



*"Descripción del proceso del Método  
Científico y Aplicación de un Caso Hipotético"*

Mg. Christian Paolo Martel Carranza

Maestría en Salud Pública y Docencia Universitaria

Universidad de Huánuco

Octubre 15, 2011



## **EL METODO CIENTIFICO**

### **Método Científico:**

Se considera método científico a una serie de pasos sistemáticos e instrumentos que nos lleva a un conocimiento científico. Estos pasos nos permite llevar a cabo una investigación.

### **Fundamentos:**

Surge como resultado de la experiencia que el hombre ha acumulado a lo largo de su historia, como por ejemplo la transformación que ha venido sucediéndose en el campo de algunas ciencias experimentales. Se fundamenta en una serie de pasos y procedimientos organizados para el ciclo entero de una investigación.

El objetivo principal de la ciencia es explicar los fenómenos naturales, o sea especificar cuáles variables están relacionadas con otras y la manera en que lo están con otras y cómo se relacionan, capacitando así al investigador para predecir ciertas variables a partir de otras. Entonces, se puede concluir diciendo que la finalidad de la ciencia es la teoría, porque esta se define como un conjunto sistemático interrelacionados, definidos y proposiciones que sirven para explicar y predecir fenómenos.

La ciencia y la metodología científica, introducen un punto de vista que sirven para clasificar y generalizar los resultados de la investigación.

### **Elementos del método científico:**

El método científico tiene como elementos "...el sistema conceptual, hipótesis, definiciones, variables e indicadores."

**Hipótesis del método científico:**

La hipótesis del método científico “es una tentativa de explicación mediante una suposición o conjetura verosímil destinada a ser probada por la comprobación de los hechos”

Es decir que podemos definir una hipótesis, como, la etapa del método científico, donde el investigador plantea sus suposiciones, proposiciones o condiciones, sea que puedan ser posibles o no.

**Etapas del método científico:**

El científico se plantea una interrogante, producto de la observación de un hecho o fenómeno, define y delimita el contexto donde está inmerso el hecho y formula posibles soluciones (hipótesis) las cuales serán sometidas a un proceso de nuevas observaciones y/o experimentaciones (pruebas). Los resultados que obtiene son sometidos a un proceso de análisis e interpretación y de ser confiables las suposiciones o hipótesis anteriores, éstas constituirán explicaciones válidas para ese hecho o fenómeno, existiendo la posibilidad de ser generalizados a hechos y fenómenos similares. De no ser comprobada la hipótesis planteada, se formularán nuevas hipótesis y se repite el ciclo investigativo.

**Características del método científico:**

No podemos concebir el método científico como una un procedimiento o instrumento rígido, pero aún así, por ser sistemático, debe mantener características específicas que lo identifique de otros instrumentos de investigación, por lo tanto se puede decir que el método científico es:

1. Es fáctico: Es de carácter empírico, se basa fundamentalmente en hechos.
2. Transcendental: Aunque realmente parte de ellos, va más allá de mismos hechos.



3. Verificación empírica: Revisa sus afirmaciones con la realidad.
4. Auto correctivo y progresivo: En caso de ser necesario, corrige o ajusta sus "...sus conclusiones y es progresivo ya que al no tomar sus conclusiones como infalibles y finales, está abierto a nuevos aportes y a la utilización de nuevos procedimientos y de nuevas técnicas."
5. Formulaciones generales: Aunque no pasa por alto aspectos individuales, se interesa en hechos generales comprobados como ley o clase clasificable y legal.
6. Objetivo: Busca o persigue hallar la verdad fáctica, sin importar lo que piense sobre tal hecho el investigador. Es decir que aunque sus ideales o principios sean distintos, acepta como realidad un hecho comprobado.

#### **Aplicación del método científico:**

Puede decirse que el método científico es aplicable en especial en las ciencias puras, entre ellas la Biología, la Química, la Física y otras. Actualmente se aplica en casi toda ciencia que tenga como insumo la investigación, encontrándose entre ellas las ciencias sociales como, la Sociología, la Administración, etcétera. De por sí, no se concibe una investigación científica si no se aplica en esta una serie de pasos metódicos que guíen la misma, he aquí donde entra en juego el método científico. Durante años, el método científico no se consideraba, por muchos, aplicable para las ciencias sociales, hoy es una herramienta elemental para la investigación social.

#### **Problemática del método científico:**

Uno de los problemas que se puede presentar al usar el método científico puede ser la manera en que conciba al método científico, no verlo como solo "un conjunto de instrucciones mecánicas o



reglas inflexibles que el investigador debe cumplir ciegamente, sino como una valiosa guía que en la práctica puede variar sus procedimientos, de acuerdo a la razón, nivel o naturaleza de la investigación a realizar”.

El aplicar sistemáticamente los pasos del método científico no asegura de por sí los resultados deseado por el investigador, en muchos casos se debe comenzar de nuevo desde el principio, un proceso investigativo. No es un método infalible.

La aplicación de un método científico en el proceso de investigación conlleva a inversión de recursos tales como, dinero, tiempo y trabajo, esto quizás represente inconvenientes al momento de comenzar un proceso de investigación, pero se reconoce que no solo es necesario, vale la pena.

### **¿Qué es ciencia?:**

Se puede ver la ciencia desde dos focos distintos, a saber, desde el punto de vista estático o dinámico. “Según el punto de vista estático, ciencia es un cuerpo sistematizado de información que incluye principios, teorías y normas. Este punto de vista enfatiza los resultados acumulativos de la investigación”. Podemos referirnos a ciencia desde como dinámica cuando se le considera como un proceso. “Quienes crean ciencia desde este tipo dicen que las teorías y principios se convertirán en dogma si no se someten a la investigación y desarrollo continuo.”

### **¿Qué relación tiene la ciencia con el método científico?:**

La ciencia es la formulación de teorías o hechos provenientes de la realidad, comprende conocimientos que se expresan en un conjunto de explicaciones coherentes. Comprende un conocimiento sistemático de la realidad. Es decir que tiene un método, un procedimiento o pasos para llegar a los conocimientos científicos como tal. Es decir, entonces, que las ciencias en general, se valen del método científico para llevar a cabo sus investigaciones.

**¿Es ciencia la administración?:**

El carácter científico de la Administración es cuestionado por algunos pero corroborado por muchos otros. Se puede decir que sí es ciencia. “Específicamente, en el campo de la Administración se puede comprender su carácter científico, por las diferentes construcciones teóricas que acerca de la eficiencia en la organización han planteado en su momento histórico determinados autores”.



**CASO PRÁCTICO**



**UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO**

**ESCUELA DE POSTGRADO**

**PROYECTO DE TESIS**

**“El Uso del Internet aumenta los niveles de Depresión en los Alumnos del I Ciclo de la  
Universidad de Huánuco”.**

**PARA OBTENER EL GRADO DE:**

**MAGISTER EN EDUCACIÓN**

**CON MENCIÓN EN SALUD PÚBLICA Y DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**AUTORES:**

M.V. MARTEL CARRANZA, Christian Paolo

**ASESOR:**

Mg. Nathalie Zinzia Torero Solano

**HUÁNUCO- PERÚ**

**2011**



## CAPÍTULO I

### **1. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.**

#### **2.1 Identificación del Problema a Nivel Regional y Nacional.**

El uso del internet no sólo a nivel local sino internacional es considerado como una herramienta de comunicación masiva tiene una importancia imperante en nuestra sociedad, ya que dicha herramienta tecnológica posee múltiples objetivos como instrumento de trabajo, una forma de comunicación, de ocio, de obtención de información de esta forma trasladando las relaciones humanas aun ámbito digital aun desconocido.

Actualmente existe un aproximado de 100 millones de usuarios, libres de seleccionar su uso y su influencia que repercutirá en su vida; ya que algunos usuarios pueden desarrollar un hábito compulsivo por el internet, transformándose de esta manera su uso en una adicción llevándolos en algunos casos a trastornos en su salud mental.

La gran mayoría de los adictos a internet utilizan esta herramienta para navegar por sitios web con contenidos sexuales, de juegos y redes sociales; de esta forma su interacción social decae de una manera importante y si sumamos a ello que el 42% de jóvenes peruanos hacen uso de esta herramienta de acuerdo a la nueva versión de la encuesta "Usos de Internet en el Perú", realizada por el Instituto de Opinión Pública de la PUCP, muestra cifras sobre los hábitos de los internautas peruanos y su interés por las redes sociales, realizada en Junio de 2010.

#### **2.2 Descripción y Caracterización del Problema.**

Un usuario normal puede llegar a experimentar una singular fascinación cuando se conecta a Internet y comienza una sesión de navegación, o hace uso de otros servicios como el correo electrónico, los canales de noticias, los servicios de descarga o el uso de los chats.





El uso de estos servicios supone que los tiempos de conexión vayan aumentando. El problema es, ¿cuál es el límite de tiempo diario, dedicado a Internet, para afirmar que se padece una adicción? Es de sobra conocido el fenómeno que se produce ante la adquisición de un reproductor de videojuegos. Algunos estudios demuestran que aparece una gráfica de utilización que se caracteriza por altas frecuencias de uso en las primeras semanas. Dicha curva va descendiendo, de manera progresiva, hasta estabilizarse en valores que representan una fracción de los períodos iniciales.

Se pueden establecer ciertas analogías entre la adicción a Internet y el juego patológico, la adicción al tabaco, el alcoholismo o las compras compulsivas, aunque no hay que olvidar que, en este caso, no existe una sustancia responsable de la conducta adictiva.

No obstante las "adicciones" en sentido amplio pueden ser saludables, patológicas o una mezcla de ambas. De este modo una persona que se sienta fascinada por su hobby y en el que invierte cantidades ingentes de tiempo tiene la posibilidad de aprender, fomentar la creatividad y comunicarse. La dificultad se sitúa en el punto en que debe trazarse la línea entre un uso intenso de la tecnología y la aparición de las consecuencias derivadas directamente de la actividad. Pensemos, a modo de ejemplo, en aquellos casos en que una deficitaria relación de pareja se ve parcialmente compensada por la comunicación con otras personas mediante el chat. Tampoco debemos olvidar como hasta hoy no existe de modo oficial este trastorno, puesto que el conjunto de síntomas que se describen todavía no ha demostrado ni consistencia ni fiabilidad.

Tras horas de conexión ininterrumpida de internet, los adolescentes pueden tener como consecuencia directa la aparición de depresiones y síntomas psiquiátricos.

En la revista estadounidense "Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine", se ha publicado el primer estudio que realiza una secuencia cronológica entre el empleo patológico de internet y la depresión en una muestra entre adolescentes sanos. "Los resultados nos indican que los jóvenes que no tienen en un principio problemas de salud mental, pero que usan internet patológicamente, pueden desarrollar depresiones como consecuencia de ello", explica uno de los autores.



### 2.3 Formulación del Problema.

#### General

- ¿En qué medida el Uso del Internet aumenta el Nivel de Depresión en los Alumnos del I Ciclo de Universidad de Huánuco?

#### Sub Problemas

- ¿En qué medida el Uso del Internet aumenta el Nivel de Autoestima en los Alumnos del I Ciclo de Universidad de Huánuco?
- ¿En qué medida el Uso del Internet aumenta el Nivel de Estado Anímico en los Alumnos del I Ciclo de Universidad de Huánuco?
- ¿En qué medida el Uso del Internet aumenta el Nivel del Rendimiento Académico en los Alumnos del I Ciclo de Universidad de Huánuco?

### 2.4 Planteamiento del Propósito o Alternativa de Solución.

El presente proyecto posee el propósito de determinar la influencia del uso desmedido del internet sobre los niveles de depresión de los alumnos del I ciclo de Universidad de Huánuco, ya que dicha población se encuentra propensa a esta adicción por la incursión de las redes sociales. Las universidades por ser casa de estudios formadores de jóvenes incluyen dentro de sus planes de estudios las aulas virtuales, la investigación continua y otros por lo que los jóvenes se ven en la necesidad de estar en contacto continuo y permanente con el internet.

Huánuco por ser capital de región cuenta con la conexión a internet permanente, de estos se ven beneficiados las empresas que brindan este tipo de servicios que se ven obligados a innovar sus ofertas como es el caso del internet fijo, internet inalámbrico e incluso las diferentes velocidades de transmisión de datos.



La mayoría usa Internet como modo de desahogo o realizar fantasías. Según lo observado el uso de Internet es razonable y no excesivo y cuando así sea en algunos, este va disminuyendo con el tiempo, muchas veces hasta desaparecer, no conformando un síndrome de adicción a Internet.

## **2.5 Relevancia Teórica Técnica y Académica.**

El aporte del presente proyecto investigativo en la Región Huánuco será de vital importancia, ya que ayudará a proporcionar datos importantes como es el uso del internet y su relación con posibles patologías mentales que se pueden desarrollar por la adicción a esta herramienta.

Las redes sociales influyen en la actualidad en el desarrollo social de las personas, no sólo en el mundo sino también en esta parte del País ya que no debemos olvidar que en el Perú el 42 % de los jóvenes usan el internet y ven en las redes sociales una forma de intercambiar información y relacionarse con otras personas de una manera más rápida y sencilla.

Conociendo de esta manera los niveles de depresión que los alumnos de esta casa superior de estudios se encuentran sometidos por el uso desmedido del internet, permitirá a las autoridades tomar una serie de medidas correctivas que ayuden a aplacar esta adicción ya que pueden conducir a trastornos patológicos serios que pueden alterar su salud mental.

## **2.6 Factibilidad.**

El marco conceptual y la recolección de información necesarios para el desarrollo de la investigación es positiva debido a la abundante de información existente y las experiencias de otros países acerca del uso desmedido del internet y su relación con la depresión pero no olvidemos que las realidades son distintas y que los resultados pueden variar significativamente.

Las limitaciones que el proyecto puede presentar en el camino pueden ser variadas como:



- El acceso a la población muestral
- Las carencias de recursos y
- Los imprevistos, que pueden alterar el plan de trabajo y la labor del investigador.

## 2.7 Antecedentes de la Investigación.

**Título:**

“La adicción al Internet”.

**Autor:**

Adán Lázaro González.

**Año:**

2007.

**Universidad:**

Instituto Tecnológico Superior de San Martín Texmelucan.

**Título:**

“Niveles de depresión en adolescentes del 5º de secundaria de un colegio nacional”.

**Autor:**

Josue Egoavil Dorregaray.

**Año:**

1997.

**Universidad:**

Universidad Nacional Mayor de San Marcos.



**Título:**

“Convergencia multimedia: un marco interpretativo para la actuación reciente de la tecnología de la información y comunicación en la comunicación social”.

**Autor:**

Eduardo Villanueva Mansilla.

**Año:**

2011.

**Universidad:**

Pontificia Universidad Católica del Perú.



## **CAPÍTULO II**

### **2. OBJETIVOS.**

#### **2.1 Objetivos Generales.**

- Determinar en qué medida El Uso del Internet aumenta el nivel de Depresión en los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.

#### **2.2 Objetivos Específicos.**

- Determinar en qué medida El Uso del Internet disminuye el nivel de Autoestima en los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.
- Determinar en qué medida El Uso del Internet disminuye el nivel de Estado Anímico en los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.
- Determinar en qué medida El Uso del Internet disminuye el nivel de Rendimiento Académico en los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.



### CAPÍTULO III

## **3. MARCO TEÓRICO y CONCEPTUAL.**

### **3.1 Breve Referencia Histórica.**

Los orígenes del internet se remonta a la década de 1960, dentro de ARPA (hoy DARPA), como respuesta a la necesidad de esta organización de buscar mejores maneras de usar los computadores de ese entonces, pero enfrentados al problema de que los principales investigadores y laboratorios deseaban tener sus propios computadores, lo que no sólo era más costoso, sino que provocaba una duplicación de esfuerzos y recursos. Así nace ARPANet (Advanced Research Projects Agency Network o Red de la Agencia para los Proyectos de Investigación Avanzada de los Estados Unidos), que nos legó el trazado de una red inicial de comunicaciones de alta velocidad a la cual fueron integrándose otras instituciones gubernamentales y redes académicas durante los años 70.

Investigadores, científicos, profesores y estudiantes se beneficiaron de la comunicación con otras instituciones y colegas en su rama, así como de la posibilidad de consultar la información disponible en otros centros académicos y de investigación. De igual manera, disfrutaron de la nueva habilidad para publicar y hacer disponible a otros la información generada en sus actividades.

De esta manera los usuarios de este servicio experimento una singular fascinación cuando se conectaban a Internet por las diferentes ventajas que ofrecía, de ahí que los tiempos de conexión iban aumentando progresivamente. El problema era determinar, ¿cuál es el límite de tiempo diario, dedicado a Internet, para afirmar que se padece una adicción? Algunos estudios demuestran que aparece una gráfica de utilización que se caracteriza por altas frecuencias de uso en las primeras semanas. Dicha curva va descendiendo, de manera progresiva, hasta estabilizarse en valores que representan una fracción de los períodos iniciales.

Cuando el uso de Internet interfiera de un modo significativo las actividades habituales es cuando podrá ser considerado patológico. Sin embargo la interferencia sobre los hábitos de vida no es un criterio estable ya que varía tremendamente de unos sujetos a



otros, variando en función de las disponibilidades de tiempo, dinero y de numerosas circunstancias tanto personales como familiares. Algunos psicólogos norteamericanos consideran que las nuevas tecnologías son, por sí mismas, adictivas, ya que los patrones de comportamiento son similares a los del juego patológico o la bulimia.

Algunos resultados de otras investigaciones nos indican que los jóvenes que no tienen en un principio problemas de salud mental, pero que usan internet patológicamente, pueden desarrollar depresiones como consecuencia de ello, ahora trasladar esta interrogativa a nuestra realidad y determinar cómo es la relación entre estas premisas es la labor de la presente investigación.

### **3.2 Marco Conceptual y Aspectos Teóricos Referidos a las Variables.**

#### **Internet:**

Internet le ha cambiado la forma de comunicarse al mundo entero, toda la información que anteriormente resultaba tal vez difícil de poder conseguir, hoy en día se encuentra al alcance de nuestra mano sin importar el país de origen de donde sea buscada y extraída.

El Internet viene a ser una red de comunicaciones de cobertura mundial, que te da toda posibilidad de poder intercambiar e informar a través de un ordenador que este situado en cualquier parte del mundo.

De seguro al ver las iniciales WWW te abre la mente al mundo cibernético ¿Verdad?, Vale la pena mencionar que estas iniciales significan World Wide Web lo que se traduce como “Telaraña de Cobertura Mundial”, estas iniciales son utilizadas como herramientas para navegar y acceder a la información de diferentes tipos ya sea texto, imágenes, videos, y más sin importar de que otro lado del mundo se encuentre; así mismo nos da toda posibilidad de contactarnos instantáneamente con el resto del mundo, desde un sencillo saludos hasta alguna noticia de último minuto.

Al momento de querer ingresar a alguna pagina de tu interés, sólo ingresa al navegador, y agrega la dirección en la barra de dirección, coloca la pagina que estás





buscando, y si en el caso no la tenga puedes optar por algún buscador, estos te ayudarán a resolver tus problemas lanzando algunas páginas que podrían interesarte. Como verás es una forma fácil de iniciar una conexión sencilla a una página que desees observar.

Con el Internet nacieron nuevos términos a tener en cuenta como los protocolos TCP/IP, los hipertextos, las descargas, la mensajería instantánea, el correo electrónico y hasta la telefonía y televisión a través del ciberespacio.

### **Depresión:**

El Dr. Ricardo Rozados define al término Depresión de la siguiente manera: El sufrimiento mental se presenta de muchas maneras, la Depresión es la más común. En todo el mundo millones de personas sufren, según los cálculos, de depresión biológica aguda, la cual requiere una atención médica que no necesariamente reciben. Junto a estos millones de personas que presentan síntomas de depresión, hay otros cientos de miles que padecen "depresión encubierta", por lo que no se dan cuenta que sus dolores físicos, son, en realidad síntomas de depresión. En general la depresión es el "resfrío común" de la psiquiatría. Es un estado que provoca más consultas al médico, incluidos los virus, la hipertensión arterial, el dolor de cabeza y por cierto el resfrío común.

Todo paciente tiene derecho a acceder a un volumen razonable de información sobre su enfermedad, pero más allá de ese derecho, el informar al paciente y a su grupo familiar puede llegar a constituirse en uno de los puntos más importantes del plan de tratamiento. La comprensión dinámica de la enfermedad, de su curso y de su tratamiento puede facilitar el establecimiento de cooperación entre el grupo familiar, el paciente y el médico. Este tipo de cooperación ayuda en la ejecución del tratamiento y hace que las recaídas sean menos problemáticas. Por ejemplo, la esposa que llega a entender que los síntomas per turbantes de la depresión no son culpa de su marido, que él no puede controlar esos síntomas, se pondrá menos hostil y enojada, y tendrá mayor capacidad para brindarle un apoyo afectivo. El paciente que sabe que la depresión es una enfermedad médica que puede ser tratada, con toda



probabilidad seguirá las instrucciones médicas. Así también el paciente que entiende que la depresión tiene recaídas, con mayor probabilidad informará al médico sobre la presencia de síntomas larvados mientras todavía sean fácilmente controlables.

Las entrevistas esclarecedoras son en general, simples, y surgen por preguntas hechas por el paciente y sus familiares, pero los puntos básicos de la depresión deben enunciarse una y otra vez en futuras consultas. Muchas personas tienen un sorprendente volumen de información errónea sobre la depresión, lo cual les impide realmente escuchar lo que se les está diciendo. Además, comprender la depresión especialmente cuando es propia, no es tarea fácil. En cada entrevista tres puntos deben formar la base de la aclaración de la depresión:

- La depresión es una enfermedad médica
- La depresión no es culpa del paciente o de su grupo familiar
- La depresión puede ser tratada.

La entrevista durante la cual se esclarece la depresión también debe incluir la posibilidad de que se requiera una derivación a otros especialistas en ese momento o en el futuro. La entrevista que se efectúa seguidamente es entre el médico y el grupo familiar, pero debe incluirse la misma información en una entrevista esclarecedora entre el médico y el paciente

### 3.3 Teoría que Sustenta.

En la revista estadounidense "Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine", se ha publicado el primer estudio que realiza una secuencia cronológica entre el empleo patológico de internet y la depresión en una muestra entre adolescentes sanos. "Los resultados indican que los jóvenes que no tienen en un principio problemas de salud mental, pero que usan internet patológicamente (20 a 30 Horas a la Semana), pueden desarrollar depresiones como consecuencia de ello", explica uno de los autores.

Nueve meses después del comienzo del estudio, los jóvenes en su mayoría de 15 años, tras realizar un cuestionario previo, presentaban un riesgo de depresión



aproximadamente dos veces y medio superior entre los que usaban internet con asiduidad y aquellos que lo hacían esporádicamente. Las preguntas a las que se les sometían eran del estilo de: ¿Con qué frecuencia te sientes depresivo, malhumorado o nervioso cuando no estás conectado?, ¿Estos sentimientos desaparecen cuando te conectas? y ayudaron a esclarecer que no existe relación entre un uso continuado de internet y el incremento de ansiedad, aunque sí de la depresión.

Con el aumento creciente del tiempo de conexión a la Red en todo el mundo, este estudio abre una puerta a la prevención de la enfermedad mental entre jóvenes, en particular en países en vía de desarrollo como es el caso de China y porque no en Sudamérica. No olvidemos que la depresión es una forma efectiva de alterar la productividad académica y laboral de esta población estudiantil sino es tratada a tiempo.

### **3.4 Definición Operacional de Palabras Clave.**

#### **Internet**

Para Castells internet es un conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas que utilizan la familia de protocolos TCP/IP, garantizando que las redes físicas heterogéneas que la componen funcionen como una red lógica única, de alcance mundial. Sus orígenes se remontan a 1969, cuando se estableció la primera conexión de computadoras, conocida como ARPANET, entre tres universidades en California y una en Utah, Estados Unidos.

Uno de los servicios que más éxito ha tenido en Internet ha sido la World Wide Web (WWW, o "la Web"), hasta tal punto que es habitual la confusión entre ambos términos. La WWW es un conjunto de protocolos que permite, de forma sencilla, la consulta remota de archivos de hipertexto. Ésta fue un desarrollo posterior (1990) y utiliza Internet como medio de transmisión.

Existen, por tanto, muchos otros servicios y protocolos en Internet, aparte de la Web: el envío de correo electrónico (SMTP), la transmisión de archivos (FTP y P2P), las conversaciones en línea (IRC), la mensajería instantánea y presencia, la transmisión de contenido y comunicación multimedia -telefonía (VoIP), televisión (IPTV)-, los boletines



electrónicos (NNTP), el acceso remoto a otros dispositivos (SSH y Telnet) o los juegos en línea.

### **Herramienta de Trabajo**

Según Metzner-Szigeth con la aparición de Internet y de las conexiones de alta velocidad disponibles al público, Internet ha alterado de manera significativa la manera de trabajar de algunas personas al poder hacerlo desde sus respectivos hogares. Internet ha permitido a estas personas mayor flexibilidad en términos de horarios y de localización, contrariamente a la jornada laboral tradicional, que suele ocupar la mañana y parte de la tarde, en la cual los empleados se desplazan al lugar de trabajo.

Un experto contable asentado en un país puede revisar los libros de una compañía en otro país, en un servidor situado en un tercer país que sea mantenido remotamente por los especialistas en un cuarto.

Internet y sobre todo los blogs han dado a los trabajadores un foro en el cual expresar sus opiniones sobre sus empleos, jefes y compañeros, creando una cantidad masiva de información y de datos sobre el trabajo que está siendo recogido actualmente por el colegio de abogados de Harvard.

Internet ha impulsado el fenómeno de la Globalización y junto con la llamada desmaterialización de la economía ha dado lugar al nacimiento de una Nueva Economía caracterizada por la utilización de la red en todos los procesos de incremento de valor de la empresa.

### **Redes Sociales**

El software germinal de las redes sociales parte de la teoría de los Seis grados de separación, según la cual toda la gente del planeta está conectada a través de no más de seis personas. De hecho, existe una patente en EEUU conocida como six degrees patent por la que ya han pagado Tribe y LinkedIn. Hay otras muchas patentes que protegen la tecnología para automatizar la creación de redes y las aplicaciones relacionadas con éstas.

Estas redes sociales se basan en la teoría de los seis grados, Seis grados de separación es la teoría de que cualquiera en la Tierra puede estar conectado a cualquier



otra persona en el planeta a través de una cadena de conocidos que no tiene más de cuatro intermediarios. La teoría fue inicialmente propuesta en 1929 por el escritor húngaro Frigyes Karinthy en una corta historia llamada Chains. El concepto está basado en la idea que el número de conocidos crece exponencialmente con el número de enlaces en la cadena, y sólo un pequeño número de enlaces son necesarios para que el conjunto de conocidos se convierta en la población humana entera.

Recogida también en el libro “Six Degrees: The Science of a Connected Age” del sociólogo Duncan Watts, y que asegura que es posible acceder a cualquier persona del planeta en tan solo seis “saltos”.

Según esta Teoría, cada persona conoce de media, entre amigos, familiares y compañeros de trabajo o escuela, a unas 100 personas. Si cada uno de esos amigos o conocidos cercanos se relaciona con otras 100 personas, cualquier individuo puede pasar un recado a 10.000 personas más tan solo pidiendo a un amigo que pase el mensaje a sus amigos.

En 2002 comienzan a aparecer sitios web promocionando las redes de círculos de amigos en línea cuando el término se empleaba para describir las relaciones en las comunidades virtuales, y se hizo popular en 2003 con la llegada de sitios tales como MySpace o Xing. Hay más de 200 sitios de redes sociales, aunque Friendster ha sido uno de los que mejor ha sabido emplear la técnica del círculo de amigos. La popularidad de estos sitios creció rápidamente y grandes compañías han entrado en el espacio de las redes sociales en Internet. Por ejemplo, Google lanzó Orkut el 22 de enero de 2004. Otros buscadores como KaZaZZ! y Yahoo crearon redes sociales en 2005.

En estas comunidades, un número inicial de participantes envían mensajes a miembros de su propia red social invitándoles a unirse al sitio. Los nuevos participantes repiten el proceso, creciendo el número total de miembros y los enlaces de la red. Los sitios ofrecen características como actualización automática de la libreta de direcciones, perfiles visibles, la capacidad de crear nuevos enlaces mediante servicios de presentación y otras maneras de conexión social en línea. Las redes sociales también pueden crearse en torno a las relaciones comerciales.



Las herramientas informáticas para potenciar la eficacia de las redes sociales online ('software social'), operan en tres ámbitos, "las 3Cs", de forma cruzada:

- Comunicación (nos ayudan a poner en común conocimientos).
- Comunidad (nos ayudan a encontrar e integrar comunidades).
- Cooperación (nos ayudan a hacer cosas juntas).

El establecimiento combinado de contactos (blended networking) es una aproximación a la red social que combina elementos en línea y del mundo real para crear una mezcla. Una red social de personas es combinada si se establece mediante eventos cara a cara y una comunidad en línea. Los dos elementos de la mezcla se complementan el uno al otro. Vea también computación social.

Las redes sociales continúan avanzando en Internet a pasos agigantados, especialmente dentro de lo que se ha denominado Web 2.0 y Web 3.0, y dentro de ellas, cabe destacar un nuevo fenómeno que pretende ayudar al usuario en sus compras en Internet: las redes sociales de compras. Las redes sociales de compras tratan de convertirse en un lugar de consulta y compra. Un espacio en el que los usuarios pueden consultar todas las dudas que tienen sobre los productos en los que están interesados, leer opiniones y escribirlas, votar a sus productos favoritos, conocer gente con sus mismas aficiones y, por supuesto, comprar ese producto en las tiendas más importantes con un solo clic.

### **Adicción al Internet**

Con el desarrollo de Internet y su crecimiento exponencial han aparecido también los primeros casos de psicopatología relacionados con la red. El trastorno de dependencia de la red se ha conocido con muchos nombres: desorden de adicción a Internet –Internet Addiction Disorder (IAD)- (Goldberg, 1995), uso compulsivo de Internet (Morahan-Martin y Schumacker, 1997), o uso patológico de Internet – Pathological Internet Use (PIU)- (Young y Rodgers, 1998b).



La tarea de definir lo que es la adicción a Internet es algo que ya de partida nos supone un problema. Con lo ya expuesto en el apartado anterior podemos decir que el uso de Internet (como cualquier otro comportamiento) es susceptible de crear una adicción en función de la relación que el sujeto establezca con ese uso.

Un ejemplo de la problemática lo encontramos en la relación entre adicción al sexo y adicción a Internet. Un individuo que fuese adicto a las páginas de contenido sexual, ¿sería un adicto al sexo, a Internet, o a ambos? Guerricaecheverría y Echeburúa (1997) exponen un caso clínico de adicción a las líneas telefónicas de party line y eróticas, señalando que se trata de una variante de adicción al sexo. En este caso nos sería difícil de entender que existiera una adicción al teléfono en sí.

Por otro lado, Griffiths (1997) señala la existencia de lo que él llama "adicciones tecnológicas", que se definen como adicciones no químicas que involucran la interacción hombre-máquina. Estas pueden ser pasivas (como la televisión) o activas (como los juegos de ordenador o Internet). Esta sería una modalidad de las adicciones psicológicas o conductuales, que a su vez incluiría a la adicción a Internet.

Varios autores (Echeburúa, 1999; Griffiths 1998) han señalado que Internet podría ser, en la mayoría de los casos, solo un medio o "lugar" donde alimentar otras adicciones o trastornos (P. Ej. adicción al sexo, ludopatía o parafilias), aunque también señalan que existen casos de adicción a Internet por sí mismo.

### **Depresión**

La American Accreditation HealthCare Commission define a la depresión como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera una que otra vez durante períodos cortos.

La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de tiempo prolongado.

Los síntomas de depresión abarcan:

- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces.



- Pérdida de placer en actividades habituales.
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso.
- Cansancio y falta de energía.
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa.
- Dificultad para concentrarse.
- Movimientos lentos o rápidos.
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.
- Sentimientos de desesperanza y abandono.
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.

La baja autoestima es común con la depresión, al igual que los arrebatos repentinos de ira y falta de placer en actividades que normalmente lo hacen feliz, entre ellas, la actividad sexual.

Es posible que los niños deprimidos no tengan los síntomas clásicos de la depresión en los adultos. Algunos comportamientos anómalos en los niños son los cambios en el rendimiento escolar, el sueño y el comportamiento.

### **Autoestima**

David V. Sheslow, PhD. Pretende definir la autoestima, descomponiendo el término en dos palabras. Veamos, en primer lugar, la palabra estima. Estima es una palabra extravagante que expresa que alguien o algo son importantes o que se da valor a esa persona o cosa. Por ejemplo, si realmente admiras al papá de tu amigo porque ofrece sus servicios como voluntario en el cuerpo de bomberos, significa que lo tienes en gran estima. Y el trofeo especial para el mejor jugador de un equipo se denomina, por lo general, “estimado trofeo”. Eso significa que el trofeo representa un logro importante.

Y auto significa, bueno... ¡tú mismo! Así que une ambas palabras y será más fácil entender qué es la autoestima. Se refiere a cuánto te valoras a ti mismo y lo importante que te consideras. Hace referencia a cómo te ves a ti mismo y cómo te sientes por tus logros.





La autoestima no significa alardear de lo maravilloso que eres sino, más bien, saber discretamente que vales mucho (de hecho, ¡que no tienes precio!). No se trata de pensar que eres perfecto -porque nadie lo es- sino de saber que eres digno de ser amado y aceptado.

### **Estado de Ánimo**

El estado de ánimo es un estado emocional que permanece durante un período relativamente largo. Se diferencian de las emociones en que es menos específicos, menos intensos, más duraderos y menos dados a ser activados por un determinado estímulo o evento.

Los estados de ánimo suelen tener una determinada valencia, o lo que es lo mismo, se suele hablar de buen y de mal estado de ánimo. A diferencia de las emociones, como el miedo o la sorpresa, un estado de ánimo puede durar horas o días.

También se diferencian del temperamento o la personalidad, los cuales generalmente no suelen tener una componente temporal, si no que son actitudes permanentes en el tiempo. No obstante, determinados tipos de personalidades, como el optimismo o la neurosis pueden predisponer al sujeto a unos determinados estados de ánimo. Ciertas alteraciones del estado de ánimo como la depresión o el trastorno bipolar forman una clase de patologías denominadas trastornos del estado de ánimo.

Según algunos psicólogos como Robert Thayer, el estado de ánimo es una relación entre dos variables: energía y tensión. Según esta teoría, el estado de ánimo divergiría entre un estado energético (de más cansado a más activo) y un estado referido al grado de nerviosismo (entre más calmado o más tenso), considerándose el mejor un estado calmado-energético y el peor un estado tenso-cansado. Thayer también defiende una conexión especial entre alimentación y ejercicio físico el estado de ánimo.

Un reciente meta análisis llegó a la conclusión de que, contrariamente al estereotipo del artista sufridor, la felicidad es uno de los factores que propician la creatividad, mientras que un bajo estado de ánimo propiciaría menores niveles de ésta.



### Rendimiento Académico

Para Julio César Solís Castillo el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador. En tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una "tabla imaginaria de medida" para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación. Sin embargo, en el rendimiento académico, intervienen muchas otras variables externas al sujeto, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, etc., y variables psicológicas o internas, como la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, el auto concepto del alumno, la motivación, etc. Es pertinente dejar establecido que aprovechamiento escolar no es sinónimo de rendimiento académico. El rendimiento académico o escolar parte del presupuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento. En tanto que el aprovechamiento escolar está referido, más bien, al resultado del proceso enseñanza-aprendizaje, de cuyos niveles de eficiencia son responsables tanto el que enseña como el que aprende.



## CAPÍTULO IV

### **4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **4.1 Método, Nivel de Investigación**

La investigación pertenece al tipo aplicada ya que se caracteriza por buscar la aplicación o utilización de los conocimientos que se adquieran. La investigación aplicada se encuentra estrechamente vinculada con la investigación básica, pues depende de los resultados y avances de esta última, por tal motivo queda aclarado que la investigación aplicada requiere de un marco teórico importante.

La presente investigación corresponde al método cuantitativo ya que trata de determinar cuánto influye la variable independiente sobre la variable dependiente; específicamente cuánto influye el uso del internet en el aumento de los niveles depresión de los alumnos.

La presente investigación responde al tipo de diseño Cuasi Experimental puesto que se busca encontrar la relación entre la variable dependiente y la independiente.

#### **4.2 Operacionalización de Variables, Dimensiones e Indicadores.**

##### **a) Hipótesis.**

##### **Hipótesis General:**

- El Uso del Internet aumenta significativamente el Nivel de Depresión de los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.

##### **Hipótesis Nula:**

- El Uso del Internet no aumenta significativamente el Nivel de Depresión de los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.

**Sub Hipótesis:**

- El Uso del Internet disminuye significativamente el Nivel de Autoestima de los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.
- El Uso del Internet disminuye significativamente el Nivel de Estado Anímico de los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.
- El Uso del Internet disminuye significativamente el Nivel de Rendimiento Académico los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.

**b) Sistema de Variables e Indicadores.****Variable Dependiente “Depresión”**Dimensión 1: Autoestima

Indicadores:

Evidencia Auto aceptación

Evidencia Conocimiento de sí mismo

Dimensión 2: Estado de Ánimo

Indicadores:

Evidencia control en sus Emociones

Presenta Respuesta a un Estímulo

Dimensión 3: Rendimiento Académico

Indicadores:

Evidencia Inteligencia

Realiza Procesos Cognitivos

**Variable Independiente “Internet”**

Dimensión 1: Herramienta de Trabajo

Dimensión 2: Redes Sociales

Dimensión 3: Adicción al Internet

**c) Diseño:**

El diseño empleado es Cuasi Experimental ya que se estudió las relaciones causa-efecto, pero no en condiciones de control riguroso de las variables que manejamos los investigadores en una situación experimental.

La presente investigación se sintetiza en:

**GE O1 X O2**

**GC O1 \_ O2**

**Donde:**

**GE:** Grupo Experimental

**GC:** Grupo Control

**X:** Programa del Aula Virtual

**\_:** Ausencia del tratamiento

**O1:** Observación de entrada a cada grupo en forma simultanea

**O2:** Observación de la prueba de salida con la prueba de entrada



#### 4.3 Cobertura del Estudio.

##### a) Población

La población para la presente investigación está constituida por los alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco, el cual cuenta con 900 sujetos cuyas características son:

- Alumnos ingresantes al I Ciclo 2011.
- Las edades fluctúan entre los 16 y 25 años.
- Pertenecen al género femenino y masculino.
- Proviene de escuelas públicas y privadas.
- Proviene de diversos estratos sociales.
- Algunos sujetos proviene de zonas rurales.

La técnica para la selección de la muestra fue No Probabilística puesto que todos los sujetos a pertenecer a la muestra fueron elegidos por los investigadores teniendo en cuenta los siguientes criterios:

- La mixtura de géneros.
- La diversificación de estratos sociales.

##### b) Muestra

Para la investigación a desarrollar se cuenta con una muestra de 270 sujetos que representa al 30% de la población, por lo que los sujetos presentan las siguientes características:

- Alumnos ingresantes al I Ciclo 2011.
- Las edades fluctúan entre los 16 y 25 años.
- Pertenecen al género femenino y masculino.
- Proviene de escuelas públicas y privadas.
- Proviene de diversos estratos sociales.
- Algunos sujetos proviene de zonas rurales.

##### c) Delimitación geográfico-temporal y temática



Población de estudios pose una serie de características similares como es su ubicación geográfica ya que son alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco ingresantes del primer examen de admisión 2011, a su vez determinaremos como una variable de estudio los alumnos que utilizan con frecuencia el internet.

#### **4.4 Técnicas e Instrumentos.**

##### **a) Plan de Actividades**

1. Elección del Tema.
2. Planteamiento del problema.
3. Formulación del problema.
4. Delimitación de los objetivos.
5. Construcción del marco teórico.
6. Búsqueda de la información.
7. Validación del Instrumento.
8. Revisión del Proyecto.
9. Aplicación de la Prueba de Entrada.
10. Aplicación del Programa.
11. Aplicación de la Prueba de salida.
12. Procesamiento de Datos.
13. Elaboración de las conclusiones.
14. Elaboración del Informe Final.
15. Sustentación del Informe Final.

##### **b) Recolección de Datos**

###### **Técnicas:**

Se describe como técnica a usar es un Test de Evaluación puesto que los investigadores estaremos en contacto personal con el hecho o fenómeno que vamos a investigar tomando información y registrándola para su posterior análisis.

###### **Instrumentos:**



El instrumento a emplear es una Test de Evaluación la cual cuenta con un número determinado de ítems que se observarán, con la finalidad de tratar las tres dimensiones de la variable dependiente.

Este instrumento será validado por los procesos de:

- Prueba piloto.
- Juicio de expertos.

### c) Interpretación de Datos y Resultados

La Interpretación de datos producto de las pruebas empleadas en la presente investigación se realizará una vez finalizada el proceso de investigación.

### d) Análisis y Datos (Prueba de Hipótesis)

Los datos se organizarán utilizando la Estadística Inferencial, en cuanto al estadígrafo a emplear priorizaremos la Media Aritmética que es el valor obtenido de sumar todos los datos y dividir el resultado entre el número total de datos. es el símbolo de la Media Aritmética.

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + X_3 + \dots + X_n}{N}$$

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{N}$$





## CAPÍTULO V

## 5. ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

## 5.1 Cronograma de Actividades.

Actividades	2011																																																2012															
	Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril															
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4																				
Elección del Tema	X																																																															
Planteamiento del problema		X	X																																																													
Formulación del problema				X																																																												
Delimitación de los objetivos					X	X																																																										
Construcción del marco teórico						X	X	X	X	X	X																																																					
Búsqueda de la información										X	X	X	X	X	X	X	X																																															
Validación del Instrumento																	X	X																																														
Revisión del Proyecto																		X																																														
Aplicación de la Prueba de Entrada																	X	X	X	X	X	X	X	X																																								
Aplicación del Programa																														X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X																								
Aplicación de la Prueba de salida																																																																
Procesamiento de Datos																																																																
Elaboración de las conclusiones																																																																
Elaboración del Informe Final																																																																
Sustentación del Informe Final																																																			X													

## 5.2 Asignación de Recursos Humanos y Materiales.

Recursos Humanos:

- Investigador.
- Asesor de la Tesis.
- Muestra (Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco).

Materiales:

Los materiales que se utilizarán en el proceso investigativo correrá a cuenta del investigador.



## 5.3 Presupuesto o Costo del Proyecto.

Unidad	Cantidad	Artículo	Precio Unitario	Precio Total
Millar	2	Papel Bond A4	12.5	25.00
Pomos	3	Tinta de impresora	7.5	22.5
Paquete	1	Fólder	6.0	6.00
Kit	1	Útiles de oficina	10.0	10.0
Unidad	200	Copias	0.10	20.0
Libro	3	Adquisiciones Bibliográficas	35.0	105.0
Horas	50	Búsqueda bibliográfica Virtual	1.00	50.0
Unidad	2	Viáticos	15.0	30.0
Unidad	15	Movilidad	1.0	15.0
Unidad	4	Cds	35.0	4.0
Unidad	1	USB	120.0	35.0
Unidad	1	Espacio Virtual	40.0	120.0
Unidad	1	Diseño de Pagina Web		40.0
		Sub Total		482.5
		Imprevistos		30.0
Unidad	2	Derecho de Sustentación	800.0	1600.0
Unidad	2	Derechos de Inscripción del Proyecto	30.0	60.0
<b>Total</b>				<b>2172.5</b>



#### 5.4 Esquema Tentativo de Informa Final.

##### PROTOCOLO DE COMUNICACIÓN DE RESULTADOS

Sr. \_\_\_\_\_  
Rectos de la Universidad de Huánuco.

Visto que en la Institución que usted dirige, los alumnos ingresantes provienen de las diversas zonas urbanas y rurales del departamento de Huánuco y son egresados tanto de las Instituciones educativas públicas como privadas; en tal sentido cada Facultad muestra una mixtura de caracteres y capacidades estudiantiles debido a su procedencia; por lo que se observó que la mayor parte de estos alumnos presentan problemas para procesar la información recibida (Texto Escrito), repercutiendo directamente en su rendimiento académico, afectando directamente los índices de deserción; los suscritos realizamos la investigación titulada: **“El Uso del Internet aumenta los Niveles de Depresión de los alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco”**.

Para la recolección de datos empleamos una Test de Evaluación la cual cuenta con 20 ítems y fue validada por 03 expertos en la materia: \_\_\_\_\_.

A su vez el Programa propuesto se inició el 01 de Abril de 2011 y se finalizó el 15 de diciembre de 2011.

Los resultados obtenidos a nivel general son alentadores puesto que se obtuvo un \_\_\_\_ % en el aumento del nivel de depresión según la tabulación de los mismos.

Para su operacionalización decidimos trabajar tres dimensiones; cuyos resultados son.

D1: \_\_\_\_\_.

D2: \_\_\_\_\_.

D3: \_\_\_\_\_.

.

Frente a esta situación nos permitimos sugerir tomar medidas de tratamiento a los altos de depresión que sus alumnos poseen.

Christian Paolo Martel Carranza



## CAPÍTULO VI

### 6. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- American Psychiatric Association (1994). DSM – IV. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Barcelona: Masson.
- Young, K.S. y Rodgers, R.C. (1998a). Internet addiction: Personality traits associated with its development. Artículo presentado en el 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association.
- Rosello, J. & Martinez A. Z, U. (1995). Depresión en la niñez y adolescencia. Aportes de la Investigación. Revista Psicología Contemporánea. V.4. 70-71.
- Ruiz, U. M. (1995). Relación entre autoconcepto y rendimiento escolar en adolescentes del 4º y 5º año de secundaria. Tesis. Perú.
- Vallejo, R. & Ferrer, G. (1990). Trastornos afectivos: Ansiedad y depresión. Barcelona. Edit. Salvat.



## CAPÍTULO VII

### 7. ANEXOS

#### Matriz de Consistencia

#### Matriz de Operacionalización de las Variables

Variable Dependiente	Dimensiones
<p style="text-align: center;"><b>“Depresión”</b></p> <p>La American Accreditation HealthCare Commission define a la depresión como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera una que otra vez durante períodos cortos.</p>	<p><b>Dimensión 1 Autoestima</b></p> <p>David V. Sheslow, PhD. Pretende definir la autoestima, descomponiendo el término en dos palabras. Veamos, en primer lugar, la palabra estima. Estima es una palabra extravagante que expresa que alguien o algo son importantes o que se da valor a esa persona o cosa. Por ejemplo, si realmente admiras al papá de tu amigo porque ofrece sus servicios como voluntario en el cuerpo de bomberos, significa que lo tienes en gran estima. Y el trofeo especial para el mejor jugador de un equipo se denomina, por lo general, “estimado trofeo”. Eso significa que el trofeo representa un logro importante.</p> <p>Y auto significa, bueno... ¡tú mismo! Así que une ambas palabras y será más fácil entender qué es la autoestima. Se refiere a cuánto te valoras a ti mismo y lo importante que te consideras. Hace referencia a cómo te ves a ti mismo y cómo te sientes por tus logros.</p>
	<p><b>Dimensión 2 Estado de Ánimo</b></p> <p>Según algunos psicólogos como Robert Thayer, el estado de ánimo es una relación entre dos variables: energía y tensión. Según esta teoría, el estado de ánimo divergiría entre un estado energético (de más cansado a más activo) y un estado referido al grado de nerviosismo (entre más calmado o más tenso), considerándose el mejor un estado calmado-energético y el peor un estado tenso-cansado. Thayer también defiende una conexión especial entre alimentación y ejercicio físico el estado de ánimo.</p>
	<p><b>Dimensión 3 Rendimiento Académico</b></p> <p>Para Julio César Solís Castillo el rendimiento académico es un indicador del nivel de</p>



	aprendizaje alcanzado por el alumno, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador.
Variable Independiente	Dimensiones
<p><b>"Internet"</b></p> <p>Para Castells internet es un conjunto descentralizado de redes de comunicación interconectadas que utilizan la familia de protocolos TCP/IP, garantizando que las redes físicas heterogéneas que la componen funcionen como una red lógica única, de alcance mundial. Sus orígenes se remontan a 1969, cuando se estableció la primera conexión de computadoras, conocida como ARPANET, entre tres universidades en California y una en Utah, Estados Unidos.</p>	<p><b>Dimensión 1 Herramienta de Trabajo</b></p> <p>Según Metzner-Szigeth con la aparición de Internet y de las conexiones de alta velocidad disponibles al público, Internet ha alterado de manera significativa la manera de trabajar de algunas personas al poder hacerlo desde sus respectivos hogares. Internet ha permitido a estas personas mayor flexibilidad en términos de horarios y de localización, contrariamente a la jornada laboral tradicional, que suele ocupar la mañana y parte de la tarde, en la cual los empleados se desplazan al lugar de trabajo.</p>
	<p><b>Dimensión 2 Redes Sociales</b></p> <p>El software germinal de las redes sociales parte de la teoría de los Seis grados de separación, según la cual toda la gente del planeta está conectada a través de no más de seis personas. De hecho, existe una patente en EEUU conocida como six degrees patent por la que ya han pagado Tribe y LinkedIn. Hay otras muchas patentes que protegen la tecnología para automatizar la creación de redes y las aplicaciones relacionadas con éstas.</p>
	<p><b>Dimensión 3 Adicción al Internet</b></p> <p>El trastorno de dependencia de la red se ha conocido con muchos nombres: desorden de adicción a Internet –Internet Addiction Disorder (IAD)- (Goldberg, 1995), uso compulsivo de Internet (Morahan-Martin y Schumacker, 1997), o uso patológico de Internet – Pathological Internet Use (PIU)- (Young y Rodgers, 1998b).</p>



### Matriz de Consistencia de la Investigación

#### Título “El Uso del Internet aumenta los Niveles de Depresión de los alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco”

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables/Dimensiones	Metodología
<p><b><u>General</u></b> ¿En qué medida el Uso del Internet aumenta el Nivel de Depresión en los Alumnos del I Ciclo de Universidad de Huánuco?</p> <p><b><u>Sub Problemas</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué medida el Uso del Internet aumenta el Nivel de Autoestima en los Alumnos del I Ciclo de Universidad de Huánuco?</li> <li>• ¿En qué medida el Uso del Internet aumenta el Nivel de Estado Anímico en los Alumnos del I Ciclo de Universidad de Huánuco?</li> <li>• ¿En qué medida el Uso del Internet aumenta el Nivel de Rendimiento Académico en los Alumnos del I Ciclo de Universidad de Huánuco?</li> </ul>	<p><b><u>General</u></b> Determinar en qué medida El Uso del Internet aumenta el nivel de Depresión en los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.</p> <p><b><u>Objetivos Específicos</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Determinar en qué medida El Uso del Internet disminuye el nivel de Autoestima en los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.</li> <li>• Determinar en qué medida El Uso del Internet disminuye el nivel de Estado Anímico en los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.</li> <li>• Determinar en qué medida El Uso del Internet disminuye el nivel de Rendimiento Académico en los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.</li> </ul>	<p><b><u>General</u></b> El Uso del Internet aumenta significativamente el Nivel de Depresión de los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.</p> <p><b><u>Sub Hipótesis</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El Uso del Internet disminuye significativamente el Nivel de Autoestima de los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.</li> <li>• El Uso del Internet disminuye significativamente el Nivel de Estado Anímico de los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.</li> <li>• El Uso del Internet disminuye significativamente el Nivel de Rendimiento Académico los Alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco.</li> </ul>	<p><b><u>Variable Dependiente</u></b> “Depresión”</p> <p><b><u>Dimensiones</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Autoestima.</li> <li>2. Estado Anímico.</li> <li>3. Rendimiento Académico.</li> </ol> <p><b><u>Variable Independiente</u></b> “Internet”</p> <p><b><u>Dimensiones</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herramienta de Trabajo.</li> <li>2. Redes Sociales.</li> <li>3. Adicción al Internet.</li> </ol>	<p><b><u>Tipo</u></b> Aplicada</p> <p><b><u>Nivel</u></b> Cuasi Experimental</p> <p><b><u>Diseño</u></b> GE O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub> GC O<sub>1</sub> _ O<sub>2</sub></p> <p><b><u>Población</u></b> La población para la presente investigación está constituida por los alumnos del I Ciclo de la Universidad de Huánuco, el cual cuenta con 900 sujetos.</p> <p>Muestra 270 sujetos que representa al 30 % de la población.</p>



## Matriz del Instrumento para la Recolección de Datos

Dimensiones	Indicador	Peso	N° de Ítems	Ítems	Criterio de Evaluación
Autoestima	1.1 Evidencia Auto aceptación	40 %	5	Me siento mal conmigo mismo.	Si = 1 No = 0
				Me siento miserable y susceptible a menudo.	
				Me siento inferior a los demás.	
				Siento que no vale la pena vivir.	
				Siento que nadie me quiere.	
	1.2 Evidencia Conocimiento de sí mismo		3	Me siento inútil y me avergüenza mi persona.	
				Me siento incomprendido por todos.	
				No siento satisfacción con lo que hago	
Estado Anímico	2.1 Evidencia control en sus Emociones	30 %	2	Me siento molesto y agitado frecuentemente.	Si = 1 No = 0
				Me siento nervioso e inquieto a menudo.	
	2.2 Presenta Respuesta a un Estímulo		4	Me siento con la misma energía de siempre.	
				Me siento bien de salud.	
				Tengo problemas de mareos y sensación de debilidad.	
				Me preocupa en demasía mis síntomas físicos	
				Rendimiento Académico	
He abandonado muchas de mis actividades cotidianas.					
3.2 Realiza Procesos Cognitivos	4	Estudio igual que antes.			
		Me concentro fácilmente cuando leo.			
		Puedo resolver mis tareas con normalidad.			
				Siento que mis habilidades cognitivas han disminuido.	





## Test de Evaluación

Facultad: \_\_\_\_\_ Ciclo: \_\_\_\_\_

Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_ Código de Alumno: \_\_\_\_\_

N°	Ítems	SI	NO
1	Me siento mal conmigo mismo.		
2	Me siento miserable y susceptible a menudo.		
3	Me siento inferior a los demás.		
4	Siento que no vale la pena vivir.		
5	Siento que nadie me quiere.		
6	Me siento inútil y me avergüenza mi persona.		
7	Me siento incomprendido por todos.		
8	No siento satisfacción con lo que hago		
9	Me siento molesto y agitado frecuentemente.		
10	Me siento nervioso e inquieto a menudo.		
11	Me siento con la misma energía de siempre.		
12	Me siento bien de salud.		
13	Tengo problemas de mareos y sensación de debilidad.		
14	Me preocupa en demasía mis síntomas físicos		
15	Mi mente está rápida y despierta como siempre.		
16	He abandonado muchas de mis actividades cotidianas.		
17	Estudio igual que antes.		
18	Me concentro fácilmente cuando leo.		
19	Puedo resolver mis tareas con normalidad.		
20	Siento que mis habilidades cognitivas han disminuido.		



### **Plan de Actividades**

1. Elección del Tema.
2. Planteamiento del problema.
3. Formulación del problema.
4. Delimitación de los objetivos.
5. Construcción del marco teórico.
6. Búsqueda de la información.
7. Validación del Instrumento.
8. Revisión del Proyecto.
9. Aplicación de la Prueba de Entrada.
10. Aplicación del Programa.
11. Aplicación de la Prueba de salida.
12. Procesamiento de Datos.
13. Elaboración de las conclusiones.
14. Elaboración del Informe Final.
15. Sustentación del Informe Final.