

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

ESCUELA DE POSGRADO

**EDUCACIÓN, MENCIÓN EN INVESTIGACIÓN E
INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**



**ESTRATEGIAS DE “AUTOCONTROL”: ELEMENTO
ESENCIAL PARA REDUCIR LA ADICCIÓN A REDES
SOCIALES, EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA N° 32402, CARHUAPATA**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN
EDUCACIÓN: MENCIÓN EN INVESTIGACIÓN E
INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

TESISTA: LUJAN FALCON LEVI

ASESORA: DRA. VARA PASQUEL LAURA MERY

HUÁNUCO- PERÚ

2024

DEDICATORIA:

En reconocimiento a su inagotable comprensión y motivación:

A mi familia.

AGRADECIMIENTO

En consideración a su apoyo material y moral factores elementales se hicieron posible esta tesis:

A la plana docente de la Unidad de Posgrado.

A los estudiantes de la Institución Educativa Integrado N° 32402-Carhuapata, distrito de Jacas Grande.

A mis colegas de estudios de la Maestría en Investigación e Innovación Pedagógico.

RESUMEN

En el nivel de Posgrado se hacen necesario e imprescindible el uso correcto del método científico, bajo este lineamiento formulamos el objetivo central de la investigación, que a la letra se expresa así: Determinar el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023. Los métodos utilizados fueron el hermenéutico y el experimental, el primero contribuyó en la interpretación y la comprensión de las teorías, el segundo facilitó a aplicación de los instrumentos necesarios para la recopilación de datos. Por el fenómeno del trabajo académico realizado el tipo de estudio fue aplicada, porque se administró la variable independiente para la mejora de la dependiente y el nivel explicativo porque se buscó las causas que ocasionaron la adicción a las redes sociales. A continuación se hizo uso de la técnica de la investigación documental, para la comprobación de la hipótesis obteniendo los siguientes resultados: El valor de Sig. (bilateral) es 0,00 es menor a 0,05 (5%) por ello rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna donde es valor de $t = -15,207$ en el intervalo de confianza de la diferencia el inferior es $-27,786$ y la media $-24,458$, es decir, se tiene datos suficientes que nos prueban que las estrategias de autocontrol influye positivamente en la adicción a las redes sociales en los discentes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata. (Tabla 19)

Palabras claves: Herramientas, virtual, competencia, aprendizaje, conocimiento.

ABSTRACT

At the graduate level, the correct use of the scientific method is necessary and essential, under this guideline we formulate the central objective of the research, which is expressed as follows: To determine the degree of influence of self-control strategies in the reduction of addiction to social networks in secondary school students of Educational Institution N°. 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023. The methods used were hermeneutic and experimental, the former contributing to the interpretation and understanding of theories, the latter facilitating the application of the necessary instruments for data collection. Due to the phenomenon of the academic work carried out, the type of study was applied, because the independent variable was administered for the improvement of the dependent and the explanatory level because the causes that caused the addiction to social networks were sought. Next, the technique of documentary research was used to test the hypothesis, obtaining the following results: The Sig. value (bilateral) is 0.00, it is less than 0.05 (5%), therefore we reject the null hypothesis and accept the alternative hypothesis where the value of $t = -15.207$ in the confidence interval of the difference is -27.786 and the mean -24.458 . In other words, there is sufficient data that proves that self-control strategies positively influence addiction to social networks in fifth-grade secondary school students at Educational Institution N°. 32402, Carhuapata. (Table 19)

Key words: Tools, virtual, competence, learning, knowledge.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
INTRODUCCIÓN	viii
CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Fundamentación del problema	11
1.2. Justificación e importancia de la investigación	13
1.3. Viabilidad de la investigación	14
1.4. Formulación del problema	15
1.4.1. Problema general	15
1.4.2. Problemas específicos	15
1.5. Formulación de objetivos	15
1.5.1. Objetivo general	15
1.5.2. Objetivos específicos	16
CAPÍTULO II. SISTEMA DE HIPÓTESIS	
2.1. Formulación de la hipótesis	17
2.1.1. Hipótesis general	17
2.1.2. Hipótesis específicas	17
2.2. Operacionalización de variables	18
2.3. Definición operacional de variables	20
CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO	
3.1. Antecedentes de investigación	21
3.2. Bases teóricas	28
3.3. Bases conceptuales	41
CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO	
4.1. Ámbito	43
4.2. Tipo y nivel de investigación	43
4.3. Población y muestra	44
4.3.1. Descripción de la población	44
4.3.2. Muestra y método de muestreo	45
4.3.3. Criterio de inclusión y exclusión	45
4.4. Diseño de investigación	46
4.5. Técnicas e instrumentos	46
4.5.1. Técnicas	46
4.5.2. Instrumentos	47
4.5.2.1. Validación de los instrumentos	47

4.5.2.2	Confiabilidad de los instrumentos	48
4.6.	Técnicas para el procesamiento y análisis de datos	48
4.7.	Aspectos éticos	49
CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN		
5.1.	Análisis descriptivo	51
5.2.	Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis	84
5.3.	Discusión de resultados	87
5.4.	Aporte científico de la investigación	89
CONCLUSIONES		90
SUGERENCIAS		
REFERENCIAS		
ANEXOS		
ANEXO 01. Matriz de consistencia		
ANEXO 02. Consentimiento informado		
ANEXO 03. Instrumentos		
ANEXO 04: Validación de los instrumentos por expertos		
ANEXO 05: Panel fotográfico		
ANEXO 06: Nota bibliográfica		
ANEXO 07: Acta de defensa de tesis de maestro		
ANEXO 08: Constancia de originalidad		
ANEXO 09: Autorización para publicación de tesis electrónica		

INTRODUCCIÓN

La novedad y actualidad de la investigación es que ella tiene una explicación de carácter científico, la misma que se sustenta en el hecho de haber hecho posible solucionar el problema de adicción a las redes sociales. Facebook, YouTube y Tiktok en estudiantes de nivel secundaria a través de las estrategias de autocontrol. Además, la novedad es haber diagnosticado, conocido y tener información empírica sobre el desarrollo y causa de la adicción a las redes sociales en estudiantes materia de estudio.

Finalmente se sensibilizó y entró en contacto con autoridades institucionales, específicamente de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalés para el uso de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales.

También la tesis se justifica porque existe una relación directa y significativa con los problemas en la actualidad en estudiantes con problemas de adicción a las redes sociales.

La razón básica que nos animó a realizar esta investigación es profundizar nuestro marco teórico sobre autocontrol y redes sociales. Otra razón que nos condujo para realizar esta investigación, es que tuvo la intención de solucionar un problema de la adicción a las redes sociales a través de las estrategias de autocontrol. Estimular al desarrollo de programas para reducir el uso de las redes sociales. A través de las estrategias de autocontrol se propone lograr la reducción de la adicción a las redes sociales: Facebook, YouTube y Tiktok.

Sobre autocontrol diremos

Esta habilidad por ende es capaz de aprenderse, englobando una conducta previamente controlada, donde el objetivo es modificar la posibilidad de que pasen otras conductas que podrían ser hostiles a corto plazo para el sujeto (Labrador, 1997)

Por tanto, se considera que el autocontrol es una particularidad de las personas, tomando a estas como sujetos sociales, fundamentados en la ayuda, vinculación y vigilancia de los padres, ya una vez que las personas controlan sus actos pueden no

vincularse con el rompimiento de las normas, lo que les proporcionara a corto o largo plazo la gratificación por su buen comportamiento (Akers, 2013)

Según Gottfredson (2006), se menciona que el autocontrol en el sujeto es su propia guía, ya que aprende diferentes técnicas con las que puede afrontar problemas diarios. Pues se dice que cuando se interioriza por medio de aprendizaje a lo que llamamos autocontrol, este no puede ser eliminado o deshecho.

Respecto a las redes sociales sostenemos.

Las redes sociales son sitios de Internet formados por comunidades de individuos con intereses o actividades en común (como amistad, parentesco, trabajo) y que permiten el contacto entre estos, de manera que se puedan comunicar e intercambiar información.

Los individuos no necesariamente se tienen que conocer previo a tomar contacto a través de una red social, sino que pueden hacerlo a través de ella, y ese es uno de los mayores beneficios de las comunidades virtuales.

Según Flores (2008) considera que el éxito actual de las redes sociales poco difiere del que tuvo el mundo de la blogosfera en su momento. Define las redes sociales como “un punto, un lugar de encuentro, de reuniones de amigos o personas que tienen intereses comunes” (p. 74) Coincidiendo con el autor las redes sociales mediante ellas, se inventan relaciones entre personas o empresas de forma rápida en distintos lugares, sin jerarquía o límites físicos.

El procedimiento METODOLÓGICO fue el siguiente:

Se partió por la fundamentación del PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN, en ella delineamos los problemas cardinales de la inteligencia emocional y la competencia laboral de los docentes. En esta parte se formularon los problemas, los objetivo y la hipótesis, tanto generales como específicos.

En seguida se desarrolló el MARCO TEÓRICO, incluimos los antecedentes, es decir trabajos de investigación cercana o similares a la nuestra. En las bases teóricas,

además, pusimos las teorías sobre las variables y las dimensiones, como también más adelante definimos los términos básicos.

En el MARCO METODOLÓGICO, se trabajó la población y la muestra, para definir este último acudimos a la técnica del muestreo no probabilístico. Asimismo, en esta parte determinamos el nivel, tipo y diseño de investigación, para recopilar datos en el campo definimos las técnicas e instrumentos.

Por último, trabajamos los resultados, se comprobó la hipótesis, analizamos, hicimos su discusión respectiva, incluimos la conclusión y las recomendaciones.

LA POBLACIÓN estuvo integrada por constituida por 61 discentes matriculados del 4º al 5º grado de las secciones “A” y “B” educación secundaria y LA MUESTRA por 24 discentes, la técnica utilizada para definirla fue la técnica de muestreo no probabilístico.

La técnica empleada en la recolección y análisis de datos fue la encuesta y el instrumento en cuestionario, validado por expertos en investigación educativa.

CAPÍTULO I. ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Fundamentación del problema

Hoy por hoy en nuestra vida diaria y en todas las sociedades del mundo no se puede concebir la vida misma sin el uso del celular, las redes sociales del internet; estamos en una era en la cual es indispensable el uso de medios digitales, es decir vivimos la era digital, razón por la cual los estudiantes adolescentes en el mundo deben desarrollar competencias digitales propicias para su aprendizaje en las diversas materias. Esto no plantea ningún problema de orden teórico, y los prácticos son fáciles de resolver, incluido el hecho de que los alumnos sean nativos digitales y sus profesores inmigrantes digitales (Marina 2012), pero tendremos que estar muy atentos al uso que hacen de estas tecnologías porque puede no estar exento de peligros. A su vez, la adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo de toda persona. En ella se alcanza la madurez cognitiva a través de la consecución del pensamiento formal, se establecen avances importantes en el desarrollo de la personalidad que se manifestarán durante la madurez y se desarrollan muchas de las conductas y actitudes sociales que rigen las relaciones con los demás. La adolescencia, además de ese significado individual, tiene trascendencia en el colectivo social: nuestros adolescentes de hoy son los ciudadanos de mañana, por lo que de ellos dependerá nuestra sociedad futura. De ahí la importancia que tiene para toda la sociedad la educación de nuestros jóvenes y adolescentes. Conocer el adecuado uso que esta población hace de las TIC, por el contrario, el uso inadecuado, el abuso, o la dependencia excesiva de las mismas que experimentan muchas personas para alejarse de sus smartphones o desconectarse de redes sociales, foros y mensajerías instantáneas (tipo WhatsApp) se la conoce ya como “obesidad digital” si es de carácter habitual, o como nos indica Castell (2003), “botellón digital” si se produce los fines de semana. Los adolescentes, viven pendientes de los zumbidos, los pitidos, destellos y vibraciones de un mensaje nuevo en la bandeja del correo, de un retweet, de un mensaje en el WhatsApp,

etc. Por otra parte, debemos reconocer que existe un exceso de información y que la Red ha contribuido a crear este síndrome de Diógenes informativo. Lo cierto es que no son pocas las personas que pasan muchas horas “vagabundeando” por la red y bajando gran cantidad de información que acumulan sin capaces de “digerir”, ni de organizar. Este, sin duda, puede ser otro de los riesgos de la red.

El uso de las redes sociales en los niños(as) y adolescentes se ha incrementado exponencialmente en los últimos años gracias al desarrollo de nuevas plataformas sociales y a las nuevas funcionalidades de las redes ya existentes.

Los más pequeños navegan por redes sociales con la finalidad de chatear/enviar mensajes a sus compañeros, amigos o seguidores, y visualizar fotografías y videos para curiosear o entretenerse. Todo vale para hacer amigos, y por eso, en muchas ocasiones, descuidan lo más preciado: su intimidad.

Por ocasión del día mundial del uso de la tecnología por los adolescentes, el Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI (25 abril 2014), publicó en nota de prensa que el 47,9% de las y los adolescentes usuarios de Internet son mujeres y el 51,2% son hombres, los llamados “Nativos digitales”, así mismo indica según el estudio que, por región natural, se observa que el 65,6% de las adolescentes usuarias de internet viven en la Costa, 25,8% en la Sierra y 8,6% en la Selva; si se estima por grupos de edades, el 54,5% de las adolescentes de 15 a 17 años de edad emplean Internet; mientras que el porcentaje del grupo de doce a catorce años representa el 45,5% y finalmente se precisa que el 96,2% de las adolescentes lo hace para buscar información, 79,4% para comunicarse (e-mail, chat) y el 71,4% para actividades de entretenimiento, entre otros. Si estos datos se dieron en el año 2014 y antes del mismo año, es lógico deducir que estos porcentajes se han ido incrementando en la actualidad, por las razones de ampliación de la cobertura del internet en las zonas rurales como el nuestro, como en el centro poblado de Carhuapata donde los jóvenes adolescentes en su gran mayoría tienen el dispositivo de comunicación como es el celular y

lógicamente el uso del internet y con ello el uso y abuso de las redes sociales y los juegos en línea.

Parra, (2016) especifica que la problemática de los estudiantes jóvenes respecto al uso de la tecnología se centra en el uso inadecuado de las plataformas virtuales, las cuales fueron diseñadas específicamente para el aprendizaje, donde los educandos deben cargar tareas para interactuar y aprender, no obstante, cercano a dichas páginas se encuentran otras páginas, las mismas que incitan a desperdiciar el tiempo con el consumo de las redes sociales, juegos en línea, reproductores de películas, entre otros recursos de los sitios web, que toman forma de estímulos que incrementan la conducta procrastinadora del estudiante. El problema se acrecienta en lugares en donde resulta novedosa la tecnología como son las zonas rurales de nuestro país y específicamente la región de Huánuco como es en el Centro Poblado de Carhuapata en la Institución Educativa N° 32402 en el nivel secundario en donde se ha podido detectar que los estudiantes del quinto grado han descuidado sus estudios por el mal uso de los medios digitales si no es con fines de juegos, de chats, de videos y otros sin fines educativos.

1.2. Justificación e importancia de la investigación

A. Justificación

La investigación que se presenta tiene su razón de ser en los siguientes parámetros:

- ✓ Porque fue posible solucionar el problema de adicción a las redes sociales. Facebook, YouTube y Tiktok en estudiantes de nivel secundaria a través de las estrategias de autocontrol.
- ✓ Diagnosticar, conocer y tener información empírica sobre el desarrollo y causa de la adicción a las redes sociales en estudiantes materia de estudio.
- ✓ Sensibilización y contacto con autoridades institucionales, específicamente de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata,

Huamalés para el uso de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales.

- ✓ También la tesis se justifica porque existe una relación directa y significativa con los problemas en la actualidad en estudiantes con problemas de adicción a las redes sociales.
- ✓ Además, porque debemos considerar que la adicción a las redes sociales no permite a los estudiantes de nivel secundaria desarrollar su potencial durante su aprendizaje.

Un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés o de vacío existencial. (Echeburúa & Corral, 2010, p. 93)

B. Importancia

La investigación que se presenta es importante por las siguientes razones:

- a. Soluciona un problema de la adicción a las redes sociales a través de las estrategias de autocontrol.
- b. Estimula al desarrollo de programas para reducir el uso de las redes sociales.
- c. A través de las estrategias de autocontrol se propone lograr la reducción de la adicción a las redes sociales: Facebook, YouTube y Tiktok.
- d. Promueve la una mejora en la educación.
- e. El presente trabajo de investigación contribuirá sustancialmente al diagnóstico y la correlación existente entre adicción de redes sociales y procrastinación académica, así mismo posteriormente la propuesta de soluciones a la problemática.

1.3. Viabilidad de la investigación

La presente investigación es viable, pues, se dispone de los recursos necesarios para su ejecución; lo cual, nos permite desarrollar la investigación en un periodo de tiempo previsto. Por otro lado, el estudio cuenta con los instrumentos y del asesoramiento asertivo de una asesora de la casa de estudios.

1.4. Formulación del problema

1.4.1. Problema general

¿Cuál es el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023?

1.4.2. Problemas específicos

- a) ¿Cuál es el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales: Facebook, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023?
- b) ¿Cuál es el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales: YouTube, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023?
- c) ¿Cuál es el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales: Tiktok, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023?

1.5. Formulación de objetivos

1.5.1. Objetivo general

Determinar el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

1.5.2. Objetivos específicos

- a) Diseñar estrategias de autocontrol para la reducción de la adicción a las redes sociales: Facebook, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa, N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.
- b) Aplicar estrategias de autocontrol para la reducción de la adicción a las redes sociales: YouTube, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.
- c) Analizar el efecto de las estrategias de autocontrol para la reducción de la adicción a las redes sociales: Tiktok, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa, N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

CAPÍTULO II. SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.1. Formulación de las hipótesis

2.1.1. Hipótesis general

La aplicación de las estrategias de autocontrol reduce significativamente la adicción a las redes sociales, en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

2.1.2. Hipótesis específicas

- a) La aplicación de las estrategias de autocontrol reduce significativamente la adicción a las redes sociales: Facebook, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.
- b) La aplicación de las estrategias de autocontrol reduce significativamente la adicción a las redes sociales: YouTube, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.
- c) La aplicación de las estrategias de autocontrol reduce significativamente la adicción a las redes sociales: Tiktok, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa, N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

2.2. Operacionalización de variables

PLAN DE TRABAJO PARA LA VARIABLE ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL							
VARIABLE	PASOS (se define los pasos a seguir)	ACTIVIDADES/ TEMAS	CRONOGRAMA 2023			TÉC.	INST.
			S	O	N		
ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL	Se planifica el proceso del diseño programa	Sistematización del: Diseño Ejecución Evaluación De las Estrategias de Autocontrol	X			Gestión de estrategias	Hoja de planificación, ejecución y evaluación
	Se define los temas a desarrollar en los talleres	Talleres a realizar sobre: Primer taller: <i>autocontrol cognitivo para la reducción de la adicción de las redes sociales: Facebook</i> Segundo taller: <i>autocontrol emocional para la reducción de la adicción de las redes sociales: YouTube</i> Tercer taller: <i>autocontrol conductual para la reducción de la adicción de las redes sociales: Tiktok</i>		X			
	Se define las dimensiones a evaluar	Clasificación de ítems a ser evaluadas: Facebook YouTube Tiktok			X		

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE					
VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	TÉC.	INST.
REDES SOCIALES	FACEBOOK	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Se presenta de manera correcta en el Facebook.</i> ✓ <i>Usa correctamente en las redes sociales.</i> ✓ <i>Demuestra seguridad durante la conversación.</i> ✓ <i>Maneja correctamente el Facebook.</i> ✓ <i>Comparte información relevante en el Facebook.</i> 	TRES TALLERES DE APRENDIZAJE	OBSERVACIÓN	GUÍA DE OBSERVACIÓN
	YOUTUBE	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Evita subir fotos personales a las redes sociales.</i> ✓ <i>Accede a tutoriales responsables.</i> ✓ <i>Demuestra seguridad en el uso.</i> ✓ <i>Expresa sus comentarios a personas conocidas.</i> ✓ <i>Usa recursos de las redes sociales.</i> 	TRES TALLERES DE APRENDIZAJE		
	TIKTOK	<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Mantiene una postura de respeto en el Tiktok.</i> ✓ <i>Muestra videos de calidad y educativos.</i> ✓ <i>Hace un uso correcto del Tiktok.</i> ✓ <i>Usa lenguaje correcto en las redes sociales.</i> ✓ <i>Interactúa con personas conocidas.</i> 	TRES TALLERES DE APRENDIZAJE		

2.3. Definición operacional de variables

a) Definición operacional de Estrategias de autocontrol

Cuando practicamos el autocontrol, aprendemos a manejar nuestras emociones y a regular nuestro comportamiento de manera efectiva. En momentos de crisis, nos da el espacio para identificar las cosas que son importantes para nosotros y nos permite actuar de la manera más eficientemente para obtener los mejores resultados. Las estrategias de autocontrol son conductas que un sujeto desarrolla a lo largo de su vida. Estas estrategias se encargan de regular la conducta, que a su vez es fomentada por el deseo de cada agente por su desarrollo ideal.

b) Definición operacional de Redes sociales

Las redes sociales, en el mundo virtual, son sitios y aplicaciones que operan en niveles diversos – como el profesional, de relación, entre otros – pero siempre permitiendo el intercambio de información entre personas y/o empresas, Cuando hablamos de red social, lo que viene a la mente en primer lugar son sitios como Facebook, Twitter y LinkedIn o aplicaciones como TikTok e Instagram, típicos de la actualidad. Pero la idea, sin embargo, es mucho más antigua: en la sociología, por ejemplo, el concepto de red social se utiliza para analizar interacciones entre individuos, grupos, organizaciones o hasta sociedades enteras desde el final del siglo XIX.

c) Definición operacional metodológica de ambas variables

El procedimiento metodológico que nos va permitir recoger información sobre la aplicación de la variable independiente para la mejora de la variable dependiente es como sigue: se determinó el tipo y el nivel de estudio, se definió la población y la muestra y se estableció la técnica y el instrumento, esta última validada por expertos y confiable para la recopilación de datos.

CAPÍTULO III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes de investigación

A. Internacionales

Mina (2022). *La conciencia corporal en el autocontrol en niños de 4 a 5 años*, (tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil – Ecuador).

Objetivo determinar la importancia de la Conciencia Corporal en el Autocontrol en niños de 4 a 5 años en la Escuela de Educación Básica Fiscomisional “San Benildo – La Salle”, para lo cual se utilizó una metodología cuali-cuantitativa, la parte cualitativa ayudó a conseguir datos relevantes y significativos que son analizados e interpretados en base a la información proporcionada por los sujetos de estudio; mientras que, la parte cuantitativa aportó datos numéricos, los mismos que fueron analizados mediante procesos estadísticos. Basada en una investigación descriptiva, exploratoria y bibliográfica. En base a estos tipos de investigaciones se obtuvo información de fuentes primarias, secundarias y terciarias, es decir, directamente de los sujetos de estudio. Así mismo el estudio propone describir, explorar y dar una solución factible a la problemática planteada. Utilizándose como principales técnicas de investigación la entrevista dirigida a las autoridades del plantel y la encuesta aplicada a padres de familia. Como instrumentos para la recolección de datos se utilizó: Cuestionario y Escala de Likert. La población de estudio consta de 23 infantes. (M. 2022, p. 10)

Conclusión:

Como principal hallazgo de investigación se evidencia que es determinante el rol de los docentes y padres de familia para el desarrollo de la conciencia

corporal que permitirá a los niños niveles de independencia para necesidades biológicas, autorregulación de sus emociones y movilidad. Para lo cual se plantea el diseño de una Guía de actividades direccionada al desarrollo del autocontrol de los niños y niñas de la Escuela de Educación Básica.

Cuyún (2019). *Adicción a redes sociales en jóvenes (estudio realizado con jóvenes de 14 – 16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango)*. (tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar – Quetzaltenango).

La investigación pretende aportar una serie de puntos de vista teóricos sobre las temáticas de redes sociales y adicción, incluye algunos apartados sobre el tema específico desarrollados anteriormente por varios autores; además se desarrolla un trabajo de campo sobre el tema. La investigación busca principalmente, determinar si los adolescentes participantes manifiestan criterios suficientes para considerar que presentan adicción al uso de estos sitios. El estudio se llevó a cabo con una muestra de ochenta y ocho estudiantes por medio del cuestionario ARS (Adicción a las Redes sociales); este cuestionario está compuesto por doce ítems en escala de Likert el cual evalúa los criterios relacionados con comportamientos que los adolescentes presentan, y apoyado en la literatura teórica sobre adicción y redes sociales, puede ser una base para diagnosticar este tipo de adicción. (Cuyún, 2019, p. 12)

Conclusión:

Los resultados del trabajo demostraron que, aunque ninguno de los alumnos presentaba los criterios completos para considerar la adicción a redes sociales si manifestaban ciertos de los criterios de dicha patología. Por lo que se concluye que es de utilidad realizar campañas preventivas y talleres informativos con los padres de familia, docentes y estudiantes para que ellos

se vuelvan sujetos activos en la prevención, detección y erradicación de este tipo de comportamientos que pueden deteriorar la salud mental y emocional de los individuos.

Becerra (2018). *Conducta adictiva a redes sociales y relación con el modelo de los cinco factores de personalidad*, (tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nueva León – México).

En la actualidad, las tecnologías de la información y comunicación (TIC) han propiciado acelerados e innovadores cambios en nuestra sociedad. Las computadoras, dispositivos móviles e Internet han participado debido a su carácter de interactividad teniendo un mayor impacto en los jóvenes, ya que han incorporado estas tecnologías de manera habitual en su vida, utilizándolas como una herramienta de interacción, información, comunicación y conocimiento. Sin embargo, a pesar de los diferentes beneficios que las TIC han ofrecido existe una tendencia en los jóvenes a su uso desmedido teniendo consecuencias psicológicas, sociales, laborales y académicas. Las redes sociales se han convertido en una de las actividades más comunes entre los jóvenes. El presente estudio tuvo como objetivo identificar la relación que existe entre la conducta adictiva a las redes sociales y los cinco factores de personalidad en una muestra de 251 jóvenes universitarios (102 hombres y 146 mujeres) de entre 18 y 24 años de edad. Se aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Big Five Inventory. (Becerra, 2018, p. 6).

Conclusión:

Los resultados fueron consistentes con investigaciones similares. En conclusión, la investigación arroja evidencia empírica de la relación de la adicción a las redes sociales y la personalidad.

B. Nacionales

Sánchez (2022). *Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual para reducir la Adicción de Redes Sociales en Adolescentes de una Institución Educativa en Moche*, (tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo).

El objetivo de la presente investigación fue saber cuáles eran los niveles de adicción a las redes sociales y diseñar un programa basado en el enfoque cognitivo conductual para reducir la adicción a las redes sociales de adolescentes de una institución. El trabajo se realizó bajo el diseño de tipo descriptivo propositivo. Se trabajó con 79 sujetos, de 3er, 4to y 5to año de secundaria de ambos sexos. Se utilizó el test de Adicción a las redes sociales (ARS) adaptado por Escurra y Salas (2014). Fue elaborado tomando en cuenta los indicadores del DSM-IV para adicción de sustancias, adecuándolos a su constructo estudiado, evaluado por medio de criterio de jueces para su validez de constructo, la cual está compuesta por 24 ítems, en formato tipo Likert, calificando a partir de 4 como “siempre”, hasta “nunca” con 0, los cuales miden la adicción a redes sociales en base a sus tres dimensiones: Obsesión por las redes, Falta de control a las redes y Abuso a las redes sociales. En cuanto a su aplicación, se realizó de forma grupal, dando un tiempo de 10-15 minutos. (Sánchez, 2022, p. 7)

Conclusión:

Los resultados de la muestra total de la variable adicción a redes sociales se evidenció que predomina el nivel bajo con un 50.63%. Así mismo según sexo se aprecia que en ambos sexos prevalece el nivel bajo con un 52.50% y 48.72%. No obstante, en varones ningún participante se ubica en el nivel alto y en mujeres un 7.69% se ubican en dicho nivel. Además, según las dimensiones tenemos que en la dimensión obsesión por las redes sociales se

obtuvo un 67.09% ubicándolo en un nivel bajo, en la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales tiene un 56.96% correspondiendo estar en un nivel medio. Por último, la dimensión de uso excesivo de las redes sociales ubicado con un 54.43% donde predominó el nivel medio.

Timoteo (2023). *Programa cognitivo conductual para la prevención a la adicción de redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública*. (tesis de maestría, Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Trujillo).

El objetivo principal de este estudio fue aplicar un Programa Cognitivo Conductual para prevenir la adicción a las redes sociales en los estudiantes de la institución educativa pública José Gálvez Eusquiano de Cajabamba, Cajamarca. Se enmarcó dentro de la investigación aplicada de tipo explicativo, diseño de investigación transversal. La población muestral estuvo conformada por 50 estudiantes del tercer grado de educación secundaria, entre varones y mujeres con indicadores de adicción a las redes sociales, cuyas edades fluctúan entre los 14 - 16 años. Se empleó para la recolección de datos el test de Adicción a las redes sociales e internet en adolescentes, este es un cuestionario adaptado de la Escala de Riesgo de Adicción Adolescentes a las Redes Sociales e internet (ARS), instrumento validado por 4 expertos, en cuanto a la confiabilidad se utilizó el estadístico Omega de McDonald, hallando un valor de 0.979, corroborando que la prueba presenta consistencia interna. (Timoteo, 2023, p. 12).

Conclusión:

Esto demuestra fehacientemente y con escaso margen de error la existencia de conductas adictivas en los adolescentes. En consecuencia, se aplicó un

programa cognitivo conductual el cual demostró que los tratamientos de corte cognitivo conductual pueden significar un camino prometedor para optimizar el autocontrol y disminuir los síntomas de adicción a Internet entre la población adolescente, esto se observó en los resultados obtenidos del post test, una diferencia significativa, con el cual se reveló que el programa logró reducir significativamente ($p=0.000$) la Adicción a las redes sociales, lo que demuestra la eficacia del programa.

Machaca y Meneses (2019). *Programa de intervención para la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada de Arequipa*. (tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa).

El objetivo de la presente investigación fue determinar la efectividad del programa de intervención para la adicción a las redes sociales en un grupo de estudiantes de nivel secundario. Se aplicó un diseño cuasi experimental de tipo pre test-post test con grupo de control y experimental. Se trabajó con 22 sujetos para el grupo experimental y con 22 para el grupo control. Se utilizó el test de Adicción a las redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas, el cual fue diseñado de acuerdo a los indicadores del DSM-IV para adicción a sustancias, adaptándolos al constructo estudiado, siendo evaluados en su validez de contenido sobre la base del criterio de jueces. Antes y después del programa se aplicó el test a ambos grupos y solo al grupo experimental se le aplicó el programa de intervención para la adicción a las redes sociales. (Machaca y Meneses, 2019, p. 7)

Conclusión:

Los datos encontrados fueron tratados mediante la prueba estadística de T-Student e indicaron cambios significativos en el grupo experimental y

ausencia de cambios en el grupo control. Se concluye que el programa demostró efectividad en la intervención para la adicción a las redes sociales.

C. Locales

Pérez (2019). *Adicción a redes sociales y habilidades sociales en jóvenes universitarios del primer al tercer ciclo del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco*. (tesis de licenciatura, Universidad de Huánuco).

La presente investigación tiene por objetivo la relación entre la adicción a redes sociales y las Habilidades Sociales, mediante un diseño transversal, de nivel correlacional. Por tanto, se evaluó a 212 estudiantes universitarios, de ambos sexos, 71 varones y 141 mujeres entre los 18 y 24 años de edad, de la escuela académica profesional de psicología de la universidad de Huánuco, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) propuesto por Ecurra y Salas (2014) y la Escala de Habilidades Sociales propuesto por Elena Gismero Gonzales – Madrid y estandarizado por Cesar Ruiz, Mirtha Fernández Ma.E. Quiroz – Perú (2008). (Pérez, 2019, p. 7)

Conclusión:

Los resultados señalan una relación significativa opuesto ($r = < ,001$) entre las variables adicción a redes sociales y habilidades sociales, también se observa la relación significativa inversa en las dimensiones de la variable adicción a redes sociales como en las dimensiones de la variable de habilidades sociales.

Carmen (2022). *Abuso de las Redes Sociales y Bienestar Psicológico en estudiantes del 4º grado de secundaria de la Institución Educativa G.U.E. Leoncio Prado, Huánuco*. (tesis de maestría, Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco).

El objetivo de esta investigación fue establecer la relación que existe entre el abuso de las redes sociales y el bienestar psicológico en estudiantes del 4° grado de secundaria de la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Leoncio Prado, Huánuco 2019. El tipo de investigación utilizada fue no experimental con diseño correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo integrada por 60 estudiantes, elegidos de manera no probabilística, para recoger los datos se aplicó el “Cuestionario de abuso de las redes sociales” y el “Cuestionarios de bienestar psicológico” los cuales son una adaptación de las autoras: Cahuari (2016) y Zúñiga (2018); así también la confiabilidad fue de 0,898 y 0,90 respectivamente según la prueba de Alfa de Cronbach. (Carmen, 2022, p. 11)

Conclusión:

Los resultados mostraron que existe relación muy alta y positiva de 0.979 las dos variables, así mismo existe relación significativa y positiva muy alta con las dimensiones, de obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales con el bienestar psicológico. En cuanto a los niveles sobre las redes sociales el 25% de la muestra se ubicaron en el nivel muy alto, el 40% alto, un 20% medio y el 15% en el nivel bajo, mientras que en la variable de bienestar psicológico el 35% se ubicaron en el nivel medio, el 30% bajo, el 25% alto y solo el 10% en el nivel muy alto.

Itusaca (2022). *Personalidad y adicción a las redes sociales en estudiantes de salud de una Universidad Pública de Huánuco en tiempos de pandemia, Huánuco*. (tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco).

Objetivo “Determinar la relación entre personalidad y la adicción a las redes sociales en los estudiantes de salud de una universidad

pública de Huánuco en tiempos de pandemia”. La metodología fue de tipo básica, nivel descriptivo y diseño no experimental, transversal correlacional-causal. Participaron 256 estudiantes de las escuelas profesionales de salud de la UNHEVAL, con edades comprendidas entre 17 a 27 años, a quienes se les aplicó: el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) adaptado por Ecurra y Salas en el 2014 su fiabilidad fue de 0,949 y también se aplicó el Cuestionario Breve de Personalidad de los Cinco Grandes Factores CBP- LRC adaptado por Anicama y Chumbimuni en el 2018, su fiabilidad fue de 0.863. (Itusaca, 2022, p. 7)

Conclusión:

Los resultados indican que un promedio de 63.58% tienen rasgos altos en los factores de la personalidad; a diferencia del 20.33% que tienen un nivel alto en las dimensiones de la adicción a las redes sociales; por otro lado, existe una relación positiva baja entre Personalidad y Adicción a las redes sociales ya que la $r_s = 0.221$, el valor de significancia de $p = ,000$ esto nos indica que existe relación significativa entre los personalidad y adicción a las redes sociales. Lo mismo sucede con las dimensiones de las variables ya que los valores de 0,000 a 0,034 siguen siendo inferiores a 0,05; sin embargo, para las dimensiones inestabilidad emocional entre las dimensiones falta de control y obsesión obtuvo un $p = 0,311$ y 0,093; lo que nos permite afirmar que no existe relación entre las dimensiones mencionadas.

3.2. Bases teóricas

3.1.1. Estrategias de autocontrol

Permite afrontar las situaciones difíciles con mayor eficiencia, ayuda a mantener la calma, ayuda a tener mayor claridad de pensamiento, beneficia la relación con los demás, permite controlar el estrés cuando te sientes bajo

presión, ayuda a tomar mejores decisiones, aumenta la capacidad de concentración, mejora la autoestima y mejora el bienestar emocional de las personas.

a) Definición de autocontrol

Cada vez que hablamos de autocontrol lo único que nos podemos imaginar es la carencia o la falta de voluntad propia para regular ciertos comportamientos, muchos psicólogos han investigado para comprender mejor este hecho, dándole un argumento más específico y claro.

Baumeister (2013) considera que el autocontrol y la fuerza de voluntad son procesos importantes ya que casi todos los problemas como vandalismo, acoso escolar, violencia doméstica, etc., afectan en gran medida y tiene como cimientos la carencia del autocontrol. Por su parte

según Goleman (1999) considera al autocontrol como una competencia que las personas suelen manejar, utilizar, operar y dominar convenientemente permitiéndoles centrarse en las presiones del medio, pensando claramente y haciendo uso de estrategias que les permitan afrontar las situaciones estresantes de la vida diaria. (p. 16)

Coincidiendo con el autor se hace referencia que el autocontrol es considerado una competencia que permite desarrollar de manera organizado y asertivo haciendo uso de diferentes estrategias. Capafons (1989) por su parte considera que el autocontrol son conductas de las cuales el sujeto se apropia alrededor de toda su vida, estas se encargan de moderar el comportamiento que a su vez es incentivado por el desarrollo ideal que cada sujeto quiere para sí mismo. (p. 245)

Esta habilidad por ende es capaz de aprenderse, englobando una conducta previamente controlada, donde el objetivo es modificar la posibilidad de que pasen otras conductas que podrían ser hostiles a corto plazo para el sujeto (Labrador, 1997)

Por tanto, se considera que el autocontrol es una particularidad de las personas, tomando a estas como sujetos sociales, fundamentados en la ayuda, vinculación y vigilancia de los padres, ya una vez que las personas controlan sus actos pueden no vincularse con el rompimiento de las normas, lo que les proporcionara a corto o largo plazo la gratificación por su buen comportamiento (Akers, 2013)

Según Gottfredson (2006), se menciona que el autocontrol en el sujeto es su propia guía, ya que aprende diferentes técnicas con las que puede afrontar problemas diarios. Pues se dice que cuando se interioriza por medio de aprendizaje a lo que llamamos autocontrol, este no puede ser eliminado o deshecho.

b) Etapas del autocontrol

Kanfer y Grimm (1998) ya se han desarrollado diferentes modelos que representan las etapas de mejoramiento del autocontrol, que se resumen en:

- Primero es valioso que la persona registre sus conductas por dos semanas, fijando aquellas conductas en las que se requiera actuar.
- Prestar además fundamental atención a la repetición de la conducta y las circunstancias que la rodean.
- Se establecen los objetivos del tratamiento, concentrándose en desaparecer, modificar o desarrollar la conducta que se quiera.
- Finalmente, se ven más rápidos los cambios en las conductas a corto plazo, ayudando así a que la conducta mejore.

Es importante darnos cuenta que a medida que pase el tiempo las personas van tomando confianza y autodeterminación en sí mismos, donde los refuerzos naturales del medio nos dejan percibir el mejoramiento. El autocontrol pretende remediar la conducta, para lo cual

tenemos que tomarlo en cuenta en diferentes circunstancias en donde se quiera mejorar (Kazdin, 1978)

c) Técnicas de autocontrol

Clasificación Según Olivares (2001) las técnicas de autocontrol se clasifican en tres grupos:

- Técnicas que facilitan el cambio de conducta: Esta categoría encontraremos la auto observación (donde el sujeto aprenderá a identificar una conducta problema antes de querer modificarla), el autor registro (el sujeto llevara anotaciones de las veces en las que aparezca la conducta inadecuada, para conocer la frecuencia en la que esta se da) y las tareas terapéuticas entre sesiones (las cuales contribuyen al desarrollo máximo de la terapia)
- Técnicas de planificación ambiental: En esta parte se tomará en cuenta el control de estímulos (la que se desarrollara antes de que se realice la conducta problema ya que se busca modificar el ambiente para evitar que se dé la conducta inadecuada), contratos de contingencia (son acuerdos escritos del sujeto consigo mismo, en el que se detalla las conductas a cambiar y lo que se puede ganar o perder al llegar a consumarse) y finalmente la preparación en el empleo de respuestas alternativas (el objetivo será incrementar la ejecución de conductas diferentes a la conducta que se trata de modificar)
- Técnicas de programación conductual: La intervención se realizará una vez que la conducta sea controladora o a controlar se ha llevado a cabo.

d) Fases de autocontrol

Según Olivares (2001) las fases causadas dentro de la preparación del autocontrol están dadas primeramente por:

- ***La autoobservación:*** Enseñarle al sujeto a tener datos de sus problemas, para conocer las características y delimitar el problema.
- ***Establecimiento de objetivos:*** El sujeto decide por sí mismo el nivel de autocontrol que desea alcanzar.
- ***Entrenamiento en técnicas concretas e instauración de pautas de ejecución:*** Se especifica que técnicas se usaran para que el sujeto se entrene.
- ***Aplicación de las técnicas en contexto real:*** Si el procedimiento se ha dado correctamente el sujeto está listo para llevarlo a práctica en el día a día de su vida.

e) Autorregulación

Según Panadero (2014), quien cita a Zimmerman, la autorregulación se constituye en el control propio de nuestras, acciones, pensamientos, motivación y emociones a través de estrategias personales con la finalidad de alcanzar las metas y objetivos que previamente nos hemos propuesto hacer. Proceso complejo y que se retroalimenta a partir de nuestras experiencias y expectativas de aprendizaje. Existe diferentes modelos para poder explicar cómo se produce este proceso y al respecto es válida lo que indica Zimmerman en su modelo cíclico de fases: de planificación, de ejecución y de autorreflexión, con sus fases de: análisis de la tarea para automotivación, autoobservación para autocontrol y autojuicio para autoreacción. Al finalizar las fases y el proceso se produce la satisfacción personal al recibir la debida recompensa, todo lo cual afectará la realización de futuras tareas.

✓ **Modelo cognitivo**

Salvador y Aguilera mencionan sobre el término cognitivo a partir del diccionario de la Real Academia Española define a la palabra cognitivo como perteneciente o relativo al conocimiento, partiendo de ello se puede mencionar que el significado del término cognitivo está relacionado con el proceso de adquisición de conocimiento (cognición) mediante la información recibida por la persona en un ambiente o espacio determinado, a continuación, se lista:

1. Se refiere a las funciones mentales en general.
2. Se refiere a aquellas funciones mentales relacionadas con el procesamiento de la información.
3. Se refiere a las funciones mentales intelectuales relacionadas con el procesamiento de la información relacionado con la actividad intelectual como: pensar, razonar, recordar, imaginar o aprender palabras, esta acción denominada como la cognición psicológica: conocimiento por la inteligencia, se refiere a las funciones mentales no intelectuales relacionadas con el procesamiento de la información. (Salvador y Aguilera, 2010, p. 138)

El modelo cognitivo implica un procesamiento de información disfuncional, es decir, las personas procrastinadoras tienden a pensar de manera negativa frente a la interacción social, muchas veces sienten temor de ser excluidos del grupo por la incapacidad de poder resolver una tarea o una actividad, en ese sentido las personas procrastinadoras reflexionan con respecto al comportamiento de suspender una actividad para más tarde volviéndose un pensamiento obsesivo cuando no pueden ejecutar una tarea. (Stainton, 2000, p. 21)

✓ **Modelo emocional**

Whittaker y Whittaker (1984) precisan que “el término emoción proviene de la denominación latina *emovere*, que significa agitar, sacudir o despertar. En consecuencia, se puede definir la disposición emocional como la capacidad de adaptación básica que permite la manifestación actitudinal del comportamiento” (p.488). En la misma línea, Bisquerra (2009) afirma que la emoción es aquella actividad psíquica que influencia en la expresión de gestos, posturas y aspectos subjetivos.

Los procesos afectivos se caracterizan por disponer una amplia intensidad emocional, aunque un periodo de manifestación mínimo. Estos mecanismos reaccionan ante la aparición de un estímulo ambiental, social, interpersonal, entre otros. Por lo general, los seres humanos poseen ocho emociones universales: miedo, sorpresa, tristeza, disgusto, ira, expectativa, alegría y aceptación (Bowly, 1995, p. 65).

Aramburú, Ascencios y Gonzales (2004) conceptualizan la emoción como un comportamiento actitudinal que es resultado de la percepción de la realidad. Las acciones del mundo externo o interno de los seres humanos se fomentan por los procesos psíquicos.

Estas requieren de la actuación del sistema límbico que se encarga de la regulación de las emociones, principalmente.

En la actualidad, las emociones se consideran tendencias valoradas por las sociedades, puesto que, son elementos básicos para afianzar la supervivencia y sirven como fuente de riqueza personal. No obstante, es importante reconocer las condiciones que repercuten en la aparición de una disposición psicofisiológica, a partir de la aparición de una respuesta directa o indirecta.

✓ **Modelo conductual**

Según lo que menciona C. General-Definista (2016) donde menciona que la conducta está relacionada con la manera como se comportan las personas en los diversos contextos de la vida. Este vocablo puede ser utilizado como sinónimo de comportamiento, ya que describe las acciones que realiza un individuo, frente a los estímulos que recibe y a la conexión que establece con su entorno.

La conducta está relacionada a la modalidad que tiene una persona para comportarse en diversos ámbitos de su vida. Esto quiere decir que el término puede emplearse como sinónimo de comportamiento, ya que se refiere a las acciones que desarrolla un sujeto frente a los estímulos que recibe y a los vínculos que establece con su entorno. La conducta es netamente importante cuando se trata de relacionarse con una persona, puesto que ayuda a interactuar con los demás, de esta forma se puede llegar a descubrir la acción de actuar de cualquier individuo que nos rodea y saber cuál es su proceder ante cualquier situación que se presente. (Pérez, 2008, p. 1014)

Coincidiendo con el autor sobre la conducta es el comportamiento y la forma de expresarse de una persona en un determinado contexto frente a una situación o problemática existente.

En el modelo conductual la persona elige el optar por la realización de actividades que no implique mucho esfuerzo y que se pueda realizar fácilmente.

Por su parte, Pittman (2008), señalan que el modelo conductual está vinculada al proceso de una serie de tareas por realizar, que resulta agradables para el individuo a diferencia de tareas que en un primer momento las percibe como aversivas, evidenciando comportamientos evitativos. (p. 20)

3.1.2. Adicción a las Redes sociales

Al momento en el que los adolescentes usan las redes sociales con mayor frecuencia, ocasionan diversas consecuencias a raíz de la adicción a estos, “En cuanto a las consecuencias que el uso inadecuado puede ocasionar en los menores, se ha encontrado que aquellos adolescentes que abusan de las redes sociales e internet presentan mayores problemas de ansiedad, insomnio y depresión.” Por lo cual llegamos el uso inadecuado de las redes sociales, lo cual puede llegar a generar daños graves, y una adicción a los adolescentes. (Huamán y Otros, 2022, p. 48)

a) Redes sociales

Las Redes Sociales son plataformas de comunidades virtuales que proporcionan información e interconectan a personas con afinidades comunes. Desde el punto de vista de la informática las redes sociales hacen referencia al sitio web que utilizan las personas para generar su perfil, compartir información, colaborara en la generación de contenidos y participar en movimientos sociales. (Balarezo y Llivichuzca, 2015, p. 16)

Considerando el punto de vista por parte de los diferentes autores sobre las redes sociales.

De acuerdo con Orihuela (2008) subdirector del Laboratorio de Comunicación Multimedia, “las redes sociales son los modernos espacios virtuales en los que nos relacionamos y en los que construimos nuestra identidad”. (p. 59). Concordando con el autor las redes sociales es considerado los nuevos espacios virtuales que nos permiten comunicarnos diversos temas haciendo uso de las nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC´s)

Las redes sociales son sitios de Internet formados por comunidades de individuos con intereses o actividades en común (como amistad, parentesco, trabajo) y que permiten el contacto entre estos, de manera que se puedan comunicar e intercambiar información.

Los individuos no necesariamente se tienen que conocer previo a tomar contacto a través de una red social, sino que pueden hacerlo a través de ella, y ese es uno de los mayores beneficios de las comunidades virtuales.

Según Flores (2008) considera que el éxito actual de las redes sociales poco difiere del que tuvo el mundo de la blogosfera en su momento. Define las redes sociales como “un punto, un lugar de encuentro, de reuniones de amigos o personas que tienen intereses comunes” (p. 74) Coincidiendo con el autor las redes sociales mediante ellas, se inventan relaciones entre personas o empresas de forma rápida en distintos lugares, sin jerarquía o límites físicos.

b) Tipos de redes sociales

Si se quisiera clasificar a las redes sociales, podría hacerse según su origen y función:

✓ *Redes genéricas*

Son muy numerosas y populares (como Facebook o Twitter)

✓ *Redes profesionales*

Como LinkedIn, que involucran individuos que comparten el ámbito laboral o que buscan ampliar sus fronteras laborales y pueden ser abiertas o cerradas.

✓ *Redes temáticas*

Relacionan personas con intereses específicos en común, como música, hobbies, deportes, etc., siendo la más famosa Flickr (temática: fotografía).

En general, ingresar en una red social es muy sencillo, ya que simplemente implica rellenar un cuestionario con datos personales básicos y así obtener un nombre de usuario y una Contraseña, que le servirán al usuario para ingresar de manera privada a la red. Mientras el usuario cumpla los requisitos para el registro en dicha red (por ej. mayoría de edad), podrá hacerlo sin inconvenientes.

c) Origen de las redes sociales

El término red, proviene del latín rete, y se utiliza para definir una estructura que tiene un determinado patrón. Existen diversos tipos de redes, a saber: informáticas, eléctricas, sociales, entre otras. Asimismo, podríamos definir a las redes sociales como estructuras en donde muchas personas mantienen diferentes tipos de relaciones. Estos están relacionados de acuerdo a algún criterio (relación profesional, amistad, parentesco, etc.) y es así como entonces se construye una línea que conecta los nodos que representan a dichos elementos.

Hoy en día el término “Red Social” se utiliza para denominar a todos los diferentes sitios o páginas de Internet que ofrecen registrar a las personas y contactarse con infinidad de individuos a fin de compartir contenidos, interactuar y crear comunidades sobre intereses similares: trabajo, lecturas, juegos, amistad, relaciones amorosas, entre otros.

De acuerdo a lo que plantea Jaime Royero (2007) define las Redes Sociales como “el conjunto de personas, comunidades, entes u organizaciones que producen, reciben e intercambian bienes o servicios sociales para su sostenimiento en un esquema de desarrollo y bienestar esperado. Dicho bienestar es mediatizado por los avances en el campo de la ciencia y la tecnología producidos y ofrecidos en su valor social y

mercantil a las personas o grupos de ellas, en un territorio y en unas condiciones económicas sociales determinadas. Estos intercambios se dan a nivel local regional, nacional, internacional y global”

d) Evolución de las redes sociales

Las Redes Sociales tienen sus inicios a mediados de 1995, cuando Randy Conrads crea el sitio Web classmates.com. Ésta permite que las personas puedan recuperar o mantener el contacto con antiguos compañeros del colegio, instituto, universidad, trabajo, entre otros.

En 2002, aparecen sitios web promocionando las redes de círculos de amigos en línea cuando el término se empleaba para describir las relaciones en las comunidades virtuales. Una de las primeras redes sociales más populares, Friendster, apareció en el año 2002, y fue creada para ayudar a encontrar amigos de amigos, y desde su comienzo hasta la difusión oficial del sitio, en mayo del 2003, había crecido a la cantidad de 300 mil usuarios.

En el 2003 con la llegada de sitios tales como Friendster, Tribe.net, MySpace, Ecademy, Soflow y LinkedIn, entre otros, existían más de 200 sitios de redes sociales, aunque Friendster fue uno de los que mejor supo emplear la técnica del círculo de amigos. La popularidad de estos sitios creció rápidamente y grandes compañías han entrado en el espacio de las redes sociales en Internet. Google lanzó Orkut en enero del 2004 apoyando un experimento que uno de sus empleados realizaba en su tiempo libre.

e) Dimensiones de las redes sociales

✓ Facebook

Mantener un listado de amigos a los que enviar de forma privada o a través del muro información que va desde las simples publicaciones y

estados de ánimo hasta fotografías y links con noticias o vídeos de interés. Sin duda es la red social más destacable en cuanto a usuarios y funcionalidades en la que prácticamente todos los estratos de la sociedad se han adentrado independientemente de su edad, profesión o nivel económico.

Facebook fue creado originalmente para apoyar a las redes universitarias, en 2004, los usuarios del sitio estaban obligados a proporcionar las direcciones de correo electrónico asociada con las instituciones educativas. Facebook posteriormente se ha ampliado para incluir a los estudiantes de secundaria, profesionales, y finalmente todos los usuarios potenciales de Internet.

✓ *Uso del Facebook, Whatsapp y otros*

De acuerdo a Agüero (2016) en su estudio realizado y publicado en la revista científica Psicoinnova, nos dice que el uso de las herramientas de comunicación como el Facebook, está calando con bastante asiduidad sobre todo en los jóvenes adolescentes con finalidades de compartir información, conocer más personas, compartir intereses comunes, realizar compañía social, a través de una identidad digital, en vista que estas herramientas digitales permiten la creación de un perfil personal, cuya identidad será de conocimiento de amigos y desconocidos si así lo configurase, todo ello ha configurado una manera distinta y rápida de comunicación entre las personas haciendo uso del Facebook, el WhatsApp, el Messenger, de tal forma que se han convertido en el uso diario e indispensable, porque además permite conocer a través de la publicidad, productos, gustos, preferencias; por otra parte se constituye en situaciones negativas como la adicción y dependencia exclusiva, los peligros que puede ocasionar, como las extorsiones, el cyberbullying, grooming, sexting, entre otros peligrosos sobre todo a la población joven si en realidad no le hacen el uso adecuado a las herramientas adecuadas. De acuerdo

a los resultados del estudio realizado en Costa Rica, por ejemplo, se concluye que, (18,9%) declaró que pertenece a alguna red social, siendo Facebook la favorita con (76%) de los participantes. Con respecto a la frecuencia del uso un (17%) de los usuarios de redes sociales ingresan varias veces al día, mientras que otro (21%) ingresa una vez al día y los momentos más frecuentes para acceder a redes sociales son la noche (45%) o la tarde (35%); esta realidad no es distinta en la gran mayoría de países latinoamericanos como el nuestro donde aún no se ha tomado las medidas correctivas respecto al problema adictivo, si bien existe algunas normas policiales y medidas en casos de uso de la tecnología con fines delictivos que son objeto de tratamiento por alguna dependencia de delitos tecnológicos de la policía nacional, respecto al educación se trata de tomar medidas que coadyuven a prevenir pero no el tratamiento adictivo como tal.

✓ *Yuotube*

YouTube es un servicio gratuito de almacenamiento, administración y difusión de videos mediante una cuenta de lista. Los usuarios y visitantes pueden subir, buscar, ver y descargar, gracias a herramientas libres como ssyoutube, el contenido en cualquier diseño de video o audio. YouTube inicia en el 2005 con un creciente número de videos, que al 2007 alcanzó más de 42.5 millones de videos (Cheng, Dale &Liu, 2007). Actualmente, tiene más de 100 millones de usuarios (casi un tercio de las personas conectadas a Internet), que generan miles de millones de visitas al día (YouTube, 2015), lo que la convierte en uno de los sitios más visitados en la Web.

En general YouTube es un punto de encuentro para quienes quieren exhibir y ver un video; circunstancia favorable para realizar actividades de enseñanza y de aprendizaje. Por ejemplo, al buscar la palabra Educación nos ofrece más de 3,450,000 resultados; mientras Education arroja más 11,000,000 videos. Sin embargo, la mayor

proporción de reproducciones está en las categorías música (31%), seguidas por entretenimiento (15%) y sociales (11%). La categoría educación apenas alcanza el 4.1% de los videos resguardados (Sysomos Inc., 2010)

✓ *Tiktok*

Durante el aislamiento causado por la pandemia de Covid-19 TikTok se convirtió en la app más descargada y usada. A diferencia de YouTube e Instagram, TikTok permite subir videos que duren de seis a quince segundos. Asimismo, encadenar como máximo cuatro videos durante un total de sesenta segundos, también pone en acción a la juventud porque participan activamente de las tendencias que incluyen challenges de baile, actuaciones, tutoriales, entre otros (Tamara, 2020).

Por otro lado, Wang (2021) menciona sobre la red social “TikTok es posible visualizar historiales de videos con una variedad más amplia de estilos de publicación, desde montajes musicales hasta videos cortos divertidos llenos de filtros de Realidad Aumentada (RA), convirtiéndose en el almacén creativo de adolescentes, jóvenes y adultos”. (p. 29).

TikTok es una red social de vídeo desarrollada exclusivamente para el móvil, lanzada al mercado chino en el 2016 (como Douyin) y al internacional en 2017 (como TikTok), Los usuarios que más utilizan esta aplicación en un 41% tienen entre 16 y 24 años (Becerra & Taype, 2020). Sin embargo, Carrión (2020) en su propuesta de investigación si ¿es riesgoso para su privacidad? menciona, “si y no, los adolescentes y jóvenes al subir sus producciones se exponen a millones de espectadores, este material puede ser usado para perjudicarlos, si es que hay algo obsceno, vulgar o cómico; esto desarrollaría una pésima identidad digital”.

3.3. Bases conceptuales

Adicción. Se define como un estado crónico de intoxicación y periódico en el cuerpo y el cerebro producto del consumo constante de una droga, natural o sintética, caracterizado por la constante acción a consumir y continuar utilizando cualquier medio.

Aplicación. Uno de los usos más destacados en la actualidad para aplicación reside en la informática donde es un programa creado para un uso en específico.

Autocontrol. El autocontrol es la habilidad que permite regular las emociones, pensamientos, comportamientos y deseos que cada ser humano tiene. Este proceso cognitivo es necesario a la hora de cumplir metas y alcanzar ciertos objetivos.

Autorregulación. La autorregulación emocional es la capacidad de responder a las demandas continuas de tal manera que en un ambiente social sea tolerable y lo suficientemente flexible como para permitir reacciones emocionales espontáneas, así como la capacidad de retrasar dichas reacciones según sea necesario.

Comportamiento de autocontrol. El autocontrol emocional es aquella habilidad que tienen las personas que pueden mantener sus emociones y sentimientos impulsivos bajo su control. Por ejemplo, un individuo con autocontrol emocional: Sabe reaccionar ante la presión o ante momentos negativos.

Estratégica. Es un plan general para lograr uno o más objetivos generales o a largo plazo en condiciones de incertidumbre.

Programa. Un programa informático o programa de computadora es una secuencia de instrucciones u órdenes basadas en un lenguaje de programación que una computadora interpreta para resolver un problema o una función específica.

Red social de contenido. Principalmente los contenidos son creados para orientar, informar, educar y ayudar a las personas dentro del conjunto que has definido

como tu público objetivo. En otras palabras, es aquello que se muestra agradable, interesante, importante y valioso para tu audiencia.

Red social de geolocalización. Las redes sociales de geolocalización son aquellas orientadas a la localización y posicionamiento de lugares geográficos, principalmente, con fines de interacción social. Así lo explica Alejandro Varas, asesor de estrategias en marketing digital y jefe de proyectos de la firma consultora Domo Soluciones Web.

Red social horizontal. Una red social vertical o red social temática es un tipo de red social que se caracteriza por estar especializada en un determinado tema o actividad, y por facilitar la interacción y la comunicación entre usuarios con un interés común.

Red social profesional. Una red profesional es un tipo de servicio de red social que se enfoca en la interacción y relacionamiento de naturaleza comercial y profesional, en vez de las relaciones personales. Ejemplos destacados son LinkedIn, beBee, Xing y Viadeo.

Redes sociales. Las redes sociales son plataformas digitales formadas por comunidades de individuos con intereses, actividades o relaciones en común (como amistad, parentesco, trabajo). Las redes sociales permiten el contacto entre personas y funcionan como un medio para comunicarse e intercambiar información.

CAPÍTULO IV. MARCO METODOLÓGICO

4.1. Ámbito

El presente estudio se realizó con la población estudiantil de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa Integrada N° 32402 del centro poblado de Carhuapata, del distrito de Jacas Grande, perteneciente a la provincia de Huamalíes del departamento de Huánuco; dicho lugar se encuentra ubicado geográficamente en la Sierra Central del Perú a 9° 32' 24.1" de latitud sur y 76° 41' 5.1" de longitud oeste, con una altitud de 3604 m s. n. m; zona agrícola y ganadera del pujante distrito en desarrollo de Jacas Grande, con algunos monumentos arqueológicos muy importantes como "Auquín Punta".

Siendo considerado en su mayor porcentaje como una población en extrema pobreza de acuerdo al nivel socio económico de los estudiantes, tienen múltiples carencias, a su vez que se tiene un alto porcentaje de analfabetismo, lo cual repercute en la educación de los estudiantes.

4.2. Tipo y nivel de investigación

4.2.1. Tipo de investigación

El presente estudio corresponde al tipo de investigación APLICADA, porque es aquella se tuvo como objetivo de manipular la variable independiente y controlar la variable dependiente. Demostrando así en qué medida influye las estrategias de autocontrol para la reducción de la adicción de las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

Según Grajales, (2000). En el proceso de la investigación aplicada, se ha buscado dar soluciones inmediatas, basándose en las diversas investigaciones puras o teorías existentes, en razón de ello se dice que guarda íntima relación con la básica. (p. 84)

4.2.2. Nivel de investigación

La presente investigación fue de nivel EXPLICATIVO, porque es aquel tipo de estudio que explora la relación causal, es decir, no solo busca describir o acercarse al problema objeto de investigación, sino que prueba encontrar las causas del mismo, la misma que se sustenta porque se busca develar las causas de la adicción a las redes sociales, como Facebook, YouTube y Tiktok, en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

Según Marroquín (2012), tiene por finalidad de establecer el grado de relación o asociación causal existente entre dos o más variables. Se caracterizan 34 porque primero se miden las variables y luego, mediante pruebas de hipótesis demuestra la aplicación de técnicas estadísticas. (p.4)

4.3. Población y muestra

4.3.1. Descripción de la población

Los participantes de la investigación fueron 61 alumnos matriculados del 4° al 5° grado de las secciones “A” y “B” educación secundaria, cuyas edades oscilan entre 13, 14, 15, 16 y 17 años. El 100% de los participantes son hijos(a) de campesinos.

TABLA N°01

Población de estudio

Grado	Sección	Sexo		TOTAL
		M	F	
4°	A	7	12	19
4°	B	8	10	18
5°	A	5	7	12
5°	B	4	8	12
TOTAL		24	37	61

Fuente: Nomina de matrícula 2023

4.3.2. Muestra y método de muestreo

a) Muestra

La muestra estuvo conformada por los estudiantes del quinto grado secciones “A” y “B” de educación secundaria de la institución educativa N° 32402 del centro poblado de Carhuapata, haciendo un total de 24 estudiantes.

TABLA N°02

Muestra de estudio

Grado	Sección	Sexo		TOTAL
		M	F	
5°	A	5	7	12
5°	B	4	8	12
TOTAL		9	15	24

Fuente: Nomina de matrícula 2023

b) Método de muestreo

El método pertinente utilizado fue el muestreo no probabilístico, debido a que las estudiantes de la institución educativa son elegidas por conveniencia, es decir, el responsable de la de la presente investigación enseña en el aula donde se realizó el estudio. Es también no probabilístico porque no todas las estudiantes tuvieron la misma oportunidad de formar parte de la muestra.

4.3.3. Criterio de inclusión y exclusión

a) Criterios de inclusión

Para incluir en la muestra a los estudiantes se tuvo en cuenta los siguientes criterios:

- ✓ Los estudiantes del quinto grado de educación secundaria comprendidos entre las edades de 15, 16 y 17 años respectivamente

debidamente matriculados de acuerdo a la nómina de matrícula del 2023.

b) Criterios de exclusión

Estudiantes con dificultades de acceso a las redes sociales por encontrarse en lugares donde no hay conexión a internet y a la vez no contar con posibilidades económicas para sus recargas en los respectivos equipos móviles.

4.4. Diseño de investigación

El tipo de diseño más adecuado para encaminar el proceso de investigación es el EXPERIMENTAL con pre prueba – post test para un solo grupo, cuya estructura es:

PRE PRUEBA	TRATAMIENTO	POS PRUEBA
P1	TRATAMIENTO	P2

Donde:

P1 = Pre prueba, para conocer la situación real del nivel de adicción a las redes sociales ANTES de aplicar las estrategias de autocontrol.

X = Aplicación de las estrategias de autocontrol a través de sesiones y talleres en el aula.

P2 = Post prueba, para conocer la situación real del nivel de adicción a las redes sociales DESPUÉS de aplicar las estrategias de autocontrol.

En este tipo de diseño, la variable dependiente es medida antes y después de que se aplique las estrategias de autocontrol. Luego se mide su magnitud de cambio. Según Tamayo (2004) “Al comparar las medidas de P1 y de P2 se descubre la diferencia producida por la variable independiente. Luego,

mediante técnicas estadísticas, se deduce si la diferencia es significativa. (p. 46)

4.5. Técnicas e instrumento

4.5.1. Técnicas

Esta técnica nos dio la oportunidad de observar y acceder a los datos, y características de los estudiantes que forman parte de la muestra seleccionada para esta investigación, donde observaremos la influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

Según Zapata (2006). Redacta que las técnicas de observación son procedimientos que utiliza el investigador para presenciar directamente el fenómeno que estudia, sin actuar sobre él esto es, sin modificarlo o realizar cualquier tipo de operación que permita manipular. (p. 145)

4.5.2. Instrumentos

Guía de observación

Este instrumento nos permitió recolectar los datos de la observación de forma organizada cada detalle de los estudiantes que forman parte de la investigación recogiendo datos en el proceso de la investigación, observando las respuestas de los estudiantes, antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

Para Rojas (2002) una guía de observación es un conjunto de preguntas elaboradas con base en ciertos objetivos e hipótesis y formuladas correctamente a fin de orientar nuestra observación. (p. 61)

4.5.2.1. Validación de los instrumentos para la recolección de datos

Se validará a través de Juicio de Expertos, es decir validez de contenido.

- ✓ Se evaluó las variables, dimensiones, indicadores e ítems precisados en la operacionalización de las variables.
- ✓ Se elaboró el instrumento, es decir la guía de observación el cual nos permitió recoger información de los participantes de la investigación.
- ✓ Revisión y asesoría del docente del curso.
- ✓ Selección de expertos para la validación del instrumento de la variable dependiente.
- ✓ Solicitud formal a los expertos para validación del instrumento.
- ✓ Se evaluó con el formato propuesto en el Reglamento de Grados y Títulos de la Posgrado.

4.5.2.2. Confiabilidad de los instrumentos para la recolección de datos

Este estudio necesitó un abordaje y corrección similar para llegar a resultados que pudieran ser apreciados por la comunidad académica como tal. La confiabilidad ha demostrado que los resultados obtenidos utilizando la escala de habilidad son muy buenos, fuertes y estables, es decir, cuando se recolectan nuevamente, de la misma manera y con el mismo instrumento. Para medir la confiabilidad del instrumento se utilizó la prueba estadística Alfa de Cronbach, la cual nos arrojó los siguientes resultados: (revisar anexos)

- ✓ La estadística de confiabilidad de las estrategias de autocontrol: 0,89 – 0,88

- ✓ La estadística de confiabilidad de la adicción a las redes sociales: 0,86 – 0,89

4.6. Técnicas para el procesamiento y análisis de datos

a. Técnica para el procesamiento de datos

Mediante el procesamiento de datos reunimos información de manera progresiva en el trabajo de campo con estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, como técnica nos facilitó evaluar y ordenar los datos, organizarlos y sistematizarlos para su posterior interpretación y análisis. Los resultados que se obtendrán permitirán validar o no la hipótesis.

b. Técnica para el análisis de datos

Esta técnica, denominado análisis datos, consistió en la interpretación de los datos para su mayor comprensión, se hizo por separado, primero se analizó los datos obtenidos de la guía de observación de las dimensiones, con el propósito que este procedimiento ayude a alcanzar los objetivos del estudio. El análisis de los datos obtenidos se realizará partiendo de cuadros estadísticos, tablas y los gráficos correspondientes, los tres tendrán los datos expresados en porcentajes. La recolección de datos y su respectivo análisis permitieron no solo lograr los objetivos planteados, sino también dar respuesta a la formulación de problemas y la demostración de las hipótesis. Como toda investigación hubo dificultades en el análisis de datos, considerando que la responsable del trabajo no es especialista en estadística, sin embargo, se hizo todo el esfuerzo para superar estas dificultades para que el procesamiento de datos sea óptimo.

4.7. Aspectos éticos

El trabajo se realizó con autorización del director de la institución educativa N° 32402 del centro poblado de Carhuapata y de los profesores de aula. Del mismo modo, para recolectar datos de los estudiantes se solicitó el consentimiento de

los padres de familia. Los datos que proporcionaron los alumnos fueron de estricta confidencialidad y preservaron su anonimato. Los resultados fueron de conocimiento del director, docentes y padres de familia

Por consideraciones filosóficas se consideran los siguientes ítems éticos:

- ✓ Respeto a las estudiantes.
- ✓ Aplicación de la encuesta con objetividad.
- ✓ Uso irrestricto del estilo APA.
- ✓ La investigación cumple estándares de responsabilidad social.
- ✓ Validez científica.
- ✓ Selección justa de la muestra.
- ✓ Tasa de Riesgo/Beneficio favorable para las estudiantes.
- ✓ Consentimiento Informado.
- ✓ Cualquier comunicación en relación con la investigación se hizo con honestidad y transparencia.
- ✓ Se ha evitado cualquier información engañosa, así como la representación sesgada de los resultados de los datos primarios.

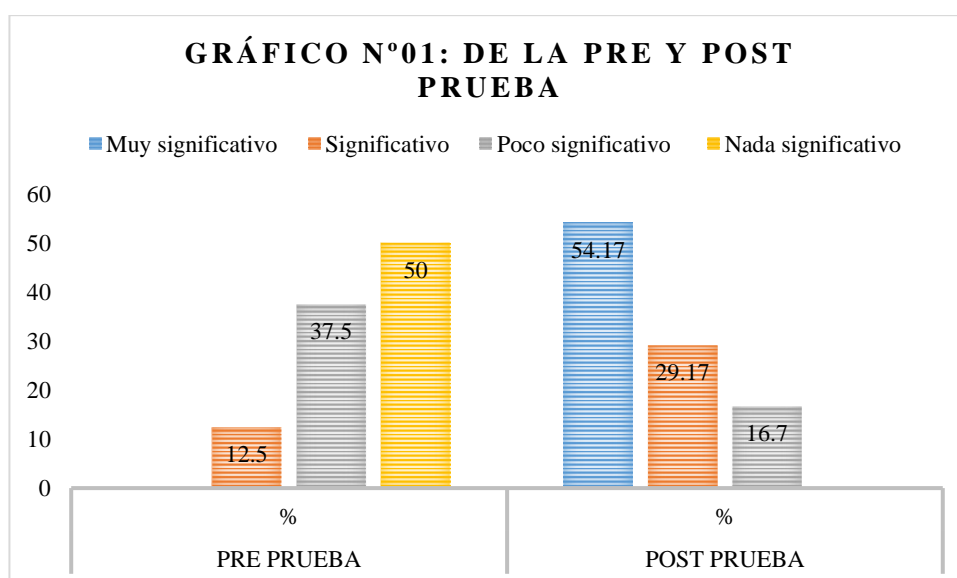
CAPÍTULO V. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1. Análisis descriptivo

RESULTADOS DEL:
DISEÑO DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL PARA LA REDUCCIÓN DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: <i>FACEBOOK</i>

TABLA N° 03 <i>Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol</i>				
Indicador: Se presenta de manera correcta en el Facebook	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			13	54,17
<i>Significativo</i>	03	12,5	07	29,17
<i>Poco significativo</i>	09	37,5	04	16,7
<i>Nada significativo</i>	12	50		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 03
Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Se presenta de manera correcta en el Facebook*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 3 (12,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 12 (50%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

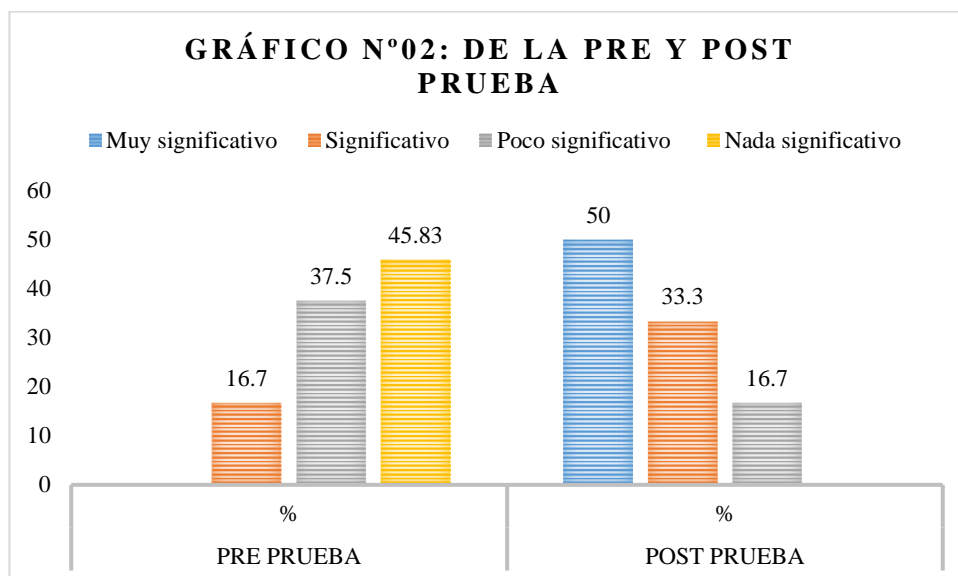
ANÁLISIS DE POST PRUEBA

El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Facebook*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Se presenta de manera correcta en el Facebook*, el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 13 (54,17%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 7 (29,17%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

TABLA N° 04				
<i>Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol</i>				
Indicador: <i>Usa correctamente en las redes sociales</i>	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
NIVEL DE EVALUACIÓN	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			12	50
<i>Significativo</i>	04	16,7	08	33,3
<i>Poco significativo</i>	09	37,5	04	16,7
<i>Nada significativo</i>	11	45,83		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 04
Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Usa correctamente en las redes sociales*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 11 (45,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

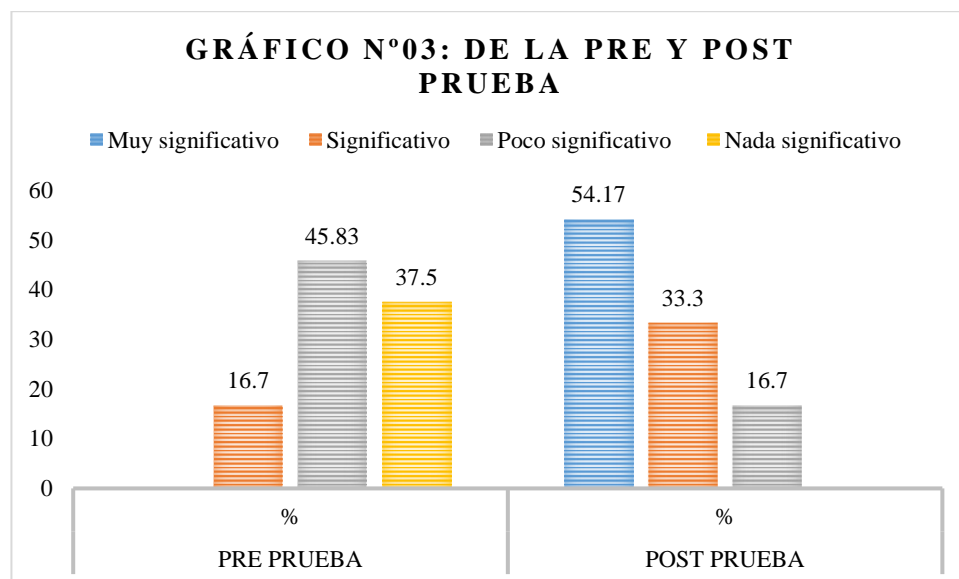
ANÁLISIS DE POST PRUEBA

El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Facebook*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Usa correctamente en las redes sociales*, el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 12 (50,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 8 (33,3%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

TABLA N° 05				
<i>Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol</i>				
Indicador: Demuestra seguridad durante la conversación	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
NIVEL DE EVALUACIÓN	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			13	54,17
<i>Significativo</i>	04	16,7	08	33,3
<i>Poco significativo</i>	11	45,83	04	16,7
<i>Nada significativo</i>	09	37,5		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 05
Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Demuestra seguridad durante la conversación*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 11 (45,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

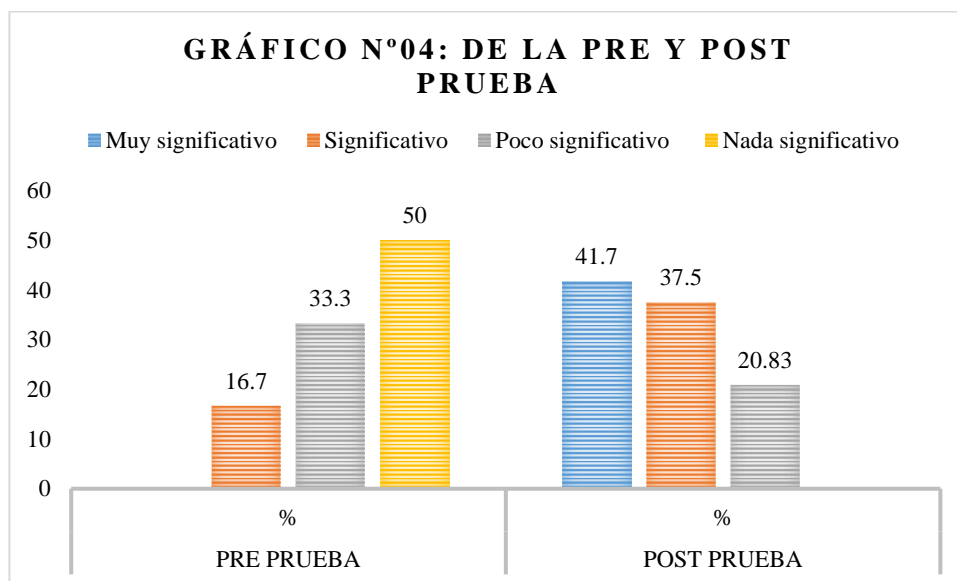
ANÁLISIS DE POST PRUEBA

El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Facebook*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Demuestra seguridad durante la conversación*, el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 13 (54,17%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 8 (33,3%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

TABLA N° 06				
<i>Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol</i>				
Indicador: Maneja correctamente el Facebook	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			10	41,7
<i>Significativo</i>	04	16,7	09	37,5
<i>Poco significativo</i>	08	33,3	05	20,83
<i>Nada significativo</i>	12	50		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 06
Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Maneja correctamente el Facebook*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 8 (33,3%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 12 (50%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

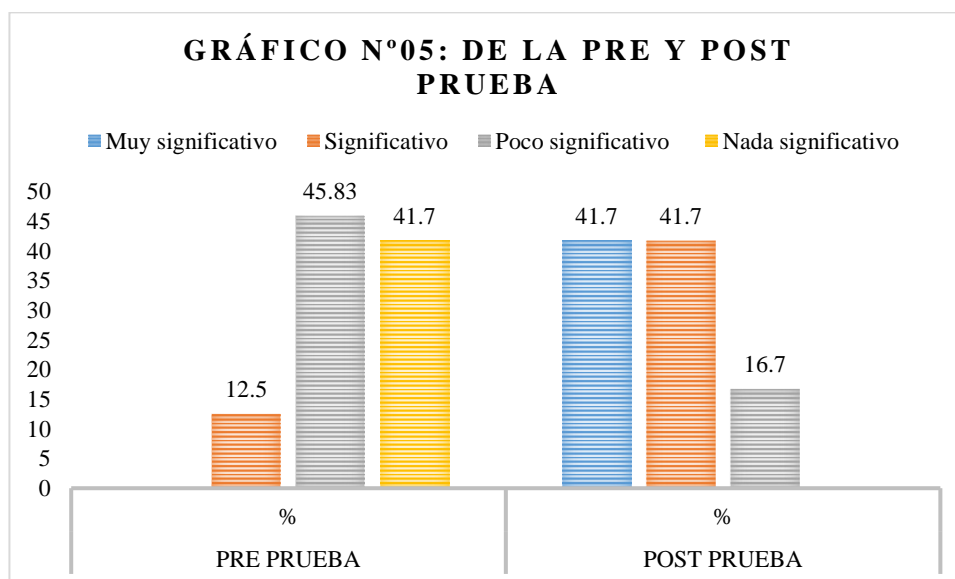
ANÁLISIS DE POST PRUEBA

El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Facebook*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Maneja correctamente el Facebook*, el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 5 (20,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

Indicador: Comparte importación relevante en el Facebook	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			10	41,7
<i>Significativo</i>	03	12,5	10	41,7
<i>Poco significativo</i>	11	45,83	04	16,7
<i>Nada significativo</i>	10	41,7		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 07

Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la

Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Comparte importación relevante en el Facebook*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 3 (12,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 11 (45,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

ANÁLISIS DE POST PRUEBA

El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Facebook*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Comparte importación relevante en el Facebook*, el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

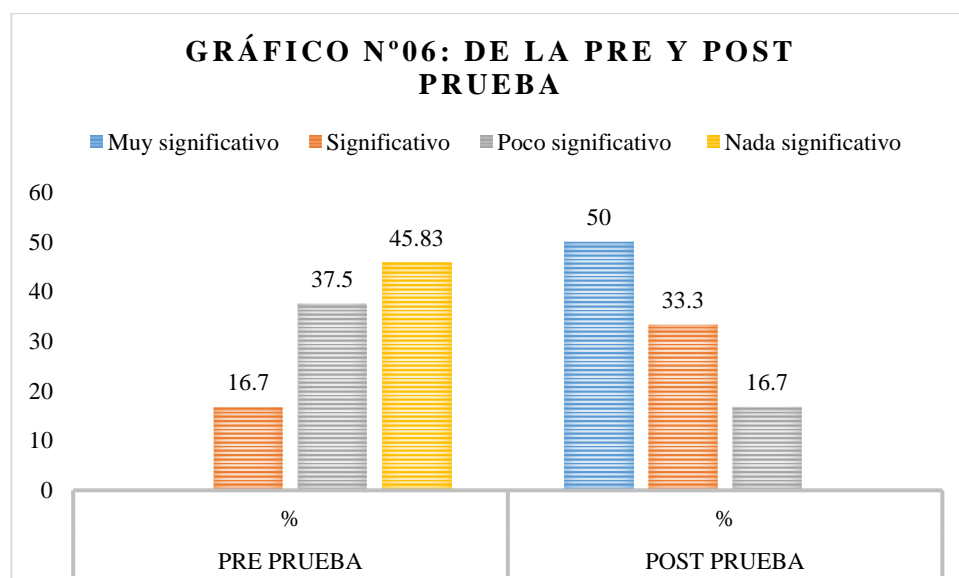
- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

RESULTADOS DE LA:
APLICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL PARA LA REDUCCIÓN DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: <i>YOUTUBE</i>

TABLA N° 08				
<i>Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol</i>				
Indicador: <i>Evita subir fotos personales a las redes sociales</i>	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
NIVEL DE EVALUACIÓN	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			12	50
<i>Significativo</i>	04	16,7	08	33,3
<i>Poco significativo</i>	09	37,5	04	16,7
<i>Nada significativo</i>	11	45,83		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación

Elaboración propia



Fuente: tabla N° 08

Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Evita subir fotos personales a las redes sociales*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 11 (45,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

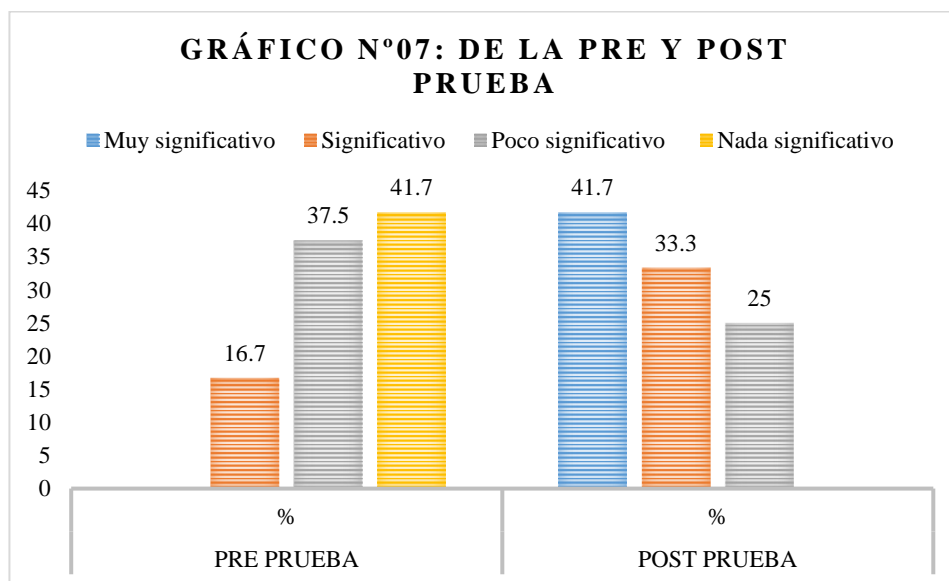
ANÁLISIS DE POST PRUEBA

El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Youtube*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Evita subir fotos personales a las redes sociales* el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 12 (50%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 8 (33,3%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

TABLA N° 09				
<i>Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol</i>				
Indicador: <i>Accede a tutoriales responsables</i>	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			10	41,7
<i>Significativo</i>	04	16,7	08	33,3
<i>Poco significativo</i>	09	37,5	06	25
<i>Nada significativo</i>	10	41,7		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 09

Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Accede a tutoriales responsables*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*
- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*
- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*

ANÁLISIS DE POST PRUEBA

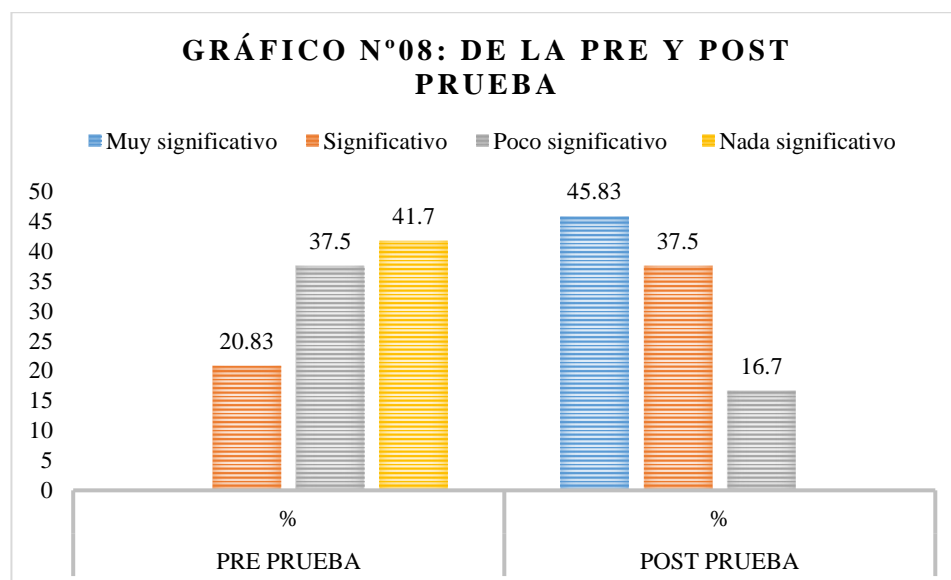
El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Youtube*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Accede a tutoriales responsables* el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 8 (33,3%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 6 (25%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

TABLA N° 10
Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol

Indicador: <i>Demuestra seguridad en el uso</i>	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			11	45,83
<i>Significativo</i>	05	20,83	09	37,5
<i>Poco significativo</i>	09	37,5	04	16,7
<i>Nada significativo</i>	10	41,7		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 10
Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la

Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalés, en el marco del indicador: *Demuestra seguridad en el uso*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 5 (20,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

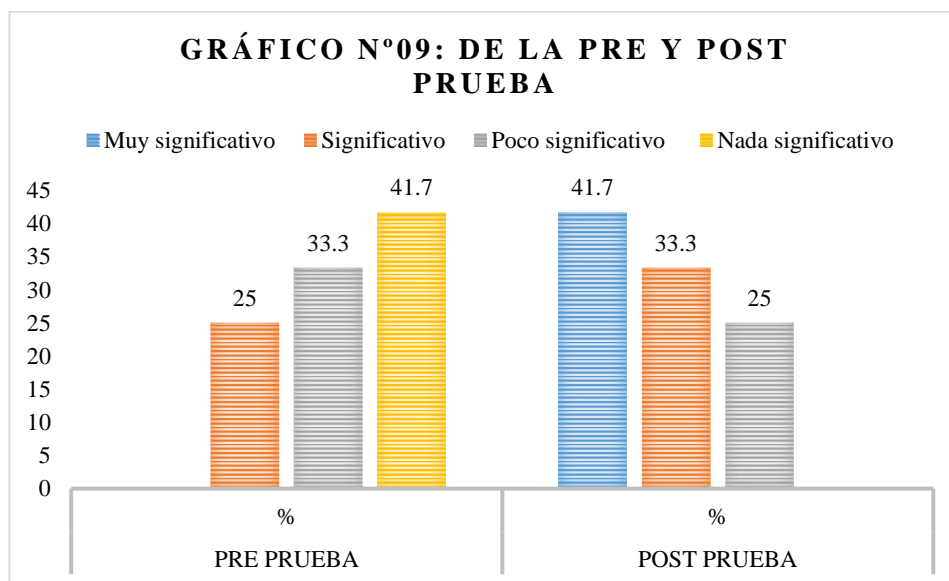
ANÁLISIS DE POST PRUEBA

El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Youtube*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalés, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Demuestra seguridad en el uso* el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 11 (45,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

TABLA N° 11				
<i>Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol</i>				
Indicador: <i>Expresa sus cometarios a personas conocidas</i>	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
NIVEL DE EVALUACIÓN	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			10	41,7
<i>Significativo</i>	06	25	08	33,3
<i>Poco significativo</i>	08	33,3	06	25
<i>Nada significativo</i>	10	41,7		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 11

Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Expresa sus comentarios a personas conocidas*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 6 (25%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 8 (33,3%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

ANÁLISIS DE POST PRUEBA

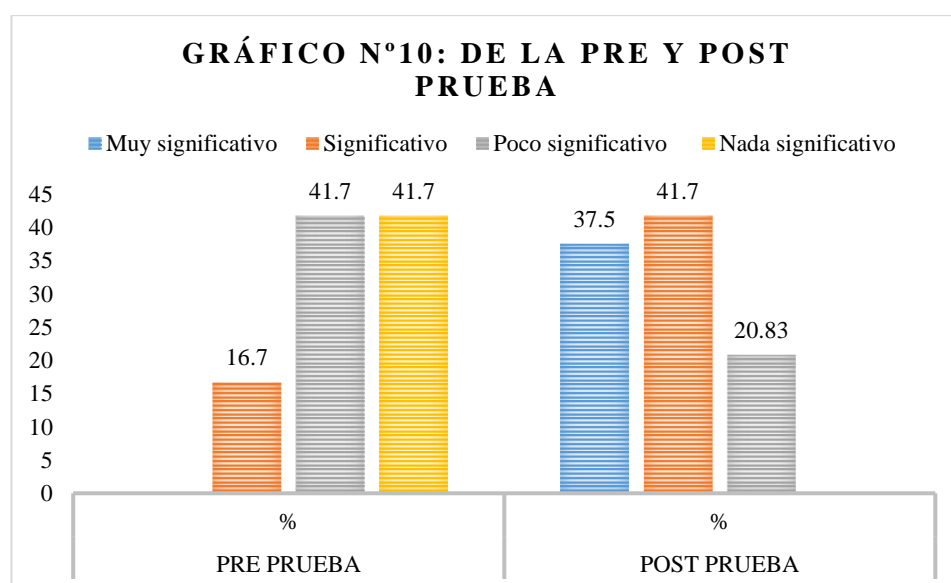
El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Youtube*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Expresa sus comentarios a personas conocidas* el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.

- 8 (33,3%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 6 (25%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

TABLA N° 12				
<i>Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol</i>				
Indicador: Usa recursos de las redes sociales	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
NIVEL DE EVALUACIÓN	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			09	37,5
<i>Significativo</i>	04	16,7	10	41,7
<i>Poco significativo</i>	10	41,7	05	20,83
<i>Nada significativo</i>	10	41,7		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 12
Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalés, en el marco del indicador:

Usa recursos de las redes sociales, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*
- 12 (41,73%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*
- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*

ANÁLISIS DE POST PRUEBA

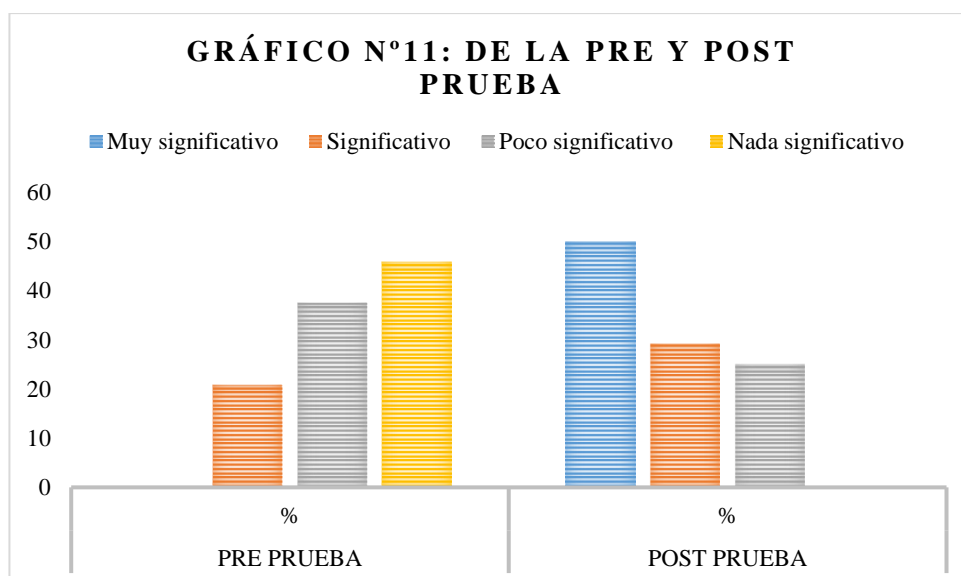
El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Youtube*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Usa recursos de las redes sociales* el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 5 (20,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

RESULTADOS DEL:
EFFECTO DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL PARA LA REDUCCI3N DE LA ADICCION A LAS REDES SOCIALES: TIKTOK

TABLA N° 13				
<i>Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol</i>				
Indicador: <i>Mantiene una postura de respeto en el Tiktok</i>	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
NIVEL DE EVALUACI3N	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			12	50
<i>Significativo</i>	05	20,83	07	29,17
<i>Poco significativo</i>	09	37,5	06	25
<i>Nada significativo</i>	11	45,83		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 13
Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Mantiene una postura de respeto en el Tiktok*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 5 (20,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 11 (45,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

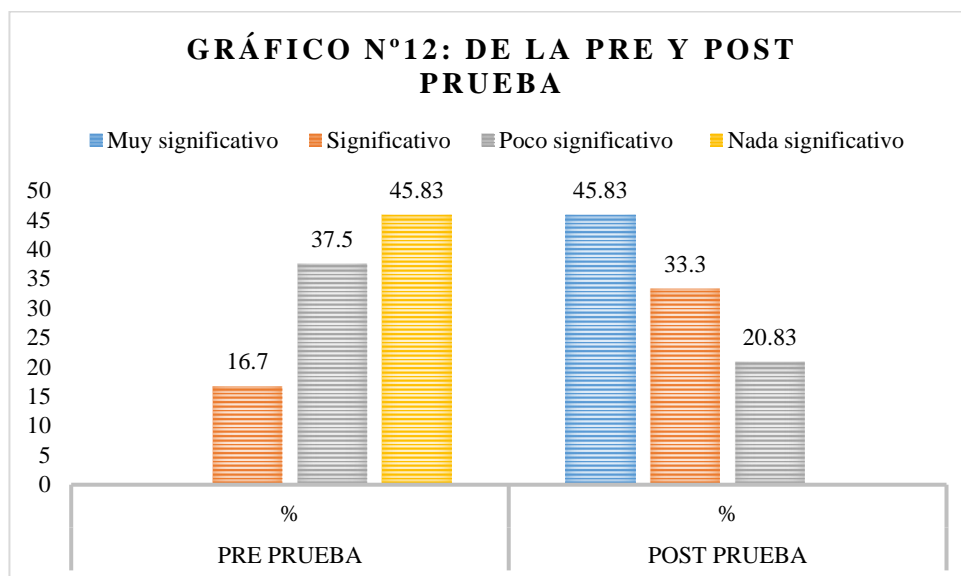
ANÁLISIS DE POST PRUEBA

El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Tiktok*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Mantiene una postura de respeto en el Tiktok*, el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 12 (50%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 7 (29,17%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 6 (25%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

TABLA N° 14				
<i>Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol</i>				
Indicador: Muestra videos de calidad y educativos	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			11	45,83
<i>Significativo</i>	04	16,7	08	33,3
<i>Poco significativo</i>	09	37,5	05	20,83
<i>Nada significativo</i>	11	45,83		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 14
Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Muestra videos de calidad y educativos*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 11 (45,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

ANÁLISIS DE POST PRUEBA

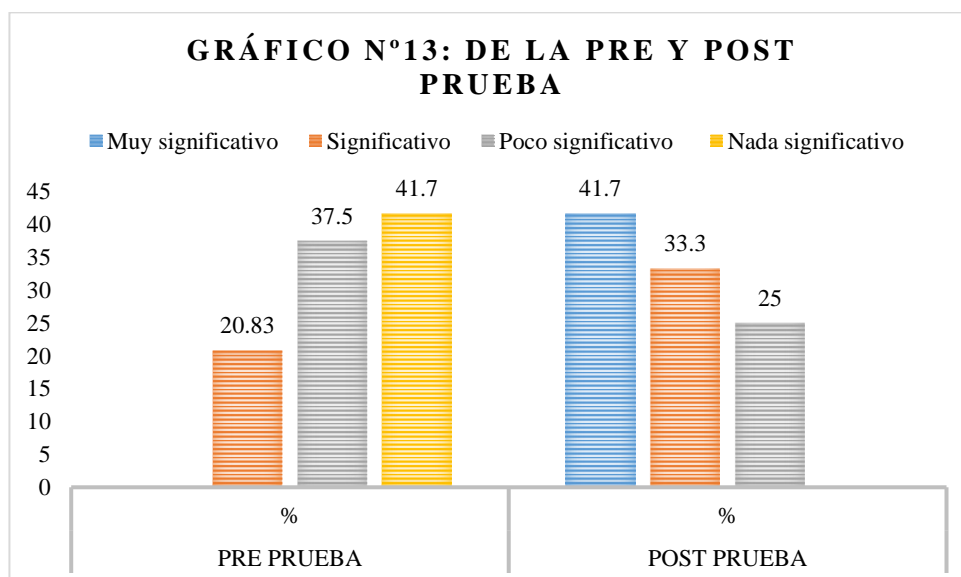
El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Tiktok*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Muestra videos de calidad y educativos* el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 11 (45,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 8 (33,3%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 5 (20,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

TABLA N° 15
Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol

Indicador: <i>Hace un uso correcto del Tiktok</i>	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			10	41,7
<i>Significativo</i>	05	20,83	08	33,3
<i>Poco significativo</i>	09	37,5	06	25
<i>Nada significativo</i>	10	41,7		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 15
Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la

Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Hace un uso correcto del Tiktok*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 5 (20,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

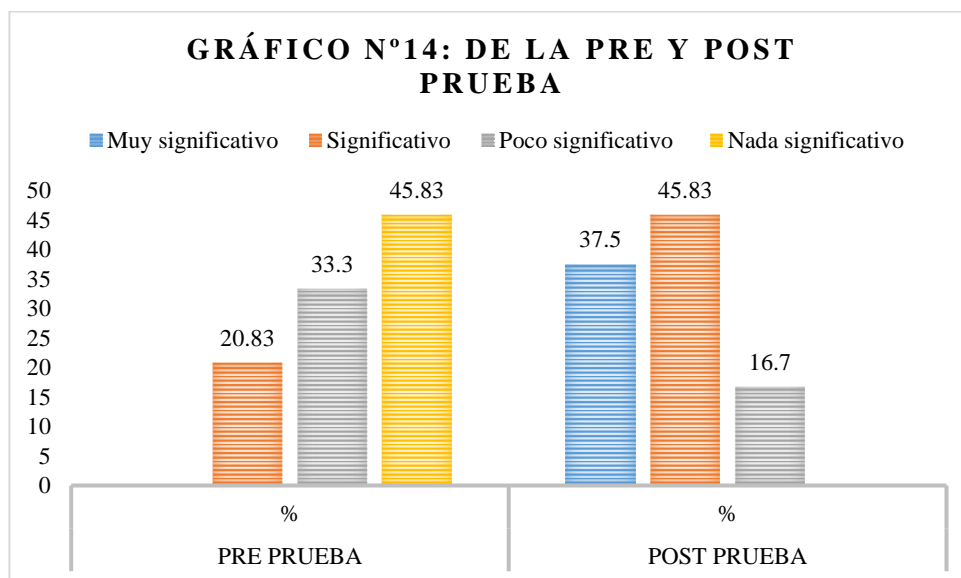
ANÁLISIS DE POST PRUEBA

El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Tiktok*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Hace un uso correcto del Tiktok* el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 8 (33,3%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 6 (25%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

TABLA N° 16				
<i>Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol</i>				
Indicador: Usa lenguaje correcto en las redes sociales	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			09	37,5
<i>Significativo</i>	05	20,83	11	45,83
<i>Poco significativo</i>	08	33,3	04	16,7
<i>Nada significativo</i>	11	45,83		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 16
Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Usa lenguaje correcto en las redes sociales*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 5 (20,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 8 (33,3%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 11 (45,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

ANÁLISIS DE POST PRUEBA

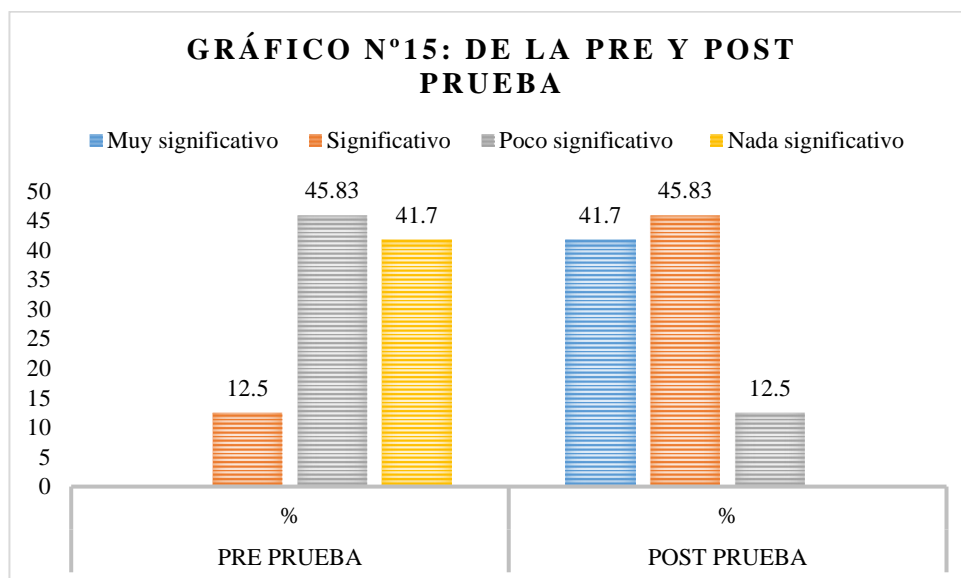
El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Tiktok*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los

resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Usa lenguaje correcto en las redes sociales* el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 9 (37,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 11 (45,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 4 (16,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

TABLA N° 17				
<i>Resultados del antes y después de la aplicación de las estrategias de autocontrol</i>				
Indicador: <i>Interactúa con personas conocidas</i>	PRE PRUEBA		POST PRUEBA	
	fi	%	fi	%
<i>Muy significativo</i>			10	41,7
<i>Significativo</i>	03	12,5	11	45,83
<i>Poco significativo</i>	11	45,83	03	12,5
<i>Nada significativo</i>	10	41,7		
TOTAL	24	100	24	100

Fuente resultado de la guía de observación
Elaboración propia



Fuente: tabla N° 17
Elaboración propia

ANÁLISIS DE LA PRE PRUEBA

Las revisiones de que se obtuvieron del análisis de los resultados del instrumento de recolección de datos usado antes de aplicar las estrategias de autocontrol, donde se observó la adicción a las redes sociales de los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, en el marco del indicador: *Interactúa con personas conocidas*, de lo cual se percibió los siguientes datos estadísticos:

- 3 (12,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 11 (45,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.
- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *nada significativa*.

ANÁLISIS DE POST PRUEBA

El análisis obtenido después de la aplicación de las estrategias de autocontrol, con el fin de reducir la adicción a las redes sociales como *Tiktok*, en los estudiantes de nivel secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, los resultados fueron favorables, en el marco del indicador: *Interactúa con personas conocidas* el cual se refleja en los siguientes datos estadísticos.

- 10 (41,7%) de los estudiantes mostraron una respuesta *muy significativa*.
- 11 (45,83%) de los estudiantes mostraron una respuesta *significativa*.
- 3 (12,5%) de los estudiantes mostraron una respuesta *poco significativa*.

5.2. Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis

Para la contrastación de la hipótesis, teniendo en cuenta que es una investigación APLICADA se trabajó con la técnica de PRUEBA y DISPRUEBA para investigaciones de diseño EXPERIMENTAL, que se administra de la siguiente manera:

- A. PRUEBA: Prueba parcial respecto a la hipótesis con un porcentaje igual o mayor al 60%: entonces lo que se ha afirmado en la hipótesis se ha confirmado parcialmente de acuerdo al resultado que se incluyen en las tablas y gráficos correspondientes.

- B. **DISPRUEBA:** Disprueba parcial respecto a la hipótesis con un porcentaje igual o menor al 40%: entonces lo que se ha afirmado en la hipótesis se ha confirmado parcialmente de acuerdo al resultado que se incluyen en las tablas y gráficos correspondientes.

En el Capítulo I, sobre el problema de investigación planteamos la hipótesis mediante el siguiente enunciado:

La aplicación de las estrategias de autocontrol reduce significativamente la adicción a las redes sociales, en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

Considerando como premisas los resultados del trabajo de investigación, cuyo número de estudiantes que demostraron una significativa *reducción en la adicción de las redes sociales* después de haber *diseñado y aplicado las estrategias de autocontrol (PRUEBA)*. Y estudiantes que no demostraron una significativa *reducción en la adicción de las redes sociales* después de haber *diseñado y aplicado las estrategias de autocontrol (DISPRUEBA)*, tenemos:

TABLA N° 18						
RESULTADOS DEL:						
DISEÑO DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL PARA LA REDUCCIÓN DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: <i>FACEBOOK</i>						
	01	02	03	04	05	TOTAL
MS	13	12	13	10	10	11,6 – 88,4
S	7	8	8	9	10	8,4 – 91,6
PS	4	4	4	5	4	4,2 – 95,8
NS						
TOTAL						8,07 – 91,93

TABLA N° 19						
RESULTADOS DEL: APLICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL PARA LA REDUCCIÓN DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: <i>YOUTUBE</i>						
	06	07	08	09	10	TOTAL
MS	12	10	11	10	9	10,4 – 89,6
S	8	8	9	8	10	8,6 – 91,4
PS	4	6	4	6	5	5 - 95
NS						
TOTAL						8 - 92

TABLA N° 20						
RESULTADOS DEL: EFECTO DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL PARA LA REDUCCIÓN DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: <i>TIKTOK</i>						
	11	12	13	14	15	TOTAL
MS	12	11	10	9	10	10,4 – 89,6
S	7	8	8	11	10	8,8 – 91,2
PS	6	4	6	4	3	4,6 – 95,4
NS						
TOTAL						7,93 – 92,07

PRUEBA DE HIPÓTESIS EN BASE A LA TÉCNICA PRUEBA Y LA DISPRUEBA:

TABLA N° 21					
DIMENSIÓN	PRUEBA*	%	DISPRUEBA**	%	TOTAL %
1	91,93	91,93	8,07	8,07	100
2	92	92	8	8	100
3	92,07	92,07	7,93	7,93	100
TOTAL, GLOBAL	100	92	100	8	100
PORCENTAJES	92%		8%		100

Fuente: Resultados de las tablas N° 18, 19 y 20

Elaboración propia.

C. INTERPRETACIÓN:

- * PRUEBA: **92%**, de estudiantes **SÍ** mostraron una significativa reducción en su adicción a las redes sociales después de haber aplicado las estrategias de autocontrol.
- ** DISPRUEBA: **8%**, de estudiantes **NO** mostraron una significativa reducción en su adicción a las redes sociales después de haber aplicado las estrategias de autocontrol.

CONCLUSIÓN GLOBAL DE LA PRUEBA DE HIPÓTESIS

PRIMERO:

En un **92%**, se demostró que existe una influencia significativa de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

SEGUNDO:

En un **8%**, se demostró hubo relativa influencia significativa de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales.

TERCERO:

En base a los resultados de la investigación realizada a través del de la guía de observación se pudo determinar que existe influencia significativa de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

CUARTO

- El diseño de las estrategias de autocontrol influye de manera significativa en la reducción de la adicción a las redes sociales: *Facebook*.

- La aplicación de las estrategias de autocontrol influye de manera significativa en la reducción de la adicción a las redes sociales: *YouTube*.
- El análisis de las estrategias de autocontrol mostro que tiene un efecto significativo en la reducción de la adicción a las redes sociales: *Tiktok*.

5.3. Discusión de resultados

La discusión de resultados se realizará bajo los fundamentos planteados por Dr. Cristian Díaz Vélez, Editor Científico de la Revista Científica del Cuerpo Médico del Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo (Revista indizada en IMBIOMED, SISBIB, INDEX COPERNICUS, DIALNET, LATINDEX).

Con la base teórica:

Veamos la siguiente apreciación sobre la adicción a las redes sociales:

Las redes sociales, tales como Twitter, Facebook, etc., permiten entrar fácilmente en contacto con otras personas. Las relaciones que se generan son estupendas y muy emocionantes, especialmente para los adolescentes y jóvenes, pues basta un “click” para tener “grandes momentos digitales” y/o tener miles de 34 seguidores o “likes” (Peralta, 2013, p. 33)

En relación con el trabajo realizado, tiene mucha similitud con nuestro punto de vista sobre la adicción a las redes sociales, particularmente en los estudiantes de nivel secundaria, es perceptible que en este sector de educacional el uso de las redes sociales se ha vuelto un instrumento imperativo, pero también se ha reflejado el uso excesivo de estas, por lo cual y a través de las estrategias de autocontrol para lograr una reducción a la adición de las redes sociales.

Con la hipótesis:

La hipótesis de investigación fue planteada con el siguiente enunciado:

La aplicación de las estrategias de autocontrol reduce significativamente la adicción a las redes sociales, en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

Para la contratación de hipótesis, teniendo en cuenta que es una investigación aplicada se trabajó con la técnica de PRUEBA y DISPRUEBA, que luego del tratamiento que se hizo, esto es la aplicación del Método Dolorier se obtuvo los siguientes resultados: PRIMERO:

En un **92%**, se demostró que existe una influencia significativa de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

SEGUNDO:

En un **8%**, se demostró hubo relativa influencia significativa de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales.

TERCERO:

En base a los resultados de la investigación realizada a través del de la guía de observación se pudo determinar que existe influencia significativa de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

CUARTO

- El diseño de las estrategias de autocontrol influye de manera significativa en la reducción de la adicción a las redes sociales: *Facebook*.
- La aplicación de las estrategias de autocontrol influye de manera significativa en la reducción de la adicción a las redes sociales: *YouTube*.

- El análisis de las estrategias de autocontrol mostro que tiene un efecto significativo en la reducción de la adicción a las redes sociales: *Tiktok*.

Finalmente, la interpretación de estos resultados nos dice: PRUEBA: 92%, estudiantes **SÍ** mostraron una significativa reducción en la adicción de las redes sociales después de haber aplicado las estrategias de autocontrol. DISPRUEBA: 8%, estudiantes **NO** mostraron una significativa reducción en la adicción de las redes sociales después de haber aplicado las estrategias de autocontrol.

5.4. Aporte científico de la investigación

El aporte científico de la investigación que se presenta tiene como fundamento la lógica de la investigación científica parte de la consideración que en el nivel de Posgrado se hacen necesario e imprescindible el uso correcto del método científico, bajo este lineamiento formulamos el objetivo central de la investigación, que a la letra se expresa así: Determinar el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023. Los métodos utilizados fueron el hermenéutico y el experimental, el primero contribuyó en la interpretación y la comprensión de las teorías, el segundo facilitó a aplicación de los instrumentos necesarios para la recopilación de datos. Por el fenómeno del trabajo académico realizado el tipo de estudio fue aplicada, porque se administró la variable independiente para la mejora de la dependiente y el nivel explicativo porque se buscó las causas que ocasionaron la adicción a las redes sociales. A continuación se hizo uso de la técnica de la investigación documental, para la comprobación de la hipótesis obteniendo los siguientes resultados: El valor de Sig. (bilateral) es 0,00 es menor a 0,05 (5%) por ello rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna donde es valor de $t = -15,207$ en el intervalo de confianza de la diferencia el inferior es $-27,786$ y la media $-24,458$, es decir, se tiene datos suficientes que nos prueban que las estrategias de autocontrol influye positivamente en la

reducción de la adicción a las redes sociales en los discentes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata.

CONCLUSIONES

- a) Los resultados del trabajo de campo, en términos generales, demostró que en la PRUEBA: 92%, de estudiantes SÍ mostraron una significativa reducción en la adicción de las redes sociales después que se aplicó adecuadamente las estrategias de autocontrol y que el resultado de la DISPRUEBA nos dice que el 8%, estudiantes NO mejoraron.
- b) De conformidad con los resultados de la investigación, se tiene que según la PRUEBA el 91,93% de estudiantes mostraron una reducción significativa a través de las estrategias de autocontrol, en el marco de la dimensión: *Facebook*, mientras según la DISPRUEBA 8,07% lo hicieron muy relativamente. Esta mejora se visibiliza porque los estudiantes demostraron hacer uso de manera correcta las redes sociales, además de demostrar seguridad durante una conversación.
- c) En concordancia con los resultados de la investigación, se demostró, según la PRUEBA el 92 % de estudiantes evidenciaron una reducción significativa a través de las estrategias de autocontrol, en el marco de la dimensión: *Youtube*. Según la DISPRUEBA el 8% lo hicieron muy relativamente. Es notorio esta optimización porque los estudiantes comprendieron que debían de evitar subir sus fotos personales a las redes sociales.
- d) De acuerdo con los resultados de la investigación, se comprobó, según la PRUEBA el 92,07% de estudiantes mostraron una reducción significativa a través de las estrategias de autocontrol, en el marco de la dimensión: *Tiktok*. Según la DISPRUEBA el 7,93% logro parcialmente positivo. Este cambio positivo se evidencia porque los estudiantes lograron mantener una postura respecto al tiktok.

SUGERENCIAS

Se sugiere a las Instituciones Educativas de nivel primaria lo siguiente:

A los docentes de la Institución Educativa N° 32402:

Hacer uso de la estrategia de autocontrol con el propósito de reducir el uso excesivo de las redes sociales, con ello Apoyar a los estudiantes a desarrollar destrezas durante la enseñanza y reduciendo el uso casi adictivo de las redes sociales de los estudiantes, logrando así una disminución y control a la hora de usar las redes sociales.

A los directivos de la Institución Educativa N° 32402:

Organizar talleres con la finalidad de disminuir a través de la gestión de las estrategias de autocontrol la adicción a las redes sociales, en el marco de la dimensión: *Facebook*, con el propósito que el estudiante:
Sepa hacer uso de manera correcta el facebook.
Sepan distinguir lo que comparte como información relevante en facebook.

A los estudiantes – docentes del Posgrado en Ciencias de la Educación:

Promover a través de las estrategias de autocontrol la reducción del uso excesivo de las redes sociales, en el marco de la dimensión: *Youtube* con la finalidad que los alumnos y alumnas de nivel secundaria muestren que:
Sabén la manera correcta de comentar a personas de su entorno.
Poder saber usar los recursos de las redes sociales de manera correcta.

A los directivos y docentes del distrito de Jacas Grande, Huamalíes:

Impulsar y reforzar a través de la gestión de las estrategias de autocontrol la disminución del uso adictivo de las redes sociales, en el marco de la dimensión: *Tiktok*, con la intención que el educando evidencie:
Explicar el uso correcto del tiktok.
Fomentar la manera correcta de usar el lenguaje en las redes sociales.

REFERENCIAS

- Balarezo, M. y Llivichuzca, D. (2015). *Las redes sociales como nueva opción de promoción de las microempresas en la ciudad de Cuenca*. Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Baptista, P., Fernández, C. y Hernández, R. (2016). *Metodología de la Investigación*. Physical Review B.
- Becerra, J. (2018). *Conducta adictiva a redes sociales y relación con el modelo de los cinco factores de personalidad*, (tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nueva León – México). <http://eprints.uanl.mx/14297/1/1080243194.pdf>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación* (C. Pearson Educación (ed.); Tercera).
- Carmen, L. (2022). *Abuso de las Redes Sociales y Bienestar Psicológico en estudiantes del 4º grado de secundaria de la Institución Educativa G.U.E. Leoncio Prado, Huánuco*. (tesis de maestría, Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco). <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/8057>
- Chuquiana, L. (2020). *Relación entre las redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes de 8vo de básica en una unidad educativa*. (Bachelor's thesis, Quito: UCE), en línea: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21446>
- Cuyún, M. (2019). *Adicción a redes sociales en jóvenes (estudio realizado con jóvenes de 14 – 16 años del colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango)*. (tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar – Quetzaltenango). <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- De la Torre, P. (2010). *Las redes sociales: conceptos y teorías*. 39, 11–39. <chromeextension://efaidnbmnnnibpcajpcglefindmkaj/https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/7067/1/redes-sociales-conceptos-teorias.pdf>

- Echeburúa, E. & Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. *Adicciones*, 22(2), 91-96. Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>
- Gonzales, Y., Quispe, Q. y Rojas, A. (2022). *Percepción cultural en las redes sociales de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa “Juan José Crespo y Castillo” de Ambo-2021*, en línea: <https://hdl.handle.net/20.500.13080/8074>
- Huamán, G., Macukachi, K., Pérez, K., Velazco, J. & Yupanqui, A. (2022). La Adicción a las Redes en Adolescentes: Revisión Sistemática. *reflexiones en trabajo social*, 2(1), 46–56. recuperado a partir de <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/reflexiones/article/view/1648>
- Itusaca, L. (2022). *Personalidad y adicción a las redes sociales en estudiantes de salud de una Universidad Pública de Huánuco en tiempos de pandemia, Huánuco*. (tesis de licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizán Huánuco). <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/7779>
- Lidia de la Torre, P. (2010). *Las redes sociales: conceptos y teorías*. 39, 11–39. <chromeextension://efaidnbmnfnlbbbpcbjcabggcldhcffclhdhih/handle/20.500.13080/7779>
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/7067/1/redes-sociales-conceptos-teorias.pdf>
- Machaca, Y. y Meneses, K. (2019). *Programa de intervención para la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundaria de una Institución Educativa Privada de Arequipa*. (tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa). <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/64804362-b360-479c-a9dc-3a88b826260b/content>
- Mina, E. (2022). *La conciencia corporal en el autocontrol en niños de 4 a 5 años*, (tesis de licenciatura, Universidad de Guayaquil – Ecuador). <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/61329/1/%27BP%c3%81RV-PEP-2022P109.pdf>

- Nancy, P. S. (2020). *Estrategias de inteligencia emocional para desarrollar el autocontrol en estudiantes del V ciclo primaria, Institución Educativa N° 20048 -Huarmaca*, en línea: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/43449>
- Pérez, A. (2019). *Adicción a redes sociales y habilidades sociales en jóvenes universitarios del primer al tercer ciclo del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco*. (tesis de licenciatura, Universidad de Huánuco).
[http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1731/P%
c3%89REZ%20FLORES%2c%20Aida%20Ma%
c3%ba.pdf?sequence=1&isAllowed=
y](http://repositorio.udh.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1731/P%c3%89REZ%20FLORES%2c%20Aida%20Ma%c3%ba.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sampieri R, Fernández, B. (2010). *Metodología de la Investigación*.
- Sánchez, C. (2022). *Propuesta de un Programa Cognitivo Conductual para reducir la Adicción de Redes Sociales en Adolescentes de una Institución Educativa en Moche*, (tesis de maestría, Universidad cesar Vallejo).
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/100351/Sanchez_CCM%20-%20SD.pdf?sequence=4
- Sebastián, C. (2020). *Redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una Institución Educativa Pública de Chíncha, año 2019*, en línea: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/53044>
- Serrano, J. (2022). *Influencia de las redes sociales, en el fortalecimiento de la imagen corporativa*. (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil: Facultad de Comunicación Social), en línea: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/62185>
- Timoteo, E. (2023). *Programa cognitivo conductual para la prevención a la adicción de redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública*. (tesis de maestría, Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Trujillo).
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11148/Timoteo>

%20Timoteo%20de%20Moreno%20Erica%20Marghot.pdf?sequence=12&is
Allowed=y

Zarate, I. (2019). *Redes sociales en educación. Conceptos, historia de las redes sociales, redes sociales en internet, la educación y las redes sociales, influencia en la educación, principales redes sociales, aplicaciones*, en línea: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/7076>

ANEXOS

ANEXO 01. Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA						
Problema general	Problemas específicos	Objetivo general	Objetivos específicos	Hipótesis general	Hipótesis específicas	Variables
¿Cuál es el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023?	¿Cuál es el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales: Facebook, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023?	Determinar el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.	Diseñar estrategias de autocontrol para la reducción de la adicción a las redes sociales: Facebook, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa, N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.	La aplicación de las estrategias de autocontrol reduce significativamente la adicción a las redes sociales, en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.	La aplicación de las estrategias de autocontrol reduce significativamente la adicción a las redes sociales: Facebook, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.	VARIABLE I: ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL VARIABLE D: ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES
	¿Cuál es el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales: YouTube, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023?		Aplicar estrategias de autocontrol para la reducción de la adicción a las redes sociales: YouTube, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.		La aplicación de las estrategias de autocontrol reduce significativamente la adicción a las redes sociales: YouTube, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.	
	¿Cuál es el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales: Tiktok, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023?		Analizar el efecto de las estrategias de autocontrol para la reducción de la adicción a las redes sociales: Tiktok, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa, N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.		La aplicación de las estrategias de autocontrol reduce significativamente la adicción a las redes sociales: Tiktok, en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa, N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.	

ANEXO 02. Consentimiento informado



Consentimiento informado



ID: _____

FECHA: _____

TÍTULO: ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL: ELEMENTO ESENCIAL PARA REDUCIR LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES, EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32402, CARHUAPATA, 2023.

OBJETIVO: Determinar el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

INVESTIGADOR: Lujan Falcón Levi

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.

- **Firmas del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita



Firma del investigador responsable: _____

Huánuco, 20 de febrero de 2024



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO



MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN
INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA

Levi Lujan Falcon, con DNI N° 45142082, domiciliado en el centro poblado de Caruapata distrito de Jacas grande provincia Huamalíes de la región de Huánuco; egresado de Posgrado maestría en Educación, mención en Investigación e Innovación pedagógica, me presento y expongo:

Doy consentimiento para que mi tesis sea visitada y utilizada por otros investigadores para que incluyan en sus estudios como bibliografía, antecedentes, cita textual o en la que consideren utilidad en una investigación.

Huánuco, 20 de febrero de 2024

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Levi Lujan Falcon'.

Levi Lujan Falcon
DNI N° 45142082

ANEXO 03. Instrumentos

**UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”
ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN
INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

**P1 = PRE PRUEBA, PARA CONOCER LA SITUACIÓN REAL DEL NIVEL
DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES ANTES DE APLICAR LAS
ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL**

INDICADORES DE EVALUACIÓN			
1	2	3	4
Nada significativo	Poco significativo	significativo	Muy significativo
0 - 10	13 – 11	14 - 17	18 – 20

GUÍA DE OBSERVACIÓN

**INFLUENCIA DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL
PARA LA REDUCCIÓN DE LA
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

**PRE PRUEBA, PARA CONOCER LA SITUACIÓN REAL DEL NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: *FACEBOOK*
ANTES DE APLICAR LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL**

<i>Se observó que los estudiantes:</i>		ALTERNATIVAS DE RESPUESTAS			
		1	2	3	4
01	<i>Se presenta de manera correcta en el Facebook.</i>				
02	<i>Usa correctamente en las redes sociales.</i>				
03	<i>Demuestra seguridad durante la conversación</i>				
04	<i>Maneja correctamente el Facebook</i>				
05	<i>Comparte importación relevante en el Facebook</i>				

GUÍA DE OBSERVACIÓN

**INFLUENCIA DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL
PARA LA REDUCCIÓN DE LA
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

**PRE PRUEBA, PARA CONOCER LA SITUACIÓN REAL DEL NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: *YOUTUBE*
ANTES DE APLICAR LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL**

<i>Se observó que los estudiantes:</i>		ALTERNATIVAS DE RESPUESTAS			
		1	2	3	4
01	<i>Evita subir fotos personales a las redes sociales</i>				
02	<i>Accede a tutoriales responsables</i>				
03	<i>Demuestra seguridad en el uso</i>				
04	<i>Expresa sus comentarios a personas conocidas</i>				
05	<i>Usa recursos de las redes sociales.</i>				

GUÍA DE OBSERVACIÓN

**INFLUENCIA DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL
PARA LA REDUCCIÓN DE LA
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

**PRE PRUEBA, PARA CONOCER LA SITUACIÓN REAL DEL NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: *TIKTOK* ANTES
DE APLICAR LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL**

<i>Se observó que los estudiantes:</i>		ALTERNATIVAS DE RESPUESTAS			
		1	2	3	4
01	<i>Mantiene una postura de respeto en el Tiktok.</i>				
02	<i>Muestra videos de calidad y educativos</i>				
03	<i>Hace un uso correcto del Tiktok.</i>				
04	<i>Usa lenguaje correcto en las redes sociales</i>				
05	<i>Interactúa con personas conocidas.</i>				

**UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”
ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN
INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**



**APLICACIÓN DE LAS
ESTRATEGIAS DE
AUTOCONTROL**

TESISTA:

LUJAN FALCON LEVI

I. ASPECTOS GENERALES:

a. Nombre de la estrategia:

ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL

b. Nombre de la responsable:

LUJAN FALCON, Levi

II. PRESENTACIÓN

A través de los años se observado la manera en que los adolescentes se han mostrado muy interesados en estar metidos en las redes sociales, lo que a causado adictivo y pusieron de prioridad dejando de lado el aprendizaje de este modo se ha visto afectado el sistema educativo, por tal motivo a través de las estrategias de autocontrol se busca reducir el excesivo uso de las redes sociales y orientar a los estudiantes a el uso en momentos necesarios como fuente de estudio.

III. POBLACIÓN BENEFICIARIA

- ✓ Estudiantes de nivel secundaria.
- ✓ Docentes de la especialidad de letras.
- ✓ Estudiantes de universitarios de docencia

IV. OBJETIVOS DEL PROGRAMA

a. Objetivo general:

Determinar el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

b. Objetivos específicos:

- ✓ Diseñar estrategias de autocontrol para la reducción de la adicción a las redes sociales: *Facebook*.
- ✓ Aplicar estrategias de autocontrol para la reducción de la adicción a las

redes sociales: *YouTube*.

- ✓ Analizar el efecto de las estrategias de autocontrol para la reducción de la adicción a las redes sociales: *Tiktok*.

V. PERIODO DE DURACIÓN

- ✓ **Tres meses:**

Octubre

Noviembre

Diciembre

VI. LÍNEA DE ACCIÓN

- P1: Pre prueba, para conocer la situación real del nivel de adicción a las redes sociales ANTES de aplicar las estrategias de autocontrol.
- X: Aplicación de las estrategias de autocontrol a través de sesiones y talleres en el aula.
- P2: Post prueba, para conocer la situación real del nivel de adicción a las redes sociales DESPUÉS de aplicar las estrategias de autocontrol.

VII. DISEÑO DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL

- a. Considerando la secuencia lógica de la investigación, el diseño responde a la siguiente estructura.

PLAN DE TRABAJO PARA LA VARIABLE ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL							
DISEÑO DE LA	PASOS (se define los pasos a seguir)	ACTIVIDADES/ TEMAS	CRONOGRAMA 2023			TÉC.	INST.
			S	O	N		
ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL	Se planifica el proceso del diseño programa	Sistematización del: Diseño Ejecución Evaluación De las Estrategias de Autocontrol	X			Gestión de estrategias	Hoja de planificación, ejecución y evaluación
	Se define los temas a desarrollar en los talleres	Talleres a realizar sobre: Primer taller: <i>autocontrol cognitivo para la reducción de la adicción de las redes sociales: Facebook</i> Segundo taller: <i>autocontrol cognitivo para la reducción de la adicción de las redes sociales: YouTube</i> Tercer taller: <i>autocontrol cognitivo para la reducción de la adicción de las redes sociales: Tiktok</i>		X			
	Se define las dimensiones a evaluar	Clasificación de ítems a ser evaluadas: Facebook YouTube Tiktok			X		

✓ **Propósito:**

Al finalizar las sesiones, estudiantes de la Institución Educativa, N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, habrán reducido su adicción a las redes sociales, por medio de las estrategias de autocontrol.

N°	ACTIVIDAD	TÉCNICA Y TEMAS A TRATAR	FECHA/HORAS
01	Taller N° 1 <i>autocontrol cognitivo para la reducción de la adicción de las redes sociales: Facebook</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprendiendo habilidades para ingresar a las redes sociales. ✓ Usa estrategias y procedimientos para definir el cognitivo. ✓ Explica los juegos que realiza en las redes sociales. 	4 y 8 de octubre 2 horas

Elaboración propia

PROCESO DE IMPLEMENTACIÓN DEL PRIMER TALLER			
INTRODUCCIÓN	MATERIALES	DESARROLLO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
En este taller, Conociendo el cognitivo	<p>Los recursos materiales necesarios para el desarrollo del taller son:</p> <p>Laptop Retroproyector Pizarra Textos, media página por indicador. Cartulinas</p>	<p>En la sesión de aprendizaje los estudiantes realizar;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pasos del método científico 2. Presentación 3. Preguntas de reflexión sobre el uso excesivo de las redes. 4. Conformación de equipos para la solución del problema. 5. Desarrollo del tema a cargo de la responsable de la investigación. 6. Visualización del primer video referido a las contradicciones del facebook. 	<p>ESCALA DE CALIFICACIÓN DE APRENDIZAJE:</p> <p>Nada significativo Poco significativo Significativo Muy significativo</p>
EVALUACIÓN:			

A través del cuestionario, que incluye siete preguntas sobre la primera dimensión, Facebook

FINALIZACIÓN:

Pregunta de reflexión, ¿Qué he aprendido? ¿Qué me falta aprender? ¿Qué dudas tengo? ¿Cómo usar el método científico en la vida diaria? Si no hace ¿Qué debemos hacer?

Elaboración de la tesista

N°	ACTIVIDAD	TÉCNICA Y TEMAS A TRATAR	FECHA/HORAS
02	Taller N° 2 <i>autocontrol emocional para la reducción de la adicción de las redes sociales: YouTube</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mostrando destrezas emocionales frente a un conflicto. ✓ Realiza correctamente los pasos para controlar las emociones. ✓ Realiza afirmaciones de autorregulación y manejo de emociones propias. 	11 y 15 de octubre 2 horas

Elaboración propia

PROCESO DE IMPLEMENTACIÓN DEL PRIMER TALLER

INTRODUCCIÓN	MATERIALES	DESARROLLO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
En este taller Dominando el emocional.	Los recursos materiales necesarios para el desarrollo del taller son: Laptop Retroproyector Pizarra Textos, media página por indicador. Cartulinas	En la sesión de aprendizaje los estudiantes realizar; 7. Pasos del método científico 8. Presentación 9. Preguntas de reflexión sobre toma de conciencia del mal uso del youtube. 10. Conformación de equipos para la solución del problema. 11. Desarrollo del tema a cargo de la responsable de la investigación.	ESCALA DE CALIFICACIÓN DE APRENDIZAJE: Nada significativo Poco significativo Significativo Muy significativo

		12. Visualización del primer video referido al peligro existentes en las redes.	
EVALUACIÓN:			
A través del cuestionario, que incluye siete preguntas sobre la primera dimensión, <i>YouTube</i>			
FINALIZACIÓN:			
Pregunta de reflexión, ¿Qué he aprendido? ¿Qué me falta aprender? ¿Qué dudas tengo? ¿Cómo usar el método científico en la vida diaria? Si no hace ¿Qué debemos hacer?			

Elaboración de la tesista

Nº	ACTIVIDAD	TÉCNICA Y TEMAS A TRATAR	FECHA/HORAS
03	Taller N° 3 <i>autocontrol conductual para la reducción de la adicción de las redes sociales: Tiktok</i>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprendiendo destrezas para mejorar la conducta personal. ✓ Conoce las estrategias y los objetivos para mejorar la conducta. ✓ Describe su conducta personal y realiza compromiso de mejora 	18 y 22 de octubre 2 horas

Elaboración propia

PROCESO DE IMPLEMENTACIÓN DEL PRIMER TALLER			
INTRODUCCIÓN	MATERIALES	DESARROLLO	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
En este taller, Conociendo el conductual	<p>Los recursos materiales necesarios para el desarrollo del taller son:</p> <p>Laptop Retroproyector Pizarra Textos, media página por indicador. Cartulinas</p>	<p>En la sesión de aprendizaje los estudiantes realizar;</p> <p>13. Pasos del método científico 14. Presentación 15. Preguntas de reflexión sobre el contenido del tiktok. 16. Conformación de equipos para la solución del problema.</p>	<p>ESCALA DE CALIFICACIÓN DE APRENDIZAJE:</p> <p>Nada significativo Poco significativo Significativo Muy significativo</p>

		<p>17.Desarrollo del tema a cargo de la responsable de la investigación.</p> <p>18.Visualización del primer video el uso excesivo del tiktok.</p>	
<p>EVALUACIÓN:</p> <p>A través del cuestionario, que incluye siete preguntas sobre la primera dimensión, <i>Tiktok</i></p>			
<p>FINALIZACIÓN:</p> <p>Pregunta de reflexión, ¿Qué he aprendido? ¿Qué me falta aprender? ¿Qué dudas tengo? ¿Cómo usar el método científico en la vida diaria? Si no hace ¿Qué debemos hacer?</p>			

Elaboración de la tesista

**UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZÁN”
ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN
INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA**

**P2 = POST PRUEBA, PARA CONOCER LA SITUACIÓN REAL DEL
NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES DESPUÉS DE
APLICAR LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL.**

INDICADORES DE EVALUACIÓN			
1	2	3	4
Nada significativo	Poco significativo	significativo	Muy significativo
11 - 13	14 – 16	17 - 18	19 – 20

GUÍA DE OBSERVACIÓN

**INFLUENCIA DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL
PARA LA REDUCCIÓN DE LA
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

**POST PRUEBA, PARA CONOCER LA SITUACIÓN REAL DEL NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: *FACEBOOK*
DESPUÉS DE APLICAR LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL**

<i>Se observó que los estudiantes:</i>		ALTERNATIVAS DE RESPUESTAS			
		1	2	3	4
01	<i>Se presenta de manera correcta en el Facebook.</i>				
02	<i>Usa correctamente en las redes sociales.</i>				
03	<i>Demuestra seguridad durante la conversación</i>				
04	<i>Maneja correctamente el Facebook</i>				
05	<i>Comparte importación relevante en el Facebook</i>				

GUÍA DE OBSERVACIÓN

**INFLUENCIA DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL
PARA LA REDUCCIÓN DE LA
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

**POST PRUEBA, PARA CONOCER LA SITUACIÓN REAL DEL NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: *YOUTUBE*
DESPUÉS DE APLICAR LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL**

<i>Se observó que los estudiantes:</i>		ALTERNATIVAS DE RESPUESTAS			
		1	2	3	4
01	<i>Evita subir fotos personales a las redes sociales</i>				
02	<i>Accede a tutoriales responsables</i>				
03	<i>Demuestra seguridad en el uso</i>				
04	<i>Expresa sus comentarios a personas conocidas</i>				
05	<i>Usa recursos de las redes sociales.</i>				

GUÍA DE OBSERVACIÓN

**INFLUENCIA DE LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL
PARA LA REDUCCIÓN DE LA
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES**

**POST PRUEBA, PARA CONOCER LA SITUACIÓN REAL DEL NIVEL DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES: *TIKTOK*
DESPUÉS DE APLICAR LAS ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL**

<i>Se observó que los estudiantes:</i>		ALTERNATIVAS DE RESPUESTAS			
		1	2	3	4
01	<i>Mantiene una postura de respeto en el Tiktok.</i>				
02	<i>Muestra videos de calidad y educativos</i>				
03	<i>Hace un uso correcto del Tiktok.</i>				
04	<i>Usa lenguaje correcto en las redes sociales</i>				
05	<i>Interactúa con personas conocidas.</i>				

CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS



CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO



ID: _____

FECHA: 14 – 09- 2023

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: ESTRATEGIAS DE AUTOCONTROL: ELEMENTO ESENCIAL PARA REDUCIR LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES, EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA, N° 32402, CARHUAPATA, 2023.

OBJETIVO GENERAL: Determinar el grado de influencia de las estrategias de autocontrol en la reducción de la adicción a las redes sociales en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, Huamalíes, 2023.

INVESTIGADOR: Lujan Falcón Levi

La confiabilidad del instrumento se realizó con la prueba estadística Alfa de Cronbach, siendo el resultado el siguiente:

Estadística de fiabilidad de las estrategias de autocontrol		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N° de elementos
0,89	0,88	24

Fuente: Recuperado del programa Excel

Estadística de fiabilidad de la adicción a las redes sociales		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N° de elementos
0,86	0,89	24

Fuente: Recuperado del programa Excel

ANEXO 04. Validación de los instrumentos por expertos



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
UNIDAD DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN
INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre del experto: Dr. Wilfredo, SOTIL CORTAVARRÍA

Especialidad: Dr. en Ciencias de la Educación

ÍNDICE DE EVALUACIÓN			
RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
RE - de 1 a 4	CO - de 1 a 4	SU - de 1 a 4	CL - de 1 a 4

DIMENSIÓN	ITEMS	RE	CO	SU	CL
Facebook	<i>Se presenta de manera correcta en el Facebook.</i>	4	2	4	3
	<i>Usa correctamente en las redes sociales.</i>	3	4	4	4
	<i>Demuestra seguridad durante la conversación</i>	4	4	4	4
	<i>Maneja correctamente el Facebook</i>	4	3	4	4
YouTube	<i>Evita subir fotos personales a las redes sociales</i>	4	4	3	4
	<i>Accede a tutoriales responsables</i>	3	4	4	2
	<i>Demuestra seguridad en el uso</i>	4	3	4	4
	<i>Expresa sus comentarios a personas conocidas</i>	4	4	3	4
Tiktok	<i>Mantiene una postura de respeto en el Tiktok.</i>	4	4	4	2
	<i>Muestra videos de calidad y educativos</i>	4	3	4	4
	<i>Hace un uso correcto del Tiktok.</i>	4	4	4	4
	<i>Usa lenguaje correcto en las redes sociales</i>	4	4	3	2

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada?	SÍ	()
	NO	(X)
En caso de SÍ ¿Qué dimensión o ítem falta?		
DECISIÓN DEL EXPERTO		
El instrumento debe ser aplicado	SÍ (X)	NO ()

DNI	CELULAR	FIRMA
22417860	962622399	



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
UNIDAD DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN
INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Nombre del experto: Dr. Víctor, ROJAS RIVERA

Especialidad: Dr. en Ciencias de la Educación

ÍNDICE DE EVALUACIÓN			
RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
RE - de 1 a 4	CO - de 1 a 4	SU - de 1 a 4	CL - de 1 a 4

DIMENSIÓN	ITEMS	RE	CO	SU	CL
Facebook	<i>Se presenta de manera correcta en el Facebook.</i>	4	2	4	3
	<i>Usa correctamente en las redes sociales.</i>	3	4	4	4
	<i>Demuestra seguridad durante la conversación</i>	4	4	4	4
	<i>Maneja correctamente el Facebook</i>	4	3	4	4
YouTube	<i>Evita subir fotos personales a las redes sociales</i>	4	4	3	4
	<i>Accede a tutoriales responsables</i>	3	4	4	2
	<i>Demuestra seguridad en el uso</i>	4	3	4	4
	<i>Expresa sus comentarios a personas conocidas</i>	4	4	3	4
Tiktok	<i>Mantiene una postura de respeto en el Tiktok.</i>	4	4	4	2
	<i>Muestra videos de calidad y educativos</i>	4	3	4	4
	<i>Hace un uso correcto del Tiktok.</i>	4	4	4	4
	<i>Usa lenguaje correcto en las redes sociales</i>	4	4	3	2

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada?	SÍ	()
	NO	(X)
En caso de SÍ ¿Qué dimensión o ítem falta?		
DECISIÓN DEL EXPERTO		
El instrumento debe ser aplicado	SÍ (X)	NO ()

DNI	CELULAR	FIRMA
22468269	962917525	



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
UNIDAD DE POSGRADO
MAESTRÍA EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN
INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO


Nombre del experto: Dr. Agustín Rufino, ROJAS FLORES

Especialidad: Dr. en Ciencias de la Educación

ÍNDICE DE EVALUACIÓN			
RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
RE - de 1 a 4	CO - de 1 a 4	SU - de 1 a 4	CL - de 1 a 4

DIMENSIÓN	ITEMS	RE	CO	SU	CL
Facebook	<i>Se presenta de manera correcta en el Facebook.</i>	4	2	4	3
	<i>Usa correctamente en las redes sociales.</i>	3	4	4	4
	<i>Demuestra seguridad durante la conversación</i>	4	4	4	4
	<i>Maneja correctamente el Facebook</i>	4	3	4	4
YouTube	<i>Evita subir fotos personales a las redes sociales</i>	4	4	3	4
	<i>Accede a tutoriales responsables</i>	3	4	4	2
	<i>Demuestra seguridad en el uso</i>	4	3	4	4
	<i>Expresa sus comentarios a personas conocidas</i>	4	4	3	4
Tiktok	<i>Mantiene una postura de respeto en el Tiktok.</i>	4	4	4	2
	<i>Muestra videos de calidad y educativos</i>	4	3	4	4
	<i>Hace un uso correcto del Tiktok.</i>	4	4	4	4
	<i>Usa lenguaje correcto en las redes sociales</i>	4	4	3	2

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada?	SÍ	()
	NO	(X)
En caso de SÍ ¿Qué dimensión o ítem falta?		
DECISIÓN DEL EXPERTO		
El instrumento debe ser aplicado	SÍ (X)	NO ()

DNI	CELULAR	FIRMA
22674143	980262222	 Dr. Agustín Rufino Rojas Flores

ANEXO 05. Evidencias fotográficas



Figura 1: Realizando la sesión en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata.



Figura 2: Aplicando el instrumento de investigación en los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata.



Figura 3: Trabajando con los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata, las sesiones programadas en el trabajo de investigación.



Figura 4: Aplicando la prueba de salida a los estudiantes de quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa N° 32402, Carhuapata.

ANEXO 06. Nota biográfica

NOTA BIOGRÁFICA



Levi Lujan Falcon, nació el 11 de mayo 05 de 1988 en el centro poblado de Carhuapata, distrito de Jacas Grande, provincia de Huamalíes, departamento de Huánuco. Es hijo de don, Eleoterio Lujan Mejía y de doña Olimpia Falcon Lastra. Realizo sus estudios de primaria y secundaria en la Institución Educativa Integrado N° 32402 del centro poblado de Carhuapata.

En el 2017 ingreso a la Universidad Nacional de Hermilio Valdizán de Huánuco, en la especialidad de educación primaria, y finalizo sus estudios en el año 2021. Licenciado en Educación Primaria por la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Recientemente ha culminado la maestría en educación mención: Investigación e Innovación Pedagógica en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, También cursa estudios de segunda especialidad mención: Interculturalidad Bilingüe - Idioma Quechua en la UNHEVAL. Actualmente es evaluador Bilingüe de las Lenguas Originarias “Quechua Central” UGEL-Huánuco.



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO

A través de la Plataforma Microsoft Teams de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, siendo las **13:00 horas** del día **lunes 12 de febrero de 2024**, se reunieron, los miembros integrantes del Jurado Evaluador;

Dr. Adalberto LUCAS CABELLO
Dr. Arturo LUCAS CABELLO
Mg. Yaneth Elena RUFINO MELENDEZ

PRESIDENTE
SECRETARIO
VOCAL

Acreditados mediante Resolución N° 0287-2024-UNHEVAL-FCE/D, de fecha 06 de febrero de 2024, de la tesis titulada: **ESTRATEGIAS DE "AUTOCONTROL": ELEMENTO ESENCIAL PARA REDUCIR LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES, EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32402, CARHUAPATA**, presentado por el maestrando **Levi LUJAN FALCON**, con el asesoramiento de la **Dra. Laura Mery VARA PASQUEL**, se procedió a dar inicio el acto de sustentación para optar el **Grado de Maestro en Educación: mención en Investigación e Innovación Pedagógica**.

Concluido el acto de sustentación, cada miembro del Jurado Evaluador procedió a la evaluación del maestrando, teniendo presente los siguientes criterios:

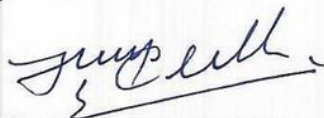
1. Presentación personal.
2. Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
3. Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado.
4. Dicción y dominio de escenario.

Nombres y Apellidos del Maestrando	Jurado Evaluador			Promedio Final
	Presidente	Secretario	Vocal	
Levi LUJAN FALCON	14	14	14	14

Obteniendo en consecuencia el maestrando **Levi LUJAN FALCON** la nota de catorce (14), equivalente a Bueno por lo que se declara Aprobado.

Calificación que se realiza de acuerdo con el Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la UNHEVAL.

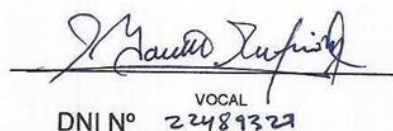
Se da por finalizado el presente acto, siendo las 14:35 horas del día **lunes 12 de febrero de 2024**, firmando en señal de conformidad.



PRESIDENTE

DNI N° 22491809


SECRETARIO

DNI N° 22490419


VOCAL

DNI N° 22489329

Leyenda:
 19 a 20: Excelente
 17 a 18: Muy Bueno
 14 a 16: Bueno
 0 a 13: Desaprobado



UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN



UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CONSTANCIA DE SIMILITUD N° 0004-2024-SOFTWARE

ANTIPLAGIO TURNITIN-UPG-FCE-UNHEVAL

El director de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación, emite la presente **CONSTANCIA DE SIMILITUD**, aplicando el Software **TURNITIN**, el cual reporta un **22% de similitud**, correspondiente al interesado **Levi LUJAN FALCON**, de la Maestría en Educación: mención en Investigación e Innovación Pedagógica, de la tesis titulada: **ESTRATEGIAS DE "AUTOCONTROL": ELEMENTO ESENCIAL PARA REDUCIR LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES, EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32402, CARHUAPATA**, cuya asesora es la **Dra. Laura Mery VARA PASQUEL**; por consiguiente.

SE DECLARA APTO:

Se expide la presente, para los trámites pertinentes.

Pillco Marca, 15 de enero de 2024.



DR. ARTURO LUCAS CABELLO
DIRECTOR DE LA UNIDAD DE POSGRADO DE LA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

NOMBRE DEL TRABAJO

ESTRATEGIAS DE "AUTOCONTROL": ELEMENTO ESENCIAL PARA REDUCIR LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES, EN ESTUDIANTES ANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 32402, CARHUAPATA

AUTOR

Levi LUJAN FALCON

RECUENTO DE PALABRAS

17369 Words

RECUENTO DE CARACTERES

95149 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

86 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

215.7KB

FECHA DE ENTREGA

Jan 15, 2024 10:48 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 15, 2024 10:50 AM GMT-5**● 22% de similitud general**

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

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado

● 22% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 19% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.unheval.edu.pe Internet	11%
2	hdl.handle.net Internet	4%
3	repositorio.unsa.edu.pe Internet	1%
4	Universidad Continental on 2020-10-06 Submitted works	<1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
6	ucss on 2023-10-04 Submitted works	<1%
7	Universidad San Ignacio de Loyola on 2021-10-19 Submitted works	<1%
8	Universidad Cesar Vallejo on 2022-05-03 Submitted works	<1%

- 9 Mariana Agüero. "Intensidad de uso de Facebook y habilidades sociale... <1%
Crossref
- 10 Valeria Gutiérrez Miranda. "Herramientas didácticas educomunicacion... <1%
Crossref
- 11 repositorio.uss.edu.pe <1%
Internet
- 12 Luis Salvador-Carulla, Francisco Aguilera. "El uso del término «cognitiv... <1%
Crossref
- 13 Ángela Del Barrio Fernández, Isabel Ruiz Fernández. "LOS ADOLESCEN... <1%
Crossref
- 14 repositorio.upeu.edu.pe:8080 <1%
Internet
- 15 Universidad Ricardo Palma on 2022-09-08 <1%
Submitted works
- 16 Orlando González. "El video tutorial como herramienta de educación n... <1%
Crossref
- 17 Universidad Católica de Santa María on 2022-01-25 <1%
Submitted works
- 18 repositorio.ftpcl.edu.pe <1%
Internet
- 19 Juan Fidel Cornejo Álvarez, Miguel Ángel Frausto Loera, Jorge Daniel ... <1%
Crossref



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado		Segunda Especialidad		Posgrado:	<input type="checkbox"/> Maestría	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> Doctorado
Pregrado (tal y como está registrado en SUNEDU)							
Facultad							
Escuela Profesional							
Carrera Profesional							
Grado que otorga							
Título que otorga							
Segunda especialidad (tal y como está registrado en SUNEDU)							
Facultad							
Nombre del programa							
Título que Otorga							
Posgrado (tal y como está registrado en SUNEDU)							
Nombre del Programa de estudio	EDUCACIÓN, MENCIÓN EN INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA						
Grado que otorga	MAESTRO EN EDUCACIÓN: MENCIÓN EN INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA						

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los datos requeridos completos)

Apellidos y Nombres:	LUJAN FALCON LEVI						
Tipo de Documento:	<input type="checkbox"/> DNI	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> Pasaporte	<input type="checkbox"/> C.E.	Nro. de Celular:	931412076	
Nro. de Documento:	45142082				Correo Electrónico:	lujanfalconlevi@gmail.com	
Apellidos y Nombres:							
Tipo de Documento:	<input type="checkbox"/> DNI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Pasaporte	<input type="checkbox"/> C.E.	Nro. de Celular:		
Nro. de Documento:					Correo Electrónico:		
Apellidos y Nombres:							
Tipo de Documento:	<input type="checkbox"/> DNI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> Pasaporte	<input type="checkbox"/> C.E.	Nro. de Celular:		
Nro. de Documento:					Correo Electrónico:		

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los datos requeridos completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)						<input type="checkbox"/> SI	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> NO
Apellidos y Nombres:	VARA PASQUEL LAURA MERY				ORCID ID:	0009-0000-2169-154X		
Tipo de Documento:	<input type="checkbox"/> DNI	<input checked="" type="checkbox"/> X	<input type="checkbox"/> Pasaporte	<input type="checkbox"/> C.E.	Nro. de documento:	22435365		

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los Apellidos y Nombres completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	ADALBERTO LUCAS CABELLO
Secretario:	ARTURO LUCAS CABELLO
Vocal:	YANETH ELENA RUFINO MELENDEZ
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	

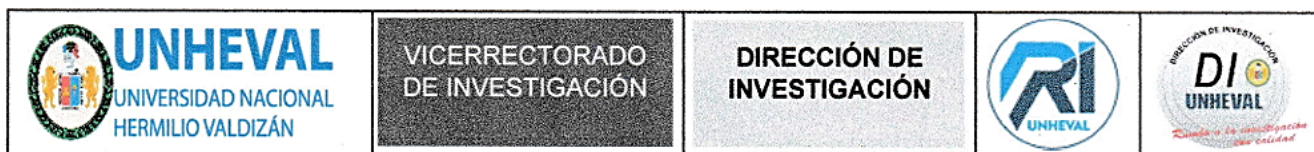

5. Declaración Jurada: *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: <i>(Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)</i>
ESTRATEGIAS DE "AUTOCONTROL": ELEMENTO ESENCIAL PARA REDUCIR LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES, EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°32402, CARHUAPATA
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: <i>(tal y como está registrado en SUNEDU)</i>
MAESTRO EN EDUCACIÓN: MENCIÓN EN INVESTIGACIÓN E INNOVACIÓN PEDAGÓGICA
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*



Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: <i>(Verifique la Información en el Acta de Sustentación)</i>		2024	
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: <i>(Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)</i>	Tesis	X	Tesis Formato Artículo
	Trabajo de Investigación		Trabajo de Suficiencia Profesional
	Trabajo Académico		Otros <i>(especifique modalidad)</i>
Palabras Clave: <i>(solo se requieren 3 palabras)</i>	HERRAMIENTAS	VIRTUAL	COMPETENCIA
Tipo de Acceso: <i>(Marque con X según corresponda)</i>	Acceso Abierto	X	Condición Cerrada (*)
	Con Periodo de Embargo (*)		Fecha de Fin de Embargo:
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? <i>(ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):</i>	SI		NO X
Información de la Agencia Patrocinadora:			

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.



7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma:			
Apellidos y Nombres:	LUJAN FALCON LEVI		Huella Digital
DNI:	45142082		
Firma:			
Apellidos y Nombres:			Huella Digital
DNI:			
Firma:			
Apellidos y Nombres:			Huella Digital
DNI:			
Fecha: 11/04/2024			

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.