



UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN
NICOLÁS DE HIDALGO

DIVISIÓN DE ESTUDIOS DE POSGRADO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

MAESTRIA EN EDUCACIÓN Y DOCENCIA

T E S I S

**“Uso abusivo de Internet en los estudiantes
universitarios: problemáticas y estrategias a
implementar”**

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRÍA EN EDUCACIÓN Y DOCENCIA

PRESENTA:

I.Q. José Adalberto Guizar Rodríguez

Asesor: Dra. Alma Rosa García Ríos

Morelia, Michoacán. Septiembre de 2022

Dedicatoria

Dedico esta tesis a mi familia querida que sin su apoyo no habría sido posible realizar este trabajo de investigación les doy las gracias por la comprensión que tuvieron a lo largo de estos años de formación académica que experimente, doy gracias al creador por llenarme de fuerza de voluntad para continuar con mis estudios en los momentos más complicados, agradezco a mis amigos que con sus sabias palabras me ayudaron a seguir adelante sin importar las adversidad, es por todo esto, que dedico este trabajo a todos y cada uno de ustedes, que si no fuera por su apoyo difícilmente habría concluido este trabajo, les agradezco de todo corazón y les deseo lo mejor, que Dios los bendiga.

Agradecimientos

Agradezco el apoyo que tuve a lo largo de mi formación académica, principalmente a la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo y en especial a la Facultad de Psicología donde se imparte la Maestría en Educación y Docencia, espacio en el cual realice mi formación de posgrado, agradezco a todos y cada uno de los académicos que me impartieron las asignaturas y muy especialmente a mis asesores quienes fueron los que estuvieron al pendiente de mi desarrollo cognitivo.

También agradecer a la Facultad de Químico Farmacobiólogo por las facilidades que me brindaron para llevar a cabo el trabajo de investigación. Finalmente quiero agradecer especialmente a la Dra. Alma Rosa García Ríos, quien es mi asesor de tesis, y a mi comité sinodal integrado: Dra. Patricia Serna González, Dra. Ma. del Carmen Manzo Chávez, Dra. Leticia Sesento García y Dra. Ruth Vallejo Castro, quienes con sus comentarios y sugerencias ayudaron a enriquecer el trabajo de investigación, por todo su apoyo y dedicación muchas gracias a todos y todas.

TABLA DE CONTENIDOS

PORTADA	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS	III
TABLA DE CONTENIDO	IV
ÍNDICE DE CAPÍTULOS	V
ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLAS	VII
RESUMEN	X
ABSTRACT	XI

INTRODUCCION	1
CAPITULO I	5
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	5
1.1. Antecedentes	5
1.2. Problemática	14
1.3. Pregunta de investigación	17
1.4. Justificación	17
1.5. Objetivo general	18
1.5.1. Objetivos específicos	18
 CAPITULO II	 19
2. MARCO TEORICO.	19
2.1. Antecedente histórico de la internet.	19
2.2. Teoría de conmutación de paquetes y Red Galáctica.	20
2.3. Primera red de área amplia (WAN).	20
2.4. ARPANET.	20
2.5. Nacimiento del Network Control Protocolo. (NCP).	21
2.6. Transición de ARPANET a Transmisión Control	21
2.7. Nacimiento de la World Wide Web (WWW).	21
2.8. Comercialización del Internet.	22
2.9. Dispositivos de consulta a internet.	22
2.9.1. Teléfono celular o teléfono móvil.	22
2.9.2. LAPTOP.	22
2.9.3. TABLET.	23
2.9.4. NTIC.	23
2.9.5. GOOGLE.	23
2.9.6. Redes sociales.	24
2.10. Uso de la internet en la educación.	25
2.11. Adicción a la internet.	31
2.12. Estrategias de uso de internet.	35
 CAPITULO III	 40
3. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION.	40
3.1. Metodología de la investigación.	41

3.2. Contexto.	44
3.2.1. Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo.	44
3.2.2. Comunidad educativa Facultad de (QFB).	45
3.2.3. El Docente.	46
3.2.4. El escenario.	46
3.2.5. Supuesto.	46
3.3. Plan de acción o de intervención	47
3.3.1. Estrategias de uso de internet	47
3.3.2. Técnicas de obtención de la información	48
3.3.3. Reconocimiento del problema	48
3.3.4. Situación educativa a transformar	49
3.3.5. Estrategias propuestas para lograr el objetivo	50
3.4. Estrategias Planteadas	51
3.4.1. Proceso de la acción.	51
3.4.2. Aula virtual.	52
3.4.3. Cuestionarios	53
3.4.4. La entrevista grupal.	58
3.4.5. Estrategias de uso de internet	60
3.5. Resultados de la acción.	62
3.5.1. En el aula.	62
3.5.2. Cuestionarios.	68
3.5.3. La entrevista grupal virtual	84
3.5.4. Uso de la aplicación Qualitytime.	86
3.6. La reflexión.	89
3.6.1. Aula virtual.	89
3.6.2. Cuestionarios	90
3.6.3. Entrevista.	90
3.6.4. Uso de la Quailitytime	91
PROPUESTA	92
CONCLUSIÓN	93
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	95
ANEXOS	102

Índice de tablas

Tabla No.1 Características de los participantes en el uso de internet.

Tabla No 2. Muestra el cuestionario dos. Uso de internet

Tabla No 3. Muestra las preguntas de la entrevista grupal

Tabla No 4. Muestra que hay más participantes de entre 17 y 18 años.

Tabla No 5. Muestra que la mayor parte de los estudiantes son mujeres.

Tabla No 6. Muestra que el 96.9% son ciudadanos mexicanos.

Tabla No 7. Muestra que la mayoría de los participantes son del Municipio de Morelia.

Tabla No 8. Muestra que el 62.5% practican algún tipo de deporte.

Tabla No 9. Muestra que la mayoría practica en tiempo 1hr diariamente que corresponde al 31.3%.

Tabla No 10. Muestra que la mayoría de los estudiantes viven con sus padres el 84.4%.

Tabla No 11. Muestra que el 56% de los participantes viven con tres personas.

Tabla No 12. Muestra que el mayor grupo de los encuestados tiene un estatus económico regular.

Tabla No 13. Muestra que el total del participante saben usar la internet.

Tabla No 14. Muestra que el 93% de los participantes conocen lo que es la internet.

Tabla No 15. Muestra que los participantes utilizan el teléfono móvil un 65% para consultar la internet.

Tabla No 16. Muestra que el Wifi se usa un 72% esto porque es mucho más costoso conectarse con otro medio.

Tabla No 17. Muestra que EL 71.9% de los usuarios utilizan el servicio que prestan empresas para conectarse a la internet mediante el WIFI, el 18.8% con empresas que dan servicio de datos como TELCEL, MOVISTAR y UNEFON Pág. 67.

Tabla No 18. Muestra que el 37.5% de los participantes consulta la internet durante 8hr al día.

Tabla No 19. Muestra que el 75% de los participantes se conectan a la red para su formación académica.

Tabla No 20. Muestra que el 56% utilizan la internet para su formación académica.

Tabla No 21. Muestra que el 75% de los participantes invierten una hora en jugar cuando consultan la internet.

Tabla No 22. Muestra que el 68% de estudiantes invierten una hora viendo la series películas etc.

Tabla No 23. Muestra que el 44% invierten dos horas en las redes sociales por día.

Tabla No 24. Muestra que cerca del 47% de los participantes gasta 500 pesos al mes en consultar la internet.

Tabla No 25. Muestra que el 100% de los estudiantes conocen de los riesgos que hay consultar la internet durante periodos largos de tiempo.

Tabla No 26. Muestra que el 6% de los estudiantes están conscientes de que el consultar la internet puede generar adicción a ella y sin embargo no hacen nada por cambiar ese hábito.

Tabla No 27. Muestra cómo se sienten los estudiantes cuando no pueden consultar la internet.

Tabla No 28. Muestra el sentir del 72% de los alumnos que piensan que las redes sociales no los han distanciado de los hábitos sociales.

Tabla No 29. Muestra que el 12% de los estudiantes saben que las redes sociales los han distancia de sus relaciones familiares, amigos y seres queridos.

Tabla No 30. Muestra como la internet ha generado problemas en la forma de relacionarse con otras personas, el 28% de los participantes dice tener problemas de comunicación.

Tabla No 31. Muestra cómo ha afecta la consulta a internet a los estudiantes en general, llevando a algunos a sentir algún tipo de problema de salud

Tabla No 32. Muestra algunos de los síntomas que presentan los estudiantes al consultar la internet por tiempos prolongados de tiempo en la cual se destaca la fatiga, el insomnio, y problemas de vista.

Tabla No 33. Muestra que los estudiantes que inician teniendo una tendencia adictiva a la internet, comienzan presentando ciertas complicaciones como la ansiedad, donde la presentan el 44% de los participantes.

Tabla No 34. Muestra que 56% de los participantes utilizarían estrategias para administrar el uso a la consulta a internet en lo general.

Tabla No 35. Muestra los resultados de la entrevista

Índice Figuras

Figura No 1. Diagrama de la Metodología de la Investigación.

Figura No 2. Proceso de Investigación Cualitativa.

Figura No 3 Objetivos formativos de la investigación participativa.

Figura No 4. Muestra la Facultad de QuímicoFarmacobiología.

Figura No 5. Muestra el salón virtual mediante la aplicación de Classrom

Figura No 6. Representación de cuestionario

Figura No 7. Muestra las preguntas del cuestionario en la plataforma.

Figura No 8. Muestra de las preguntas del cuestionario en la plataforma.

Figura No 9. Muestra el cuestionario donde se hicieron las preguntas relacionadas con el tiempo de consulta a la internet.

Figura No 10. Representación de la entrevista grupal virtual.

Figura No11. Aplicación Qualitytime

Figura No 12. Representación de la aplicación Qualitytime

Figura No 13. Muestran el rendimiento académico de los participantes en el ciclo escolar 2020-2021.

Figura No 14. Representa los datos del aprovechamiento de los participantes en la plataforma SIIA. datos obtenidos del SIIA. Página oficial de la UMSNH

Figura No 15. Muestra el Diagnóstico inicial de uso de internet en diferentes actividades con la aplicación de Qualitytime.

Figura No 16 . Muestra los resultados de la aplicación de Qualitytime limitando los tiempos de uso.

RESUMEN

La rápida evolución de las tecnologías han hecho que los usuarios tengan que sucumbir a ellas inevitablemente, el avance tecnológico ha revolucionado en el uso de las herramientas tecnológicas, a tal grado que hoy en día es prácticamente imposible llevar a cabo actividades académicas, laborales y de entretenimiento sin el uso de las TIC, es decir hacemos uso de estas TIC constantemente en nuestra vida cotidiana, llevándonos a utilizarlas por lapsos prolongados de tiempo, provocando que los estudiantes universitarios presenten problemas de aprovechamiento en su desarrollo académico, el estudio muestra que el uso excesivo de la consulta a internet para cualquier tipo de actividad como; formación académica, revisar estado en las redes sociales, jugar, escuchar música, las cuales están causando afectaciones a los participantes en el aspecto físico, psicológico y social, esta dependencia a consultar la internet ha ido en aumento en los últimos años, siendo los jóvenes el sector de la sociedad uno de los más vulnerables, el presente estudio se enfoca en buscar estrategias o alternativas de prevención y administración del uso a la consulta en internet y disminuir este uso constante/abusivo, Comenzando con el objetivo de estudio el cual es que los estudiantes usen la consulta a internet de forma consiente en su formación académica, posteriormente iniciamos con la metodología de investigación cualitativa donde se da la observación acción, la reflexión, el plan de acción y la acción, y finalmente se concluye que los participantes objeto de estudio muestran que algunos tienen cierta dependencia al uso adictivo a la consulta a internet, provocándoles problemas físico, psicológicos y sociales, por lo tanto se deben analizar diversas estrategias de uso de internet en los participantes universitarios, para evitar que los integrantes que aún no muestran un comportamiento adictivo a la consulta a internet con el paso del tiempo lo puedan presentar.

Palabras clave: TIC, adicción, internet, estudiantes, estrategias.

ABSTRACT

The rapid evolution of technologies has made users inevitably have to succumb to them, technological progress has revolutionized the use of technological tools, to such an extent that today it is practically impossible to carry out academic, work and educational activities. entertainment without the use of ICT, that is, we use these ICT constantly in our daily lives, leading us to use them for long periods of time, causing university students to present problems of achievement in their academic development, the study shows that the use excessive internet consultation for any type of activity such as; academic training, check status on social networks, play games, listen to music, which are causing damage to the participants in the physical, psychological and social aspect, this dependence on consulting the internet has been increasing in recent years, being young people the sector of society one of the most vulnerable, the present study focuses on finding strategies or alternatives for prevention and administration of the use of internet consultation and reduce this constant/abusive use, starting with the objective of the study which is that students use the Internet consultation in a conscious way in their academic training, later we start with the qualitative research methodology where observation, action, reflection, action plan and action are given, and finally it is concluded that the participants object of study show that some have a certain dependency on the addictive use of Internet consultation, causing them physical, psychological problems. ic and social, therefore, various internet use strategies should be analyzed in university participants, to prevent members who do not yet show addictive behavior to internet consultation over time from presenting it.

Keywords: ICT, addiction, internet, students, strategies.

INTRODUCCIÓN

Internet es una herramienta indispensable para compartir información entre usuarios de todo el mundo, en la actualidad no podemos imaginar la vida sin el uso de esta herramienta informática, que nos ayuda prácticamente para todas las actividades de la vida cotidiana como: la educación, el trabajo, actividades en el hogar, el entretenimiento, compras, pagos, en fin, en un sin número de actividades. En la última década internet ha ido en aumento ocupando un importante espacio en la vida de las personas, debido a que, actualmente se utiliza en múltiples contextos con diferentes finalidades. (Rodríguez & Sandoval, 2017)

La necesidad de utilizar internet en la mayoría de nuestras actividades cotidianas dentro y fuera de nuestro hogar, como en el trabajo, la escuela y la casa, son espacios donde la mayoría de las personas consultan internet. Un reciente estudio de la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT), el organismo especializado de las Naciones Unidas para las tecnologías de la información y las comunicaciones, revela que los usuarios de internet en el mundo aumentaron a 4.900 millones de personas en 2021. (Galeano, 2022)

El uso constante de las herramientas tecnológicas y la internet ha favorecido en mucho el proceso de enseñanza-aprendizaje que requieren los alumnos. Los estudiantes universitarios transitan por cambios importantes en su formación académica, el proceso de enseñanza-aprendizaje trae consigo la adaptación de las Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación (NTIC), y con esto la necesidad de que los estudiantes y la comunidad escolar tengan que adaptarse a ellas.

Sin embargo, la constante consulta a internet ha provocado que la mayor parte de la población estudiantil presente algunos problemas, como lo son los problemas de salud: físicos, psicológicos y sociales. El uso constante de internet por prolongados tiempos puede deteriorar el desarrollo académico de los estudiantes, por lo que en esta investigación se desea, conocer y determinar si los participantes presentan algún tipo de problema al navegar por la red y si ven afectada su salud de alguna forma, y si es así se propondrán estrategias para administrar el uso adecuado a la consulta a internet, para que así los estudiantes tengan conocimiento de los diferentes síntomas que podrían presentar si consultan de manera excesiva internet y poder prevenir de esta forma un comportamiento adictivo o patológico de esta tecnología.

En 2020 en México de una población de 81.4 millones de habitantes el 72% de entre seis años o más (Fernández & Alguacil, 2015) navegan por la internet, cifra que aumenta aproximadamente 2% anual (Inegi, 2021). Los porcentajes de uso de internet varían con respecto a la edad y al sexo, Fernández (2015), estudios revelan que se inicia desde los seis años de edad hasta adulto mayor, por otra parte, los estudios muestran que el uso excesivo de la internet ha traído problemas de bajo rendimiento académico. (N. Atı ş Akyol, 2021)

Los estudiantes universitarios por los lapsos de tiempo de consulta que van de las diez a las quince horas por día, (Polo, et al., 2017), por su parte Young (2009) hace notar que, a diferencia de lo que sucede con las drogas, la internet ofrece muchos beneficios y forma parte de muchas actividades de nuestra vida cotidiana. Siendo de los catorce a los veintidos años, la etapa donde los adolescentes invierten más tiempo consultando la Red virtual. Para fines de este estudio nos enfocaremos específicamente a estudiantes universitarios que van de los diecisiete a los veintidós años de edad.

La internet como herramienta tiene muchas virtudes que nos ayudan a facilitar, las actividades cotidianas como: agilizar, organizar, preparar, entre otras actividades que en el pasado nos tomarían mucho más tiempo realizarlas, es decir la internet nos ayuda a poder realizar nuestro trabajo de forma más fácil y eficientemente. (Polo del Rio & Mendoza, 2017) “aportan el hecho de que, la gran mayoría de jóvenes disponen de teléfono móvil, convirtiéndose en un objeto imprescindible en su vida, que ha desplazado los espacios de socialización tradicionales por espacios virtuales” (p.245).

Estudiantes que regularmente utilizan la internet para llevar a cabo diversas actividades que van desde lo laboral, lo académico y el entretenimiento siendo esta ultima la actividad donde los jóvenes más tiempo invierten, estudios indican que los estudiantes invierten entre cuatro y catorce horas diarias en la consulta a internet, (Aznar, 2019), en actividades como: revisar estados en las redes sociales, académicas, ver series o películas escuchar música y jugar video juegos son lo que los estudiantes hacen al navegar.

Mendoza, (2008), incorporación de las Nuevas Tecnologías de la Comunicación y la Información al ámbito educativo promueven la creación de nuevos entornos didácticos que afectan de manera directa tanto a los actores del proceso de enseñanza-aprendizaje como al escenario donde se desarrolla esta actividad, en la actualidad los actores que participan en el proceso de enseñanza-aprendizaje deben desarrollar las diferentes competencias tecnológicas que demandan las instituciones educativas.

En México como en el mundo el navegar por la red, ha ido en aumento con el paso del tiempo, si no comenzamos a implementar estrategias de control de tiempo y contenidos ya sea: en el hogar, en el trabajo y en las instituciones de educación, las personas comenzarán a presentar problemas de salud. Presentando síntomas: físicos (dolor en extremidades por malas posturas, dolor de cabeza, dolor de ojos entre otros), Psicológicos (mal humor, estrés, comportamiento bipolar, depresión, sin ganas de comer o comer mucho) y sociales (convivir poco con familiares y amigos).

Síntomas que se pueden prevenir con programas diseñados para disminuir el uso excesivo de internet entre la sociedad (Corina, 2008). Por este hecho nace la necesidad de conocer si, ¿La adicción a internet reduce el desarrollo académico en estudiantes universitarios? pregunta que se procurara responder a lo largo de la investigación. La presente investigación surge como una necesidad y oportunidad de conocer, cuál es la situación real en un grupo de estudiantes del 1er semestre de licenciatura de una universidad pública.

Ubicando un espacio en el cual el docente investigador profundiza sobre las condiciones reales en cuanto al conocimiento, uso y abuso de la internet por parte de sus estudiantes de la materia de Matemáticas I, la investigación se realiza simultáneamente con el desarrollo del curso de Matemáticas I, siendo ésta una asignatura que requiere concentración, conocimientos y habilidades en la aplicación de los métodos para la solución de problemas matemáticos.

Esta investigación permite una interacción del docente con su grupo en una práctica docente diferente al modelo tradicional, en que el docente se limitaba a cumplir con el programa de la asignatura en forma presencial, sin detenerse a interactuar con sus estudiantes y su contexto de aula virtual como fue el caso debido a las condiciones de contingencia sanitaria por la pandemia de Covid-19, ya que no podemos pasar por alto el contexto de desarrollo en una sociedad inmersa en las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y la gran cantidad de estímulos y distractores del internet .

En el primer capítulo se presenta la problematización y antecedentes, involucrando algunas investigaciones Internacionales y Nacionales correspondientes al estado del arte donde se puede apreciar la preocupación y el interés por los investigadores sobre el estudio de las problemáticas detectadas en estudiantes de diversos niveles educativos con respecto al uso indiscriminado de la internet donde se reportan cifras por edades, sexo, nivel educativo, temas o áreas de consulta, problemáticas de salud y dependencia a las Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación (NTIC).

En el segundo capítulo se incluye el marco teórico en el cual se describe la gran importancia de la evolución de las tecnologías y como han impactado directamente en el ámbito educativo, en la sociedad, en el ser humano y la salud, entre otros aspectos, en este apartado se hace una reseña de las bondades de las tecnologías, los dispositivos, las herramientas digitales y el surgimiento de la internet, sus redes de comunicación y su aplicación en el sistema educativo como una alternativa educativa no solo en condiciones normales sino que también en épocas de contingencia sanitaria en la pandemia mundial por Covid 19 como es el caso que nos tocó vivir recientemente y que incluso modificó las estrategias didácticas dando un giro hacia las clases virtuales en todos los niveles educativos.

También es el presente apartado o capítulo se revisan los aspectos que se visualizan como una problemática debido al uso excesivo de las tecnologías y en especial del Internet. Lo cual muestra el panorama poco alentador sobre el uso inadecuado de algo que originalmente fue creado para favorecer la comunicación e información en diversas áreas, impactando también en los procesos educativos pero que actualmente en las aulas se percibe como un problema cuando éste no es usado adecuadamente ya que por su naturaleza de aplicación universal al salirse de control se presenta como un reto para los docentes.

En el tercer capítulo correspondiente a la metodología de la investigación, en la cual se utiliza el modelo cualitativo de Investigación acción, descrito como una espiral de pasos: planificación, acción, observación y reflexión, modelo sugerido como parte del programa de la Maestría en Educación y Docencia en la construcción del trabajo terminal de grado, realizado por el profesor a cargo de la investigación estudiante de dicha maestría, la investigación se realiza en un grupo de estudiantes de la Facultad de Químico Farmacobiología de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo (UMSNH).

Para conocer y determinar, si los estudiantes de la sección 09 de primer semestre, durante el ciclo escolar 2020-2021, hombres y mujeres, que van de los diecisiete a los veintidós años de edad. En función de la problemática detectada se propusieron estrategias virtuales de apoyo a los estudiantes para administrar y controlar los tiempos de consulta a internet, los resultados obtenidos del uso de las estrategias ayudaron a los estudiantes a conocer el tiempo invertido cuando navegan por la red, así como las actividades que realizan cuando lo hacen y lo más importante, si reconocen cierta dependencia al usarla, esta retroalimentación les sirvió para mejorar el tiempo y forma de consulta al internet.

CAPÍTULO I

1 Planteamiento del problema

1.1 Antecedentes

Diversos estudios, indican que las personas que más utilizan internet se encuentran en edades que van de los 12 y 34 años de edad (Arredondo, Cárdenas, Paret, Campos & Campos, 2017). El nacimiento de internet tiene sus inicios en la década de los sesenta, hay tantos eventos que llevaron a la creación de internet que solo mencionaremos algunos, las computadoras de ese tiempo tenían tamaño de habitaciones completas.

Los científicos e investigadores utilizaban computadoras para comunicarse a finales de la segunda Guerra Mundial durante la época de la guerra fría, esto era útil ya que si alguna computadora se descomponía por alguna razón las otras seguirían funcionando. En 1962 el científico JRC Licklider propuso la idea de una red de computadoras que pudiesen comunicarse entre sí, en 1969 el primer mensaje que fue enviado entre dos computadoras fue a través del Arpanet, red del gobierno norteamericano.

En 1971 un científico llamado Ray Tomlinson estaba desarrollando el primer sistema para enviar y recibir correos entre los usuarios de Arpanet, Vinton Cerf inventó la manera de introducir las computadoras de todo el mundo dentro de un espacio virtual llamado Transmisión Control Protocol (TCP) o Internet Protocol (IP) en los años 80, en 1991 el programador TIM Berners Lee, invento World Wide Web (WWW), siendo un espacio público donde cualquier persona podía ingresar para consultar información.

En 1992 se ha creado Erwise que fue un navegador capaz en tener una interfaz gráfica, con el transcurso del tiempo los navegadores fueron evolucionando a las necesidades del mundo real, hasta nuestros días, en 2022 donde se encuentran navegadores como Chrome, Firefox, internet Explorer que ayudan a los usuarios a obtener información necesaria de lo que ocupan, con mucho mayor rapidez y precisión, siendo estos los más populares navegadores que se utilizan en la actualidad.

El uso de internet en nuestra vida cotidiana ha ayudado a realizar diversas actividades de forma más rápida y sencilla. Sin embargo, nace la inquietud de preguntarnos, ¿Cómo sería nuestra vida sin internet?, la vida sin internet, sin lugar a duda sería más complicada como lo fue en el pasado, sin internet no podríamos planear múltiples actividades que realizamos hoy en día, por ejemplo en la década

de los noventa el servicio postal fue muy utilizado para enviar y recibir correspondencia, la cual duraba entre un día y un mes en llegar a su destino, en la actualidad enviar y recibir mensajes es de forma instantánea.

Es evidente que existen algunas ventajas en la forma en que se recibían y enviaban mensajes o correspondencia, en el pasado como en la actualidad, las ventajas como: el ahorro del tiempo y los costos del envío, es decir internet nos ayuda a llevar información más rápidamente ahorrando tiempo, dinero y esfuerzo, este es solo un ejemplo de todas las tareas que con el paso del tiempo el internet a apoyado a todos los seres humanos en todos los ámbitos de nuestra vida, En cuanto al estado de la cuestión. Se realizó una recopilación y análisis de estudios realizado por investigadores interesados en el tema en los niveles.

Internacional, Nacional y Regional sobre la problemática causada por el uso inadecuado de la internet. El estudio que hace tanto N. Atı ş Akyol (2021) y Rial, Gómez, Braña, & Varela (2014), muestran que las personas con un uso problemático de teléfonos móviles a menudo informan sobre problemas de salud mental, sin embargo, se sabe poco acerca de los factores que median en esta asociación. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue examinar el papel mediador del miedo a perderse y al escapismo en un intento de explicar la relación entre el uso problemático del teléfono móvil y problemas de salud mental. Participaron en este estudio un total de 235 estudiantes de pregrado de Turquía.

Los participantes completaron una serie de cuestionarios para medir el miedo a perderse, problemas con el uso del teléfono móvil, escapismo, depresión, ansiedad, estrés, gravedad de la preocupación. Los resultados revelan que los participantes con un alto nivel de uso problemático del teléfono móvil también tuvieron un alto nivel de problemas de salud mental y escapismo. Pedrero, Rodriguez, & Ruiz (2012), Las características personales como la regulación emocional y la autorregulación deben ser examinados en estudios futuros con el fin de determinar su posible papel mediador en la explicación de la asociación entre el uso problemático de teléfonos móviles y los problemas de salud mental.

La siguiente investigación realizada por Moral (2019), consistió en explorar las relaciones entre el uso problemático de internet y factores de riesgo como la impulsividad, así como analizar las diferencias en conflictos intra e interpersonales asociados en función del género y la edad, donde participaron 240 adolescentes y jóvenes, 124 mujeres y 16 hombre de edades entre los 15-22 años, estudiantes del Principado de Asturias, España.

El uso problemático de internet en estudiantes adolescentes a nivel internacional ya está siendo estudiado Milani & Paola (2009), quienes han identificado una correlación estable entre los problemas en el ámbito de las relaciones personales de los adolescentes y la potencial dependencia a Internet, mediante instrumentos como; test de adicción a internet, test de relaciones interpersonales, estrategias afrontamiento, lista de verificación de comportamiento infantil donde más de una tercera parte de los participantes mostraron utilizar internet durante muchas horas a la semana.

En el estudio hecho por Olivencia & Pérez (2016), se observó que en el caso del uso de los teléfonos móviles, las razones que han llevado a considerarlo como una conducta adictiva se refieren principalmente al tiempo y a la atención empleada por los usuarios en sustitución de otras conductas o actividades, con la consiguiente pérdida de control, el cual refiere que el teléfono celular es el dispositivo más utilizado en la actualidad para entrar a navegar, esto por su fácil manejo, amplia gama de funciones, peso, y la más importante que es amigable con el usuario. Son estas razones las que hacen que el teléfono celular sea el dispositivo más utilizado a nivel mundial para consultar internet.

El uso de las nuevas tecnologías entre jóvenes requiere estudiar y analizar los patrones disfuncionales y de su potencialidad adictiva. Entre los factores de riesgo se encuentran: uso problemático, internet, autoestima, impulsividad, y los mismos adolescentes, los resultados sugieren que el 41.25% de los adolescentes tienen uso problemático al internet, el 88.75% muestran un uso controlado, respecto a la diferencia de género. Se ha hallado que la baja autoestima y la impulsividad cognitiva no planeada predicen con mayor probabilidad el uso desadaptativo de internet. (Moral y Domínguez, 2019, p.103)

Es importante conocer los diferentes síntomas que pueden presentar los jóvenes al momento de consultar internet, problemas relacionados como; baja autoestima, impulsividad, uso adictivo a internet, depresión, stress entre otros, son señales que muestran el deterioro en la calidad de vida de los adolescentes. Para futuros estudios deberían también encaminarse a investigar cómo afectan otros factores de riesgo a los usos desadaptativos de las nuevas tecnologías teniendo en cuenta variables como el manejo de las emociones y el estilo atribucional presentado.

La aparición de tecnologías diferentes y más modernas que internet también hace interesante el estudio de los comportamientos y usos problemáticos que la utilización de estas nuevas tecnologías podrían causar en un futuro, así como la optimización de los mecanismos de su uso por parte de la ciudadanía digitalizada. En este sentido, desde la Estrategia Europa 2020 se propone como prioridad para

el desarrollo de una sociedad digital su crecimiento inteligente, sostenible e integrador. (Mercedes, Morales y García, 2014, p.113)

A nivel internacional, uno de los artículos más importantes es de Villafuerte (2005), el objetivo del trabajo fue analizar los hábitos de consumo en internet: Frecuencia y finalidad de uso: Los indicadores de riesgo de adicción a internet y la personalidad. La muestra estuvo representada por 66 estudiantes de la universidad de Lima Metropolitana. Se observó que la mayoría de participantes 53.1% utilizan el internet entre 10 y 15 hrs por semana y un promedio de 14.14 horas semanales. Consultar internet para actividades académicas, de comunicación, y de entretenimiento son algunos de los factores de riesgo entre los estudiantes.

Pasar más tiempo que el originalmente planeado para conectarse y la dificultad para manejar el tiempo de conexión son algunos de los síntomas que muestran los estudiantes. Villafuerte (2005) afirma: que los usuarios presentan riesgo de adicción cuando la consultan más de este tiempo mencionado con anterioridad. El cual muestra la existencia de una conducta adictiva en algunos usuarios derivada al uso de internet, sin embargo, cabe señalar que los resultados del estudio no son generales para toda la población de estudiantes (p. 79).

Villafuerte (2015), Internet no posee en sí mismo una capacidad intrínseca de adicción, pero puede generar abuso en personas psicológicamente vulnerables. Un factor predictor de este abuso es el alto grado de excitación experimentado asociado a Internet, como ocurre con las personas dependientes de los videojuegos, el principal aporte de la presente investigación es sugerir la inversión de esfuerzos para entender el uso actual del Internet y evaluar su impacto social. Así se podrá tomar decisiones mejor informadas referentes a la implementación del Internet en el ámbito universitario. (p.80).

El interés de esta investigación ha sido realizar un primer acercamiento, usar Internet desde una perspectiva psicológica y su influencia en los usuarios regulares. Por lo cual aventuramos las primeras correlaciones en un grupo de estudiantes de características homogéneas para establecer pautas conceptuales y líneas de trabajo que puedan ser estudiadas posteriormente en muestras más significativas.

En el estudio realizado Polo del Rio & Mendoza (2017), tuvo como objetivo estudiar las repercusiones sociales, personales y comunicacionales del abuso en estudiantes universitarios, donde la muestra fue de 1200 estudiantes de las universidades de Extremadura, se analizaron los factores cómo; abuso del móvil, perfiles de ciberacoso, agresor, víctima. Los resultados muestran que el uso abusivo del móvil genera conflictos en los jóvenes de ambos sexos (p.245).

Aunque las chicas manifiestan más problemas comunicacionales y emocionales que los chicos, además, la edad, el campo de conocimiento, el perfil víctima/ agresor y las horas de uso del móvil son variables determinantes sobre los conflictos comunicacionales y emocionales derivados del uso abusivo del móvil. Los datos obtenidos concluyen que es necesario implementar programas de prevención más allá de la escuela y los institutos, por la importancia de erradicar las situaciones de acoso y/o ciberacoso, con el objetivo de que los jóvenes se identifiquen con los valores de respeto, empatía y no violencia, que deben primar en el ámbito universitario.

Según Dias, Arrieta y Simancas (2018), afirma que tiene como objetivo estimar la asociación entre la adicción a internet (AI) y el rendimiento académico de los estudiantes de Odontología de la Universidad de Cartagena, donde la muestra fue de 402 estudiantes; factores como: internet, estudiantes, rendimiento escolar bajo y conducta adictiva se tomaron en cuenta para la toma de datos; donde los resultados fueron: El 75,3% de los estudiantes mostraban AI, el 24,63% utilizaba internet mucho menos que la población promedio y el 73,13% mostraba una AI leve, el 2,24%, una AI moderada y no hubo casos de AI grave; el 5,2% tenía bajo rendimiento académico. (p.198)

No se encontró asociación entre la AI y el bajo rendimiento académico, pero sí con variables que influyen en este, como estudiar en semestres inferiores, en un lugar distinto de la casa, usar un elemento no portátil para estudiar, chatear y demorar más de 18 min contestando el celular mientras se estudia. Identificar estos factores permite tener ideas claras para el diseño de intervenciones que promuevan el buen uso de internet en pro del rendimiento académico desde las instituciones de educación superior. (p.206)

La obesidad como otro de los factores está afectando a la comunidad estudiantil al momento consultar internet es la obesidad que ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la enfermedad del siglo XXI, en el estudio que hace Castañeda (2016), con el objetivo de dar a conocer el concepto de obesidad digital y sus consecuencias nocivas sobre la salud. Propone hábitos saludables desde la enfermería familiar y comunitaria, factores como: la obesidad infantil, pantallas, sedentarismo, nuevas tecnologías han generado en la población en general problemas de salud que pueden llevar hasta la muerte a los que los afectan.

Los resultados de su investigación muestran que el 25% de personas, tienen trastornos de conducta relacionado con el uso de la Nueva Tecnología (NT), algunas indican privarse del sueño, estar conectado a la red, descuidar actividades

familiares y sociales, irritabilidad, mentir, síntomas como la abstinencia ante la imposibilidad en el acceso, reducción de actividad física, ocio, relaciones interpersonales son algunas de las consecuencias que presentan las personas cuando se exceden en el uso de la internet pero para este estudio que es la obesidad digital refiere un exceso en la NT más allá de lo necesario, la cual puede generar dependencia y sobrepeso, afectando a la vida privada disminuyendo así las relaciones sociales, familiares y rendimiento laboral, con aparición de aislamiento, ansiedad, insomnio, alteraciones endocrinas, músculo-esqueléticas y/o cardiovasculares.

Este nuevo problema que se está presentando en jóvenes cuando navegan por la red que es la obesidad, es una patología muy prevalente con gran repercusión socio-sanitaria, la cual sabemos que puede prevenirse mediante educación sanitaria y modificación de estilos de vida. Llamado “El problema de la obesidad digital,” que lejos de disminuir aumenta y favorece entre otros problemas, el aumento de la obesidad física, por lo que consideramos importante, tratar de atajar cuanto antes dicha situación, evitando que se convierta en un problema social.

El avance de las nuevas tecnologías beneficia en muchos aspectos a la sociedad, pero también está dando pie a comportamientos problemáticos, por lo que debemos pararnos y reflexionar sobre nuestro uso con las nuevas tecnologías y darnos cuenta que son herramientas importantes, pero que no lo son todo en la vida y que a pesar de vivir en la era digital debemos evitar los atracones de nueva tecnología (NT).

La investigación de Silva (2017), muestra como los dispositivos electrónicos: celulares, tablet, computadores, laptop, ayudan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, este estudio tiene como objetivo; determinar cuál es la influencia de Smart Phone en el diseño y delimitaciones de las estrategias pedagógicas de aprendizaje, la muestra se compone de cuatro docentes en un grupo interdisciplinario con representación de todas las escuelas académicas y amplia experiencia en el diseño de cursos y estrategias de aprendizaje virtual.

Las estrategias de aprendizaje, el teléfono inteligente, el diseño tecno-pedagógico, los dispositivos móviles, aplicaciones y comportamiento son las variables analizadas en este estudio, se identificaron, tres tipos de usos de los teléfonos inteligentes: el entusiasta, el equilibrado y el de compensaciones. Los resultados de la investigación de Muñoz, Ortega y Batalla, (2013), sobre patrones de comportamiento en el aula concluyen que “los estudiantes se encuentran tecnológicamente bien equipados”, sin embargo, respecto al fracaso escolar, hay

evidencia de que el uso intensivo del ordenador o la ausencia de uso se relaciona con un bajo rendimiento académico entre los adolescentes. (p.7).

El estudio hecho por (Silva y Martínez, 2017), muestra que el 91% tienen teléfonos inteligentes y solo el 7% no tenían un dispositivo móvil con conexión a internet, el 75% de los estudiantes dijeron que usaron estos dispositivos para su desarrollo cognitivo. Por lo cual los docentes encuentran en el aula un panorama homogéneo en el dominio tecnológico para la interacción con sus estudiantes (p.16). Los teléfonos inteligentes, sin duda, tienen influencias generalizadas y negativas sobre los usuarios y sería valioso si futuras investigaciones se centran en sus posibles razones. (Groarke, 2014)

Los programas del desarrollo para el aprendizaje móvil revisa la forma mediante la cual se debe transportar la información y así hacerla más accesible. (UNESCO, 2021), según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO en 2013, afirma que estudiantes y profesores utilizan ya tecnologías móviles en diversos contextos para una extensa gama de finalidades docentes como la enseñanza y el aprendizaje, y siendo ellos los actores clave del ámbito educativo.

Según este estudio Navarro (2007), la adicción a internet es una dependencia psicológica caracterizada por el incremento en las actividades que se realizan por este medio, con malestar cuando la persona no está en línea, tolerancia y negación de su problemática, el objetivo fue realizar una revisión crítica, profunda y actualizada de la literatura sobre la adicción a internet (AI).

La importancia para la salud pública radica en el creciente aumento de su prevalencia en el mundo, especialmente en adolescentes, con graves consecuencias en la salud mental, como problemas familiares, relaciones sociales, rendimiento académico, abuso de sustancias, alcohol y cigarrillo y trastornos mentales: depresión, trastorno bipolar, déficit de atención, hiperactividad y suicidio.

El estudio concluye que no existen instrumentos válidos y confiables para valorar la AI, conociendo la gran proporción de adolescentes adictos a Internet en el mundo, es importante hacer un diagnóstico preciso en nuestro país, no sólo de la prevalencia, sino también de los factores de riesgo o asociados, para poder actuar frente a este trastorno tanto en la promoción de políticas, comportamientos y actitudes sanas, como en la prevención en los grupos vulnerables, el estudio reflexiona que el primer paso es validar una escala diagnóstica y una entrevista clínica semiestructurada, para poder estudiar los factores de riesgo de manera válida y confiable.

En el seminario que se realizó en Puerto Bonita, Madrid por Prieto, (2009) donde se habló de las Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación, (NTIC), con el objetivo de conocer las diferentes consecuencias que acarrea utilizarlas de manera excesiva, puede producir en personas vulnerables un síndrome clínico con características similares a las conocidas como adicciones químicas, que interfieren en el desarrollo de las obligaciones de la vida diaria, con problemas: físicos, psicológicos y sociales, en grupos vulnerables como: niños y adolescentes, la muestra realizada por el plan nacional sobre drogas en población escolar de 14 a 18 años.

La adicción a las nuevas tecnologías, llamadas ciberadicciones, son en la actualidad tema de discusión entre los investigadores. (Teran, 2019). La investigación arroja los siguientes resultados que muestran el uso compulsivo de internet, en la población escolar es del 21%, aumentando un 4.6% a un estudio anterior hecho en 2014, mientras que el juego afecta 6.4% y 13.6% respectivamente, también señalan que 0.2% y el 12.3% de los adolescentes cumplen criterios de juego problemático, en los cuales se destacan el uso del teléfono móvil con un uso problemático del 28.4%, y con el 21% al uso abusivo, y el 8% presenta dependencia, el WhatsApp, el 43.5% conducta problemática, 21% uso de riesgo, 14.5% abuso, y el 8% dependencia, finalmente las redes sociales, donde cerca del 40% uso problemático, 19% uso de riesgo, el 13% abuso y el 7% dependencia. (p.135).

Queda mucho camino por recorrer en el conocimiento y tipificación de esta nueva patología, sin que esto quiera decir que debemos permanecer de brazos cruzados. Así especialmente cuando en nuestras consultas cada día es más frecuente encontrarnos padres angustiados por comportamientos de sus hijos claramente disruptivos que interfieren en el proceso formativo y de maduración del niño/adolescente/joven, frente a los que debemos dar una respuesta. (Terán, 2019)

La investigación Jasso, Lopez y Rolado (2017), marca la importancia que tienen las TIC sobre los cambios generados e innovaciones que han influido en la vida de los jóvenes, y significativamente las redes sociales, el objetivo del estudio es remarcar si los jóvenes tienen conducta adictiva a las redes sociales, la muestra se hizo a 374 universitarios, donde las variables fueron: de uso problemático a las redes sociales y al uso problemático a teléfono móvil donde, el 58.6% de las mujeres presentan adicción a uso del celular y el resto los hombres 41.4 %, con edad promedio de 20 años (p.2832). Es importante el estudio del uso y adicción a los dispositivos móviles y redes sociales, ya que mientras la popularidad crece, aumenta de manera similar los factores de riesgo ante una conducta no saludable del uso de la tecnología.

La adicción a internet es un concepto amplio, donde el objetivo fue estudiar el comportamiento adictivo al uso de la internet en jóvenes estudiantes de secundaria en Baguio, en la cual la muestra de los participantes de este estudio fueron estudiantes de secundaria de varias escuelas secundarias (públicas y privadas) fue de 5417 estudiantes de primer año a último años de secundaria, las pruebas de adicción a internet de Young o test de adicción a internet (IAT). Fue el instrumento utilizado para la recopilación de datos, con 20 preguntas, con escala Likert de cinco puntos cubre el rango, cubre el grado en el que el uso de Internet afecta la rutina diaria, la vida social, la productividad, el patrón de sueño y los sentimientos.

El estudio que realiza Waldo (2014), donde los resultados obtenidos señalan que los encuestados tienen edades entre los 16 a 17 años, denota que los estudiantes en general tienen buen bienestar psicológico y niveles estables de inteligencia espiritual, sin embargo, el estudio muestra que los hombres son más adictos a internet que las mujeres, y los estudiantes de escuelas privadas son aún más adictos (p.2003). El estudiante utiliza más la internet para navegar con otros fines y la adicción aumenta a medida que aumentan las horas de uso de internet.

Robles (2015), estudió el concepto de adicción y adicción a internet con el objeto de enfatizar la semejanza entre los fenómenos denominados “adicción a internet y otros tipos de adicciones. El término adicción deriva del latín addico, que significa “esclavizado por” o “fuertemente ligado a” (Smith, 2015, p. 3), la American Society of Addiction Medicine, ASAM (2011, citada por Smith, 2015, pp. 7-8) señala criterios conductuales, cognitivos y emocionales como indicadores de adicción.

Los aspectos conductuales como: uso excesivo a conductas adictivas, tiempo excesivo, dedicación continua a la conducta adictiva a pesar de problemas físicos o psicológicos y sociales, concentrarse solamente en las recompensas que son parte de la conducta adictiva, falta de habilidad para emprender una acción que compense los daños causados, a pesar de reconocerlos, los factores como: la susceptibilidad fisiológica, (personalidad, creencias y valores), factores de actividad, (satisfacción o reducción de estrés), y los factores del medio ambiente (normas sociales, oportunidades, recordatorios que son situaciones que generan una necesidad que la realización de la actividad puede satisfacerse).

En el caso de algunos individuos en quienes se observa un uso excesivo de internet, se pueda hablar de adicción, si partimos del concepto de adicción como una falta de control frente a una actividad que puede ocasionar consecuencias negativas para el individuo, y si a esto se agrega que también es constatable la presencia de signos de tolerancia y abstinencia, entonces se tienen todas las condiciones y requisitos

para que, respecto de algunas personas, sea posible hablar de adicción a internet. (Dany, 2015)

En estudios más recientes realizados por Bueno (2021), el trastorno de adicción a los videojuegos, considerado trastorno comportamental, se presenta el caso de un varón de 19 años, sin antecedentes psiquiátricos que, tras el confinamiento por pandemia COVID-19 desarrolla un trastorno de adicción a los videojuegos, el paciente se encuentra consciente, alerta y orientado en las tres esferas. Aspecto desalineado, impresionando de malos hábitos higiénicos, mirada efectiva y sintónica, reactividad emocional conservada. Hay estudios donde se observa que hay una gran cantidad de similitudes entre los trastornos adictivos relacionados con sustancias y los trastornos comportamentales, como, por ejemplo, la incapacidad para dejar de realizar la conducta a pesar de los intentos reiterados o la tolerancia.

Asimismo, algunos autores como Fuster (2020), establecen una clara conexión entre la adicción dependiente de sustancias y las que no, ya que, en ambas, interviene de la misma forma el circuito del refuerzo con la maquinaria dopaminérgica de diferentes estructuras cerebrales como el núcleo accumbens y el hipocampo, el problema con el uso excesivo con los videojuegos es que existe mucha semejanza con la vida real, las cuales motivan a los usuarios a usarlas para aliviar el estrés (p.60).

En la actualidad los jóvenes son los que más utilizan plataformas de entretenimiento a nivel mundial, llevándolos a tener comportamiento adictivo a este tipo de entretenimiento, como los son los videojuegos, sin embargo, existe poca información, es por eso que se requiere hacer más investigación sobre el tema. Esto ayudará a continuar el estudio de este tipo de adicciones y profundizar en la prevención, tratamiento y rehabilitación de los pacientes afectados por las mismas. En este trabajo se expone un caso clínico en el que el paciente mejoró en base a técnicas de modificación de la conducta acompañadas de entrevista motivacional y tratamiento psicofarmacológico. Asimismo, es importante recalcar la importancia de determinados factores externos como ha sido la pandemia por COVID19 que ha motivado un aumento en el número de personas con problemas por uso excesivo de videojuegos. (Bueno, 2021)

1.2 Problemática

En la actualidad se observa que el uso excesivo de la internet en estudiantes universitarios ha causado problemas en su desarrollo académico, como el uso excesivo a la consulta a internet por tiempos prolongados, llevando a los estudiantes a presentar problemas físicos y psicológicos, afectado su calidad de vida, en función

de los anterior los docentes universitarios se ven motivados a implementar estrategias que administren el uso de la internet favorablemente.

El uso abusivo de la consulta a la internet, es para Young (1998), un trastorno caracterizado por una pauta de uso anómala, provocando conflictos en los jóvenes de ambos sexos, aunque las mujeres manifiestan más problemas de comunicación y emoción que los hombres. Las investigaciones han confirmado que el uso excesivo de esta herramienta mediante dispositivos electrónicos: como computadora, teléfono celular, laptop, tablet, puede provocar efectos nocivos en la salud fracturar las relaciones sociales de los usuarios con familiares y amigos, deteriorando su estado físico y mental, convirtiendo a usuarios en adictos a consultar la internet por periodos largos de tiempo.

La necesidad de utilizar dispositivos electrónicos por prolongados lapsos de tiempo en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ha desencadenado algunas afectaciones a los alumnos. Algunos de los problemas que presentan los jóvenes adictos a la consulta a internet que lo hacen mediante dispositivos electrónicos como: teléfono celular, computadora, laptop, tablet, y que el más común entre ellos es el teléfono móvil, el cual es un artefacto que está al alcance prácticamente de cualquier persona, y se relaciona con múltiples aspectos de la vida cotidiana, es en este sentido los jóvenes estudiantes en el transcurso del tiempo se han convertido en la parte de la sociedad más vulnerable, que tiene tendencia a volverse adicta a esta herramienta de consulta, concluyendo la necesidad de proponer estrategias de ayuda a los estudiantes para administrar su forma de consultarla internet (Polo del Rio & Mendoza, 2017).

Investigaciones muestran que los jóvenes que consultan la internet por periodos largos de tiempo, los distrae del objetivo principal que es su formación académica, otro problema es la falta de interés por cumplir sus actividades dentro de la institución, a su vez esto provoca problemas al socializar con otras personas, mostrando dudas en cuanto a su autoestima y salud. (Pazmiño, 2010)

Se han establecido dos tipos de adictos a internet; en una categoría están aquellos que tienen previamente algún desorden emocional, en tanto que otros se convierten en adictos a internet sin haber tenido antes ningún trastorno emocional Young, (2015), una variedad de rasgos psicológicos y factores interpersonales han sido asociados con la adicción a internet, incluyendo neuroticismo, psicoticismo, baja autoestima, búsqueda de sensaciones y de lo novedoso, agresividad, tendencia a evitar el daño, dependencia de la recompensa, problemas de comunicación con los padres, violencia familiar y baja cohesión familiar, entre otros.

También son factores de riesgo la falta de habilidades sociales y los soportes sociales y psicológicos limitados (Durkee, Kaess, & Carli, 2012) y (Young, 2015), refieren hay evidencias de que el riesgo es mayor cuando la internet se usa principalmente con fines sociales, como conocer personas por ejemplo, Li y Chung, (2006), las consecuencias de esta adicción, tanto físicas, psicológicas como sociales, han sido reportadas en numerosos estudios, la adicción a internet suele verse acompañada de síntomas de depresión, ansiedad, déficit de atención, desorden obsesivo-compulsivo y agresividad-hostilidad. (Gómez y Alonso 2001)

En la actualidad la gran mayoría de los estudiantes tienen actividades sociales por medio de internet, disminuyendo su capacidad de habilidad social. Internet se está convirtiendo en el principal instrumento interacción social en el mundo y más en los jóvenes, dando como consecuencia síntomas que afectan su salud.

Son frecuentes los problemas para dormir, migraña, dolores de espalda y cervicales. puede haber desórdenes alimentarios Young (1998), deterioro de la vida afectiva y descuido de las relaciones con familiares y amigos, por otro lado, estudios indican que los adolescentes adictos a internet muestran modos disfuncionales de afrontamiento y pobres relaciones interpersonales.

El uso problemático de internet (UPI) ha empezado a vincularse con la predisposición a padecer ciertas patologías que afectan la salud del ser humano el estudio que realiza Aznar, (2020), determina las patologías asociadas al uso problema de internet, en las cuales destacan como principales patologías UPI, el trastorno obsesivo compulsivo, el abuso de alcohol, la depresión, el estrés, los trastornos del sueño, el déficit de atención, la hiperactividad, y los trastornos de alimentación. (p.229)

Utilizar internet ha ayudado en el desarrollo cognitivo de los estudiantes, sin embargo, emplear constante internet a provocado en ellos, síntomas que reflejan algún tipo deterioro en su salud. Por otra parte, la posible presencia de comorbilidad psiquiátrica que actuaría como factor de confusión diagnóstica, hasta el momento, se han descrito en la literatura síntomas físicos como: astenia, desnutrición, cefalea, fatiga ocular, tensión y contracturas musculares, insomnio/hipersomnia, sedentarismo, sobrepeso/obesidad, etc.

A nivel psicológico destacan: empobrecimiento afectivo, ansiedad, inestabilidad emocional, depresión, inmadurez, problemas de aprendizaje, confusión mundo real-imaginario, ira/ agresividad, finalmente, a nivel social podemos encontrar: aislamiento social, incumplimiento de las obligaciones familiares-académicas-

sociales, conflictos en el ámbito familiar-académico-social, problemas legales, entre otros (Teran, 2019).

1.3 Pregunta de Investigación.

El uso de la tecnología de la información y comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje para el desarrollo académico de los estudiantes se ha visto favorecido desde que se incluyeron para este fin, sin embargo, hacer esto por tiempos prolongados puede llevar a los consultores a desarrollar conductas adictivas, provocándoles problemas en la etapa de su formación académica, por lo anterior se plantea la siguiente pregunta de investigación.

¿Qué tipo de estrategias virtuales pueden apoyar al estudiante universitario para evitar la adicción al internet y mejorar su desarrollo académico?

1.4 Justificación.

La sociedad universitaria está envuelta en grandes desarrollos tecnológicos, muchos de sus estudiantes universitarios son adictos a la consulta a la internet como lo refiere, Díaz, Katherine, & Miguel (2018), mediante la cual pueden utilizar aplicaciones tecnológicas en un teléfono móvil, observaciones han comprobado que dedican mayor tiempo en una inercia conducida al Internet, Redes Sociales, Videos, Juegos y tiendas virtuales. En estas aplicaciones, la adicción se centra en las comunicaciones interactivas que pueden acceder en todo momento cuando no existe un control o restricción de las mismas.

los estudiantes en la actualidad hacen uso de las TIC para desarrollar sus capacidades cognitivas. Para Jasso, Rosales, & Rolando (2017), su uso es permanente y constante, el cual genera en los estudiantes desconcentración del entorno que los rodea, por otra parte, el uso excesivo de estas NT puede llegar a generar dependencia y sobrepeso, afectando a la vida privada, disminuyendo así las relaciones sociales, familiares y rendimiento laboral, con aparición de aislamiento, ansiedad, insomnio, alteraciones endocrinas, músculo-esqueléticas y/o cardiovasculares.

Nuestra sociedad está rodeada de tecnologías que se están innovando día a día, pero esta innovación no es usada adecuadamente, generando peligros y riesgos. Las aplicaciones que permiten acceder a diferentes portales usando un teléfono móvil no son peligrosas, tienen sus ventajas, pero el uso constante y permanente a esto se convierte en una adicción tecnológica, que provoca al consultor ser un fan a consultar la internet en donde ofrecen mejores ventajas de accesibilidad que antes. Basado en los antecedentes encontrados, citado en Garrote (2018), en su opinión

el uso excesivo a la consulta a internet provoca al estudiante tener problemas socio afectivos, involucrando a todo su entorno social, familiar y personal presentando problemas físicos que afectan su calidad de vida.

Por lo tanto, es necesario implementar estrategias de uso adecuado del internet, las cuales ayudara, a los estudiantes a administrar el tiempo de consulta y manejo adecuado de Herramientas digitales, que les permita construir su aprendizaje de forma eficiente y a la vez tener la libertad de elegir alguna actividad que les motive a realizar.

1.5 Objetivo General.

El principal objetivo de este estudio es que los estudiantes universitarios identifiquen si presentan problemas con el uso excesivo de dispositivos electrónicos, para consultar internet, mediante el uso de estrategias específicas virtuales que aportaran información y para solucionar dicha problemática.

1.5.1 Objetivos Específicos:

1. Detectar los problemas en los estudiantes por el uso inadecuado de la tecnología.
2. Identificar los principales distractores que intervienen con su formación académica.
3. Identificar condiciones, actividades y herramientas tecnológicas que favorezcan el aprendizaje
4. Usar estrategias digitales para administrar la consulta a internet en los estudiantes.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

Internet es sin lugar a dudas una de las más grandes invenciones del siglo XX. Desde sus orígenes abrió la puerta a nuevos desarrollos tecnológicos que continúan incluso hoy, transformando la forma en cómo vivimos y nos relacionamos entre nosotros, hace 40 años, mientras que los principales medios de comunicación eran el telégrafo y el teléfono, las computadoras eran grandes máquinas que realizaban cálculos y almacenaban información, por lo que su uso era simplemente científico o gubernamental.

La revolución digital iniciada a mediados del siglo pasado desemboca en un proceso de innovación constante en materia tecnológica que propicia un cambio sustantivo en la vida cotidiana de los individuos. Como resultado, el conjunto social experimenta transformaciones que llegan a abarcar un espectro muy amplio, aunque referido a las actividades básicas de los ciudadanos como: trabajar, estudiar, relacionarse, entretenerse, expresarse y organizarse.

Es apenas en la última década del siglo XX, que las tecnologías terminarían impactando profunda y masivamente a los ciudadanos. Entre ellas internet que ocupa un lugar fundamental como indiscutido de los cambios que propicia el nuevo modelo, es la ventana más impresionante para acceder al dato, a la información que procesada puede convertirse en conocimiento, es el recurso que oscila entre la comunicación masiva y la personalizada (Salazar, 2012)

La aparición de internet ha provocado una nueva revolución sin precedentes en las acciones que derivan de la relación, comunicación y expresión de nuestros sentimientos e impresiones. Uno de los servicios herramientas más demandado de internet son las redes sociales, plataformas Web, formadas por personas y agrupadas en comunidades con un fin común: comunicarse y compartir contenidos sobre cualquier tema (Prieto & Moreno, 2015).

2.1 Antecedente histórico de la Internet.

Transcurría el año 1957, la Guerra Fría enfrentaba a Estados Unidos y la Unión Soviética en términos ideológicos, económicos, políticos, militares y por supuesto tecnológicos. Por causa del conflicto, EEUU tenía interés en encontrar una forma de proteger su información y comunicaciones en caso de un ataque nuclear soviético. Las innovaciones que intentaron solucionar este problema desembocaron en lo que hoy conocemos como Internet.

Inicios de internet. En cuanto la URSS lanzaba el primer satélite artificial de la historia, el Sputnik 1, EEUU creaba en respuesta la Agencia de Proyectos de Investigación Avanzados de Defensa (ARPA por su nombre en inglés) en 1958. ARPA es clave en la historia de internet, pues fue responsable de la investigación y el desarrollo de nuevas tecnologías con propósitos defensivos y militares, entre esas, las redes de ordenadores (Latorre, 2018).

2.2 Teoría de conmutación de paquetes y Red Galáctica

En 1961, **Leonard Kleinrock** presentó su teoría de conmutación de paquetes en su tesis doctoral; afirmaba que los servidores podrían comunicarse para enviar y recibir información transportada por paquetes a través de una red de nodos. Estos paquetes podían tomar diferentes caminos dependiendo de la saturación de la red, y rehacerse al llegar al destino, fue en 1962 cuando **J.C.R Licklider**, jefe en ARPA y pionero del Internet, que describió el concepto de una Red Galáctica para acceder rápidamente a datos desde cualquier lugar del mundo.

Independientemente, **Paul Baran** trabajaba en la conmutación de paquetes en la Corporación RAND. En 1962 presentó un sistema de comunicaciones que, mediante computadoras conectadas a una red descentralizada, resultaba inmune a ataques externos, ya que, si uno o varios nodos se destruían, los demás podían seguir funcionando. Si esta tecnología se desarrollara a gran escala, la información de EEUU estaría protegida puesto que podría ser consultada desde cualquier computadora (Farinós, 1968 p.21)

2.3 Primera red de área amplia (WAN)

El gran paso en la historia de internet se dio en 1965 cuando Lawrence G. Roberts en Massachussets y Thomas Merrill en California conectaron una computadora TX2 con una Q-32 mediante una línea telefónica conmutada de baja velocidad. El experimento fue un éxito y se marca como el hito que creó la primera red de área amplia (WAN) de la historia. (Farinós, 1968 p.21)

2.4 ARPANET

La historia del Internet continua en 1966 cuando Roberts ingresó al ARPA y creó el plan ARPANET para desarrollar la primera red de conmutación de paquetes junto con Robert Kahn y Howard Frank. Aunque en 1968, el Laboratorio Nacional de Física del Reino Unido (NPL) ya había diseñado el primer prototipo de una red descentralizada basada en la conmutación de paquetes, no sería sino hasta 1969 cuando una computadora de la Universidad de California (UCLA) se conectara exitosamente con otra del Instituto de Investigación de Stanford (SRI). La conexión

por nodos fue tan exitosa que meses después cuatro universidades estadounidenses ya estaban interconectadas. ARPANET había nacido.

2.5 Nacimiento del Network Control Protocolo. (NCP) y el correo electrónico

En 1970, ARPANET estaba consolidada con cientos de computadoras conectadas. S. Crocker y su equipo del NCP establecieron el protocolo de control llamado Network Control Protocol (NCP), que permitió el desarrollo de aplicaciones desde las computadoras que estaban conectadas a ARPANET. Fue así como en 1972 Ray Tomlinson creó el software básico del correo electrónico, convirtiéndose en la aplicación más importante durante la década, pues cambió la naturaleza de la comunicación y colaboración entre personas.

Tal fue su impacto, que ARPANET se alejaba cada vez más del uso militar acercándose al uso científico de divulgación de información. Por ello, en 1974, más de 50 universidades estadounidenses estaban conectadas a ARPANET.

2.6 Transición de ARPANET a Transmisión Control Protocolo/Internet Protocolo (TCP/IP)

A pesar de su éxito, el protocolo NCP no era suficiente para comunicarse con redes o máquinas fuera de ARPANET como las redes de paquetes por satélite o por radio. Por tal razón, Robert Kahn y Vinton Cerf desarrollaron en 1974 una nueva versión del protocolo que respondía a un entorno de redes de arquitectura abierta. A este nuevo protocolo se le llamó TCP/IP. El protocolo TCP/IP, más que actuar como controlador, facilitaba la comunicación entre redes sin necesidad de que estas hicieran cambios en su interfaz. Además, aseguraba que ningún paquete de información se perdiera y verificaba que llegaran en el orden en que fueron enviados. Recién comenzada la década del 80', ARPANET cambió el protocolo NCP por el nuevo TCP/IP en 1983. IP se había convertido en el servicio portador de la Infraestructura Global de Información. En 1985 Internet ya estaba consolidada como la principal red de comunicación de alcance mundial

2.7 Nacimiento de la World Wide Web (WWW).

Pero los avances no quedaron ahí. En 1989, Tim Berners-Lee desarrolló la WWW. para facilitar el trabajo colaborativo en el Centro Europeo para la investigación nuclear (CERN). Básicamente, la WWW funciona como un sistema de distribución de documentos de hipertexto Hypertext Transfer Protocol (HTTP) interconectados y accesibles a través de un navegador web conectado a Internet, posteriormente cambió a Nexus para no llevar a confusión. Este lo acogió gracias a la creación del

navegador Mosaic en 1993. De hecho, su recepción fue tan rápida que ya en 1997 habían más de 200.000 sitios web.

2.8 Comercialización del Internet

Las primeras redes de computadoras estaban restringidas a una audiencia de científicos, ingenieros y trabajadores del gobierno, sin embargo, esta situación no duraría mucho más. Con la llegada del TCP/IP las redes individuales, educativas y comerciales comenzaron a tener acceso a la comunicación casi inmediata y la información disponible que ofrecía Internet. La conectividad dejó de ser exclusiva y pasó a ser de todos gracias a la WWW, por ello, internet ha permeado todas las dinámicas de las personas, incluyendo su actividad comercial, pues ha logrado satisfacer necesidades y encontrar una manera más óptima de ejecutar procesos, por ejemplo, por medio de las plataformas digitales.

De hecho, la comercialización de Internet llevó al desarrollo de servicios de redes privadas con TCP/IP que provocaron, entre otras cosas, la aparición de la educación virtual, el nacimiento del comercio electrónico (ecommerce), la transición del marketing tradicional al marketing digital y la llegada de la transformación digital. Los conceptos y técnicas de las ciencias sociales han estado ligados a la computación desde sus primeros días. Esta relación se describe en términos de tres "marcos de trabajo" distintos, formas históricamente específicas de comprender, trabajar y desarrollar sistemas informáticos (Hull, 1997).

2.9 Dispositivos de Consulta a Internet

2.9.1 Teléfono celular o teléfono móvil: Es uno de los dispositivos portátiles más populares para hacer la consulta a internet, es un dispositivo inalámbrico electrónico que permite tener acceso a la red de telefonía celular o móvil, se denomina celular debido a las antenas repetidoras que conforman la red, cada una de las cuales es una célula. Este dispositivo puede hacer o recibir llamadas a través de una portadora de radiofrecuencia, mientras el usuario se está moviendo dentro de un área de servicio, la cual se originó en la década de los setenta y ha evolucionado hasta nuestros días hasta convertirse en teléfonos inteligentes o Smartphone como mejor se les conoce, pueden realizar diferentes tareas a la vez.

2.9.2 Laptop (La palabra laptop se utiliza para designar a las computadoras de tipo portátil que se pueden usar en la falda o regazo. Su nombre proviene del inglés, idioma en el cual LAP quiere decir falda y TOP porque puede colocarse arriba suyo en lugar de tener que estar siempre fija en un escritorio, nace en 1982.

2.9.3 Tablet es un tipo de computadora portátil, de mayor tamaño que un teléfono celular integrado en una pantalla táctil (sencilla o multitáctil) con la que se interactúa primariamente con los dedos, sin necesidad de teclado físico ni ratón, nacen en el 2001), cada uno de estos dispositivos tuvieron su aparición en diferentes tiempos cubriendo diferentes necesidades.

2.9.4 NTIC para al ámbito educativo promueven la creación de nuevos entornos didácticos que afectan de manera directa tanto a los actores del proceso de enseñanza-aprendizaje como al escenario donde se desarrolla esta actividad. (Mendoza, 2008). Estrategias tecnológicas que ayudan al proceso de enseñanza-aprendizaje en los procesos educativos.

2.9.5 Google luego de la creación de la WWW, el lanzamiento de Google el 15 de septiembre de 1997, supuso un nuevo punto de quiebre en la historia del Internet. Google llevó esta red a un público amplio ofreciendo un navegador sencillo de usar. Hoy en día, Google (proviene de Google (pronunciado Gúgol), creada por el matemático Edward Kasner y que significa diez elevado a cien (10^{100}), el buscador de Google o buscador web de Google es un motor de búsqueda en la web propiedad de Alphabet Inc. Es el motor de búsqueda más utilizado en la Web y recibe cientos de millones de consultas cada día a través de sus diferentes servicios.

Fue desarrollado por Larry Page; Serguéi Brin, tiene 129 idiomas, funciona como navegador y buscador, cuenta con cerca de un billón de páginas indexadas y ofrece fácil acceso a la información gracias a sus algoritmos, en la actualidad Google ofrece diferentes tipos de servicio en su navegador: anuncios, diferentes idiomas, en 2002 ofrece el servicio de noticias de los principales medios de comunicación, libros, en 2005 nace Google Maps, en 2006 compra la plataforma de videos YouTube y lanza Google Translate que traduce más de 100 idiomas.

En 2007 presenta Street View, en 2008 lanzan Google Chrome y Android el sistema operativo de Google para Smartphones, en 2010 la empresa lanza el proyecto Google X, que desarrolla tecnología del futuro como su automóvil autónomo, en 2011 sale a la venta Chromebook el primer ordenador de Google, en 2012 lanzan Google Drive servidor que almacena información de los usuarios de Gmail, en 2013 lanzan Hangouts, aplicación de mensajería instantánea y Google pixel, en 2016 nace la iniciativa de Google Station, proyecto para disponer de WiFi en todo el mundo, en 2017.

Llega Google Assistant para la mayoría de dispositivos Android, desde el nacimiento de este navegador se ha ido actualizando año con año ofreciendo a sus usuarios herramientas que los ayudan a facilitar su trabajo del día a día, hasta la actualidad.

2.9.6 Redes Sociales

Las primeras redes sociales se remontan al año 1930 donde dispositivos notificados permitían dejar mensajes en el tablero del dispositivo, en 1950 se utilizaron los primeros tecnófilos, en 1969 Compuserve fue el primer servicio comercial en línea, en 1971 se realiza el primer envío de email a través de dos ordenadores que estaban uno al lado de otro, lo realizó Ray Tomlinson, en 1978 se intercambiaron el Bulletin Board Systems (BBS) y se convirtió en el primer “foro” en línea (Jasso, Rosales, & Rolando, 2017).

A través de líneas telefónicas con otros usuarios, el desarrollo de la tecnología fue evolucionando en los medios de comunicación. Tim Berners-Lee comenzó a desarrollar la WORLD WIDE WEB y el primer sitio web fue construido en el CERN. La navegación se hizo más sencilla, agosto de 1989 - 1990, las nuevas empresas de tecnología cambiaron para siempre la forma de comunicarse con la adopción masiva de los foros, búsqueda en web, correo electrónico y mensajes de texto. Google había indexado más de 60 millones de páginas.

En 1997 se lanzó por primera vez Instant Messenger. Un programa de mensajería instantánea creado por Microsoft Windows con el que los usuarios podían encontrar los servicios más básicos de chat y lista de contactos. Se le puede considerar el precursor de una de las redes sociales más poderosas actualmente, el servicio de mensajería instantánea WhatsApp. 2002 y 2003 los usuarios vieron el atractivo de las redes sociales, blogs y sitios como Live Journal, Friendster.com, LinkedIn.com y Myspace.com.

En febrero de 2004, surgen nuevos servicios populares. Así es como llegó Facebook y su auge en 2004, en julio de 2004 surgió YouTube, Digg, Reedit y Meneame, a la vez que crecían los servicios de blogging con Word press y Blogger. En marzo de 2006 despegó Twitter. El 5 de junio de 2009, Twitter, Flickr o Youtube, en 2009 nace WhatsApp, 2010 Instagram y Pirest. En 2011 Google más y en 2016 Tik Tok, tan grande como Google ha sido la aparición de las redes sociales. Aunque no fue la primera, Facebook es el caso más exitoso de la aplicación del Internet como medio de comunicación e información.

Pues da acceso a noticias y permite comunicarse con otras personas en tiempo real. YouTube también marcó un antes y un después en la historia del Internet, pues

demostró que también sirve como un medio de entretenimiento, llegando a reemplazar a medios tradicionales como la televisión y la radio. Asimismo, por la llegada masiva de usuarios al Internet, las empresas se han dado cuenta del enorme potencial de alcanzar su público por medio de estos canales. Es por eso que no se puede hablar de internet de hoy sin la publicidad y la técnica, Chief Executive Officer (CEO).

2.10 Uso de la internet en la educación

Las nuevas tecnologías de la información y comunicación se están convirtiendo en un elemento clave en los sistemas educativos actuales. Cada día resulta más difícil encontrar acciones formativas que no estén apoyadas en diferentes medios tecnológicos iniciando con el sonido hasta el uso del internet, y ello ocurre independiente del sistema educativo en el que se esté trabajando, sin distinción de país o continente y de los contenidos que se estén llevando a cabo. (Espinal, 2018; Cid, 2004 y Contreras, 2010)

En las últimas décadas se ha visto un crecimiento exponencial en el uso de las tecnologías para el propósito de los procesos de enseñanza-aprendizaje. Los estudiantes utilizan la tecnología en su diario vivir dentro y fuera de los salones de clases. Las NTIC se están convirtiendo en un elemento clave en los sistemas educativos actuales, como consecuencia, las instituciones educativas sienten la presión de invertir en tecnología para unir teoría y práctica en el uso de la misma. Esta tecnología se ha ido implementando paulatinamente, pero hoy en día constituyen una herramienta habitual en la enseñanza, la cual han venido a innovar y enriquecer los sistemas de educación y los procesos de enseñanza-aprendizaje trayendo diversos mecanismos que forman parte de la evolución educativa en la sociedad moderna.

Con el transcurrir de los años la sociedad ha evolucionado hasta convertirse en lo que es hoy en la actualidad, la sociedad de la información, con características de ser una sociedad globalizada, la cual gira en torno a las TIC como elemento básico para su desarrollo, potencial, amplitud y rapidez con que la información es puesta a disposición, sociedad que aprende a aprender, que impacta en todos los rectores de la sociedad, y con características que posibilitan la enseñanza como los son la: inmaterialidad, penetración en todos los sectores, interconexión, interactividad, creación de nuevos lenguajes expresivos, ruptura de la línea expresiva, elevados parámetros de calidad imagen y sonido, potenciación de audiencia segmentada y diferenciada, digitalización más influencia sobre los procesos que sobre los productos, diversidad e innovación.

Los beneficios que brinda navegar por la red virtual a sus usuarios entre otros el ahorro económico y de tiempo. Internet aplicada a la educación está ofreciendo nuevo espacio que supera las coordenadas físicas de lugar como el aula y tiempo como son los horarios de clase, el uso de las nuevas tecnologías, y más concretamente el uso de internet, ha adquirido gran importancia haciendo que podamos afrontar diversos retos, que con anterioridad era impensable. Se afrontan grandes cambios sociales, culturales y económicos por su uso, y genera un amplio interés en la sociedad actual (Contreras, 2010). Es un recurso que ayuda a que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea fácil de transmitir ya que, gracias a él, se puede compartir y obtener información de diversas fuentes contenidas en la red.

La integración curricular de las tecnologías de la información implica el uso de estas para lograr el propósito de aprender ya sea: un concepto, un proceso, en una disciplina curricular específica, (Amestoy, 2002), comparte esta misma idea. (Escontrela, 2008), sin embargo, las TIC tienen un enorme potencial para transformar la formación universitaria, pero no podemos olvidar que un mal uso de las mismas puede afectar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Una eficiente apropiación y gestión de las TIC, a la luz de la nueva visión de los procesos de aprendizaje, requiere un enfoque integrado que contribuya a orientar las políticas educativas, la organización de la institución, los recursos materiales y los actores involucrados. (Amada, 2016). Debido a que las tecnologías que también están afectando a los procesos educativos generados en el seno de la sociedad, cada vez hay más educación no formal apoyada en los soportes multimedia, los softwares didácticos, la televisión digital, programas de formación a distancia, redes telemáticas, etc. (Riveros & Mendoza, 2008).

La incorporación de las Nuevas Tecnologías de la Comunicación y la Información al ámbito educativo promueven la creación de nuevos entornos didácticos que afectan de manera directa tanto a los actores del proceso de enseñanza-aprendizaje como al escenario donde se desarrolla esta actividad (Mendoza, 2008), la ciencia cognitiva se ha centrado demasiado en los aspectos lógicos y sistemáticos de la vida mental, esos procesos de pensamiento que utilizamos para resolver acertijos, probar hipótesis y avanzar en explicaciones. (Bruner, 2020).

El uso de NTIC, que nos permiten acceso a consultar la internet son: entre otros, los dispositivos electrónicos como; la computadora que es un dispositivo informático que es capaz de recibir, almacenar y procesar información de una forma útil, está programada para realizar operaciones lógicas o aritméticas de forma automática, la primera computadora apareció en el año de 1936.

Otra de las herramientas y la más importante para llevar a cabo el intercambio de información es internet, que es un conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas que utilizan la familia de protocolos TCP/IP, lo cual garantiza que las redes físicas heterogéneas que la componen constituyan una red lógica única de alcance mundial y sus orígenes se remontan al año 1969.

La enseñanza con computadora empezó al comienzo de los años 60 en los Estados Unidos de América, el sistema se aplicó a la enseñanza de la Informática en la Universidad desde 1965 hasta 1974. Esta línea de trabajo siguió cultivándose, a partir del grupo que la inició, extendiéndose y diversificándose en varios grupos especializados, posteriormente hace su aparición la internet que revoluciona el proceso de enseñanza– aprendizaje.

El uso de las TIC ayuda bastante al proceso de enseñanza aprendizaje, (Cid y Allepuz 2004), sin embargo, la inserción de las TIC en la educación a distancia que por necesidad se han tenido que adaptar a nuestra forma de enseñanza, (Mao, 2008), afirma que para poder llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje en línea, ya que la inserción de las TIC en el currículo se debe revisar porque no es lo mismo el proceso formativo en línea que presencial.

La Estrategia Tecnológica es el proceso de adopción y ejecución de decisiones sobre las políticas, estrategias, planes y acciones relacionadas con la creación, difusión y uso de la tecnología. Para el proceso de enseñanza-aprendizaje se utilizan estrategias tecnológicas las cuales son para la UNESCO las tecnologías en la educación que "consiste en compartir información de las diferentes formas en que la tecnología puede coadyuvar a mejorar la calidad y la pertinencia del aprendizaje, reforzar la integración y perfeccionar la gestión y administración de la educación" (UNESCO, 2021). Las tecnologías de la educación permiten al alumno tomar pleno contacto con la realidad dentro de Internet, conocer herramientas, formas de trabajo, disfrutar de horas jugando juegos online, poder escribir en blogs, participar en foros de discusión,

Los recursos tecnológicos son aquellos medios que utilizan la tecnología para llevar a cabo un propósito generalmente productivo. Estos recursos pueden ser tangibles, es decir, cuando tiene una presentación física, o también intangibles cuando son invisibles o no tienen una representación física palpable. Los recursos tecnológicos se clasifican de la siguiente manera: Recursos tecnológicos tangibles: aquellos recursos relacionados con la tecnología que poseen una presentación física, es decir que se pueden medir, tocar y contar. Por ejemplo, son recursos tangibles las computadoras, impresoras, teléfonos inteligentes, memorias USB y máquinas de producción. Recursos tecnológicos intangibles: aquellos recursos que no poseen

una presentación física, es decir, no pueden verse, medirse ni contarse, ya que son informaciones o conocimientos inmateriales, presentes solo de manera virtual. Por ejemplo, son recursos intangibles los sistemas, las aplicaciones, internet, antivirus, etc.

La implementación de los recursos tecnológicos nos permite ejecutar tareas de una manera más eficaz, implementando tecnologías que otorgan mayores capacidades para solventar problemas y optimizar procesos ya existentes que para el ser humano tendrían un nivel de complejidad más elevado. Las tecnologías han fomentado la comunicación entre los docentes y los estudiantes mediante entornos virtuales de las asignaturas. El uso de las nuevas tecnologías en educación permite la reducción de costos ya que no es necesario material físico y todo se puede hacer a través de un programa o la Aplicación (APP).

A través de procedimientos rápidos y eficientes que se adaptan a cada necesidad, el uso de la tecnología en el espacio educativo permite el uso de herramientas más interactivas y que mantienen la atención de los estudiantes con más facilidad. De esta forma los alumnos se entusiasman más, los recursos tecnológicos se conocen como; computadoras, impresoras, monitores. Teléfonos móviles. Software, antivirus, sistemas de gestión, cámaras digitales de fotografía o video. Internet. Bases de datos. Además, los recursos tecnológicos han permitido a las instituciones educativas ahorrar grandes costos y aumentando la calidad en la educación (Luz, 2018).

La aportación en la investigación de Silva et al (2017) en la utilización de las redes electrónicas como instrumentos para propiciar el aprendizaje; ambientes de aprendizaje; la observación atenta y la traducción, en términos de contenidos del aprendizaje, de saber contemporáneo que esté en plena evolución; la gestión de la interconexión, a lo largo de toda la vida, de los periodos de educación y aprendizaje, y de los que se dediquen al trabajo y al ocio; la evolución las instituciones educativas hacia una gestión más flexible y menos jerárquica; la intervención de los poderes públicos, que deben determinar las estrategias de los sistemas educativos.

La muestra de que el uso de las TIC es indispensables, fue el poder llevar el proceso educativo en nuestro país en este tiempo de contingencia ya que sin ellas no se habría podido llevar a la práctica dicho proceso, ya que en la actualidad el mundo entero pasa por los estragos de la enfermedad de COVID-19, la cual tuvo sus orígenes en la Ciudad Wuhan China que a partir del 11 de febrero de 2020, se le da el nombre a la enfermedad causada por el síndrome respiratorio severo (SARS COV-2), esta es la causa por la que se tuvo que modificar el proceso de enseñanza-aprendizaje en el mundo entero.

En nuestro país, la Secretaría de Educación Pública (SEP), implemento programas educativos a distancia, tales medios de comunicación como la televisión y el internet (aplicaciones: Meet, Classroom entre otras), esto hizo que todo el sistema educativo se modificara a un nuevo plan de trabajo, con la ayuda de las TIC, origina que toda la comunidad universitaria, tuvieran que aprender a hacerlo, por parte de todos se ha hecho un gran esfuerzo por continuar con el proceso de formación de estudiantes, sin embargo llevar a la practica el proceso educativo presencial a virtual ha generado diversos problemas que lo han dificultado.

Muchas de las instituciones públicas no tenían las herramientas tecnológicas para impartir dichos programas en línea, la mayoría de los docentes no tenía ni los dispositivos para darlas, ni la formación tecnológica para impartir dichos cursos en línea y por parte de los alumnos es aún peor, porque muchos de ellos no tienen recursos para comprar estos dispositivos de consulta ni las condiciones de conectividad a internet adecuadas.

Pero como lo había mencionado anteriormente con el esfuerzo de todos estamos saliendo adelante en esta contingencia que nos ha afectado a todos en muchos sentidos: en lo laboral, social, económico y emocional. Es por esto, debemos seguir con las recomendaciones que dan las autoridades sanitarias del país, para poder salir de la contingencia sanitaria lo más pronto posible y así poder regresar toda la población a nuestras actividades normales como son las clases presenciales fortalecidos con las experiencias del trabajo y apoyo de las tecnologías.

Como consecuencia de esta contingencia la educación se tuvo que implementar de forma virtual, por tal motivo el uso de la TIC fue indispensablemente, desde el momento que se declara la contingencia sanitaria, es decir sin las TIC, no se habría podido llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje en nuestro país, el uso de recursos Tecnológicos en aulas virtuales como: pizarras digitales, proyectores, tabletas, celulares, cámaras digitales; plataformas educativas como; Moodle, Classroom, Meet, y correo electrónico y plataformas sociales ; WhatsApp, Facebook, Instagram y bibliotecas virtuales), contribuyen a la formación de los estudiantes ya sea en espacios físico y virtuales, haciendo que el procesos educativo sea dinámico y se pueda aplicar de acuerdo de las necesidades de las instituciones educativas.

Sin embargo, usar estas estrategias de tecnología demanda tiempo de uso para los estudiantes, situación que las instituciones educativas deben de contemplar en sus programas educativos, para promover el manejo adecuado de estas estrategias de uso de las TIC, esto para que los estudiantes conozcan los riesgos que existen de utilizar las TIC de forma excesiva, un claro ejemplo de permanecer por largo tiempo en conexión a internet es perjudicial para la salud de cualquier persona, en el

estudio que desarrolla Bueno (2021), donde muestra que la adicción a los videojuegos es un trastorno comportamental, que afecta a jóvenes durante la pandemia de COVID-19. Utilizar los recursos tecnológicos de forma indiscriminada puede tener consecuencias perjudiciales en la salud de los estudiantes es por esto que es importante la implementación de estrategias de uso de internet en las instituciones educativas para evitar que la comunidad estudiantil presente algún tipo de síntoma relacionado con la adicción a internet.

En conclusión, el nacimiento de las TIC ha cambiado la forma de compartir información desde la década de los 50 hasta la actualidad, la constante actualización que tienen los diferentes sistemas de comunicación y transferencia de datos, han generado que la red virtual sea utilizada prácticamente por todo el mundo para realizar una infinidad de tareas, la internet en la actualidad es muy dinámica nos ayuda prácticamente hacer cualquier cosa.

Sin embargo, la necesidad de estar consultando la internet por tiempos prolongados, ha acarreado con esto problemas, el utilizar la red virtual, ya sea para necesidades primordiales, como compra de artículos, pagos de servicios, formación académica, entretenimiento, entre muchas otras cosas que se pueden hacer al consultar la internet, ha provocado que consultar la internet ya sea parte de nuestras vidas, pero el estar conectando tanto tiempo provoca, en algunos individuos la adicción, a estar navegando por la red virtual o internet, por periodos excesivos de tiempo.

Provocándoles problemas de salud; física y mental, siendo las personas más vulnerables los niños y adolescentes, diferentes estudios muestran que este comportamiento patológico que tienen algunas personas se registra después de algunos años de la aparición de la internet, donde jóvenes la consultan por periodos de entre las 8 -12 horas/día, revisando principalmente redes sociales, actividades de ocio, y formación académica, principalmente, llevándolos a tener un comportamiento adictivo.

Los mismos estudios revelan que hace falta más investigación respecto a que provoca este comportamiento adictivo a la consulta a internet, es por esto que se debe de seguir. el efecto que tiene estar consultando la internet por periodos prolongados y reconocer que estrategias de prevención se deberían implementar para administrar el uso de esta tecnología y así poder prevenir la posible adicción a la internet en estudiantes universitarios.

2.11 Adicción a la internet

Las adicciones, sean del tipo que sean, son, como todo lo humano, fenómenos sumamente complejos que implican simultáneamente a todas las esferas de quien las sufre (cognitivas, emocionales, sociales, etc.), de tal forma que ninguna teoría puede, por sí sola, dar completa cuenta de ellas. Necesitaríamos un abordaje abiertamente interdisciplinar. Porque las adicciones son muchas cosas a la vez. (Bernal, 2000)

El abuso a la consulta a internet en estudiantes universitarios, se ha buscado comprender desde distintos temas, es importante definir los conceptos clave en este tema de estudio, entre los cuales se encuentra por el uso excesivo a la consulta a internet, así como la prevención al uso inadecuado a la consulta a internet. Sin embargo, Jasso, Rosales, & Rolando (2017) afirman que el uso excesivo a internet no se considera un trastorno a la adicción de sustancias.

El presente trabajo ofrece un recorrido desde las condiciones conceptuales para demostrar la trascendencia que tendencia a las adicciones en la psicopatología del siglo XXI, sobre todo las que se denominan adicciones sociales y, en particular, las adicciones alimentarias. (Gómez & Alonso, 2001)

La siguiente investigación realizada por Domínguez, Soraya, Isabel, & Carlos Imaz Roncero (2012), estudiaron los diferentes mecanismos implicados en ello. De todas las características propuestas, existen dos que son comunes: uso excesivo de internet con una preocupación por la pérdida del control con respecto a su uso y las consecuencias adversas de invertir demasiado tiempo en internet. Los principales mecanismos descritos en la literatura son adicción, adicción conductual, impulsión y compulsión.

El estudio hecho internet (2019), afirma que en 1998 K. Young publicó *Internet addiction: the emergence of a new disorder*, considerada como la primera investigación en este campo, la adicción a Internet, un tipo de adicción categorizada como “adicción conductual”, no química (Marks, 1990), o como *adicción tecnológica*, que implica la interacción hombre-máquina (Griffiths 1995). La American Psychiatric Association (APA) sólo ha incluido el Trastorno de juego por internet (Internet Gaming Disorder, IGD) en el apéndice del DSM-5 como un trastorno que requiere más investigación antes de ser incluido en el manual principal.

Pero, como señalan J. Kuss & Olatz (2016) y limitar el campo exclusivamente a IGD descarta muchos casos de personas que experimentan consecuencias negativas e importantes dificultades en su vida debidas a adicciones relacionadas con el uso de

internet: varios tipos específicos de adicción que estarían dentro del término general.

Internet como nueva tecnología fue pensada para el beneficio de la sociedad y aunque posee ventajas, también conlleva una problemática de carácter psicosocial donde el grupo más vulnerable es el de los niños y adolescentes. Para Young (1998), la adicción al internet es un trastorno caracterizado por una pauta de uso anómala, unos tiempos de conexión anormalmente altos, aislamiento del entorno y desatención a las obligaciones laborales, académicas y sociales.

Dentro de los daños que puede traer el internet, se encuentran el *ciberbullying*, daño de tipo emocional debido a la pornografía, violencia e insinuaciones verbales a las cuales se puede estar expuesto. Los adolescentes son el grupo más vulnerables a los efectos potencialmente dañinos del internet, debido a las características propias de esta edad, que le motiva a la búsqueda de cosas nuevas y comportamientos impulsivos.

Desde que Goldberg en 1995 resalto la adicción a internet y Young presentó su comunicación Adicción a Internet: la emergencia de un nuevo trastorno en el congreso de la American Psychological Association, celebrado en Toronto en 1996, el tema ha sido ampliamente discutido en los medios de comunicación y en la literatura científica (Carbonell, Guardiola, Beranuy y Belles, 2009). El interés en la posible adicción a los videojuegos, juegos de rol online, televisión y teléfonos móviles ha dado lugar a un nuevo campo de estudio, el de la adicción a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) o como Griffiths (1995) acuñó, “adicciones tecnológicas”.

Durante los últimos quince años, los investigadores se han interesado por determinar la distribución, la frecuencia y las causas de la adicción a las TIC, especialmente de Internet y teléfono móvil (Echeburúa, 2018); (Sánchez, Beranuy, Castellana, Chamarro, & Oberst, 2008), sin que todavía se haya resuelto si el uso de TIC es capaz de generar un trastorno adictivo de la misma naturaleza que las adicciones conductuales. Esta preocupación también ha tenido eco en los investigadores españoles que, desde el año 2002, han publicado doce artículos empíricos sobre adicción a las TIC.

Cinco artículos sobre adicción a Internet, cinco más sobre adicción a TIC y teléfono móvil y dos sobre adicción al teléfono móvil. Estos estudios han generado un valioso conocimiento sobre el uso problemático de Internet y móvil en estudiantes de secundaria y de universidad, permitiendo una oportunidad única de análisis. Desde nuestra perspectiva, uno de los temas pendientes en este campo es determinar si

existe la adicción a las TIC. Por tanto, el principal objetivo de este estudio fue determinar los factores que diferencian el uso saludable del patológico utilizando para ello los resultados obtenidos en estudios empíricos realizados con población estudiantil de cultura española. (Carbonell, Fúster, Chamarro, & Oberst, 2012)

El estudio realizado por Cruzado, Matos, & Kendall (2006) indica que a pacientes con el diagnóstico *adicción a internet*, son pacientes entre los quince y veintiún años de edad, donde los rasgos de personalidad los antisociales, algunos presentaron problemas de tuberculosis, disfunción familiar, antecedentes psiquiátricos familiares. Algunos presentaron síntomas, merma de rendimiento académico, trastornos afectivos, intento suicida, uso excesivo de video juegos, se concluye que los pacientes que presentan adicción a la internet se caracterizan por tener corta edad, y marcada frecuencia a conducta psicopáticas, su adicción redundó en importante deterioro personal, académico y de relaciones familiares (p.197).

Otras investigaciones señalan que la adicción al cibersexo hechas por Cervigón Cervigón, Gil, Giménez y Ballester (2017), estudios que confirma la capacidad de distintos contenidos multimedia (entre ellos, la pornografía) para atraer y consumir recursos atencionales, así como la relación entre la capacidad de interferencia atencional y su potencial adictivo, proponiendo plantear nuevas aproximaciones clínicas que den relevancia a este aspecto tanto a nivel de evaluación como a nivel de tratamiento e intervención directa.

Los estudiantes al momento de estar consultado internet para realizar sus actividades ya sean académicas o de entretenimiento suelen estar alimentándose mientras lo hace, sin darse cuenta de la cantidad de alimento que ingieren llevándolos a tener sobre peso. Por su parte, la obesidad ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como la epidemia del siglo XXI. Una inadecuada alimentación y un comportamiento sedentario, como pasar demasiadas horas frente a la televisión, ordenador, teléfono móvil y/o videojuegos, sabemos que aumenta el riesgo de padecer sobrepeso, pudiendo llegar a desarrollar la denominada "obesidad digital" (Cascales, 2015).

Para Robles (2015), la adicción al internet o el uso excesivo a consultarla es un trastorno caracterizado por una pauta de uso anómala, unos tiempos de conexión anormalmente altos, aislamiento del entorno y desatención a las obligaciones laborales, académicas y sociales, el estudio Waldo (2014), ha desarrollado una serie de criterios como tipo de: género, institución, comportamiento en línea, la relación de la adicción a internet de los adolescentes, con inteligencia espiritual, el bienestar psicológico y la deseabilidad social, diagnósticos para el trastorno de adicción a Internet.

En realidad, la adicción a internet, como otros tipos de adicción se caracteriza por una urgencia de realizar la actividad adictiva. Young (2009) considera adicta a la persona que dedica a internet más de 40 horas a la semana y con sesiones que pueden durar hasta 20 horas seguidas. El uso excesivo, sin límites e incontrolado, puede producir, en personas vulnerables, un síndrome clínico con característica similares a las conocidas “adicciones químicas” que interfieren en el desarrollo de las obligaciones de la vida diaria pudiendo complicarse, en quienes lo padecen, con problemas: físicos, psicológicos y sociales. (Prieto, 2015)

Los primeros intentos por conceptualizar la adicción a las Nuevas Tecnologías de la Información y la Comunicación (NTIC) y más concretamente a internet, los encontramos a finales del siglo XX con autores como Goldberg (1995) o Young (1996), que utilizaron, en el primer caso, criterios diagnósticos para el abuso de sustancias y en el segundo los del juego patológico. Para la doctora Young, la adicción a internet es: *Un deterioro en el control de su uso que se manifiesta como un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos.*

En consecuencia, Young (citado por Navarro & Rueda, 2007), definió el uso patológico de Internet (UPI) como un trastorno del control de impulsos, puesto que presenta las características de los trastornos por dependencia, pero no está relacionado con la intoxicación por alguna sustancia, por su parte Prieto (2015), enfatiza en el hecho de que el uso excesivo, sin límites, incontrolado puede producir, en personas vulnerables, un síndrome clínico con características similares a las conocidas *adicciones químicas*, que interfiere en el desarrollo de las obligaciones de la vida diaria pudiendo complicarse con problemas: físicos, psicológicos y sociales en quienes lo padecen.

Por otro lado Polo del Rio & Mendoza (2017) y Navarro & Rueda (2007), en su investigación muestran que el uso abusivo de la consulta a internet genera conflictos en los jóvenes de ambos sexos también el estudio muestra que las mujeres tienen más problemas que los hombres por el uso de esta herramienta virtual, afectándolas emocionalmente y con problemas de comunicación derivado al uso excesivo de la internet.

Navarro & Rueda (2007) dicen que la adicción a internet (AI), es una dependencia psicológica caracterizada por un incremento en las actividades que se realizan por este medio, con malestar cuando la persona no está en línea, sin tolerancia y negación de su problemática. Su importancia para la salud pública radica en el creciente aumento de su prevalencia en el mundo, especialmente en adolescentes, con graves consecuencias en la salud mental, como problemas familiares, relaciones sociales, rendimiento académico, abuso de sustancias, alcohol y

cigarrillo, así como trastornos mentales: depresión, bipolaridad, déficit de atención e hiperactividad y suicidio.

2.12 Estrategias de uso de internet

Una recomendación relevante hacia el uso de las NT, la hace el mismo ejecutivo de Google Daniel Sieberg que acuñó el concepto obesidad digital, quien dice conocer por experiencia propia lo que es sucumbir ante el uso de la NT, y propone llevar una educación digital adecuada, utilizar las NT para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje (Organista & Arturo, 2014), estudios revelan que prevención escolar, el desarrollo de actividades informativas: Talleres, actividades medidoras de TIC, elementos de prevención con TIC: páginas de redes sociales donde se brinde ayuda para disminuir el problema, prevención familiar advirtiéndolo a los familiares sobre el uso de las TIC, programas de formación de padres sobre el uso de TIC, charlas de prevención, son estrategias que ayudaran a los participantes a administrar el tiempo de consulta.

En el estudio hecho por Prieto y Moreno (2015), donde las estrategias; de influencia, fijar tiempo límite de uso, determinar que se debe pasar el mismo tiempo jugando y estando con sus amigos o hermanos, insistir en que si necesitan el ordenador e Internet para realizar actividades escolares debe limitarse a que su uso sea sólo para esto, estrategias para el desarrollo de habilidades y competencias, promoción de estilos de vida saludable, como buena alimentación, hacer ejercicio físico, la prevención de salud, el trabajo, la relación con el medio ambiente y la actividad social, alternativas al uso compulsivo de TIC, los padres deben ser modelo de uso responsable, designar un tiempo para conectar con él, explorar alternativas junto a él, hacer la transición poco a poco, buscar ayuda profesional si es necesario, estrategias de protección y control, usar aplicaciones de control parental.

Es etapa de adolescencia donde los jóvenes estudiantes pasan por un proceso amplio de enseñanza-aprendizaje, tanto de aprendizaje que les puede ayudar en su desarrollo cognitivo, como aprendizaje que lo disminuirá. El objetivo del estudio que se llevó a cabo, debería ser que el estudiante que está en la etapa de la adolescencia o al final de esta, sea completamente responsable de los riesgos que hay en internet y cómo debe protegerse y, sobre todo, con la confianza y tranquilidad de poder hablar con sus padres si algo le preocupa o lo hace sentir incómodo. Para lograr esto, el diálogo y el acompañamiento debe estar presente en su formación académica. Las aplicaciones de control parental ayudan para controlar aplicaciones, control de acceso web, límite de tiempo para diversión y juegos, geolocalización, e informes. (Caro y Plaza de la Hoz, 2016)

Por su parte Amada & Plaza de la Hoz (2016), investigó que una estrategia para administrar el uso adecuado de las TIC sería principalmente en el ámbito familiar, promoviendo participación, implicación emocional y consenso normativo. Sin embargo, en el grupo objeto de estudio concluye que la falta de interés de los familiares directos en cuanto a la supervisión de los jóvenes en el uso adecuado de internet es una de las causas que desfavorece a que ellos no hagan el uso adecuado. Queda mucho camino por recorrer en el conocimiento y tipificación de esta nueva patología, frente a los que debemos dar una respuesta. Entendemos que la solución no pasa por prohibir, sería tanto como cerrar los ojos o negar la revolución y avances que suponen en nuestro tiempo las Nuevas Tecnología de la Investigación y la Comunicación (NTIC).

Sin embargo, debemos tener en cuenta que ponemos en manos de adolescentes y jóvenes “máquinas” no exentas de riesgos para su salud y desarrollo madurativo, que precisan de un periodo de formación y educación que guíen el uso responsable. Sirvan como orientación las recomendaciones de la Asociación de Pediatría Canadiense o de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria, (Pando, Aranda, Amezcua, Mendoza, & Aldrete, 2003).

Las estrategias de diseño ambiental, implican implementar una propuesta. mediante el uso de las TIC que permita sensibilizar a los estudiantes en el cuidado y respeto por el medio ambiente, como resultado de esta investigación surge la idea de implementar una página web como herramienta novedosa y atractiva que motive a los jóvenes a cambiar de actitud con el medio ambiente y despertar el interés de respetar, cuidar y conservar su entorno escolar agradable, limpio y libre de contaminación logrando de esta manera aprovechar los recursos y medios que actualmente ofrecen las nuevas tecnologías.

Los estudiantes han conocido las bondades del uso de la internet, el problema es que necesitan la orientación y actividades propuestas por el docente que les apoyen para fortalecer sus habilidades y capacidad de elección de actividades, así como realizar;

1. Diagnósticos de las habilidades en tecnologías de los estudiantes.
2. Implementar talleres sobre el uso de celular tanto para profesores como estudiantes.
3. Dar información sobre los problemas de salud como consecuencia del uso indebido y síntomas de la adicción al internet.
4. Capacitar a los docentes en el uso de la internet en su asignatura.

Estrategias de aprendizaje para el uso adecuado a consultar internet, en la actualidad son indispensables para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, es por esto que en las instituciones de educación se deben establecer programas donde se forme a los docentes y alumnos en el manejo de esta, con el fin de aprovechar al máximo las ventajas que brinda esta herramienta virtual, como lo menciona Villota, Zamora, & Llanga (2019).

Ventajas del uso de internet en la educación, fomenta la creatividad, apoya en las tareas escolares, se puede llevar a cabo el proceso de formación en línea y a distancia, es una nueva forma de aprender, posibilita la relación y la diversión, facilita la solidaridad, estos y muchos aspectos más, son los beneficios que ha traído incluir internet en la educación. es un instrumento indispensable principalmente en la educación, ya que facilita el trabajo tanto para docentes como alumnos, debido a que ofrece un sin fin de información y plataformas que ayudan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, permite a los estudiantes interactuar con personas de todo el mundo, lo que genera la obtención de nuevos conceptos cada día.

En la investigación hecha por Rail, Gómez, Braña y Varela (2014), donde se proponen estrategias y líneas de actuación a nivel de prevención y control, que favorezcan un uso más saludable de la internet entre los jóvenes, tomando en cuenta que internet se utiliza principalmente en el hogar, en primer lugar corresponde a los padres ejercer un control efectivo de su uso, por lo que es necesario que dispongan de un conocimiento de todo lo que tiene que ver con la Red y las nuevas tecnologías, para así tener un control de los contenidos, y los tiempos de conexión.

Segundo trabajar en centros educativos, los cuales deben convertirse en una fuente relevante de información y formación con relación a internet y en un interlocutor válido para modular los conocimientos, actitudes y hábitos de uso entre los adolescentes, estableciendo diseños curriculares, como formación integral sobre internet, bajo orientación psicológica, que favorezca un uso saludable y finalmente la actuación propuesta a nivel institucional como:

- Favorecer la realización periódica de estudios que permitan hacer un seguimiento objetivo y puntual del problema;
- Promover la elaboración y validación de herramientas de *screening* que hagan posible un cribado del uso peligroso y la dependencia de Internet entre los más jóvenes, posibilitando una rápida detección y consecuente derivación a los servicios de salud o dispositivos asistenciales que proceda;

- Realizar campañas de información y sensibilización dirigidas a segmentos o targets concretos (padres, educadores...);
- Implicar y coordinar a diferentes instituciones, órganos o agentes sociales (Consejerías de Educación, Defensor del Pueblo, Institutos de Consumo, asociaciones de padres, asociaciones de consumidores, etc.); y
- Promover que las propias firmas comerciales y proveedores de Internet implementen mecanismos de control que puedan ser utilizados por padres y educadores de modo sencillo y efectivo a la hora de controlar y limitar el uso de Internet por parte de los adolescentes.

Para responder a la pregunta que se hace al inicio de la investigación la cual dice plantea. ¿Qué tipo de estrategias virtuales pueden apoyar al estudiante universitario para evitar la adicción al internet y mejorar su desarrollo académico? Las estrategias virtuales como la observación, diagnostico, encuestas, entrevistas, y el uso de la aplicación Qualytime, que ayudaron a los estudiantes conocer si tienen algún tipo de tendencia adictiva entra a consultar internet, la adicción a internet reduce el desarrollo cognitivo de los estudiantes, como lo muestran el estudio donde el 5% de los estudiantes tuvieron comportamiento adictivo al momento de consultar internet y en consecuencia dificultades en su desarrollo cognitivo, durante el ciclo escolar, debido a la dependencia que fueron desarrollando en el transcurso de los años previos.

Que por consecuencia presentan alto nivel de vulnerabilidad o poco control a la consulta a internet, situación que los distrae de su objetivo principal que es desarrollar sus habilidades cognitivas utilizando esta TIC, para ello se implementaron programas para disminuir el uso excesivo a consultar internet en los participantes universitarios, existen algunas alternativas estratégicas para administrar el uso de internet, para esta investigación, se aplicaron tres estrategias.

La primera que se llevó a la práctica fue la aplicación de una estrategia de tipo digital donde los estudiantes diagnosticaron y limitaron el tiempo de consulta a internet gracias a una aplicación llamada Qualitytime, ayudándoles a conocer el tiempo que pasan en internet, para posteriormente limitar actividades que desfavorecieran su desarrollo académico.

La segunda estrategia fue la entrevista por parte del investigador a los estudiantes, la cual se llevó a cabo de forma virtual y grupal, provocando en ellos la retroalimentación, también se busca que aprendan de los comentarios y experiencias de sus compañeros guiados por el docente investigador.

Tercera el aprovechamiento de tiempo de uso, la planificación de tiempo de consulta a internet, ayudo a los estudiantes a diagnosticar, programar, organizar y limitar tiempo de uso, cuáles son las actividades más importantes que los participantes tuvieron que realizar para tener un mejor aprovechamiento académico cuando consultan la red.

Los datos obtenidos de las estrategias planteadas revelan que cuando los usuarios conocen de los riesgos que se tienen al consultar internet por tiempos prolongados, les da una perspectiva de control de uso de internet, por un lado, por el otro las estrategias les ayudaron a limitar el tiempo de uso de lo que revisan en internet, advirtiéndoles que actividades son más perjudiciales para su desarrollo académico y para su salud, por su parte la entrevista ayudó a que los estudiantes compartieran sus experiencias de forma virtual-grupal de como usan la internet y los diferentes síntomas que presentan al usarlo, esto contribuyo no solo a diagnosticar el tiempo de uso y como lo usan, sino para darse cuenta que no son los únicos que pueden presentar problemas a utilizar la internet.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN



Figura No 1. Diagrama de la Metodología de Investigación.

3.1 LA METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

El propósito principal de este estudio es investigar como la consulta a internet, está afectando el desarrollo académico, y la salud de los estudiantes universitarios, para después implementar estrategias que ayuden a disminuir el tiempo en el que el estudiante invierte en internet, en actividades que no son parte de su formación académica. Detectar los principales problemas con el uso inadecuado de la tecnología, como: problemas familiares, fatiga, stress, falta de motivación, sociales y conductuales, así como identificar los principales distractores para finalmente identificar las condiciones, actividades y herramientas tecnológicas que favorezcan el aprendizaje.

La presente investigación se realizó en base al paradigma de investigación cualitativa, con metodología de investigación-acción en la que se conjugan la práctica docente con la investigación, promoviendo la enseñanza en dirección al aprendizaje activo y efectivo del estudiante, poniendo en marcha métodos que promuevan el desarrollo de habilidades que les permitan aprender de manera autónoma, haciendo uso de técnicas y actividades, tales como entrevistas, encuestas virtuales, foros, y estrategias además, de hacer uso de diagnóstico, evaluación y reflexión para valorar los resultados obtenidos.

De las metodologías de la investigación educativa, la investigación acción es la que más se ajusta al perfil del profesor como investigador, como el proceso mediante el cual el docente adquiere una formación teórica, metodológica y estratégica para estudiar, comprender y transformar su práctica docente. La investigación-acción según Lewin (1946 p.32), es descrita como una espiral de pasos: planificación, implementación y evaluación del resultado de la acción. Tiene un doble propósito, de acción para cambiar una organización o institución, y de investigación para generar conocimiento y comprensión, provocando la retroalimentación y mejora de la práctica docente.

Entender la investigación-acción desde este marco es considerarla como una metodología que persigue a la vez resultados de acción e investigación; como un diálogo entre las mismas. Conlleva la comprobación de ideas en la práctica como medio de mejorar las condiciones sociales e incrementar el conocimiento Lewin (citado por Latorre, 2005, p. 27).

Lo fundamental en la investigación-acción es la exploración reflexiva que el profesional hace acerca de su propia práctica, es decir, es la capacidad para reflexionar, planificar y ser capaz de introducir mejoras progresivas. “La investigación acción interpreta lo que ocurre desde el punto de vista de quienes actúan e interactúan en la situación problema, por ejemplo, profesores y alumnos, investigador y comunidad” (Elliot, 2000, p. 5).

El ciclo de la investigación-acción se configura en cuatro fases: *planificación, acción, observación y reflexión* (véase fig. 1)

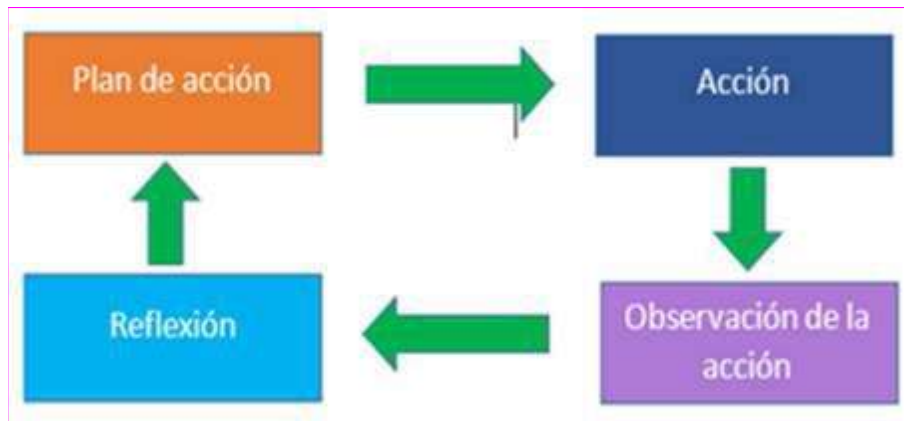


Figura No 2. Ciclo de Investigación acción Cualitativa.

La observación, la recogida y análisis de los datos de una manera sistemática y rigurosa, es lo que otorga el rango de investigación (Latorre, 2005, p. 21).

El plan incluye el diagnóstico del problema o idea general de investigación; la acción se refiere a la implementación del plan de acción; la observación incluye una evaluación de la acción a través de métodos y técnicas apropiados; la reflexión se realiza sobre los resultados de la evaluación y sobre la acción total y proceso de la investigación, lo que puede llevar a identificar un nuevo problema o problemas y, por supuesto, a un nuevo ciclo de planificación, acción, observación y reflexión. (Latorre, 2005, p.40)

Los objetivos formativos y las dimensiones de la investigación acción participativa quedan claramente definidos por Colás (1994, p. 295) en el siguiente mapa

conceptual (véase fig.2).



Figura.3 Objetivos formativos de la investigación participativa.

El Paradigma Cualitativo: Según Taylor y Bogdan (1987, p 20-21), en su libro, consideran diez características de la investigación cualitativa que se mencionan a continuación:

1. La investigación cualitativa es inductiva.
2. En la metodología cualitativa el investigador ve el escenario y a las personas en una perspectiva holística.
3. Los investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de su estudio.
4. Los investigadores cualitativos tratan de comprender a las personas dentro del marco de referencia de ellas mismas.
5. El investigador cualitativo suspende o aparta sus propias creencias, perspectivas y predisposiciones.
6. Para el investigador cualitativo, todas las perspectivas son valiosas.
7. Los métodos cualitativos son humanistas.
8. Los investigadores ponen en relieve la validez de su investigación.
9. Todos los escenarios y personas son dignos de estudio.
10. Los métodos sirven al investigador, nunca el investigador es esclavo de un procedimiento o técnica. (1987, p.20-21)

3.2 Contexto

3.2.1 La Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo es una institución pública y laica de educación medio superior y superior, heredera del humanismo de Vasco de Quiroga, de los ideales de Miguel Hidalgo, José María Morelos, Melchor Ocampo; por iniciativa de Pascual Ortiz Rubio, Primera Universidad Autónoma de América, cuya misión es: Contribuir al desarrollo social, económico, político, científico, tecnológico, artístico y cultural de Michoacán, de México y del mundo, formando seres humanos íntegros, competentes y con liderazgo que generen cambios en su entorno, guiados por los valores éticos de nuestra Universidad, mediante programas educativos pertinentes y de calidad; realizando investigación vinculada a las necesidades sociales, que impulse el avance científico, tecnológico y la creación artística; estableciendo actividades que rescaten, conserven, acrecienten y divulguen los valores universales, las prácticas democráticas y el desarrollo sustentable a través de la difusión y extensión universitaria. (Modelo Educativo UMSNH, 2018)

La Visión. La Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo es la Máxima Casa de Estudios en el Estado de Michoacán con la oferta educativa de mayor cobertura, reconocida por su calidad y pertinencia social, que forma seres competentes, cultos, participativos, con vocación democrática, honestos y con identidad nicolaíta, con capacidades para resolver la problemática de su entorno.

Los programas de vinculación con universidades y centros de investigación nacionales e internacionales permiten un intenso intercambio científico, cultural y artístico, así como una gran movilidad de la comunidad universitaria. Las actividades de extensión proporcionan asesorías y servicios orientados a satisfacer necesidades concretas de los grupos sociales y de los sistemas productivos. Los programas de difusión cultural hacen llegar a la sociedad las diversas manifestaciones de las ciencias, las artes y la cultura promoviendo el desarrollo de los individuos y los grupos sociales en armonía con el entorno.

El modelo educativo universitario, se compone de elementos formativos, integra la esencia de la misión de la universidad, promueve valores y prácticas pedagógicas específicas de cada programa académico, así como acciones y recursos que facilitan el correcto funcionamiento institucional, está comprometida socialmente en su espíritu nicolaita, busca coadyuvar en la formación y fortalecimiento del conocimiento científico, tecnológico, social, político, económico, en las artes y en la cultura. Por lo que se atribuye la responsabilidad de que las personas que cursan alguno de los niveles educativos que ofrece, se formen en espíritu humanista, riguroso, colaborativo, democrático, con altos valores éticos, y capaces de enfrentar

problemas de la sociedad con un pensamiento crítico, analítico e incluyente Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. (UMSNH, 2018, p.58)

3.2.2 Comunidad educativa Facultad de Químico Farmacobiología (QFB)

En 1954 inicia el proyecto para crear la carrera de Químico Farmacobiólogo, para agosto de 1958, se aprueba el cambio de la carrera de Farmacéutico a Químico Farmacobiólogo. Para febrero de 1959 inician las clases del primer año de Químico Farmacobiólogo. El plan de estudios consta de un tronco común de 8 semestres y un área terminal de dos semestres, en los cuales se elige una de tres orientaciones: Análisis Clínicos, Farmacia o Tecnología de Alimentos, los objetivos del plan de estudios son Formar Químicos Farmacobiólogos motivados a la superación permanente, con una preparación sólida en ciencias básicas y el conocimiento teórico-práctico necesario para prevenir y colaborar en el diagnóstico y tratamiento de los problemas de salud y alimentación de la sociedad.



Figura No 4. Facultad de Químico-Farmacobiología.

Esta carrera capacita a especialistas en el diseño, evaluación, distribución, selección y regulación de los medicamentos. Análisis de control microbiológico. Elaboración de nuevos medicamentos a desarrollar en la industria farmacéutica. Control y garantía de calidad de medicamentos, también participa en la realización de análisis bioquímicos que se requieren en el uso de la clínica. Se dedica a la docencia e investigación. El estudiante tiene las siguientes características, facilidad para las Matemáticas, Física y Química. destrezas y habilidades manuales para el manejo de equipo y de instrumentos de laboratorio, disciplina y constancia para el estudio y el trabajo. Capacidad de observación y de análisis.

Misión. Formar profesionales altamente calificados en el campo de la Químico Farmacobiólogo, con valores éticos, científicos y humanísticos, comprometidos a mejorar la salud y el bienestar de la sociedad y el desarrollo sustentable, mediante un programa educativo pertinente con un enfoque integral basado en la investigación, difusión, vinculación y transferencia del conocimiento. (Modelo Educativo UMSNH ,2018)

Visión. Ser una Facultad que se destaque a nivel regional, nacional e internacional por su liderazgo en la formación de profesionistas en el campo de la Químico Farmacobiólogo que cuenta con una oferta educativa de calidad, cuerpos académicos, personal docente e investigadores, con amplia experiencia y reconocimiento en el terreno de la enseñanza-aprendizaje, tanto en la docencia como la investigación, que forman a su vez recursos humanos altamente competitivos en las áreas específicas del diagnóstico clínico, la industria alimentaria y la farmacia, así como la atención a servicios extrauniversitarios en las áreas de competencia. (Modelo Educativo UMSNH, 2018)

3.2.3 Docente

Profesor investigador. I.Q. José Adalberto Guízar Rodríguez, quien impartió las asignaturas de Matemáticas I y Matemáticas II, al grupo objeto de estudio, esto para realizar el proyecto de investigación en la Maestría en Investigación y Docencia (MEyD).

3.2.4 El Escenario

El escenario para la toma de muestras se tuvo que hacer de forma virtual ya que por la situación de contingencia sanitaria actual por la pandemia COVID-19 causado por el Coronavirus SARS-CoV-2, debido a que no es posible realizarlo en forma presencial en las instalaciones de la Facultad de QFB de la UMSNH, donde como profesor en activo de esta institución será más fácil tomar las muestras necesarias, para recopilar los datos de la observación, cuestionarios, encuestas y estrategias de uso de internet, para así poder analizarlos en busca de indicadores que demuestren que este fenómeno está asociado al uso inadecuado del tiempo para consultar la internet en los jóvenes universitarios y que por consecuencia provoca problemas en la salud de los participantes.

3.2.5 Supuesto

Aplicando diferentes estrategias de diagnóstico y administración del tiempo de consulta a internet con el uso de la aplicación Qualitytime como herramienta virtual para, conocer y limitar el tiempo en el que se navega por la red, además la

observación en el aula, los formularios y las entrevistas virtuales son estrategias que ayudaran al proceso de enseñanza y aprendizaje tanto al docente como al estudiante.

3.3 Plan de Acción Intervención

Diseño de la intervención, el diseño de la intervención se centra en la revisión del planteamiento del problema, la metodología de la investigación a aplicar y las etapas de aplicación de las estrategias sugeridas que solucionen y atiendan la problemática detectada en el grupo objeto de estudio. Cabe aclarar que en esta intervención la práctica docente es diferente a la práctica del modelo tradicional que el docente no solo se encarga de transmitir los contenidos del programa, sino que atiende las necesidades de sus estudiantes dando guía y apoyo en el proceso de aprendizaje utilizando adecuadamente las herramientas digitales disponibles.

3.3.1 Estrategias de uso de internet

Estrategias utilizadas:

1- Observación en el aula, realizada durante todo el semestre. Se aplicaron actividades de consulta a internet como investigación de temas referentes a la materia de matemáticas tomando en cuenta el tiempo dedicado a esa actividad y uso de herramientas digitales de búsqueda.

2.- Elaboración y aplicación de dos Formularios de Google: Se aplicaron dos cuestionarios diseñados por el investigador en función del tema de investigación elaborados en la plataforma Google test, el primero sobre información personal y aspectos básicos de internet, así como sus riesgos de uso y el segundo sobre la forma de consulta a internet como una estrategia de preguntas más concretas para identificar problemas específicos encaminados a detectar la adición a internet.

3.- Entrevista se realizaron 3 reuniones virtuales dirigida por el investigador promoviendo el diálogo abierto para rescatar las opiniones y comentarios sobre el conocimiento, uso y efectos tanto positivos como negativos del uso de internet. Esta estrategia permite una interacción más efectiva entre docente-estudiante promoviendo el acercamiento y confianza de los estudiantes a compartir su sentir respecto a la experiencia de un aula virtual. En este espacio el docente promueve y encuentra la oportunidad de orientarles sobre las ventajas de hacer un uso adecuado del internet.

4.- Estrategia digital la aplicación de QualityTime de libre acceso en internet como estrategia del control del tiempo, la cual da información de distribución del

tiempo en internet. Ya que esta aplicación les informa en cifras por hora y porcentaje los tiempos dedicados al uso de internet en las diversas actividades. Con esto los estudiantes pueden conocer, reflexionar y generar objetivos o metas que controlen la forma de navegar por internet.

Todas las actividades se llevaron de forma virtual, con la ayuda de las plataformas Meet, Classrom, Qualitytime, Google test, espacios virtuales donde se pudieron llevar a cabo tanto las clases virtuales, como la aplicación de los cuestionarios, las entrevistas y las estrategias de control de internet, los dispositivos electrónicos usados fueron entre otros, celulares, tabletas, computadora portátil y más, el software usado para la redacción de cuestionarios y presentaciones, fue Microsoft office.

3.3.2 Técnicas de obtención de la información.

Para llevar a cabo el diagnóstico inicial, se utilizaron técnicas de recogida de datos como: **la observación** en el aula virtual, que ayudo en la tarea de revisar el comportamiento de los estudiantes durante el ciclo escolar, en actividades para observar cómo: los estudiantes utilizan internet, en qué lugares, los tiempos en que los revisaban, en qué actividades la usan al navegar por ella, en su formación académica y si esta los está afectando en su formación de alguna forma, **los cuestionarios**, fueron diseñados para conocer aspectos personales de los estudiantes, para saber cómo utilizan la red virtual en su vida cotidiana y así poder conocer los síntomas relacionados con el uso de esta tecnología, conocer si los afecta de alguna manera, la **entrevista** fue previamente construida específicamente para conocer de viva voz de los participantes, como se sienten al utilizar esta red virtual en su vida y finalmente **las estrategias de uso de internet**, diseñadas para diagnosticar en una etapa inicial el uso de internet en los estudiantes y en una etapa final, para prevenir a los estudiantes de los riesgos que conlleva usar internet de forma inadecuada y excesiva.

3.3.3 Reconocimiento del problema. En la práctica profesional como docente, he llegado a observar en los estudiantes problemas de aprovechamiento debido a la excesiva consulta a internet mediante los diferentes dispositivos electrónicos que permiten el acceso a esta red, por parte de los participantes, por los cuales se distraen del objetivo principal del uso de la red tecnológica, que es facilitarles el proceso de enseñanza aprendizaje, el principal objetivo de consultar internet, es utilizarla para desarrollar las habilidades cognitivas en los estudiantes, sin embargo, ellos las utilizan con otros fines que no son los educativos, por citar un ejemplo, el entretenimiento, donde ellos invierten cantidades excesivas de tiempo, navegando en esta, por intervalos que van de los diez a las doce hrs diarias, es por este hecho

tan importante, que los estudiantes presentan una serie de problemas como lo son: déficit de aprovechamiento y atención, cambios de humor, trastornos alimenticios, y de sueño, problemas socioemocionales entre otras afectaciones.

Las excesivas consultas a la internet no solo afectan el aprendizaje de los estudiantes, sino también su salud mental. Estudios realizados por Common Sense, García, Lopez de Ayala, & Garcia, (2013), afirman que los adolescentes (de 12 a 17 años) pueden pasar aproximadamente hasta nueve horas en línea cada día, los estudiantes universitarios utilizan el teléfono móvil en la mayoría de las actividades de su vida, lo hacen conectándose a internet mediante dispositivos electrónicos.

Ya sean computadoras, tabletas y teléfonos celulares, y este último siendo el más utilizado por la sociedad en general, la investigación que llevo a cabo Muñoz, Ortega, Carme, & María, (2013), demuestra que las intervenciones orientadas a disminuir problemas de salud se deben llevar a cabo antes de que se inicie la conducta de riesgo, por ende. Es necesario seguir investigando el uso de las TIC y sus efectos en la salud de niños y adolescentes, en sus conductas, esto para desarrollar estrategias e intervenciones en relación con el uso adecuado, responsable de las nuevas tecnologías, para la promoción de la salud y la prevención de conductas de riesgo, por el impacto que pueden tener en la salud pública.

Los espacios en donde los estudiantes consumen su tiempo de navegación por internet ya sea para: su formación académica, para jugar, para ver películas y para revisar estados en las redes sociales, (las cuales se han convertido en el principal distractor y consumidor de tiempo en los jóvenes estudiantes), tal situación hace que los estudiantes se conviertan en adictos a la consulta a internet, utilizando cualquier dispositivo electrónico, provocándoles afectaciones de salud física: abstinencia, desnutrición, cefalea, fatiga ocular, tensión, contracturas musculares, insomnio/hipersomnia, sedentarismo, sobre peso entre otras; Psicológicos: Empobrecimiento afectivo, inestabilidad emocional, depresión, inmadurez, problemas de aprendizaje, confusión del mundo real, ira/agresividad; y por la parte de lo Social: Aislamiento social, incumplimiento en las obligaciones académicas-sociales-laborales, conflictos en el ámbito familiar-académico-social, problemas legales. (Carbonell, Fúster, Chamarro, & Oberst, 2012)

3.3.4 Situación educativa a transformar

Los estudiantes universitarios son amantes de la TIC, lo necesitan prácticamente para todas las actividades de la vida diaria, por esta razón se pueden convertir en dependientes de internet, situación que los hace vulnerables a convertirse en

adictos a él, las estrategias a implementar ayudarán a los estudiantes a que administren de forma adecuada el tiempo de consulta a esta red virtual, de esta manera se pretende prevenir, disminuir, eliminar los índices de adicción, y trastornos adictivos derivados de estar prolongados lapsos de tiempo conectados navegando por red virtual.

3.3.5 Estrategias propuestas para lograr el objetivo, para atacar o disminuir la problemática

Algunos estudios proponen estrategias para determinar si existen problemas con el uso de esta tecnología. Existen problemas derivados al uso de esta tecnología en los participantes, el problema principal es el uso abusivo inconsciente hasta cierto punto de la consulta a internet por parte de los participantes, esta consulta excesiva ha ocasionado que los estudiantes presenten diferentes tipos de problemas de salud, como: físico, psicológicos y sociales. Evaluar mediante el análisis del problema como afecta en su salud el uso de herramientas tecnológicas a los jóvenes estudiantes.

Mediante los diferentes métodos para la recopilación de información se corrobora el supuesto de que los participantes presentan una alta tendencia al uso excesivo a consultar la internet, la observación muestra que los participantes al momento de navegar por la red virtual, invierten aproximadamente diez horas al día en promedio, situación que manifiesta en algunos estudiantes problemas de salud y por consiguiente un deterioro en su calidad de vida (Polo del Rio & Mendoza, 2017).

Investigar antecedentes que muestren como los jóvenes se ven afectados por el mal uso a la consulta a internet. Diferentes investigaciones muestran que los jóvenes universitarios consultan la internet entre ocho y catorce horas en promedio en el mundo, este dato de 2016 a la fecha ha ido incrementando, algunas investigaciones dicen que la dependencia a consultar la internet por largos espacios de tiempo se dan más en jóvenes de entre 14 y 20 años de edad, los que son más propensos a tener una conducta adictiva a esta consulta, algunos estudios muestran que la mayor parte del tiempo que se utiliza el consultar internet es en las redes sociales, estas plataformas o redes sociales, las consultan el 96% de los estudiantes, en España han mostrado mayor vulnerabilidad a su uso abusivo o excesivo, y mayor propensión a convertirse en un uso problemático o adictivo. El uso abusivo ha deteriorado el funcionamiento psicológico y social. (Polo del Rio & Mendoza, 2017)

El proponer y aplicar las mejores estrategias de apoyo para el uso adecuado del teléfono móvil. Ser disciplinado en la consulta a internet, (esto permitirá establecer

acciones autodisciplinarias sobre los tiempos de uso de internet) para prevenir el uso excesivo o adictivo de las TIC se deben incorporar normas a la vida de cualquier niño en general, pero particularmente éstas son mucho más necesarias en el desarrollo de la vida de los niños con trastorno de déficit de atención con hiperactividad (TDAH).

Normas básicas que los padres debieran aplicar para evitar la adicción a las TIC, las cuales podrían ser: **Fijar un tiempo límite de uso**, determinar que se debe pasar el mismo tiempo jugando y estando con sus amigos o hermanos, insistir en que si necesitan el ordenador e internet para realizar actividades escolares debe limitarse a que su uso sea sólo para esto. Priorizar los momentos en familia antes que las TIC. Permanecer junto a ellos mientras usan los dispositivos. Y si todo ello no es suficiente, instalar el ordenador y demás tecnologías en espacios, donde siempre se le pueda vigilar.

Evaluar si en realidad hay una mejora en la buena administración del teléfono móvil en los estudiantes universitarios. (evaluación por medio de una entrevista virtual) mi experiencia propia al conocer que se puede ser dependiente al uso excesivo de las NTIC me ha ayudado a administrar mi tiempo de consulta como docente no solo uso la internet para consultarla si no que también tengo que utilizar otras estrategias tecnológicas para ayudarme con mi labor profesional.

Sin embargo los adolescentes son más vulnerables, todo esto por su curiosidad por conocer algo que los atrae y en consecuencia caer en una constante consulta a la internet y no poder controlar esa necesidad de estar revisando las actividades que comúnmente consulta en su vida cotidiana como, redes sociales, que sin lugar a dudas estas plataformas son las que absorbe más tiempo de consulta entre los adolescentes en nuestros tiempos llevándolos a ser dependientes de ellas y de otras actividades que se pueden llevar a cabo en línea, como lo menciona (Prieto & Moreno, 2015), el mejor tratamiento es la prevención como; tiempo de uso, privacidad y contenidos.

3.4 Estrategias Planteadas para controlar el uso de internet

3.4.1 Proceso de la acción:

La mejor estrategia a seguir para controlar la consulta a internet es en base a los datos obtenidos de la investigación: Que el participante que hace uso de esta herramienta tecnológica, comprenda que tiene riesgo de convertirse en un ciberadicto a ella, que administre el uso a consultar la internet, mediante reglas que el mismo puede establecer de poco a poco: Usar el mayor tiempo de consulta a

internet para su formación académica, que limite los tiempos de consulta a redes sociales, que no se obsesione con los juegos, o video juegos, reducir el tiempo de ver series o películas, controlar en tiempo que se usa en aplicaciones de música entre otras, que enfoque su tiempo de consulta a; su desarrollo académico, uso de aplicaciones que ayudan a administrar el tiempo de uso en estas plataformas.

Establecer reglas para estar con familiares y amigos (Caro y Plaza de la Hoz 2016), restringir el uso de dispositivos electrónicos, que los padres de familia puedan consultar, las actividades que los estudiantes revisan en estos dispositivos, si el estudiante cree tener dependencia a estas tecnologías buscar ayuda profesional para que se trate este problema y ayudar a que lo supere, hacer un diagnóstico para conocer si el participante es dependiente a la consulta a internet, conocer cuál es la frontera entre ser ciberadicto o no serlo. Estas estrategias nos ayudarán a prevenir, y a disminuir la necesidad de estar constantemente haciendo uso de estas estrategias tecnológicas, previniendo problemas en la salud.

3.4.2 Aula virtual.

Acciones específicas

Estrategias de diagnóstico y obtención de datos en el aula virtual, cuestionarios, y entrevistas.

El objetivo es examinar el comportamiento y desarrollo cognitivo de los estudiantes durante todo el ciclo escolar, de acuerdo al programa propuesto, las actividades didácticas se dividieron en temas, en ellos se plantea la elaboración de actividades que realizarían dentro y fuera del aula virtual, Actividades como la lectura, elaboración de resúmenes, mapas mentales, mapas conceptuales, las cuales son estrategias didácticas que ayudarán en el desarrollo de las habilidades cognitivas de los estudiantes, y las cuales en su momento se deberían de entregar en tiempo y forma.

En la plataforma Classroom, al final de cada tema se les aplica la evaluación correspondiente, donde se aplican las rubricas de evaluación y así poder determinar el rendimiento académico de cada uno de los estudiantes, esta evaluación se toma en cuenta la influencia que tuvo el consultar internet, al momento de realizar las actividades, si esta los afecta en su desempeño académico o no, es decir al momento de realizar las actividades, cuanto tiempo invirtieron en el uso de la NTIC cada uno de los estudiantes.

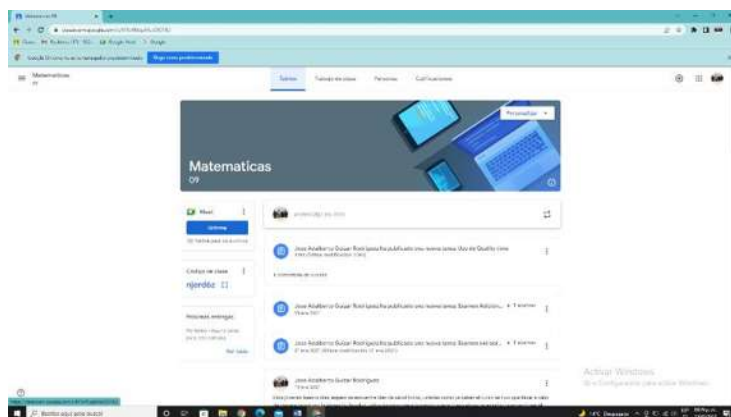


Figura No 5. Muestra el salón virtual mediante la aplicación de Classrom

La observación en el aula. Por motivos de contingencia las actividades no se llevaron en la institución educativa en forma presencial, mediante la observación probaremos el supuesto de que los participantes tienen dependencia a la consulta a internet es una realidad, conocer como los jóvenes utilizan estos dispositivos (celular, PC, laptop, tablet) durante su formación académica dentro y fuera de la institución, esto brindara información para conocer el tiempo aproximado que se usa diariamente la internet, las actividades que se realizan durante esta consulta (Organista & Serrano, 2014).

En qué actividades invierten más tiempo en la consulta, si consultar la internet les ha provocado problemas en su rendimiento académico, si el revisar la internet les provoca síntomas en su estado de salud, físico, mental o social y finalmente implementar las estrategias adecuadas para que los participantes administren su tiempo en la consulta a internet y así prevenir problemas en su calidad de vida.

3.4.3 Cuestionarios

Se elaboraron un par de reactivos, los cuales consistieron en recabar información; primero de las características particulares de los participantes, después el segundo cuestionario en el cual se obtendría información acerca del uso de la internet en los estudiantes, el cuestionario, se elaboró con el título "Cuanto tiempo inviertes en consultar Internet", mismo que se aplicó con la ayuda de la aplicación *formulario de la plataforma Google*. El Cuestionario contiene preguntas de opción múltiple, al finalizar, el cuestionario ayudo a determinar la influencia que tiene la consultar a la internet de forma excesiva en los estudiantes universitarios.

Cuestionarios con preguntas relacionadas primero con cuestiones personales como la edad, sexo, donde viven, entre otras en el segundo cuestionario se les solicita responder a preguntas específicas con el uso al internet preguntas como: ¿Con que frecuencia usas internet?, ¿Dónde la consultas?, ¿Cuánto tiempo?, ¿Para que la consultas?, ¿Con qué tipo de herramienta la consultas?, y más.



Figura No 6. Representación de cuestionario

Elaborados con preguntas, tanto abiertas como de opción múltiple, los cuales se construyeron y redactaron para posteriormente subirlo a la plataforma; formulario de Google, que se aplicaría a los participantes en forma virtual, tal aplicación ayudo a aplicar dicho cuestionario, ya que de forma presencial no existían las condiciones, esto derivado a los problemas de contingencia ocasionados por la pandemia del Coronavirus SARS-CoV-2 (Mao, 2008), que afecto a todo el mundo, ya elaborados los cuestionarios, se solicita a los participantes su correo electrónico para enviárselos y así ellos recibir el link para entrar y comenzar a emitir su opinión en él.

La respuesta la emite el programa, la envía en automático desde la misma plataforma los resultados de las respuestas que los participantes dieron, y finalmente reviso que dicho cuestionario haya llegado a todos los participantes y que todos lo hayan contestado y enviado para su revisión, las preguntas son de opción múltiple y respuesta corta.

Elaboración propia <https://docs.google.com/forms/d/1Zgda1D0dNI0iJHDNx-MwdRBPgQeTLRxAd0OolgEaECM/edit>

Figura No 7. Cuestionario.1 Cuánto tiempo inviertes en consultar Internet.

La siguiente tabla muestra todo el contenido del cuestionario “Cuánto tiempo inviertes en consultar internet”, en total 11 preguntas.

Tabla No.1 muestra el cuestionario 1. Características de los participantes en el uso de internet

Características de los participantes en el uso de la internet.	
1	¿Qué edad tienes, en años?
2	¿Qué sexo eres?
3	¿Eres mexicano?
4	¿De qué municipio de Michoacán eres?
5	¿Practicas algún deporte?
6	¿Cuántos tiempo inviertes en practicar deporte diariamente, en min?
7	¿Con quién vives?
8	¿Cuántas personas son en tu familia aparte de ti?
9	¿Vives en casa propia?
10	¿Cuántos cuartos tiene tu casa?
11	¿Cómo consideras tu estatus económico?

La figura 8. Muestra de las preguntas del cuestionario en la plataforma.

¿Eres mexicano? *

☐ Si

☐ No

¿Eres Michoacano? *

☐ si

☐ no

¿De que municipio de Michoacán eres? *

☐ Morelia

☐ Patzcuaro

☐ La Huacana

El segundo cuestionario se elaboró con el objetivo de obtener información acerca de cómo, cuánto, y dónde utilizan la internet además de otras preguntas relacionadas.

El cuestionario consta de 24 preguntas algunas de respuesta corta, y opción múltiple.

Tabla No 2. Muestra el cuestionario dos. Uso de internet

USO DE INTERNET			
	PREGUNTAS	RESPUESTAS	
1	¿Sabes que es la internet?	SI	NO
2	¿Utilizas en tu vida cotidiana el internet?	SI	NO
3	¿Sabes utilizar el internet?	SI	NO
4	¿Que servicio de comunicación contratas para que puedas consultar internet?	Mediante redes de telecomunicaciones, como TELCEL, MOVISTAR, UNEFEN etc.	
		Empresas que utilizan fibra óptica para la transferencia de datos como Telmex, Mega cable, SKY, etc.	

5	¿Cómo te conectas a la Red o internet?	Wifi			
		Red			
6	¿Con qué dispositivos electrónicos cuentas para consultar la internet? Selecciona alguno o varios que utilices.	a) computadora b) teléfono celular c) LAP TOP d) Tablet			
7	¿Cuál es tu medio de conexión a internet?	WIFI		RED	DATOS
8	¿Cuánto tiempo inviertes en el internet diariamente en hrs?	1	2	4	8
					12 o +
9	¿El tiempo que inviertes para consultar la internet en que lo usas?	a) Formación académica b) Jugar c) Ver series o películas d) Redes sociales			
10	¿Cuánto en tu formación académica en hrs?	1	2	4	
11	¿Cuánto en jugar en hrs?	1	2	4	
12	¿Cuánto en serie o películas en hrs?	1	2	4	
13	¿Cuánto en redes sociales en hrs?	2	4	6	8
14	¿Cuánto gastas en promedio al consultar la internet al mes en pesos?	50	100	200	500
15	¿Sabes que el uso inapropiado de la consulta al internet puede causarte problemas de salud como físicos y psicológicos?	si		no	
16	¿sabes que el mal uso de la internet puede afectar tu formación académica?	si		no	
17	¿Cuándo no tienes forma de entrar a la internet cómo te sientes?	bien		mal	Te da igual
18	¿Sientes que las redes sociales te han distanciado de tus amistades?	si		no	
19	¿Las redes sociales te han distancia de tu familia?	si		no	
20	¿Tengo problemas de comunicación con otras personas?	si		no	
21	¿Después de usar la internet durante un tiempo prolongado, me siento mal tanto física, como psicológica, o ambas?	si		no	
22	¿Qué problemas físicos sientes con el uso del celular?	a) Vértigo b) Fatiga. c) Trastorno del sueño d) Pérdida de memoria e) Tumores cerebrales f) Daños en la audición g) Síndrome del túnel carpiano (entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en la mano afectada) h) Obesidad i) Pérdida de apetito j) Fatiga k) Insomnio l) Mala visión, resequedad, tensión ocular m) Nomofobia (miedo a no tener a la mano el celular) n) Portatilitis (molestias y dolores musculares por usar y cargar portátiles en exceso) la ciberadicción (adicción al internet).			

		o) Sobrepeso y obesidad.	
23	¿Qué problemas mentales presentas al momento de consultar la internet	a) Ansiedad b) Aislamiento social c) Depresión d) La pérdida del placer y el disfrute de las actividades diarias.	
24	¿Estarías dispuesto a utilizar alguna estrategia para administrar la consulta a la Internet en tu vida cotidiana?	si	no

Elaboración propia: <https://docs.google.com/forms/d/1Zgda1D0dNI0iJHDNx-MwdRBPgQeTLRAd0OolgEaECM/edit>

Figura No 9. Muestra el cuestionario donde se hicieron las preguntas relacionadas con el tiempo de consulta a la internet.

3.4.4 Entrevista grupal

Para la entrevista en base a las respuestas de los cuestionarios se elaboró una serie de preguntas dirigidas específicamente en cómo les afectaba o no consultar la internet, la forma de llevar a cabo la entrevista fue solicitarles a todos los

participantes, una entrevista abierta en la cual se abordarían preguntas relacionadas al uso excesivo a consultar la internet, en la cual la opinión de todos fue que no tenían ningún problema para poder realizarla, se elaboró de forma virtual mediante la plataforma MEET.

La entrevista grupal con título “uso abusivo de la consulta a internet” la cual fue grabada, donde la dinámica de la entrevista fue que, como entrevistador, a los participantes brindará la sensación de confianza, para responder a todas y cada una de las preguntas, esta entrevista consta de 15 preguntas mismas que respondería cualquier miembro del grupo entrevistado, se les propuso que se haría la pregunta y que tres estudiantes la podrían responder, consecutivamente los estudiantes que quisieran participar, después de su respuesta el investigador agregarías u punto de vista o aportaría algo, al final de las preguntas, surgió una nueva pregunta interesante que fue: ¿Cuál es la frontera entre ser adicto a la consulta a internet?



Figura No 10. Representación de la entrevista grupal virtual.

Posteriormente se fijó una fecha el día 13 de abril de 2021 a las 5:00 PM, mediante la plataforma MEET, donde se grabó la misma, para la entrevista en la cual duraría entre una hora y hora y media; la dinámica de la entrevista sería, la presentación por parte del investigador, el contexto en la cual se llevaría a cabo, para ir planteando cada una de las preguntas, al inicio se haría la pregunta y después el entrevistador daría la palabra a cualquier participante que la quisiera responder como mínimo por pregunta un participante y como máximo tres, para que cada uno de ellos expresara su sentir con la pregunta planteada.

Al final de la entrevista fue conveniente agregar un par de preguntas adicionales en base a lo que los participantes externaron durante la entrevista, para cerrar la entrevista, se agradeció la atención por parte de los participantes y se les hizo de

su conocimiento, que se buscaría la forma más conveniente de aplicar estrategias que les ayuden a administrar mejor el tiempo de consulta a la internet, ya que no es un gusto sino una necesidad utilizarla.

Entrevista Grupal
¿Qué es la consulta a internet?
¿Cuánto tiempo inviertes en promedio en consultar la internet?
¿En qué se invierte todo el tiempo de consulta a internet?
¿Al consultar la internet en que invierte más el tiempo?
¿Cómo te sientes al consultar la internet más del tiempo promedio?
¿Consultar la internet mucho tiempo en actividades que no son académicas, antes del inicio de ir a clase afecta tu rendimiento en la escuela?
¿Los dispositivos electrónicos afectan sus relaciones sociales?
¿Qué malestar físico tienes al consultar la internet?
¿Cuánto es tu gasto en la internet mensualmente?
¿El uso a la consulta a la internet te ha generado problemas sociales, familiares, personales o laborales?
¿Tienes tendencias adictivas al uso de la internet?
¿Usas el internet para apartarte de los problemas sociales?
¿Practicar algún deporte para distraerte del uso de la internet?
¿Cómo es tu sentir al terminar de consultar la internet?

URL de la Entrevista recopilada en audio

https://drive.google.com/file/d/11aHsX35bEfeEnNifmm_QAL5mMF9R_dBb/view?usp=sharing

Cuestionario 3. Preguntas de la entrevista

3.4.5 Estrategias de uso de internet

Se les propuso a los estudiantes usar una estrategia digital de uso de internet, llamada Qualitytime, la cual se puede descargar a través de PlayStore de forma gratuita, dicha aplicación ayudo al estudiante a conocer con datos estadísticos el tiempo que pasa navegando en las diferentes áreas de consulta por la red.

Uso de la aplicación Qualitytime.

El uso de esta aplicación ayuda a conocer el tiempo de consulta de los participantes en tiempo real, dando información precisa de cómo y en qué invierten el tiempo cuando consultan internet, para ello se solicitó a los estudiantes usar la aplicación durante un periodo de un mes y así conocer las actividades que realizan cuando navegan, esta aplicación se puede descargar e instalar en cualquier dispositivo electrónico y que en algunos dispositivos como iPhone ya la contienen en el sistema operativo.

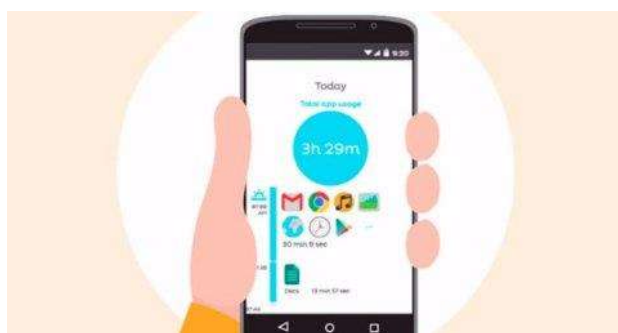


Figura No11. Aplicación Qualitytime

Posteriormente se les pide volver a usar la aplicación un mes más pero, en esta ocasión deberían limitar el uso de consulta, por lo menos dos horas diarias, en actividades como: checar las redes sociales, jugar video juegos, ver películas o series y otras actividades de distracción, (ya fuera tanto en el hogar, en la escuela o en cualquier otro espacio donde se pueda tener acceso a la Red, para fines de la investigación), donde obtendrían información precisa de cuánto tiempo consumieron en internet y que tipo de actividades realizaron, se fijó una escala en función de los resultados anteriores, para posteriormente comparar los resultados.



Figura No 12. Representación de la aplicación Qualitytime

3.5 Resultados de la acción

3.5.1 En el aula

La muestra de los participantes que fueron observados durante el transcurso del ciclo escolar fue de 50 estudiantes, los cuales presentaron la siguiente información, con los datos obtenidos y analizados previamente, el estudio presento que el 80% de los participantes tienen un desempeño académico satisfactorio con el programa propuesto al inicio del ciclo escolar, el resto de los participantes tuvieron un desempeño de sus actividades de medio a bajo, situaciones que en voz de los mismos estudiantes.

Se debía a qué algunos de ellos hacen otras actividades como trabajar, cuidar hermanos o familiares, otros por no tener recursos económicos y otros simplemente no les interesa o porque son obligados por algunos de sus familiares, el uso de las TIC en su desarrollo académico fortaleció su desempeño sin embargo cerca de 3% de los participantes, presentan problemas con el uso inadecuado a la consulta a internet situación que los distrae del objetivo principal por el cual están en la institución, que es el desarrollar sus habilidades cognitivas en el área de la Farmacéutica.

En la entrega de sus actividades, se les cuestionó como habían elaborado y que si habían tenido algún tipo de problema en la elaboración de la mismo, la mayoría mencionaban que se habían tomado de una a dos horas buscando la información en internet.

Por otra parte, otros decían que al momento de estar buscando la información se distraían revisando los diferentes dispositivos de consulta internet, como los mensajes que les llegaban de las redes sociales, o anuncios de cualquier tipo y que cuando menos acordaban se les había terminado el tiempo, algunos estudiantes me comentaban que tenían que estar conectados porque de lo contrario no podían hacer su actividad, otros no podían estar a gusto sin tener el dispositivo cerca de ellos, algunos tenían que estar checando necesariamente sus estados en las redes sociales, algunos jugando con algún tipo de video juego, otros escuchando música, entre otras actividades que se pueden hacer cuando se consulta la red virtual.

Algunos de ellos también externaron que no tenían la forma de entrar a buscar información ya que son estudiantes de bajos recursos y que no tienen los medios para comprar o que alguien les proporcione un teléfono celular o una computadora para poder hacer sus actividades académicas, de forma que no la entregaban o no la entregaban a tiempo, todos estos factores ayudaron a obtener información basada en la forma de como realizaban sus actividades, es decir los medios que utilizaron para obtener la información y como consecuencia el rendimiento académico de cada uno de los participantes.

Finalmente algunos manifestaron tener problemas a causa de alguna actividad que realizan fuera de la institución: trabajar, atender algún pariente enfermo, hijos de parientes, hijos propios, por otra parte algunos mencionaron sentirse cansados, agotados, con dolor de vista, sin ganas de comer o dormir, estresados, con dolor en algunas partes del cuerpo: dolor de cabeza, cuello, manos, espalda, síntomas que se presentan cuando se está en una postura fija durante largos periodos de tiempo, todos y cada uno de estos síntomas en lo individual en cada participante fue lo que de alguna forma fue disminuyendo su rendimiento académico en el transcurso del ciclo escolar.

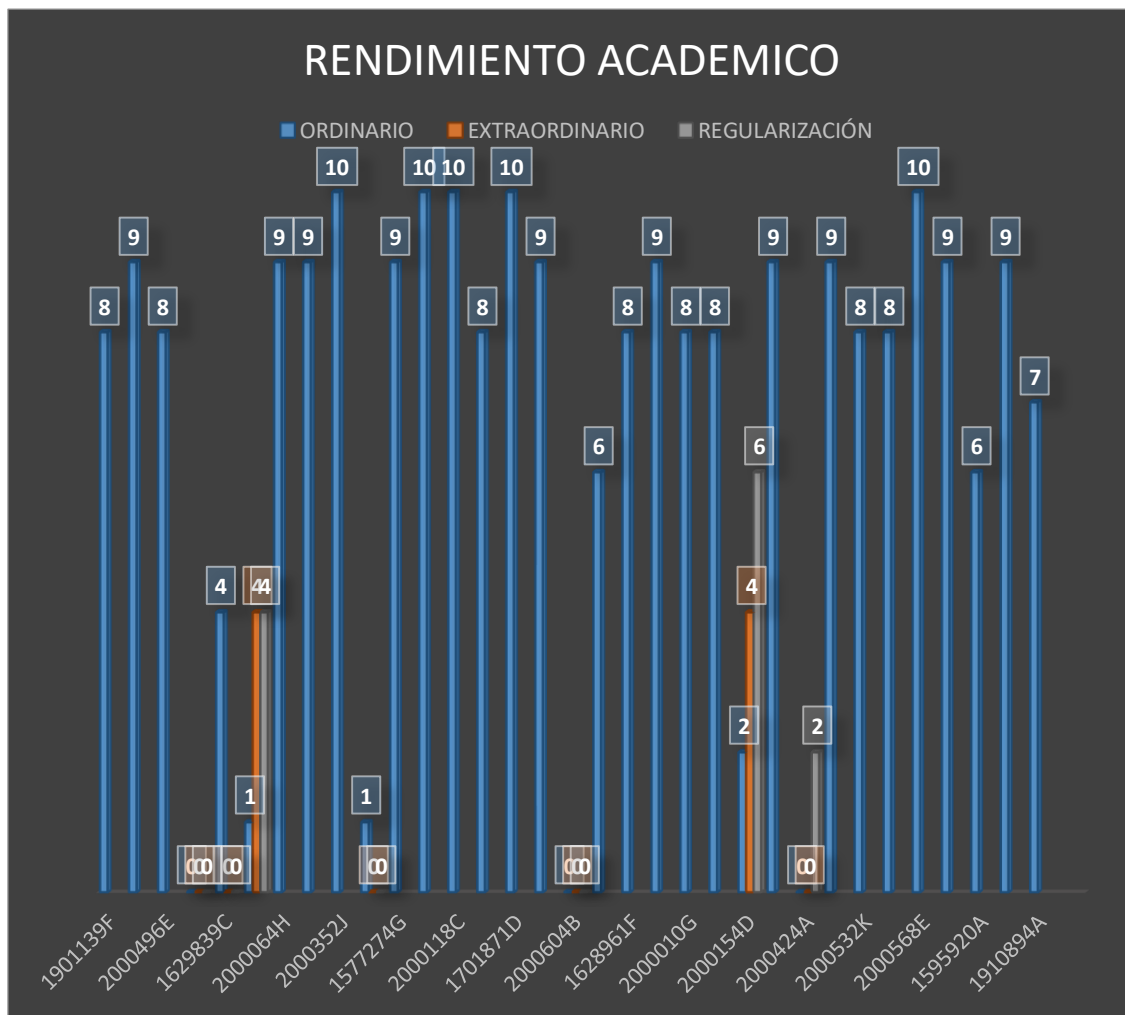
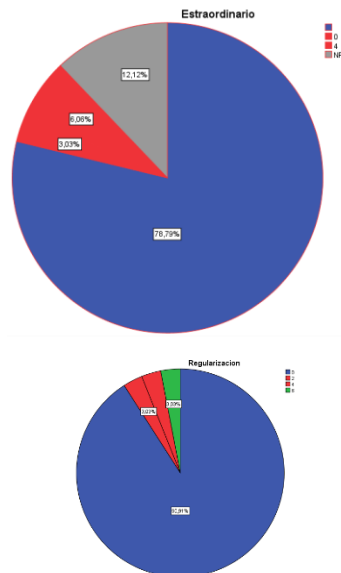
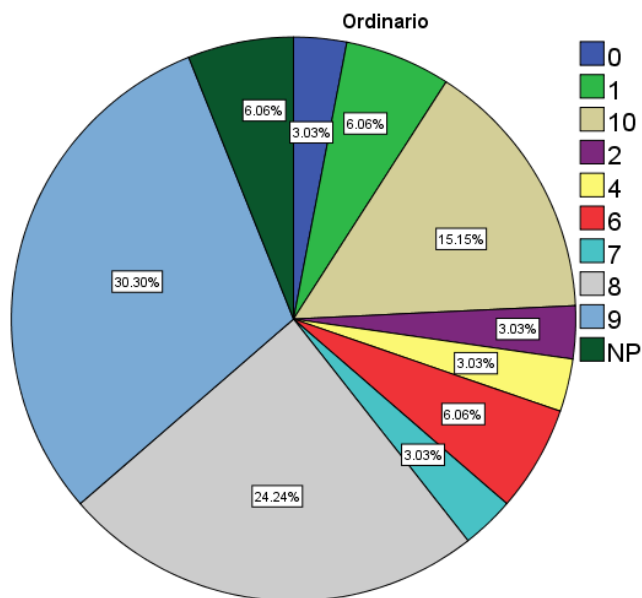


Figura No 13. Muestra el rendimiento académico de los participantes en el ciclo escolar 2020-2021.



Evaluación Ordinario	Frecuencia	Porcentaje
0	1	3.0
1	2	6.1
10	5	15.2
2	1	3.0
4	1	3.0
6	2	6.1
7	1	3.0
8	8	24.2
9	10	30.3
NP	2	6.1
Total	33	100.0

Evaluación extraordinario	Frecuencia	Porcentaje
0	26	78.8
4	1	3.0
NP	2	6.1
Total	4	12.1
	33	100.0

Evaluación regularización	Frecuencia	Porcentaje
2	26	78.8
4	1	3.0
6	1	3.0
NP	1	3.0
Total	4	12.1
	33	100.0

El 75% de los participantes tuvieron un aprovechamiento de regular a bueno en la fase ordinaria del programa de estudios, el 24.25% los participantes no tuvieron un buen desempeño durante la etapa regular en el ciclo escolar 2020-2021.

seccion 09 20 21 [Modo de compatibilidad] - Word

Archivo Inicio Insertar Diseño Formato Referencias Correspondencia Revisar Vista Zótero Nitro Pío 10 Diseño Presentación Indicador Compartir

Buscar Reemplazar Seleccionar

AaBbCc AaBbCc AaBbCc

1 Normal 1 Párrafo... 1 Sin espa...

Fuente Párrafo Estilos Edición

UNIVERSIDAD MICHOACANA DE SAN NICOLÁS DE HIDALGO

ACTA DE EXAMEN

Acta: 617863

Facultad	Programa Educativo	Fecha de Generación
243 FACULTAD DE QUÍMICO FARMACOBIOLOGÍA	Licenciatura en Químico Farmacobiólogo	12/01/2021
Título		
JOSE ADALBERTO GUZAR RODRIGUEZ		
Asignatura		
MATEMÁTICA 51		
Ciclo Escolar	Grado	Sección
2021 SS	I	09

No.	Nombre	Matrícula	ORDINARIO	EXTRAORDINARIO	REGULARIZACIÓN
1	AGUSTIN MORALES MANUEL ISMAEL	1901129F	8		
2	AVILES BEDOLLA JUAN MANUEL	2000298J	9		
3	BAZAN RANGEL DIANA SIBONEY	2000429E	8		
4	BRAVO HERNANDEZ JACOBIO RAMSES	2000622X	NP	NP	NP
5	CASTILLO VEGIL MAYRA JENNIFER	1629839C	4	NP	NP

Figura No 14. Representa los datos del aprovechamiento de los participantes en la plataforma SIIA. datos obtenidos del SIIA. Página oficial de la UMSNH

3.5.2 Resultados obtenidos de la aplicación de los cuestionarios de uso de internet en estudiantes universitarios.

Resultados de la Primera encuesta.

Características de los participantes universitarios en el uso de la internet

Preguntas, Resultados y reflexión ¿Qué edad tienes?

	Frecuencia	Porcentaje
17	7	21.9
18	15	46.9
19	5	15.6
20	4	12.5
22	1	3.1
Total	32	100.0
Media		18.31

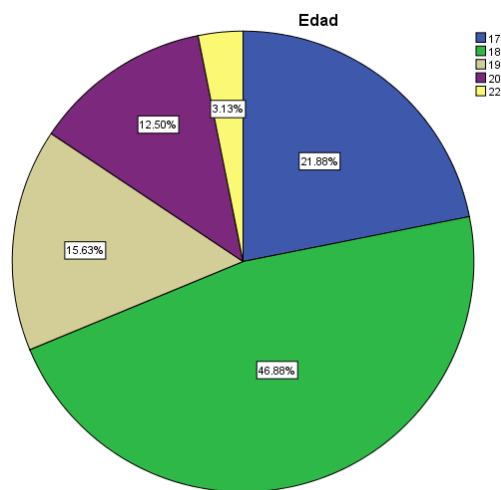


Tabla No 4. Muestra que hay más participantes de entre 17 y 18 años.

Sexo

	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	17	53.1
Masculino	15	46.9
Total	32	100.0

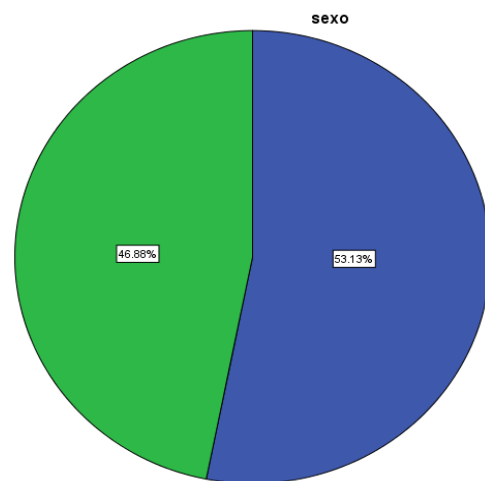
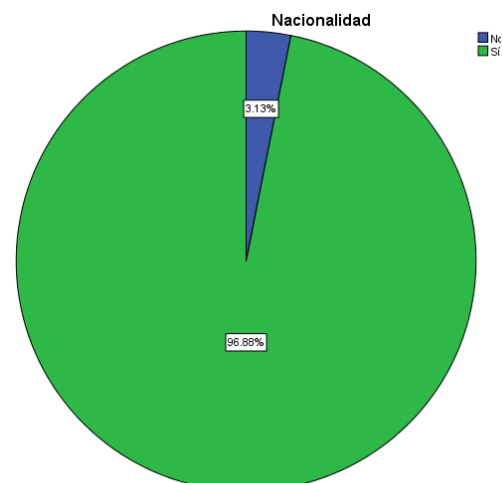


Tabla No 5. Muestra que la mayor parte de los estudiantes son mujeres. Los resultados muestran que los participantes son de ambos sexos, el 53.1% son mujeres y el resto hombres 46.9%.

¿Eres mexicano?

	Frecuencia	Porcentaje
No	1	3.1
Sí	31	96.9
Total	32	100.0

Tabla No 6. Muestra que el 96.9% son ciudadanos mexicanos y el 3.1% corresponde a un extranjero.



¿De qué municipio de Michoacán eres?

	Frecuencia	Porcentaje
ÁLAMO, VERACRUZ	1	3.1
APATZINGÁN	1	3.1
CHARO	1	3.1
GUANAJUATO	1	3.1
HUANDACAREO	1	3.1
JUNGAPEOMICHOACÁN	1	3.1
LA PIEDAD	1	3.1
LÁZARO CÁRDENAS	1	3.1
MORELIA	17	53.1
MÚGICA	1	3.1
NUEVA ITALIA	2	6.3
ENSENADA, BAJA CAL.	1	3.1
VENTURA CALIFORNIA	1	3.1
TARIMBARO	1	3.1
ZACAPU	1	3.1
TOTAL	32	100.0

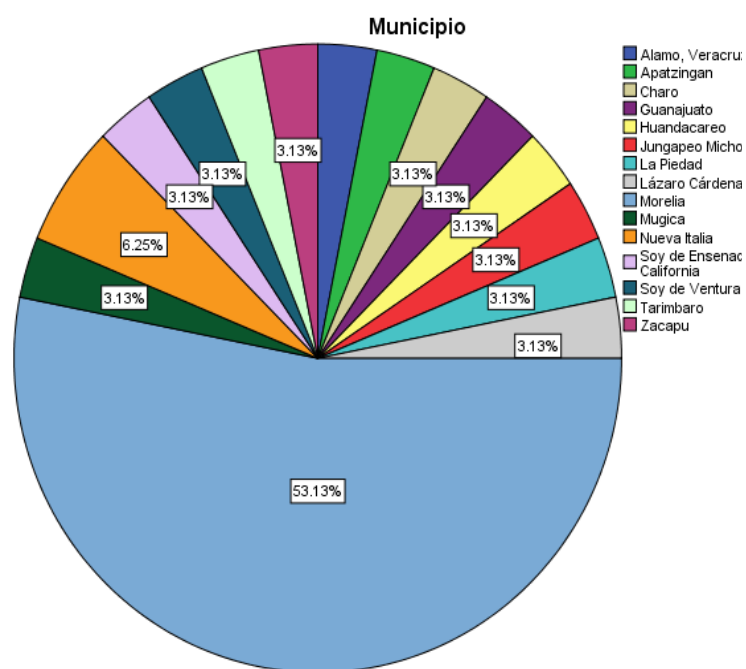
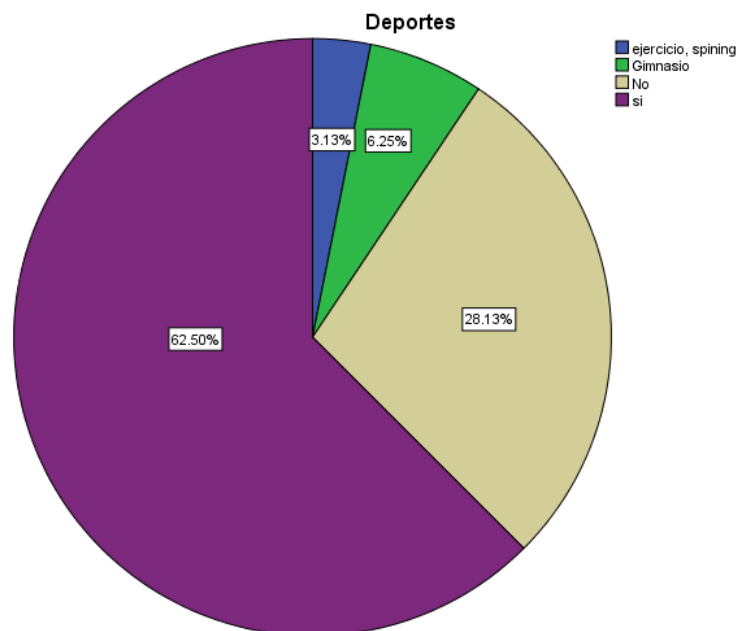


Tabla No 7. Muestra que la mayoría de los participantes son del Municipio de Morelia.

¿Practicas algún deporte?

	Frecuencia	Porcentaje
Ejercicio, spinning	1	3.1
Gimnasio	2	6.3
No	9	28.1
Si	20	62.5
Total	32	100.0

Tabla No 8. Muestra que el 62.5% practican algún tipo de deporte.



¿Cuántos tiempos inviertes en practicar deporte diariamente?

	Frecuencia	Porcentaje
1 hrs	10	31.3
20 min	3	9.4
3 horas	1	3.1
30 min	5	15.6
5 minutos.	1	3.1
Nada de tiempo	3	9.4
Práctico semanalmen	1	3.1
Total	32	100.0

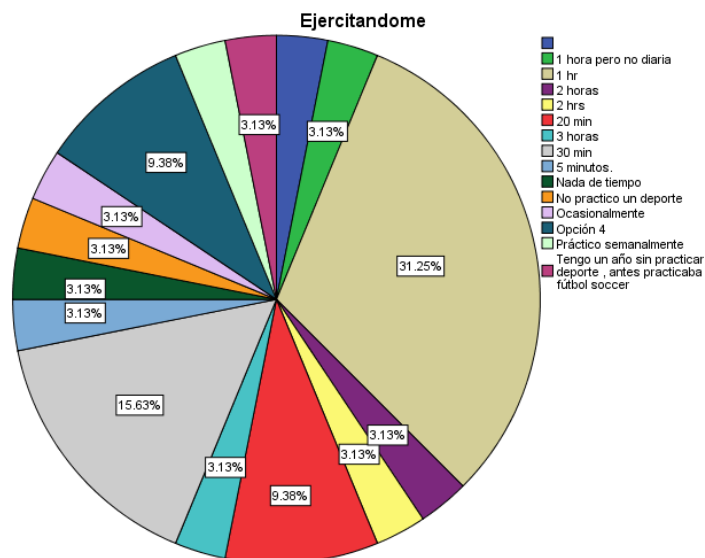
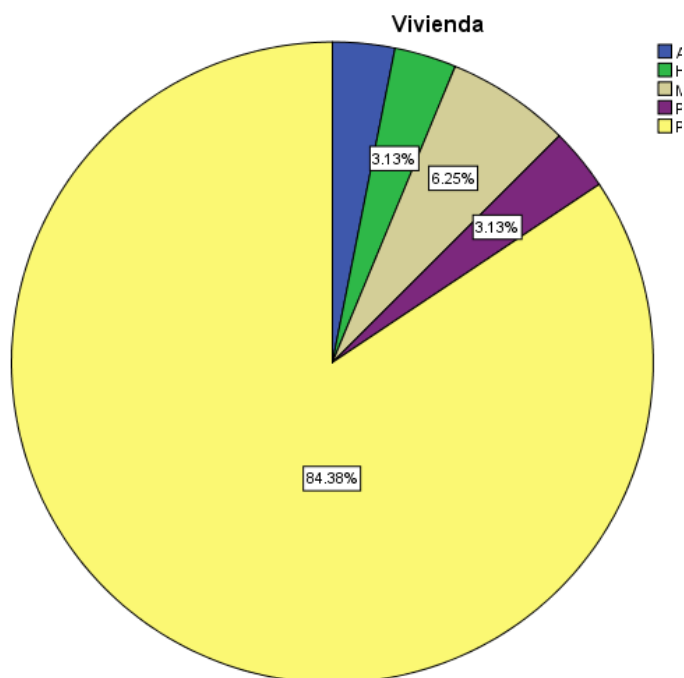


Tabla No 9. Muestra que la mayoría practica en tiempo 1hr diariamente que corresponde al 31.3%.

¿Con quién vives?

	Frecuencia	Porcentaje
Abuelos	1	3.1
Hermana y papá	1	3.1
Mi Mama	2	6.3
Padre, Madre y hermano	1	3.1
Padres	27	84.4
Total	32	100.0

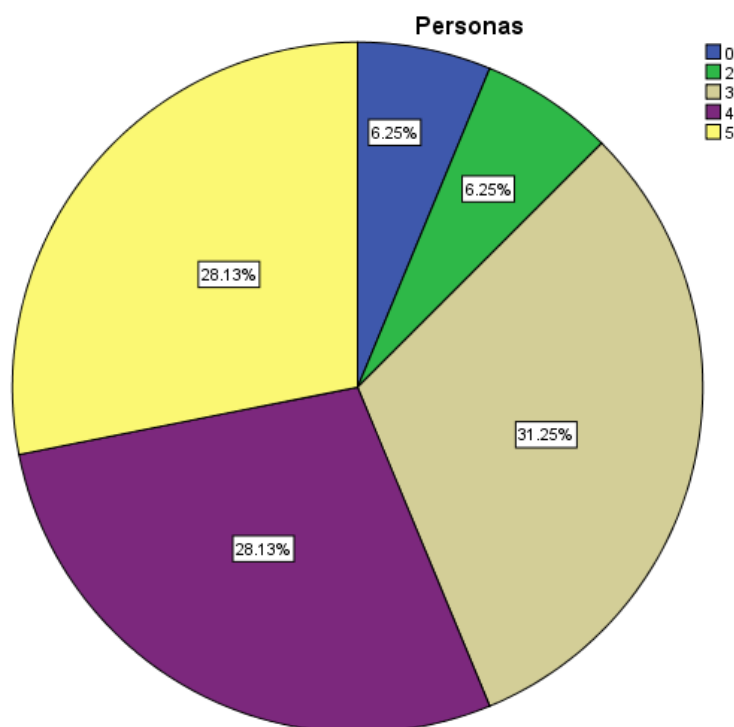
Tabla No 10. Muestra que la mayoría de los estudiantes viven con sus padres el 84.4%.



¿Cuántas personas son en tu familia aparte de ti?

	Frecuencia	Porcentaje
0	2	6.3
2	2	6.3
3	10	31.3
4	9	28.1
5	9	28.1
Total	32	100.0
Moda	3	

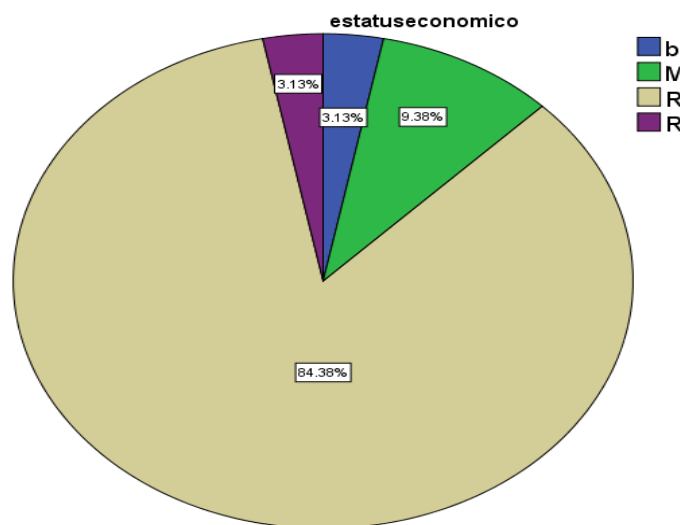
Tabla No 11. Muestra que el 56% de los participantes viven con tres personas.



¿Cómo consideras tu estatus económico?

	Frecuencia	Porcentaje
bueno	1	3.1
Malo	3	9.4
Regular	27	84.4
Regular / malo	1	3.1
Total	32	100.0

Tabla No 12. Muestra que el mayor grupo de los encuestados tiene un estatus económico regular en un 84.4%, malo 9.4%, bueno y regular/malo 3.1% por igual.

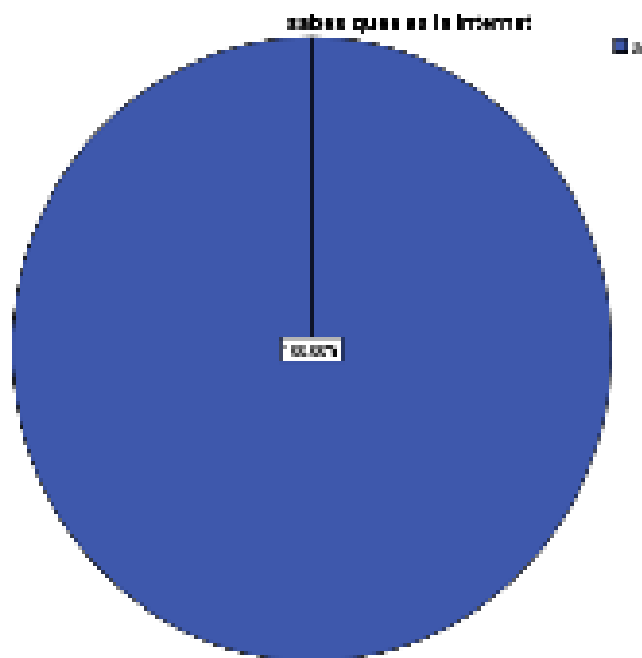


Resultados de la segunda encuesta

¿Sabes que es la internet?

	Frecuencia	Porcentaje
Sí	32	100.0

Tabla No 13. Muestra que el total de los participantes saben que es la internet.



¿Sabes utilizar la internet?

	Frecuencia	Porcentaje
No	2	6.2
Sí	30	93.8
Total	32	100.0

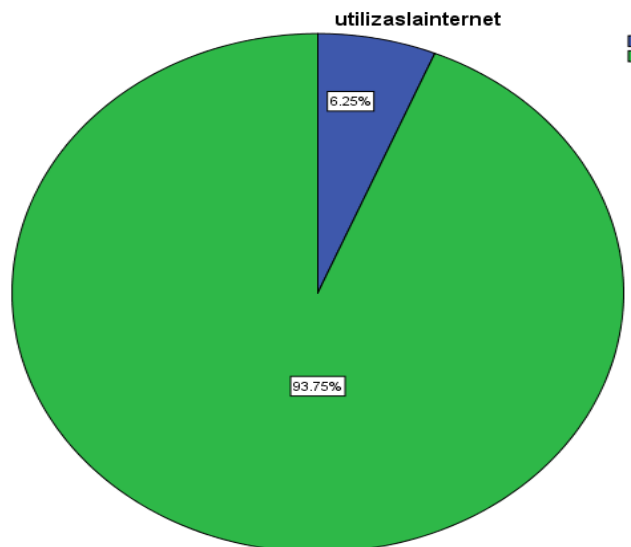


Tabla No 14. Muestra que el 93.8% de los participantes saben utilizar la internet.

¿Con que dispositivos consultas la internet?

	Frecuencia	Porcentaje
Computadora	5	15.6
Laptop	5	15.6
Tablet	1	3.1
Teléfono móvil	21	65.6
Total	32	100.0

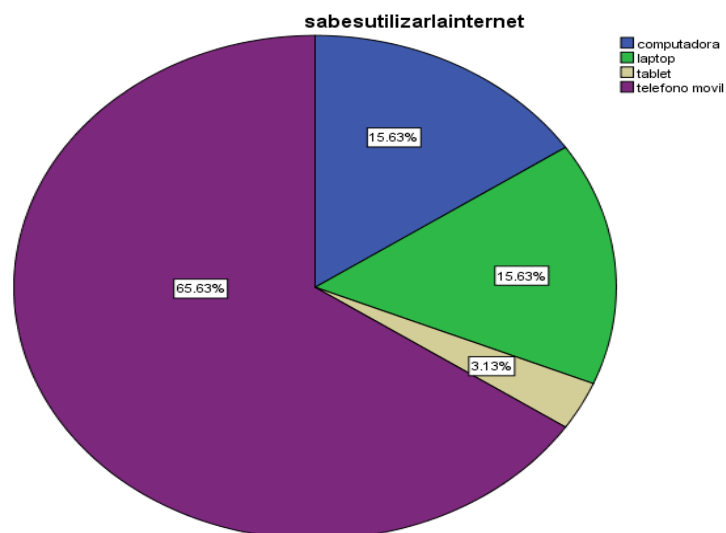


Tabla No 15. Muestra que los participantes utilizan el teléfono móvil un 65.6% para consultar la internet, un 15.6% tanto la computadora como la Laptop, y solo el 3.1% usa Tablet.

¿Cuál es tu medio de conexión a internet?

	Frecuencia	Porcentaje
las dos	5	15.6
Red móvil	4	12.5
Wifi	23	71.9
Total	32	100.0

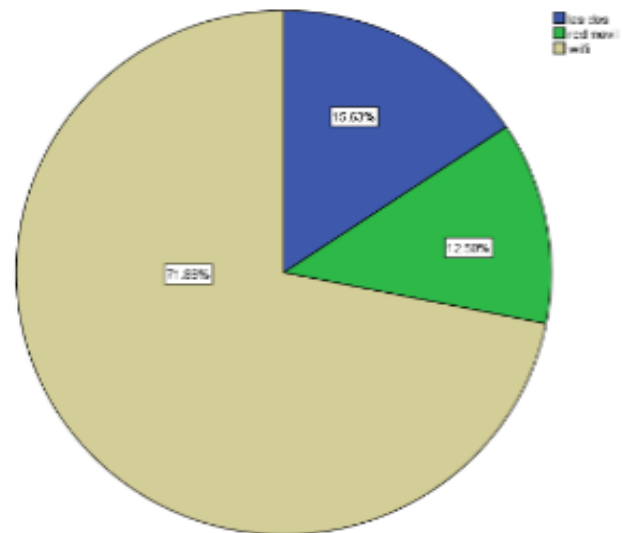
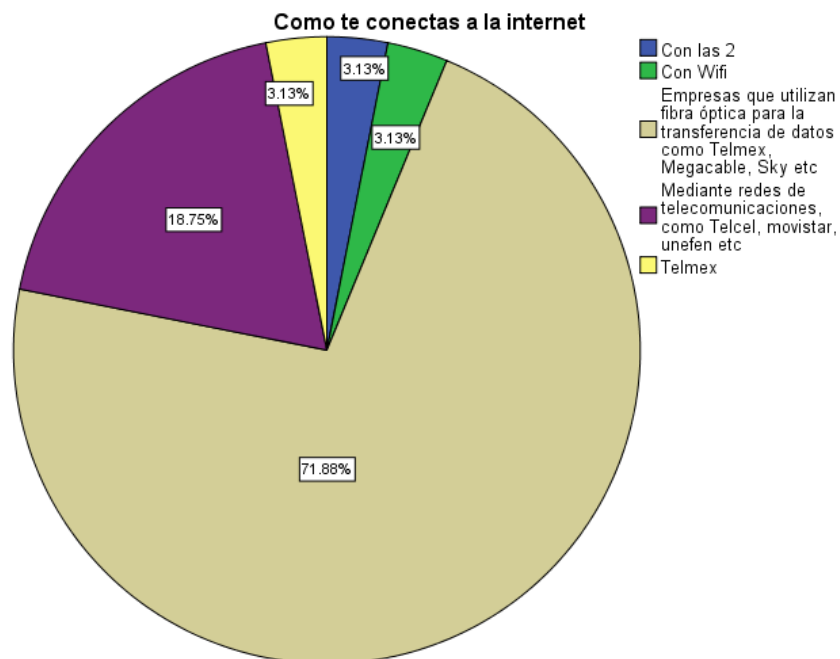


Tabla No 16. Muestra que el Wifi se usa un 71.9% esto porque es mucho más costoso conectarse con otro medio.

¿Con qué tipo de servicio te conectas a la Red o internet?

Empresas que dan servicio de transferencia de datos	Frecuencia	Porcentaje
Con las 2	1	3.1
Con Wifi	1	3.1
Empresas que utilizan fibra óptica para la transferencia de datos como TELMEX, MEGA CABLE, SKY etc.	23	71.9
Mediante redes de telecomunicaciones, COMO TELCEL, MOVISTAR, UNEFON etc.	6	18.8
Telmex	1	3.1
Total	32	100.0

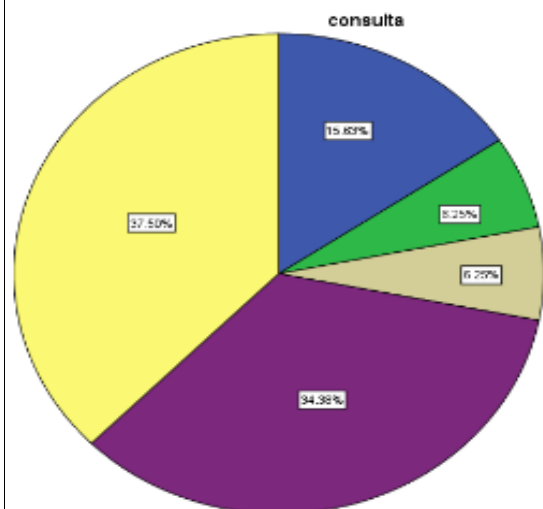
Tabla No 17. Muestra que EL 71.9% de los usuarios utilizan el servicio que prestan empresas para conectarse a la internet mediante el WIFI, el 18.8% con empresas que dan servicio de datos como TELCEL, MOVISTAR y UNEFON.



¿Cuánto tiempo inviertes en el internet diariamente?

hrs/día	Frecuencia	Porcentaje
1hr	2	6.3
2hr	2	6.3
4hr	11	34.4
8hr	12	37.5
12 hr o mas	5	15.6
Total	32	100.0

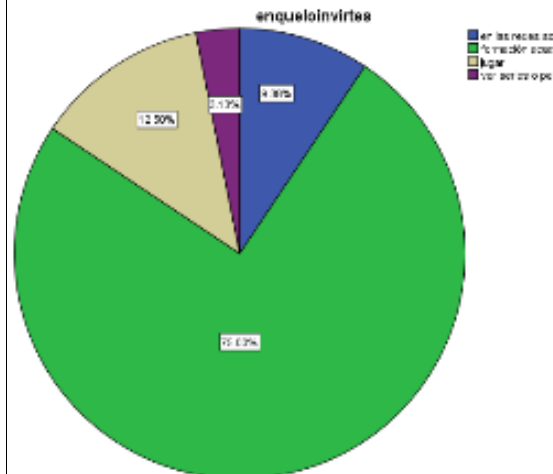
Tabla No18. Muestra que el dato más relevante es que 15.6% de estudiantes dedican más de 12hr diarias a la consulta a internet, el 37.5% de los participantes consulta la internet durante 8hr al día, 34.4% 4hr al día, el 6.6% dos hr, y el 6.3% 1hr



¿El tiempo que inviertes para consultar la internet en que lo usas?

	Frecuencia	Porcentaje
En las redes sociales	3	9.4
Formación académica	24	75.0
Jugar	4	12.5
Ver series o pelicular	1	3.1
Total	32	100.0

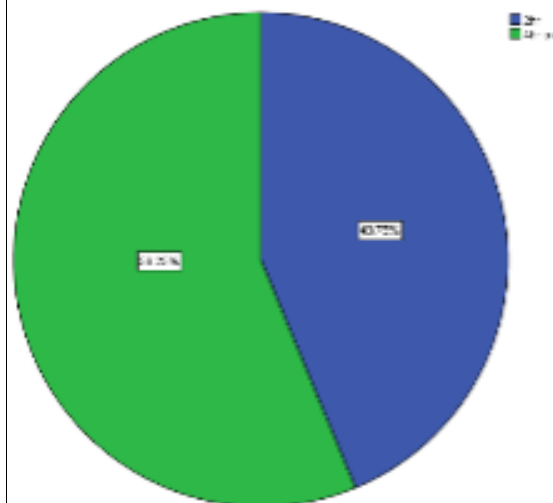
Tabla No 19. Muestra que el 75% de los participantes se conectan a la red para su formación académica.



¿Cuánto en tu formación académica?

	Frecuencia	Porcentaje
2hr	14	43.8
4hr o mas	18	56.3
Total	32	100.0

Tabla No 20. Muestra que el 56.3% utilizan la internet para su formación académica.



¿Cuánto en jugar?

	Frecuencia	Porcentaje
1hr o ninguna	24	75.0
2hr	5	15.6
4hr o mas	3	9.4
Total	32	100.0

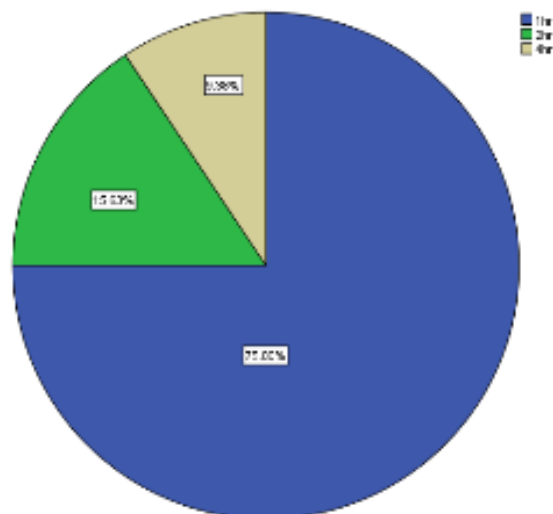


Tabla No 21. Muestra que el 75% de los participantes invierten una hora en jugar cuando consultan la internet.

¿Cuánto en series o películas?

	Frecuencia	Porcentaje
1hr o ninguna	22	68.8
2hr	4	12.5
4hr o mas	6	18.8
Total	32	100.0

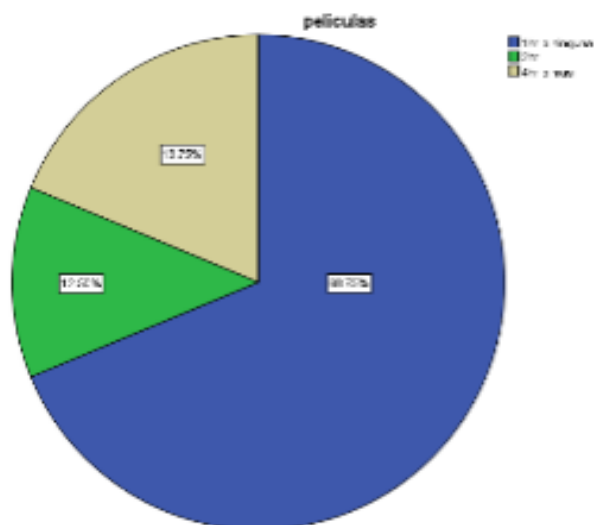
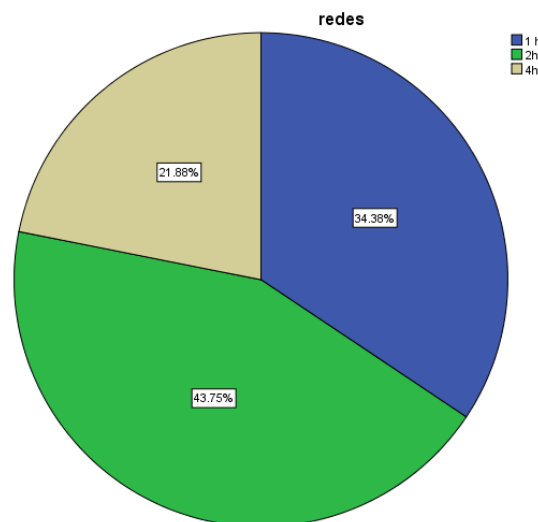


Tabla No 22. Muestra que el 68% de estudiantes invierten una hora viendo, series, películas etc.

¿Cuánto en redes sociales?

	Frecuencia	Porcentaje
1 hrs o menos	11	34.4
2hr	14	43.8
4hr o mas	7	21.9
Total	32	100.0

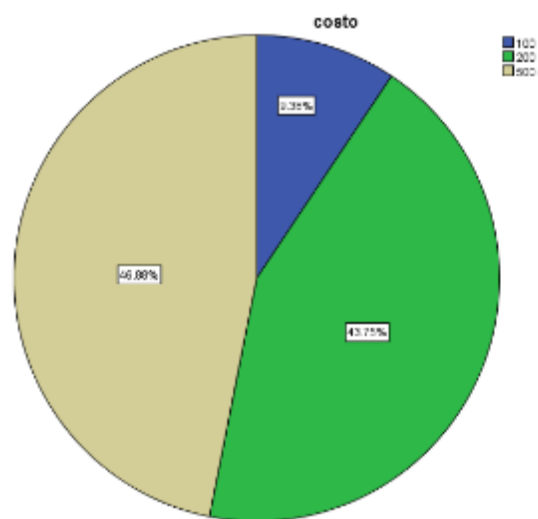
Tabla No 23. Muestra que el 43.8% invierten dos horas en las redes sociales por día.



¿Cuánto gastas en promedio al consultar la internet mensualmente?

pesos	Frecuencia	Porcentaje
100	3	9.4
200	14	43.8
500 o mas	15	46.9
Total	32	100.0

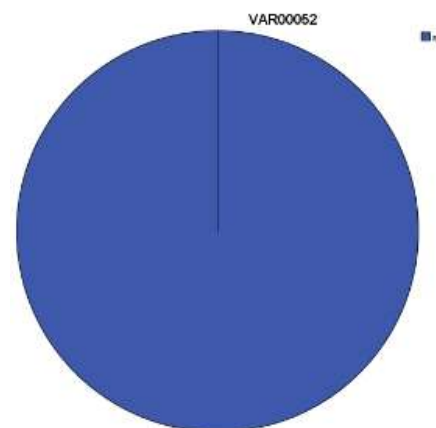
Tabla No 24. Muestra que el 46.9% de los participantes gasta 500 pesos o más, al mes en consultar la internet.



¿Sabes que el uso inapropiado de la consulta al internet puede causarte problemas de salud como físicos y psicológicos?

	Frecuencia	Porcentaje
si	32	100.0

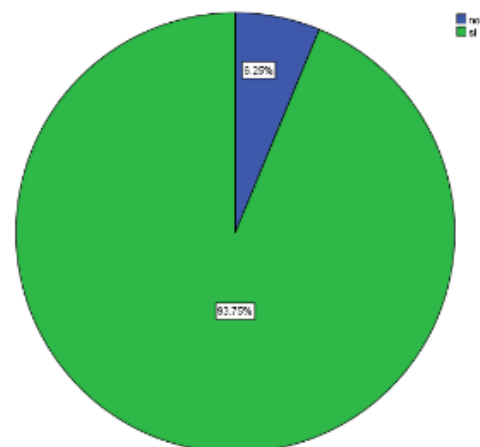
Tabla No 25. Muestra que el 100% de los estudiantes conocen de los riesgos que hay consultar la internet durante periodos largos de tiempo.



¿Sabes que el mal uso de la internet puede afectar tu formación académica?

	Frecuencia	Porcentaje
no	2	6.3
si	30	93.8
Total	32	100.0

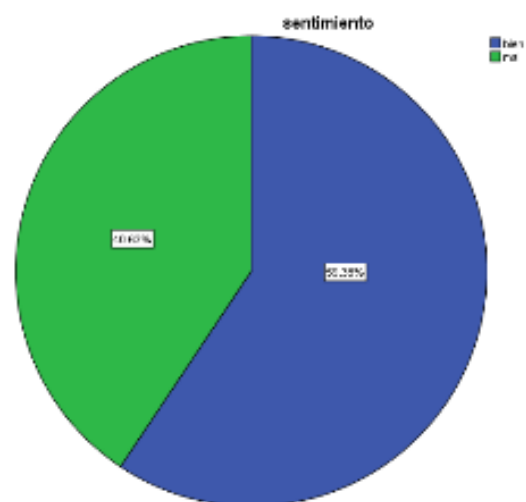
Tabla No 26. Muestra que el 6.3% de los estudiantes están conscientes de que el consultar la internet puede generar adicción a ella y sin embargo no hacen nada por cambiar ese hábito.



¿Cuándo no tienes forma de entra a la internet como te sientes?

	Frecuencia	Porcentaje
Bien	19	59.4
Mal	13	40.6
Total	32	100.0

Tabla No 27. Muestra que el 59.4% de ellos no tiene ningún problema si no consultan la internet, el 40.6% si presentan disgusto por no haber podido consular la internet.



**¿Sientes que las redes sociales te han
distanciado de tus amistades?**

	Frecuencia	Porcentaje
no	23	71.9
no lo he percibido	6	18.8
si	3	9.4
Total	32	100.0

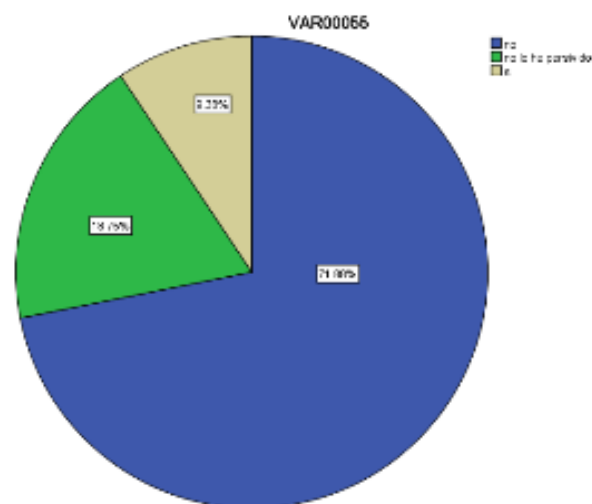


Tabla No 28. Muestra el sentir del 71.9% de los alumnos que piensan que las redes sociales no los han distanciado de los hábitos sociales sin embargo el 18.8% presentan que los ha distancia de sus amistades.

**¿Las redes sociales te han distanciado de tu
familia?**

	Frecuencia	Porcentaje
No	28	87.5
Si	4	12.5
Total	32	100.0

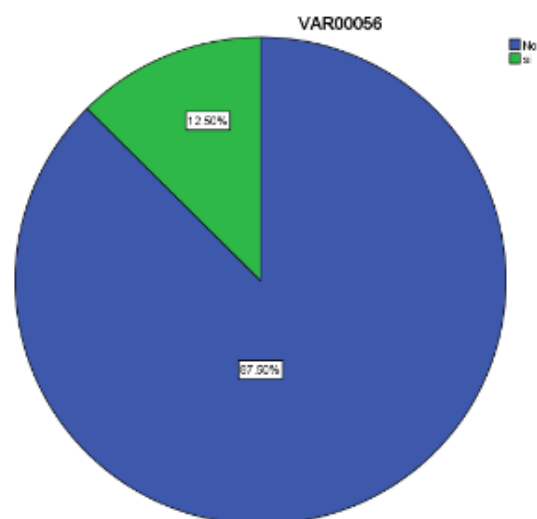
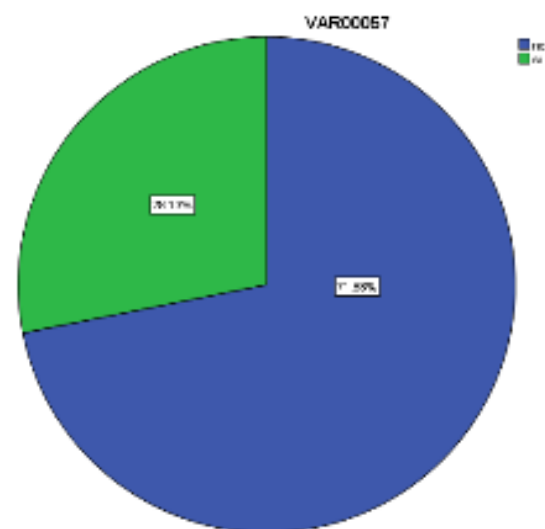


Tabla No 29. Muestra que el 12.5% de los estudiantes saben que las redes sociales los han distancia de sus relaciones familiares, amigos y seres queridos, el 87.5% comentan que no los ha distancia.

¿Tengo problemas de comunicación con otras personas?

	Frecuencia	Porcentaje
no	23	71.9
si	9	28.1
Total	32	100.0

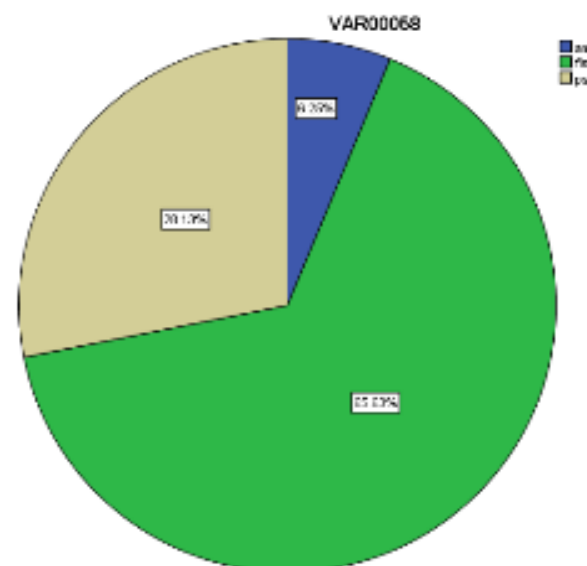
Tabla No 30. Muestra como la internet ha generado problemas en la forma de relacionarse con otras personas, el 28.1% de los participantes dice tener problemas de comunicación, el 71.9% no tienen problemas de comunicación.



¿Después de usar la internet durante un tiempo prolongado, me siento mal tanto física, como psicológica, o ambas?

	Frecuencia	Porcentaje
Ambas	2	6.3
Físicamente	21	65.6
Psicológicamente	9	28.1
Total	32	100.0

Tabla No 31. Muestra cómo ha afecta la consulta a internet a los estudiantes en general, llevando a algunos a sentir algún tipo de problema de salud.



¿Qué problemas físicos sientes con el uso del celular?

	Frecuencia	Porcentaje
Fatiga mental	1	3.1
Fatiga física	7	21.9
trastornos del sueño	2	6.3
Insomnio	3	9.4
Mala visión, resequedad, tensión ocular	5	15.6
ninguna	14	43.8
Total	32	100.0

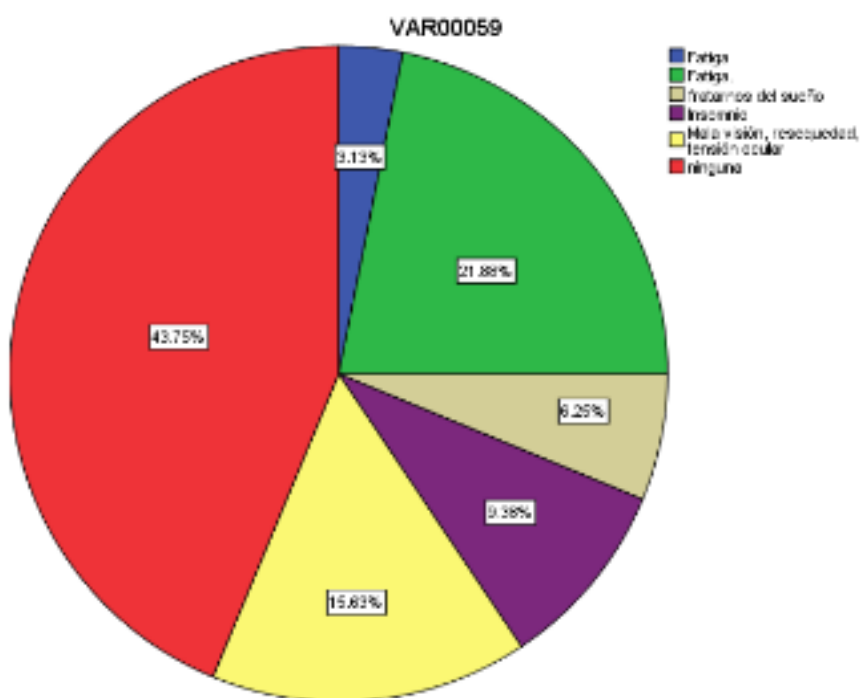


Tabla No 32.

Muestra que el 43.8% de los estudiantes no presentan ningún problema al momento de consultar la internet, 21.9% tienen problemas físicos, el 15.6% problemas de vista, el 9.4 problemas de insomnio, el 6.3% trastornos de sueño y el 3.1 problemas mentales.

¿Qué problemas mentales presentas al momento de consultar la internet?

	Frecuencia	Porcentaje
Aislamiento social	3	9.4
Ansiedad	14	43.8
Depresión	2	6.3
La pérdida del placer y el disfrute de las actividades diarias.	13	40.6
Total	32	100.0

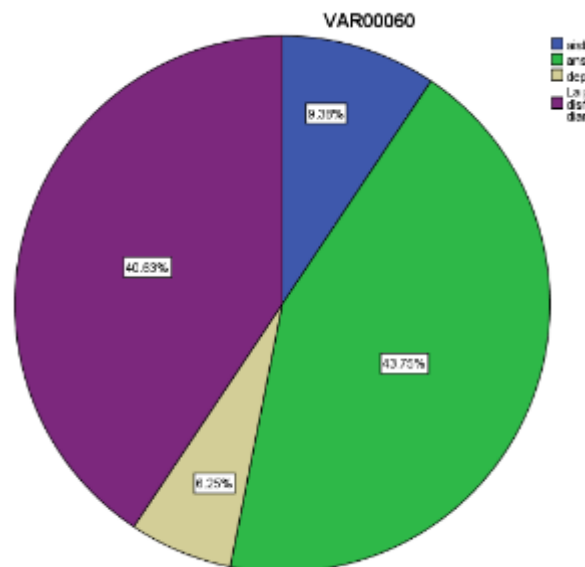


Tabla No 33. Muestra que los estudiantes que inician teniendo una tendencia adictiva a la internet, comienzan presentando ciertas complicaciones como la ansiedad, donde la presentan el 43.8% de los participantes, el 40.6% ya no la disfrutan como debería, el 9.4% muestran aislamiento social, y el 6.3% depresión.

¿Estarías dispuesto a utilizar alguna estrategia para administrar la consulta a la Internet en tu vida cotidiana?

	Frecuencia	Porcentaje
No	2	6.3
Sí	18	56.3
Tal vez	12	37.5
Total	32	100.0

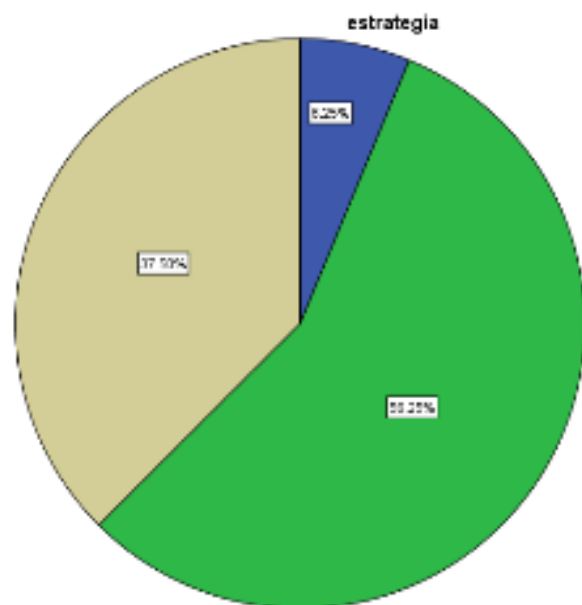


Tabla No 34. Muestra que 56.3% de los participantes utilizarían estrategias para administrar el uso a la consulta a internet en lo general, el 37.5% que tal vez la utilizarían y el 6.3% que no.

3.5.3 La Entrevista

Tabla No 35. Muestra los resultados de la entrevista.

ENTREVISTA		
“Como afecta el uso de internet a los participantes”		
	Pregunta	Respuesta
1	¿Qué es la consulta a internet?	Es la adquisición de información
2	¿Cuánto tiempo inviertes en promedio en consultar la internet?	El tiempo de consulta en promedio es de 10 hrs.
3	¿En qué tiempo se invierte todo el tiempo de consulta a internet?	Actividades académicas, aplicaciones de redes sociales como Facebook, WhatsApp, Instagram, YouTube, juegos en línea, películas, etc.
4	¿Al consultar la internet en que invierte más el tiempo?	En promedio los participantes invierten en consultar la internet en redes sociales, YouTube, o juegos, música.
5	¿Cómo te sientes al consultar la internet más del tiempo promedio?	Mal estar por estar bastante tiempo conectado, sentimiento de desperdicio de tiempo, cansancio.
6	¿Consultar la internet mucho tiempo en actividades que no son académicas, antes del inicio de ir a clase afecta tu rendimiento en la escuela?	Dolor de cabeza, sueño, ganas de descansar, desgaste mental, tendencia a seguir conectado, dolor de ojos, dolor de cuerpo.
7	¿Las herramientas tecnología afecta en tus relaciones sociales?	Ayuda en las relaciones sociales, los afecta por que dejan de convivir con familiares, se deja de poner atención a las que quieren relacionarse conmigo.
8	¿Qué malestar físico tienes al consultar la internet?	Complicaciones como: Dolor de espalda, dolor de ojos, dolor en las articulaciones,
9	¿Cuánto es tu gasto en la internet mensualmente?	En promedio gastan 300-400 pesos mensuales, pero hay estudiantes que gastan 1000 pesos por que donde vienen no hay servicio de wifi.
10	¿El uso a la consulta a la internet te ha genera problemas sociales, familiares, personales o laborales?	les genera problemas por que usa el celular hasta para ir al baño, al momento de comer en cualquier situación.
11	¿Tienes tendencias adictivas al uso de la internet?	Algunos aceptan ser adictos a la internet, muchos comentan tener control en el uso del internet, algunos presentan problemas físicos por la consulta a internet como perdida de vista.
12	¿Usas el internet para apartarte de los problemas sociales?	Si, por el maltrato familiar.
13	¿Practicar algún deporte para distraerte del uso de la internet?	La mayor parte de los participantes practican deporte de una a dos horas diarias.
14	¿Cómo es tu sentir al terminar de consultar la internet?	Se sienten bien en general, pero cuando se exceden de su tiempo se sienten; cansados, estresados, no tener control en el uso a internet.

Al revisar y analizar los datos recabados para dicho fin, los resultados obtenidos muestran la tendencia que tiene la mayoría de los participantes a la dependencia a consultar la internet por tiempos prolongados, también se observó que todos los participantes entran a consultar la internet en promedio 10hr/d o más, y que esta consulta es del 70% a formación académica, redes sociales como, Facebook, WhatsApp, Instagram entre otras, y el otro 30% para: ver videos, escuchar, música, etc.

La entrevista denota que la mayoría tienen cierto control en el uso de la red informática, sin embargo, algunos de ellos comentaron que, al momento de estar consultando la internet, presentaron algunos síntomas: dejar de comer, o comer mucho, dolor de ojos, ojos irritados, dolor de espalda por la postura que toman durante todo el tiempo que están en una posición específica, estando acostados sentados y parados, algunos estudiantes mencionaron sentirse aburridos por estar tanto tiempo conectados.

Otros cuando terminan de consultarla ya no les dan ganas de hacer nada, sentirse estresados por no usarla o sentirse mal consigo mismo por el tiempo perdido, finalmente me di cuenta que ninguno de los participantes sabía a ciencia cierta, si tenían o no tendencias a ser adictos a usar la red informática.

3.5.4 Diagnóstico y uso de uso de internet con la aplicación Qualitytime.

En la etapa de diagnóstico se demuestró que la mayor parte de los alumnos consumen gran parte de tiempo de consulta en estas actividades, Los datos obtenidos revelan que la gran mayoría de ellos, consultan internet principalmente para actividades de ocio como; revisar redes sociales, estados en las redes sociales, actividades académicas y actividades como; jugar video juegos, ver películas, entre otras.

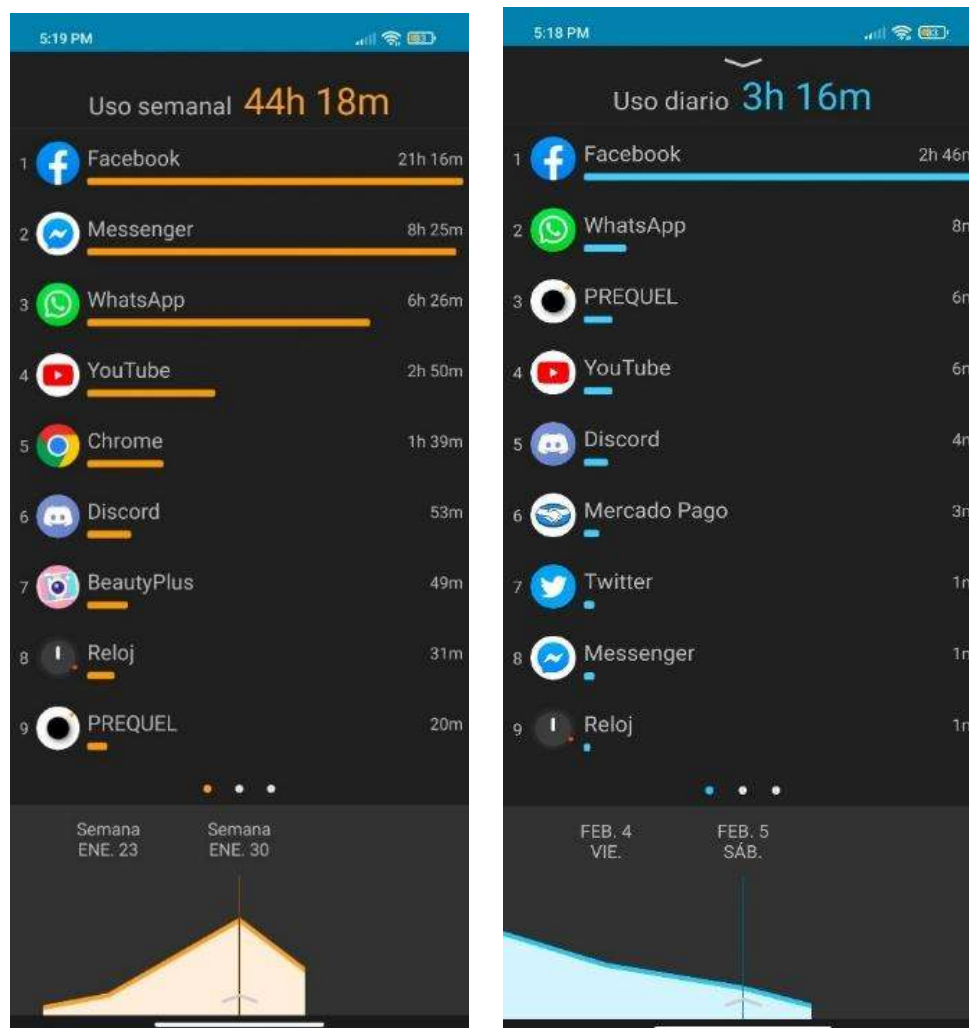


Figura No 15. Muestra el resultado de uso de internet en diferentes actividades con la aplicación de Qualitytime por semana y por día.

Los datos nos revelan que los participantes, en un primer lugar y de forma voluntaria, utilizaron dicho programa, primero para conocer el tiempo inicial de uso y en segundo lugar limitar dicho tiempo, el análisis de los datos nos permitirá comparar si en realidad esta estrategia ayudaría en el desarrollo académico

evitando la distracción y el uso excesivo de la consulta a internet en los estudiantes y más importante evitarles problemas de salud.

El uso de esta estrategia tecnológica para obtener información del consumo de tiempo que hacen los usuarios al consultar internet en el diagnóstico, revela que en algunos casos es excesivo como se explica a continuación, la aplicación reveló que en promedio los participantes usan la internet por lapsos de tiempo que van 8 a 14 hrs, en actividades como son las redes sociales donde la mayoría consume el 70% del tiempo en este tipo de actividades, y el resto 30% en actividades como; formación académica, escuchar música, jugar video juego, ver series o películas entre otras.

Los resultados obtenidos limitando el tiempo de consulta a internet, gracias a una de las características de la aplicación donde se puede controlar el tiempo de uso, fueron que los estudiantes que presentaron lapsos de tiempo importantes de consulta la disminuyeron en el tiempo propuesto, dando como resultado principalmente que pueden controlar el tiempo de consulta y derivado de esta acción sentirse bien tanto: física, psicológica y socialmente.

Al final del mes se les solicita a los participantes hacer una tabla, donde compararon los datos obtenidos del diagnóstico con los datos de la limitación de tiempo a internet para mostrar el efecto de la aplicación de la estrategia, se organizó un foro virtual donde ellos compartieron la experiencia que les dejó la administración de tiempo a entrar a internet con la aplicación tanto en el diagnóstico como en la limitación del tiempo, en este sentido los estudiantes, comentaron sobre los datos obtenidos, donde ellos indican principalmente que, si los estudiantes están informados de los posibles problemas que genera en el uso excesivo a revisar la Red, y sumado a esto se les propone una alternativa de control de tiempo en internet como lo fue la aplicación, la cual ayudó a que tomaran conciencia del uso de internet.

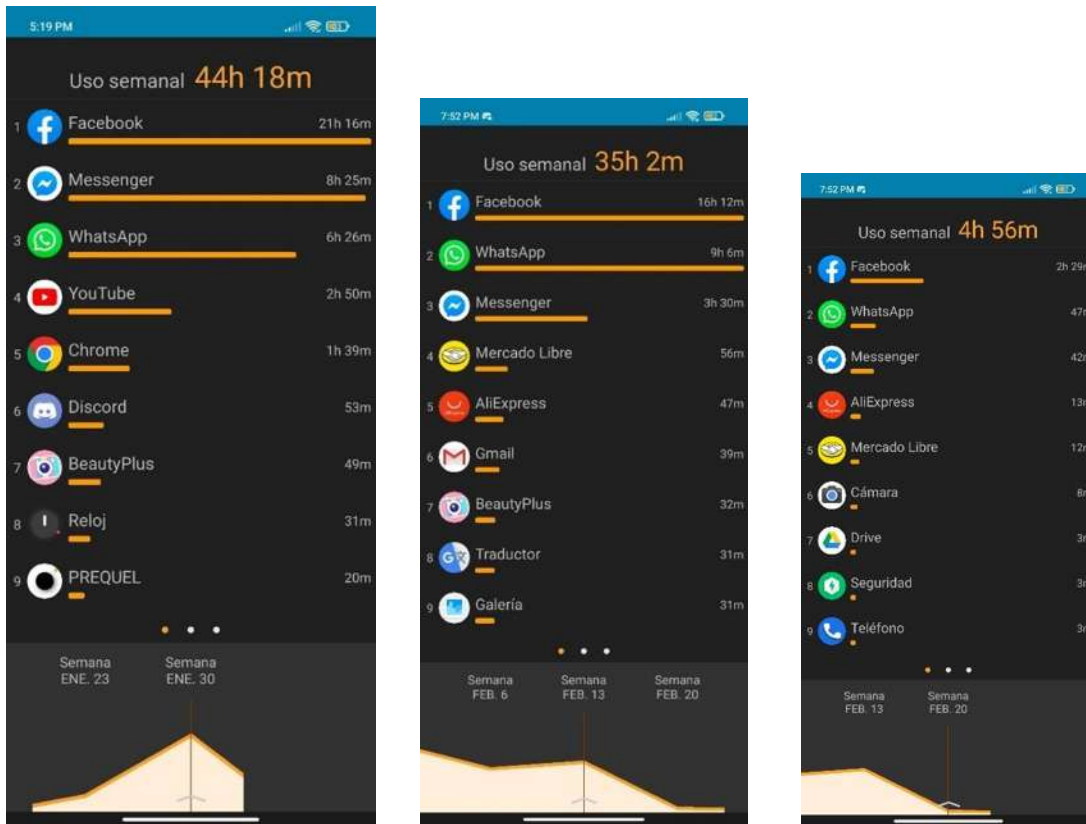


Figura No 16 . Muestra los resultados de la aplicación de Qualitytime limitando los tiempos de uso.

Comentatiros de los estudiantes compartidas al termino de la actividad

- Disminuir el uso de internet nos les afectó en ningún sentido,
- otros comentaron haberse sentido más saludables,
- otro grupo pequeño de ellos comentaron no haber podido llevar a cabo la dicha propuesta de disminución de tiempo, ya que para algunos de ellos era indispensable estar conectados a la red,
- otros comentando que la vida no tiene sentido si no están en línea, es decir el no estar conectado a internet es vivir en el pasado,
- otros comentarios como: sentirse ansioso por no estar en la red ,
- no poder estar sin revisar sus estados sociales,
- no tener ganas de hacer otra cosa que estar conectados,
- no tener ganas de comer o comer mucho,
- jugar hasta horas de la madrugada,
- sentirse estresados, cansados, malhumorados,

los anteriores son algunos de los síntomas aunque los estudiantes manifestaron haber sentido al momento de usar internet.

Las experiencias compartidas por los participantes en el foro grupal virtual, ayudo a conocer los diferentes puntos de vista, las distintas problemáticas que tienen todos y cada uno de ellos al haber aplicado dicha estrategia a su vida cotidiana. la experiencia por parte del docente investigador fue: como resultado de los foros y las entrevistas se logro establecer mas canales de comunicación del estudiante hacia el docente y sus compañeros viceversa, se aprovecho el espacio virtual para usar diferentes herramientas virtuales para ayudarse en su practica docente.

3.6 La Reflexión de la Acción

3.6.1 Aula virtual

El desarrollo cognitivo de los participantes durante el ciclo escolar demostró ser eficiente, ya que la mayoría tuvo un desempeño favorable, cumpliendo con todas las actividades propuestas al inicio del ciclo, y demostrando su compromiso por realizar las actividades en todas sus fases durante el curso, sin embargo en algunos casos, hubo estudiantes que presentaban problemas al momento de comprender los temas que se estuvieron tratando en el aula virtual, lo que me llevo a aplicar evaluaciones de diagnóstico para comprender por qué algunos estudiantes no comprendían ciertos temas de la asignatura, es importante tener en cuenta que esta generación no tomo previamente el curso propedéutico por cuestiones de pandemia por COVID-19.

Cabe aclarar que en esta investigación se trabaja con el grupo cubriendo el programa de la asignatura de Matemáticas simultáneamente a la investigación del objeto de estudio sobre el uso excesivo de internet por lo que el diagnóstico inicial reveló, que los estudiantes no contaban con las competencias necesarias o los conocimientos para cursar dicha asignatura, con lo que en particular a estos estudiantes se les aplicaron estrategias didácticas como: revisión de conceptos básicos y resolución ejercicio, con esto crear un espacio de motivación para el estudiante dirija su tiempo a actividades académicas, en lugar de actividades que los distraen en internet, para que así al momento de estar tomando la asignatura no presentaran estos problemas de comprensión, situación que demostró al final del curso que todos los estudiantes habían adquirido los conocimientos necesarios para aprobar la asignatura.

El aula virtual en estos tiempos de contingencia fue la única fuente de enseñanza-aprendizaje que se sostuvo, la implementación de cursos y talleres para el manejo de las TIC, tanto a docentes como a estudiantes, fue necesario, el usar la internet como herramienta de consulta nos ayudó en todas las tareas necesarias para que se pudiera dar el proceso de enseñanza-aprendizaje, la dependencia que se tiene en la actualidad a usar la red virtual, ha ido en aumento exponencial en los últimos años, es por esto que debemos orientar a los estudiantes a hacer conscientes en el uso de la internet.

3.6.2 El cuestionario

Muestra las características de los participantes en función al uso de la consulta a internet en su vida cotidiana, considero que la acción que se tomó al aplicar el cuestionario es de suma importancia, ya que da información relevante de como la consulta a internet puede afectar el rendimiento académico de los participantes. Por otra parte, los datos ayudaron a estimar que estudiantes comenzaron a presentar dependencia a consultar la internet, y así proponer estrategias de control de uso de la internet como el uso de aplicaciones, control de tiempo y la entrevista. El cuestionario también revela las condiciones sociales de cada uno de ellos, para poder determinar las causas de una posible adicción a la consulta virtual, donde se ve que algunos de los participantes comenzaron a presentar problemas de salud como: Físicos, Psicológicos y Sociales.

3.6.3 La entrevista

La entrevista se considera que fue muy buena porque ayudo a ver un poco más allá de lo que pudo dar el cuestionario, interactuar con los participantes, para debatir diferentes opiniones, fue de gran ayuda para entender el sentir de los estudiantes, comprender por qué la consulta a internet, es ya una necesidad no solo para ellos si no para cualquier persona, que hace que usar internet por tiempos prolongados cada vez sea más común, el uso constante de la internet en estos estudiantes reveló que algunos de ellos ya tienen comportamiento adictivo a la consulta a internet.

Situación que es de gran preocupación, porque si no se hace algo para persuadir el uso constante de esta herramienta de consulta virtual, el número de casos de adicción aumentarían con el tiempo, convirtiéndose en un problema de salud mundial. Con estrategias: de uso administrativo de la internet, orientación familiar, las diferentes complicaciones que atrae el uso abusivo de la internet, y la constante investigación de este padecimiento en el futuro, serán las herramientas que ayudarán a combatir a esta nueva enfermedad cibernética.

Y en consecuencia a disminuir la cantidad de estudiantes que potencialmente podrías ser las víctimas vulnerables a esta nueva enfermedad llamada por algunos investigadores ciberadicción la enfermedad del siglo XXI. Algunas investigaciones muestran que el uso constante de esta puede provocar una tendencia adictiva o ciberadicción (Prieto & Moreno, 2015); (Berrocal & Redondo, 2012) y (Garrote, 2018). Usar las TIC para este fin, su aportación fue de gran importancia ya que sin ellas no habría podido elaborar la entrevista de forma virtual por los problemas de contingencia por los que transitamos en este momento.

3.6.4 Uso de aplicación Qualitytime para limitar tiempo de consulta a internet

El implementar las estrategias de uso de internet ayudan a que los estudiantes administren: el tiempo de uso, los lugares donde lo pueden hacer, los contenidos que puedes revisar y la información a padres de familia, son programas que ayudan a prevenir caer en un comportamiento adictivo, en los casos donde no se presenta síntomas de adicción, las estrategias ayudan a prevenir la dependencia a internet y conocer si se encuentra en riesgo, para los casos donde si hay una dependencia, la estrategia ayudara a disminuir los tiempos de consulta y controlar que se consulta.

Experiencia vivida.

Me siento satisfecho de realizar la investigación porque desde el inicio de ella pude plantear una problemática que he percibido desde hace varios años con respecto al uso de internet ya que con esta investigación he podido demostrar con cifras lo que suponía debido a que los estudiantes están expuestos a una serie de distractores y distribución de tiempo inadecuado en la consulta a internet, lo cual obstaculiza su buen desarrollo académico, así como para el docente esto es una problemática para lograr transmitir sus conocimientos de mis principales preocupaciones es el daño a nuestros jóvenes.

La experiencia de vida que me deja esta investigación, es sin duda la relación que debe de existir entre docente y estudiante conocer que los estudiantes universitarios pasaron y pasan por etapas de desarrollo cognitivo importantes. Ser docente conlleva innumerables retos, la transmisión de los conocimientos con estrategias didácticas y virtuales, promueve a que tanto el estudiante como el docente tengan conocimientos en el manejo de estas, esto sin contar que se deben atender actividades académicas.

Esto hace que los estudiantes inviertan cantidades excesivas de tiempo en consultar internet, y por consecuencia depender de esta constantemente ya sea en actividades académicas o de entretenimiento, saber que los estudiantes

desconocen que pueden ser adictos a consultar internet, es uno de los primeros pasos que se deben de dar para resolver el problema, y como docente tomar acciones para identificar, reducir y limitar el uso constante a la consulta de internet.

Mediante estrategias de uso de internet que brinden la información necesaria para detectar a los estudiantes que tengan tendencia adictiva a la red, ya sea dentro y fuera del aula virtual, estudio que me ha ayudado a mejorar la calidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ayudándome a abrir un vínculo de confianza en el estudiante.

En cuanto a la experiencia de los estudiantes que participaron se recopilaron los siguientes comentarios:

- Que los estudiantes desconocían tener un comportamiento adictivo a la consulta a internet
- Que el uso de las diferentes estrategias de uso de internet les ayudó a disminuir los tiempos de consulta
- Les gusto el uso de la aplicación de Qualitytime como un aliado directo en su celular.

Propuesta:

Como propuesta sugerida en base al estudio realizado, es proponer a la institución educativa un programa de apoyo que ayude a la comunidad estudiantil a conocer los riesgos de consultar internet por tiempos excesivos, para que los estudiantes conozcan los riesgos que provoca navegar por la red virtual por prolongado tiempos, con estrategias de uso del ciberespacio, que darán información valiosa para que posteriormente los estudiantes con los datos obtenidos reflexionen en que consumen su tiempo de consulta, para prevenir un comportamiento adictivo al uso de esta tecnología tan importante en la actualidad, ya que dicha tecnología se ha convertido en un elemento básico para el desarrollo académico de los estudiantes como:

1. Dar información a los estudiantes de como consultar la internet de forma adecuada para evitar riegos de adicción (ciberadicción).
2. Llevar a cabo un diagnóstico de uso de internet dentro y fuera de la institución educativa tanto en el aula presencial como la virtual.
3. Utilizar algunas estrategias que ayudaran a recopilar la información necesaria para determinar si el estudiante presenta algún problema relacionado con el uso de internet, como los son: la observación en la aula,

cuestionarios, entrevistas y aplicaciones de uso y control del tiempo como Qualitytime.

CONCLUSIÓN

La internet ha evolucionado a pasos agigantados desde sus inicios en la década de los cincuenta hasta nuestros días, la gran aceptación que ha tenido en la sociedad en las últimas dos décadas, ha transformado la forma de consultar la internet entre los usuarios, principalmente en los jóvenes universitarios, internet a revolucionado la forma de desarrollar las habilidades cognitivas de los estudiantes, al grado que no hay estudiante que no las utilicen, a la fecha internet sirve para consultar o acceder a cualquier sitio web, desde algún dispositivo electrónico: teléfono celular, computadora, laptop, tablet, se puede consultar, compartir, descargar, subir información para que otra persona que la necesite la pueda consultar en tiempo real.

Las TIC, que ayudan a compartir y consultar esta información son programas o sistema diseñados para realizar tareas específicas, por ejemplo: las redes sociales Facebook, WhatsApp, Instagram entre otras que ayudan a compartir información: correos electrónicos, documentos, archivos, fotos, videos, prácticamente cualquier tipo de archivo en formato digital, entre millones de usuarios. La consulta a internet se ha convertido en nuestra principal herramienta para consultar y compartir información, esto nos lleva a que debemos utilizar bastante tiempo, ya sea para trabajo, formación académica u ocio.

Ya que periodos largos de consulta han provocado que estudiantes universitarios, de entre 17 y 22 años de edad presenten complicaciones en su desarrollo académico, a nivel mundial por el uso de la internet, estudios previos recomiendan (Jasso, Rosales, & Rolando, 2017) profundizar la investigación, enfocando a la creación de programas preventivos y de intervención para el uso saludable de Internet en los jóvenes.

Estudios muestran que las poblaciones en general a nivel mundial usan internet en promedio 4hr/día sin embargo, las personas que son más vulnerables a sufrir efectos adictivos con el paso del tiempo son los adolescentes o jóvenes. En este estudio se muestra cómo afecta la consulta a internet a estudiantes universitarios. Los resultados, muestran que el 100% de los participantes saben que es internet y cómo usarla el 94%.

El 65% utilizan dispositivos electrónicos para poder consultarla, el medio por el cual se conectan es el wifi 72%, donde invierten el 37% más de 8hr en promedio por día

tiempo en que consultan: redes sociales, formación académica, series, películas, música, entre otras, para su formación académica el 75% de los estudiantes invierten 4 o más horas lo cual representa el 56.3%, de acuerdo a esta investigación se observa que la cifra promedio comparativa con otros estudios a aumentado a 6hr/día demostrando un incremento de 2%, y por lo tanto el riesgo de estar en un nivel inicial de adicción, por otra parte para actividades de juego los estudiantes en su mayoría el 75% lo utilizan 1hr, para ver series y películas el 68% le dedica una hora y en las redes sociales el 44% utilizan dos hrs.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la investigación pudimos corroborar la coincidencia en resultados del estudio realizado por (Moral & Fernández, 2019), donde muestran, los diferentes niveles o tendencias adictivas a la red informática como son: el sobre uso, que va de una a dos horas por día, al uso intensivo que van de las cinco a las ocho hrs, y el uso adictivo que van de los síes a las catorce horas por día, son estas las fases o etapas, las que nos ayudan a determinar si algunos de los participantes tienen tendencia ser adicto al uso de la internet, esta es la forma en que se podría tener una escala o dimensionar a la adicción a internet sin embargo depende del sujeto de estudio por lo que es relativo esta escala en cada individuo, factores como: el tiempo de consulta, sociales, emocionales, físicos, ambientales, y económicos.

El costo por permanecer conectados por este tiempo a la internet es de \$500.00 pesos por mes que representa el 47% de los participantes, el 100% son conscientes de que la consulta a internet les puede provocar problemas de salud, como: psicológicos, físicos, sociales, el 94% saben que pueden presentar problemas con su rendimiento académico, el 40% siente frustración al no poder consultar la internet, el 72% se han distanciado de sus amistades debido al excesivo tiempo de consulta a la internet.

El efecto que tienen las redes sociales en los estudiantes universitarios es notorio tanto en este estudio como en otras investigaciones previas, mostrando que algunos de los estudiantes presentan dependencia a las redes sociales provocándoles problemas de comunicación y de socialización con otras personas el 13%.

El 28% presentan problemas tanto: Psicológicos, Físicos, y Sociales o una combinación de ellas, los problemas que se destacan en los participantes son la fatiga que la presentan el 22%, los trastornos psicológicos un 9%, y los síntomas que más los están afectando con un 44% son los problemas relacionados a la vista. El estudio muestra que los estudiantes que tienden a tener un comportamiento adictivo en un 5% hacia la consulta a internet por cualquiera que fuera la necesidad,

esto ha provocado que un importante porcentaje de ellos, tienda a presentar problemas relacionados al uso excesivo de red informática.

Finalmente, las diferentes estrategias de uso de internet utilizadas en esta investigación como el uso de diversas aplicaciones, la administración del tiempo y foros de información de uso de internet, fueron estrategias que ayudaron, a prevenir y administrar el tiempo de consulta, para así poder disminuir las diferentes afectaciones que provoca los excesivos tiempos de consulta a la red virtual, estos indicadores del sentir de los participantes al consultar internet, advierten la necesidad de aplicar diversos programas de administración de tiempo de consultar internet dentro y fuera de instituciones educativas con el fin de prevenir que los estudiantes tiendan a convertirse en adictos cibernéticos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- Amada, C. C., & Plaza de la Hoz, J. (2016). Intervención educativa familiar y terapia sistémica en la adicción adolescente a internet: fundamentación teórica. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 99-113.
- Amestoy, M. d. (2002). La investigación sobre el desarrollo y la enseñanza de las habilidades de pensamiento. . *Revista Electrónica de Investigación Educativa*.
- Aznar, D. I., & José María Romero Rodríguez, M. P. (2019). Patologías asociadas al uso problemático de internet. 229-253.
- Bernal, A. O. (2000). La adicción como búsqueda de identidad: una base teórica psicosocial para una intervención eficaz. *Internacional Psicosocial*.
- Berrocal, G. S., & Redondo, G. E. (2012). Una aproximación al estudio del infoentretenimiento en Internet: origen, desarrollo y perspectivas futuras. *Estrategias*.
- Bruner, J. (2020). *Actual Minds, Possible Worlds*. Cambridge, MA and London. London, England: Harvard University Press.
- Bueno, S. O. (2021). El controvertido diagnóstico de trastorno de adicción a los videojuegos y la evolución del mismo durante la pandemia COVID19: A propósito. *Elservier*.
- Cabero, A. J., & Ríos, J. L. (s.f.). Escala para medir la adicción de estudiantes a las redes sociales y Rubicelia ValenciaOrtiz. *Revista de ciencias sociales*, 2020.

- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). ADICCIÓN A INTERNET Y MÓVIL: UNA REVISIÓN DE ESTUDIOS EMPÍRICOS ESPAÑOLES. *Papeles del Psicólogo*, 82-89.
- Cárdenas, B. M., Mesa, D. P., Campos, R. P., & Campos, P. G. (2017). Mediaciones en los usos sociales de Internet por estudiantes universitarios cubanos de Ciencias de la Información, Periodismo y Comunicación Social. *scielo*.
- Cascales, A. M. (2015). Pandemia del siglo xxi. *academia nacional de farmacia*.
- Castañeda, R. D. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria*.
- Castellana, R. M., Sánchez, C. X., Graner, J. C., & Beranuy, F. M. (Papeles del Psicólogo). *El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos*. Madrid España: 196-204.
- Cervigón, C. V., & Castro, C. J. (2019). Adicción a la pornografía: interferencia atencional y gravedad del consumo. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*.
- Cid, M. T. (2004). Evolución y utilización de internet en la educación. *Revista de Medios y Educación*.
- Contreras, A. B. (2010). Internet en la Educacion. *inovacion y experiencias educativas*.
- Corina, A. G. (2008). Riesgos del uso de internet por niños y adolescentes. Estrategias de seguridad. *Acta Pediatrica de Mexico*, 272-278.
- Cruzado, D. L., Matos, R. L., & Kendall, F. R. (2006). Adicción a internet: Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Revista Médica Herediana*, 196-205.
- Dany, A. R. (2015). De la Adicción a la adiccón a internet. *Rev Psicol Hered*, 46-56.
- Díaz, C. S., Katherine, A. V., & Miguel, y. S. (2018). Adicción a internet y rendimiento académico de estudiantes de Odontología. *Asociacion Colombiana de Psiquiatria*, 198-207.
- Domínguez, M. C., Geijo, U. S., & Sánchez Lorenzoc Isabel, I. R. (2012). Revisión de los mecanismos implicados en el uso problemático de Internet. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*.
- Domínguez, M. C., Soraya, G. U., Isabel, S. L., & Carlos Imaz Roncero, G. C. (2012). Revisión de los mecanismos implicados en el uso problemático de Internet. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.*, 691-705.

- Durkee, T., Kaess, M., & Carli, V. (2012). Prevalence of pathological internet use among adolescents in Europe: demographic and social factors. *Society for the Addiction*.
- Echeburúa, O. E. (2018). *Abuso de internet ¿Antesala para la adicción al juego de azar online?* Pirámide.
- Espinal, R. M. (2018). Uso de las tecnologías en la educación. *Atlante*.
- Farins, Á. M. (1968). Los orígenes de Internet. *las ciencias sociales en internet*, 17-25.
- Fernández, V. T., & Alguacil, O. J. (2015). Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género.
- Fuster, H. (2020). El diseño de videojuegos: diversión y potencial adictivo como dos caras de la misma moneda. *FPCEE Blanquerna*, 49-64.
- Galeano, S. (28 de enero de 2022). *El número de usuarios de internet en el mundo crece un 4% y roza los 5.000 millones (2022)*. Obtenido de <https://marketing4ecommerce.mx/usuarios-de-internet-mundo/>
- García, A., & de, L. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, 195-204.
- García, V. A. (s.f.). Aportaciones de Internet a la Educación.
- Garrote, R. D. (2018). Problemas Derivados del Uso de Internet y el Teléfono Móvil en Estudiantes Universitarios. *Dpto. de Pedagogía, Facultad de Educación del Campus de Albacete, Universidad de Castilla-La Mancha, Edif. Simón Abril, Plaza La Universidad, 3, 02071 Albacete, España* (.).
- Gómez, A. R., & Jesús, B. T. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega(España). *anales de psicología*, 642-655.
- Gómez, J. G., & Alonso, F. F. (2001). Consideraciones psicobiológicas sobre las adicciones alimentarias. *Salud Mental*.
- Groarke, G. (2014). *The Impact of Smartphone on Social Behaviour and Relationships*. Dublin Business School.
- Hull, R. (1997). Governing the conduct of computing: computer science, the social sciences and framework of computing. *Elsevier*.
- Inegi. (2020). *En México hay 80.6 millones de usuarios de internet y 86.5 millones de usuarios de teléfonos celulares: endutih 2019*.

- Inegi. (2021). *En México hay 84.1 Millones de usuarios de internet y 88.2 Millones de usuarios de teléfonos celulares: Endutih 2020*.
- internet, N. m. (2019). Escritos de Psicología. *Escritos de Psicología*, 41-42.
- J. Kuss, D., & Olatz, L. F. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry*.
- Jasso, M. J., Rosales, F. L., & Rolando, y. D. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *CrossMark*.
- Jhon, E. (2000). *La investigación-acción en educación*. Morata.
- Kraus, M. (1995). *La investigación cualitativa: un campo de posibilidades y desafíos*. 19-39.
- Latorre, A. (2005). *La investigación-acción; conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Grao.
- Latorre, D. M. (2018). Historia de la Web. *Universidad Marcelino Champagnat*, 1-7.
- Luz, C. G. (2018). *Educación y tecnología: estrategias didácticas para la integración de las TIC*. Madrid: UNED.
- Mao, R. E. (2008). Hacia un modelo integrados en el uso de las TIC en la educación a distancia.
- Marín, D. V., Vega, G. E., & Sampedro, R. B. (2018). Uso problemático del smartphone en estudiantes universitarios. *Revista española de drogodependencias*.
- Mendoza, V. S. (2008). Consideraciones teóricas del uso de la internet en educación. *Omnia*, 27-46.
- Mercedes, C. S., Morales, G. A., & García, L. F. (2014). La estrategia Europa 2020 y la Sociedad de la Información como instrumentos de cohesión e integración en época de crisis. ¿Utopía o realidad? *Investigación Bibliotecológica*, 101-115.
- Milani, L. O., & Paola, D. B. (2009). Quality of Interpersonal Relationships and Problematic Internet Use in Adolescence. *Cyberpsychology*.
- Moral, C. S. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet. *Departamento de Psicología*.
- Moral, J. M., & Domínguez, F. (2019). Uso problemático de internet en adolescentes españoles y su relación con autoestima e impulsividad. *Avances en*

- Muñoz, M. R., Ortega, G. R., Carme, B. M., & María, R. L. (2013). Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC. *Elsevier*.
- Muñoz, R. A. (s.f.). Aportaciones de Internet a la Educación.
- N. Atı ş Akyol, D. A. (2021). Is the relationship between problematic mobile phone use and mental health problems mediated by fear of missing out and escapism? *Addictive Behaviors Reports*.
- Navarro, M. Á., & Rueda, J. G. (2007). Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 691-700.
- Olivencia, C. M., & Pérez, M. M. (2016). Personalidad y su relación con el uso versus del teléfono móvil. *Acción psicológica*.
- Organista, S. j., & Arturo, S. S. (2014). Aspectos de posesión, permisos y usos educativos de dispositivos portátiles durante el trayecto de primaria a universidad. *Sistema de Información Científica Redalyc*, 1-11.
- Ortega, E., Guitierrez, S., & Bracho, M. (2007). Habilidades tecnológicas para el uso de internet en estudiantes universitarios del municipio maracaibo. *Telematique*, 81-99.
- Óscar, S. B. (2021). El controvertido diagnóstico de trastorno de adicción a los videojuegos y la evolución del mismo durante la pandemia COVID19: A propósito de un Caso clínico. *ELSEVIER*.
- Pando, M. M., Aranda, B. C., Amezcua, S. M., Mendoza, R. P., & Aldrete, R. M. (2003). Desarrollo madurativo del niño en zonas socialmente deprimidas del estado de Michoacán. *Investigación en Salud*.
- Pazmiño, B. P. (2010). *El impacto de las redes sociales y el internet en la formación de los jóvenes de la Universidad Politécnica Salesiana: Caso carrera de Comunicación Social Sede Quito*. Quito.
- Pedrero, P. E., Rodríguez, M. M., & Ruiz, S. d. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 139-152.
- Polo del Río, M. I., & Mendoza, L. S. (2017). Abuso del móvil en estudiantes universitarios y perfiles de victimización y agresión. *Adicciones*, 245-255.
- Prieto, G. J., & Moreno, C. A. (2015). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 149-155.
- Prieto, T. A. (2009). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). 131-141.

- Ramírez, P. A. (2007). Acceso y usos de internet en el occidente de México: el caso de Jalisco. *Comunidad y sociedad*, 11-33.
- Ramos, F. (1998). A decade of relevance theory. *ELSEVIER*, 305-345.
- Ramos, F. Y. (1998). A decade of relevance theory. *ELSEVIER*, 305-345.
- Rial, A., Gómez, P., Braña, T., & Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes. *Anales de psicología*, 642-655.
- Rivera, Y. T. (2019). Uso del teléfono inteligente en el aula universitaria. *ProQuest*.
- Riveros, V. S., & Mendoza, M. I. (2008). Consideraciones teóricas del uso de la internet en educación. *Omnia*, 27-46.
- Robles, E. D. (2015). De la adicción a la adicción a internet. *Rev Psicol Hered*.
- Rodríguez, G. C., & Sandoval, M. D. (2017). Estratificación digital: acceso y usos de las TIC en la población escolar chilena. *Redie. Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 20-34.
- Rodríguez, I. R. (2011). Repensar la relación entre las TIC y la enseñanza universitaria: problemas y soluciones. *Profesorado*.
- Salazar, G. P. (2012). Internet como medio de comunicación. Teoría y análisis de actos comunicativos en entornos virtuales. *Plaza y Valdés*.
- Sánchez, C. X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). *La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?* Palma de Mallorca, España: 148-159.
- Sierra, O., Urrego, G., Montenegro, S., & Castillo, C. (2015). Estrés escolar y empatía en estudiantes de bachillerato practicantes de Mindfulness. *Cuadernos de Lingüística Hispánica*, 175-197.
- Silva, C. A., & y Martínez, D. D. (2017). Influencia del Smartphone en los procesos de aprendizaje y enseñanza. *CrossMark*.
- Teran, P. A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). *centro de atención a drogodependencia*, 131-141.
- UNESCO. (2021). *Aprendizaje Móvil*. Obtenido de www.unesco.org
- Vaquero, A. (2010). Los comienzos de la Enseñanza Asistida por Computadora. Papel de España. *informatica educativa*.

- Vicente, E. J. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de psicología*, 102-113.
- Villafuerte, L. M. (2005). Personalidad, hábitos de consumo y riesgo de adicción al Internet en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 65-112.
- Villota, G. S., Zamora, L. G., & Llanga, V. E. (2019). Uso de internet como base para el aprendizaje. *Atlante*.
- Waldo, A. D. (2014). Correlates of Internet Addiction among Adolescents. *Scientific Research*.
- Xavier Carbonell, H. F. (2012). ADICCIÓN A INTERNET Y MÓVIL: UNA REVISIÓN DE ESTUDIOS EMPÍRICOS ESPAÑOLES. *Papeles del Psicólogo*, 82-89.
- Young, K. S. (2007). Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications. *CyberPsychology & Behavior*, 671-679.

Anexos

Cuestionario No 1. Cuanto tiempo inviertes en consultar la internet.

USO DE LA INTERNET					
	PREGUNTAS	RESPUESTAS			
1	¿Sabes que es la internet?	SI		NO	
2	¿Utilizas en tu vida cotidiana el internet?	SI		NO	
3	¿Sabes utilizar el internet?	SI		NO	
4	¿Cómo te conectas a la Red o internet?	Mediante redes de telecomunicaciones, como TELCEL, MOVISTAR, UNEFEN etc. Empresas que utilizan fibra óptica para la transferencia de datos como Telmex, Mega cable, SKY etc.			
5	¿Cómo te conectas a la Red o internet?	wifi Red			
6	¿Con que dispositivos electrónicos cuentas para consultar la internet? Selecciona alguno o varios que utilices.	e) computadora f) teléfono celular g) LAP TOP h) Tablet			
7	¿Cuál es tu medio de conexión a internet?	WIFI	RED		DATO
8	¿Cuánto tiempo inviertes en el internet diariamente en hr?	1	2	4	8 12 o +
9	¿El tiempo que inviertes para consultar la internet en que lo usas?	e) Formación académica f) Jugar g) Ver series o películas h) Redes sociales			
10	¿Cuánto en tu formación académica en hr?	1	2	4	
11	¿Cuánto en jugar en hr?	1	2	4	
12	¿Cuánto en serie o películas en hr?	1	2	4	
13	¿Cuánto en redes sociales en hr?	2	4	6	8
14	¿Cuánto gastas en promedio al consultar la internet al mes en pesos?	50	100	200	500
15	¿Sabes que el uso inapropiado de la consulta al internet puede causarte problemas de salud como físicos y psicológicos?	si		no	
16	¿sabes que el mal uso de la internet puede afectar tu formación académica?	si		no	
17	¿Cuándo no tienes forma de entra a la internet como te sientes?	bien	mal		Te da igual
18	¿Sientes que las redes sociales te han distancia de tus amistades?	Si		no	
19	¿Las redes sociales te han distancia de tu familia?	si		no	
20	¿Tengo problemas de comunicación con otras personas?	si		no	

21	¿Después de usar la internet durante un tiempo prolongado, me siento mal tanto física, como psicológica, o ambas?	si	no
22	¿Qué problemas físicos sientes con el uso del celular?	p) Vértigo q) Fatiga. r) Trastorno del sueño s) Pérdida de memoria t) Tumores cerebrales u) Daños en la audición v) Síndrome del túnel carpiano (entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en la mano afectada) w) Obesidad x) Pérdida de apetito y) Fatiga z) Insomnio aa) Mala visión, resequedad, tensión ocular bb) Nomofobia (miedo a no tener a la mano el celular) cc) Portatilitis (molestias y dolores musculares por usar y cargar portátiles en exceso) la ciberadicción (adicción al internet). dd) Sobrepeso y obesidad.	
23	¿Qué problemas mentales presentas al momento de consultar la internet	e) Ansiedad f) Aislamiento social g) Depresión h) La pérdida del placer y el disfrute de las actividades diarias.	
24	¿Estarías dispuesto a utilizar alguna estrategia para administrar la consulta a la Internet en tu vida cotidiana?	si	no

Cuestionario No. 2. Uso de la internet.

¿Qué es la consulta a internet?
¿Cuánto tiempo inviertes en promedio en consultar la internet?
¿En qué tiempo se invierte todo el tiempo de consulta a internet?
¿Al consultar la internet en que invierte más el tiempo?
¿Cómo te sientes al consultar la internet más del tiempo promedio?
¿Consultar la internet mucho tiempo en actividades que no son académicas, antes del inicio de ir a clase afecta tu rendimiento en la escuela?
¿Las herramientas tecnología afecta en tus relaciones sociales?
¿Qué malestar físico tienes al consultar la internet?
¿Cuánto es tu gasto en la internet mensualmente?

¿El uso a la consulta a la internet te ha genera problemas sociales, familiares, personales o laborales?
¿Tienes tendencias adictivas al uso de la internet?
¿Usas el internet para apartarte de los problemas sociales?
¿Practicar algún deporte para distraerte del uso de la internet?
¿Cómo es tu sentir al terminar de consultar la internet?

Cuestionario No 3. Muestra la cantidad de preguntas en la entrevista.

¿Qué es la consulta a internet?
¿Cuánto tiempo inviertes en promedio en consultar la internet?
¿En qué tiempo se invierte todo el tiempo de consulta a internet?
¿Al consultar la internet en que invierte más el tiempo?
¿Cómo te sientes al consultar la internet más del tiempo promedio?
¿Consultar la internet mucho tiempo en actividades que no son académicas, antes del inicio de ir a clase afecta tu rendimiento en la escuela?
¿Las herramientas tecnología afecta en tus relaciones sociales?
¿Qué malestar físico tienes al consultar la internet?
¿Cuánto es tu gasto en la internet mensualmente?
¿El uso a la consulta a la internet te ha genera problemas sociales, familiares, personales o laborales?
¿Tienes tendencias adictivas al uso de la internet?
¿Usas el internet para apartarte de los problemas sociales?
¿Practicar algún deporte para distraerte del uso de la internet?
¿Cómo es tu sentir al terminar de consultar la internet?

Cuestionario No. 4 Uso abusivo de la consulta a internet.

“uso abusivo de la consulta a internet”
PREGUNTA
¿Qué es la consulta a internet?
¿Cuánto tiempo inviertes en promedio en consultar la internet?
¿En qué tiempo se invierte todo el tiempo de consulta a internet?
¿Al consultar la internet en que invierte más el tiempo?
¿Cómo te sientes al consultar la internet más del tiempo promedio?
¿Consultar la internet mucho tiempo en actividades que no son académicas, antes del inicio de ir a clase afecta tu rendimiento en la escuela?
¿Las herramientas tecnología afecta en tus relaciones sociales?
¿Qué malestar físico tienes al consultar la internet?
¿Cuánto es tu gasto en la internet mensualmente?
¿El uso a la consulta a la internet te ha genera problemas sociales, familiares, personales o laborales?
¿Tienes tendencias adictivas al uso de la internet?
¿Usas el internet para apartarte de los problemas sociales?
¿Practicas algún deporte para distraerte del uso de la internet?
¿Cómo es tu sentir al terminar de consultar la internet?
¿Cuál es la frontera entre ser adicto a la consulta a internet?