |  |
| 25 | Mi familia se interesa por mi bienestar físico.   |  |  |  |  |  |
| 26 | Siento que mi familia me apoya en las decisiones que tomo   |  |  |  |  |  |
| 27 | Estoy satisfecho con mis relaciones sociales con amigos, compañeros y profesores                                      |  |  |  |  |  |
| 28 | Sufro algún tipo de violencia en mi casa o en la escuela (gritos, insultos, burlas, golpes).                          |  |  |  |  |  |



## ANEXO 5. Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Yanira Yudith Maquera Vilca  
identificado con DNI 70864468 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

Escuela Profesional de Trabajo Social

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“Influencia de redes Sociales y Juegos en red en el estilo de vida en los  
estudiantes del 5<sup>TO</sup> grado de Secundaria de la I.E.E Maria Auxiliadora  
- Puno, 2023.”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 28 de Diciembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 6. Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Vanira Yudith Maquera Vilca,  
identificado con DNI 70864468 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

Escuela Profesional de Trabajo Social,

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“Influencia de Redes Sociales y Juegos en red en el estilo de vida en los estudiantes del 5º grado de Secundaria de la I.E.E Maria Auxiliadora - Puno, 2022”

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 28 de Diciembre del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella