

Escuela de Posgrado

SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA
CLÍNICA Y DE LA SALUD

Trabajo Académico

**El uso educativo de tik tok en la currícula escolar y el nivel
de adicción a esta plataforma en estudiantes de
secundaria de una I.E de Lima Sur**

Jorge Maximo Jahuirra Nina
Maria Luisa Jaucha Medina
Jese Gamaliel Reyes Rodriguez

Para optar el Título de
Segunda Especialidad Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

Lima, 2026

Repositorio Institucional Continental

Trabajo Académico



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

ANEXO 6**INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD
DEL TRABAJO ACADÉMICO**

A : Mg. Jaime Sobrados Tapia
Director Académico de la Escuela de Posgrado

DE : **Mg. Marianella Suárez-Pizzarello**
Asesor del trabajo académico

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad del trabajo académico

FECHA : 12 de diciembre de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado Asesor del trabajo académico titulado “**EL USO EDUCATIVO DE TIK TOK EN LA CURRÍCULA ESCOLAR Y EL NIVEL DE ADICCIÓN A ESTA PLATAFORMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA I.E DE LIMA SUR**”, perteneciente a los Lic. JAHUIRA NINA JORGE MAXIMO, Lic. JAUCHA MEDINA MARIA LUISA y Lic. REYES RODRIGUEZ JESE GAMALIEL, de la SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD; se procedió con el análisis del documento mediante la herramienta “Turnitin” y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software, cuyo resultado es **5%** de similitud (informe adjunto) sin encontrarse hallazgos relacionados con plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía Sí NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores
(Máximo nº de palabras excluidas: < 40) Sí NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante Sí NO

En consecuencia, se determina que el trabajo académico constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo académico sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



Marianella Suárez-Pizzarello
DNI: 10803432

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, JAHUIRA NINA JORGE MAXIMO , identificado con Documento Nacional de Identidad N° 40180054, egresado de la SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD, de la Escuela de Posgrado de la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. El Trabajo Académico titulado "EL USO EDUCATIVO DE TIK TOK EN LA CURRÍCULA ESCOLAR Y EL NIVEL DE ADICCIÓN A ESTA PLATAFORMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA I.E DE LIMA SUR", es de mi autoría, el mismo que presento para optar el TITULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD.
2. El Trabajo Académico no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. El Trabajo Académico titulado es original e inédito, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

Lima, 11 de Febrero de 2026.



JAHUIRA NINA JORGE MAXIMO
DNI. N° 40180054



Huella

Arequipa

Av. Los Incas S/N,
José Luis Bustamante y Rivero
(054) 412 030

Calle Alfonso Ugarte 607, Yanahuara
(054) 412 030

Huancayo

Av. San Carlos 1980
(064) 481 430

Cusco

Urb. Manuel Prado - Lote B, N° 7 Av. Collasuyoc
(084) 480 070

Sector Angostura KM. 10,
carretera San Jerónimo - Saylla
(084) 480 070

Lima

Av. Alfredo Mendiolia 5210, Los Olivos
(01) 213 2760

Jr. Junín 355, Miraflores
(01) 213 2760

EL USO EDUCATIVO DE TIK TOK EN LA CURRÍCULA ESCOLAR Y EL NIVEL DE ADICCIÓN A ESTA PLATAFORMA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA I.E DE LIMA SUR

INFORME DE ORIGINALIDAD

5%

INDICE DE SIMILITUD

2%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to School of Health Professions

Trabajo del estudiante

4%

2

Submitted to Universidad Continental

Trabajo del estudiante

1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

< 40 words

Excluir bibliografía

Activo

Asesor

Mg. Marianella Alicia Suarez Pizzarello

Agradecimiento

Agradecemos a Dios por el don que nos dio a cada uno de nosotros para poder influir en aquellas personas que requieren de un bienestar emocional mediante este trabajo de investigación. Agradecemos a nuestros seres queridos quienes nos apoyan incondicionalmente con sus ánimos para sobresalir mediante las adversidades que se presentan y brindarnos la motivación extrínseca que se requiere para seguir fortaleciéndonos aún más.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la inclusión del uso educativo de TikTok en la currícula escolar y el nivel de adicción a esta plataforma en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur. El estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, de alcance descriptivo–correlacional y enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 200 estudiantes de nivel secundario, a quienes se aplicó un cuestionario tipo Likert adaptado de la escala de adicción a redes sociales de Andreassen (2015), complementado con entrevistas semiestructuradas a docentes y análisis documental de registros académicos.

Los resultados evidenciaron que el 54.5% de los estudiantes presentaron un nivel alto de adicción a TikTok, mientras que el 27% muestra un nivel medio y el 18.5% un nivel bajo. Las dimensiones de obsesión, falta de control y uso excesivo mostraron correlaciones significativas con el puntaje total de adicción, siendo el uso excesivo y la obsesión los componentes más relevantes. Asimismo, se identificó una mayor prevalencia de nivel alto de adicción en el grupo femenino. Los hallazgos confirman que el uso desregulado de TikTok se asocia con dificultades en la atención sostenida, la autorregulación del tiempo y el rendimiento académico. No obstante, también se reconoce el potencial pedagógico de la plataforma cuando su integración curricular es planificada, supervisada y orientada a objetivos educativos específicos. Se concluye que la incorporación de TikTok en el ámbito escolar requiere estrategias de regulación digital y acompañamiento psicoeducativo para prevenir conductas adictivas y promover un uso formativo equilibrado.

Palabras clave: TikTok, adicción, redes sociales, rendimiento académico, adolescentes, autorregulación digital, educación secundaria.

Abstract

This study aimed to determine the relationship between the inclusion of TikTok as an educational tool within the school curriculum and the level of addiction to this platform among secondary school students from an educational institution in South Lima. The research followed a non-experimental, descriptive–correlational design with a quantitative approach. The sample consisted of 200 secondary students who completed a Likert-type questionnaire adapted from Andreassen’s (2015) social media addiction scale. Additionally, semi-structured interviews with teachers and academic record analysis were conducted.

Results showed that 54.5% of students presented a high level of TikTok addiction, 27% a moderate level, and 18.5% a low level. The dimensions of obsession, lack of control, and excessive use were significantly correlated with the total addiction score, with excessive use and obsession being the strongest components. A higher prevalence of high addiction levels was found among female students. Findings indicate that unregulated TikTok use is associated with reduced sustained attention, poor time self-regulation, and lower academic performance. However, the platform also demonstrates educational potential when its curricular integration is structured, supervised, and pedagogically guided. The study concludes that incorporating TikTok into the school environment requires digital self-regulation strategies and psychoeducational support to prevent addictive behaviors and foster balanced educational use.

Key words: TikTok, social media, addiction, academic performance, adolescents, digital self-regulation, secondary education.

Índice

Asesor	ii
Agradecimiento	iii
Resumen	iv
Índice	vi
Introducción	viii
Capítulo I: Identificación del problema	10
1.1. Contextualización del problema	10
1.1.1. Entorno general	10
1.1.2. Condiciones específicas	11
1.2.1. Definición del problema principal	11
1.2.2. Causas del problema	11
1.2.3. Evidencias del problema	12
1.3. Formulación del problema	12
1.3.3. Objetivo general	13
1.3.4. Objetivos específicos	13
1.4. Justificación e importancia del problema identificado	13
Capítulo II: Marco teórico	14
2.1. Antecedentes del problema	14
2.2. Fundamentación teórica	14
Capítulo III: Diagnóstico del problema	18
3.1. Propósito del diagnóstico	18
3.2. Metodología	18
3.2.1. Tipo de diagnóstico	18
3.2.2. Actores involucrados	18
3.2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.2.4. Técnicas de análisis e indicadores del diagnóstico	19
3.3. Brechas identificadas	22
3.4. Conclusiones del diagnóstico	25
Capítulo IV: Plan de acción	26
4.1. Objetivo del plan de acción	26

Sesión 1.....	27
4.4. Riesgos y medidas de mitigación.....	34
4.5. Resultados esperados	37
4.6. Monitoreo y seguimiento	38
Conclusiones.....	39
Recomendaciones.....	40
Referencias	41
Anexos	44

Introducción

Actualmente se mencionan las plataformas digitales como TikTok, puesto que ha emergido como una plataforma digital altamente atractiva para adolescentes, caracterizada por videos breves, personalizados y constantemente renovados, lo que favorece un consumo automático y continuo. Según Alblwi et al. (2023), la función de “scroll infinito” y la curación algorítmica diseñada para captar la atención contribuyen significativamente a un uso excesivo, el cual muchos estudiantes reconocen como procrastinación académica, con niveles crecientes de ansiedad y deterioro del bienestar emocional.

Así mismo, estudios experimentales como el de Chiossi et al. (2023) muestran que la exposición a videos cortos con interrupciones frecuentes tal como ocurre en TikTok degrada significativamente la memoria prospectiva, es decir, la capacidad de recordar intenciones luego de interrupciones, afectando negativamente tareas académicas que requieren planificación y atención sostenida. Estos hallazgos se complementan con observaciones que relacionan el uso excesivo de TikTok con una menor capacidad de atención, sueño alterado, ansiedad social y problemas emocionales, todos factores que tienden a reducir el rendimiento académico de los estudiantes.

Hoy en día muchas de las personas tienen la obligación de tener un celular, puesto que este es un artefacto móvil, que posee varias actividades y entretenimientos, como juegos en línea, mensajes de texto, llamadas, información, videollamadas, videos recreativos, redes sociales, siendo estas actividades una forma de ocupar el tiempo y esto está al alcance de todas las poblaciones, sin embargo a la población que más se observa son a los estudiantes y adultos por motivos académicos y laborales, es por ello que se decidió elegir dicho tema de investigación.

Tal como expresa el Ministerio de Salud (2019) el exceso de las tecnologías modernas, como las redes sociales e Internet, pueden resultar en el aislamiento social y promover comportamientos adictivos en jóvenes, por lo tanto, recomienda

a los padres y tutores que restrinjan la exposición a estas plataformas digitales a menos de cuatro horas al día.

Dicho ello, el presente trabajo de investigación tiene como objetivo, determinar la relación entre la adicción a TikTok y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una I.E en Lima sur, a lo largo de esta investigación, se identifica la relación entre las variables elegidas, con el fin de poder aportar a futuros a la población objetiva, lectores e investigadores que opten por estudiar dichas variables. Este trabajo está estructurado en cuatro capítulos, en el capítulo I, se expone la identificación del problema, partiendo de un análisis del contexto general hasta delimitar el problema específico que se aborda. En el Capítulo II, se desarrolla el marco teórico, donde se presentan los antecedentes y las teorías que sustentan las estrategias planteadas. El Capítulo III describe el diagnóstico realizado en los centros educativos, que permite identificar las brechas a abordar. Finalmente, en el Capítulo IV, se presenta el plan de acción, detallando las actividades específicas, los recursos necesarios, los indicadores de éxito y el cronograma de implementación.

Capítulo I: Identificación del problema

1.1. Contextualización del problema

Durante los últimos tiempos, el incremento de la tecnología ha venido evolucionando en diversos ámbitos como en el medio de interacción y la manera en comunicarse, el entretenimiento, todo ello específicamente mediante dispositivos móviles, como teléfonos celulares, tablets, laptops ipods, en las redes sociales más conocidas como son Facebook, Telegram, Messenger e Instagram. Dichos medios se utilizan para una eficaz y eficiente comunicación y el intercambio de información, puesto que se han convertido en un espacio cotidiano de interacción social y recreativa, especialmente para la población adolescente y juvenil (Espinoza y Chávez, 2021).

Por otra parte, múltiples fuentes de investigación señalan que el uso excesivo de las redes sociales influye en el rendimiento académico de los escolares, niños, adolescentes y estudiantes universitarios para prestar atención en clase, realizar actividades en referencia al ámbito estudiantil. De igual forma, este tema también abarca la calidad del sueño, debido a que afecta en las capacidades de concentración y retención de la información. No obstante, se debe tener en cuenta de que todos los estudiantes viven una misma realidad y que hay algunos que pueden equilibrarse y gestionar bien sus acciones respecto a las redes sociales y su rendimiento académico (Mendoza, 2018).

1.1.1. Entorno general

En Perú, el Ministerio de Salud (MINSa, 2019), advierte que el uso desmedido de plataformas digitales y redes sociales en la población adolescente puede generar aislamiento social y conductas adictivas, recomendando a padres y tutores limitar su exposición a menos de cuatro horas diarias. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) ha reconocido el aumento del uso de internet y redes sociales como una

preocupación de salud pública por sus posibles repercusiones negativas en la salud mental y bienestar de los jóvenes.

1.1.2. Condiciones específicas

El uso constante de las redes sociales impacta de forma directa hacia la concentración de los estudiantes, la repetitiva exposición a estímulos cortos y cambiantes en TikTok altera sus patrones atencionales, reduciendo su capacidad de concentración en aquello que quieren enfocarse, cuya función se requiera un proceso de cognición más complejo, como las nuevas palabras, nueva información, exámenes, resolución de problemas, entre otros. A parte de ello existen investigaciones actuales que sugieren que esta dinámica favorece la procrastinación académica y el retraso en la entrega de trabajos escolares (Demelash, 2023).

1.2. Identificación del problema

La Organización Mundial de la Salud (2018), en adelante OMS, señala que, en los últimos años, se viene presentando un incremento significativo del uso de internet, computadoras, smartphones y otros dispositivos electrónicos. Este incremento no solo ha llevado a ventajas notables y sustanciales para quienes los emplean, así también generó instancias documentadas de uso desmedido, a menudo con repercusiones adversas para la salud, siendo un tema que alcanzó proporciones que lo califican como una seria preocupación de salud pública.

1.2.1. Definición del problema principal

En el contexto de Lima Sur, se observa la posible adicción a TikTok con mayor énfasis en instituciones educativas de nivel secundario, donde muchos estudiantes dedican una parte considerable de su tiempo libre al uso de redes sociales, lo que podría afectar su rendimiento académico. Esto plantea la necesidad de analizar la relación existente entre la adicción a redes sociales y el rendimiento académico en este grupo poblacional.

1.2.2. Causas del problema

El exceso de estas redes, no solo se basa un incremento en el tiempo de ociosidad en el ámbito digital, también prolongan actividades esenciales para la evolución académica, como la resolución de tareas, dar lectura a nueva información, revisión de actividades pendientes, actualización de nueva información. El temperamento altamente personalizado de los videos y la rapidez con la que se suceden en la plataforma fomentan un estado de estimulación constante, lo que contribuye a una mayor distracción y dificulta la planificación del tiempo de estudio (Vasco, 2020).

1.2.3. Evidencias del problema

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2020), en el primer trimestre de 2020, el 87,9% de la población accedía a internet mediante dispositivos móviles, con porcentajes de uso más altos entre los jóvenes: 96,9% en el rango de 25 a 40 años y 77,9% en adolescentes de 12 a 18 años. Estos datos evidencian la gran penetración de la tecnología y redes sociales en la vida de los estudiantes, lo que incrementa la probabilidad de conductas de uso excesivo.

Diversas revisiones bibliográficas añaden que existe un 31% de estudiantes en muestras demográficas que presentan síntomas de adicción a TikTok e invierten más de 2 horas diarias en dicha red social, cuya repercusión afecta sus hábitos de estudio, así mismo debilita su concentración en sus actividades presentes.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre la inclusión del uso educativo de TikTok en la currícula escolar y el nivel de adicción a esta plataforma en estudiantes de secundaria de lima sur?

1.3.2. Problemas específicos

- ¿Cómo se integra TikTok con fines educativos en la currícula escolar de los estudiantes de secundaria de Lima Sur?
- ¿Cuál es el nivel de adicción a TikTok en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur?

- ¿Cómo se relaciona el uso educativo de TikTok y el uso recreacional fuera del aula?
- ¿Cuál es la percepción de los estudiantes y docentes sobre el uso pedagógico del TikTok en el aula?

1.3.3. Objetivo general

Determinar la relación entre la inclusión del uso educativo de TikTok en la currícula escolar y el nivel de adicción a esta plataforma en estudiantes de secundaria de lima sur.

1.3.4. Objetivos específicos

- Identificar cómo se integra TikTok con fines educativos en la currícula escolar.
- Medir el nivel de adicción a TikTok en los estudiantes de secundaria
- Analizar la relación entre el uso educativo de TikTok y el tiempo de uso recreativo fuera del aula
- Explorar la percepción de docentes y estudiantes sobre el uso académico de TikTok (cuestionario abierto y cuestionario cerrado) con consentimiento informado

1.4. Justificación e importancia del problema identificado

El presente trabajo de investigación se justifica por la necesidad de comprender el impacto que tiene el uso de plataformas digitales como TikTok en los procesos de aprendizaje y en la salud mental de los adolescentes. En los últimos años, esta red social ha adquirido un papel protagónico en la vida cotidiana de los jóvenes, convirtiéndose no solo en una fuente de entretenimiento, sino también en un espacio de interacción, expresión y, potencialmente, de aprendizaje. Sin embargo, su uso desmedido ha evidenciado consecuencias negativas relacionadas con la procrastinación, la distracción académica y la aparición de conductas adictivas.

Capítulo II: Marco teórico

2.1. Antecedentes del problema

Diversas investigaciones han evidenciado que el uso excesivo de plataformas digitales como TikTok repercute negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes. Se ha señalado que esta red social promueve la procrastinación y disminuye la concentración en tareas escolares, lo cual se traduce en una menor capacidad de los adolescentes para gestionar su tiempo y responder a las exigencias académicas (Mamani et al., 2024).

En este sentido, Edquen et al. (2023) explican que la búsqueda constante de incrementar el número de amigos virtuales y la necesidad de popularidad generan en muchos jóvenes un patrón obsesivo, donde incluso se han encontrado diferencias de género, siendo los hombres quienes reportan niveles más altos de obsesión por las redes sociales, mientras que Ramírez et al. (2021) identifican que las mujeres manifiestan mayores problemas físicos, familiares y educativos asociados a un uso problemático de estos medios, lo cual subraya la urgencia de implementar intervenciones orientadas a reducir su carácter adictivo.

El vínculo entre TikTok y la procrastinación académica ha sido ampliamente documentado. Díaz et al. (2024) sostienen que los estudiantes que dedican más tiempo a esta plataforma tienden a posponer la realización de sus tareas y evidencian dificultades en la administración del tiempo, lo cual repercute directamente en un bajo rendimiento académico.

Ramsden y Talbot (2025) conceptualizan este fenómeno bajo el término de ciberadicción, caracterizado por un uso compulsivo y prolongado de plataformas digitales que deteriora distintas áreas de la vida. En el caso de TikTok, se considera especialmente adictiva por su diseño algorítmico, que alimenta un flujo interminable de videos personalizados y breves, propiciando una experiencia de absorción total en la que se pierde la noción del tiempo y se refuerzan conductas compulsivas.

2.2. Fundamentación teórica

Este fenómeno puede analizarse desde el modelo S–O–R (Stimulus–Organism–Response), en el cual los estímulos provenientes de la calidad del

sistema y de la información en TikTok impactan los estados internos del usuario y generan respuestas conductuales observables, tales como el uso repetitivo, prolongado y compulsivo de la plataforma (Yao et al., 2022). Vinculado a ello se encuentra la teoría del flow, que describe estados de concentración intensa, disfrute elevado y distorsión temporal, donde la combinación de estímulos externos con factores internos del individuo puede desencadenar experiencias que favorecen la pérdida de control sobre el tiempo y la consolidación de conductas adictivas.

Las conductas adictivas asociadas al uso de redes sociales comparten características propias de la adicción a internet en general. Blanchnio, Przepiorka y Pantic (2015) señalan que estas prácticas incrementan en función del nivel de adicción alcanzado. Griffiths (2005) describe que un comportamiento puede ser considerado adictivo si cumple con seis componentes esenciales: prominencia, cambios en el estado de ánimo, tolerancia, síntomas de abstinencia, conflictos interpersonales y recaídas. La adicción a redes sociales, por tanto, se configura como una actividad prioritaria que interfiere en distintas áreas de la vida cotidiana, generando malestar y pérdida de control.

En relación con la clasificación de las redes sociales, Hutt (2011) distingue tres grandes categorías. Las profesionales buscan promover contactos laborales y comerciales mediante el networking; las generalistas están orientadas a compartir información, música, fotografías y videos en interacciones rápidas entre usuarios cercanos o lejanos; mientras que las especializadas se centran en intereses o actividades específicas, integrando comunidades temáticas cuyo alcance depende de la ubicación geográfica y el perfil de los miembros. En cualquiera de estas modalidades, la adicción se manifiesta cuando se pierde el autocontrol y el individuo mantiene una relación disfuncional con la plataforma, aún frente a consecuencias negativas, tal como señalan West y Brown (2013) y Echeburúa y Corral (2010).

Las consecuencias de la adicción a las redes sociales abarcan múltiples dimensiones de la vida de los jóvenes. Andreassen (2015) identifica repercusiones emocionales, deterioro en las relaciones interpersonales, bajo rendimiento académico y afectaciones físicas. Los usuarios intensivos suelen recurrir a estas

plataformas como vía para mitigar sentimientos de ansiedad, culpa o depresión, aunque ello conduce a descuidar responsabilidades escolares y familiares, reducir la actividad física y profundizar el aislamiento social. A ello se suman los riesgos señalados por Echeburúa y Requesens (2012), quienes destacan la exposición a contenidos inapropiados, el acoso cibernético, la pérdida de privacidad y la construcción de identidades ficticias como consecuencias del abuso tecnológico.

Mendoza (2018) sostiene que los estudiantes que abusan de las redes sociales tienden a disminuir su rendimiento académico, mientras que Valencia et al. (2021) agregan que quienes presentan estas conductas muestran mayores dificultades para establecer vínculos sociales presenciales y manifiestan actitudes de aislamiento y dependencia digital. Este deterioro académico puede analizarse desde la perspectiva del aprendizaje significativo de Ausubel (1964, citado en Contreras, 2016), quien plantea que el aprendizaje ocurre a partir de la integración de la nueva información en la estructura cognitiva, lo que requiere concentración y disposición, condiciones que se ven limitadas por el consumo excesivo de redes sociales.

El rendimiento académico ha sido conceptualizado como el resultado de la comprensión de los materiales de estudio y se refleja en las calificaciones establecidas por los sistemas educativos. Navarro (2020) y Figueroa (2004, citado en Tingo y Urbano, 2027) lo clasifican en distintas dimensiones: el rendimiento individual, asociado al desarrollo de habilidades, actitudes y conocimientos; el rendimiento general, que engloba los aprendizajes adquiridos en la institución educativa; el rendimiento específico, vinculado con la capacidad de afrontar desafíos en diversos contextos; y el rendimiento social, que considera el impacto de la institución en su comunidad. En el caso peruano, el Ministerio de Educación (2020) establece sistemas de evaluación que emplean escalas numéricas y literales para categorizar los logros académicos de los estudiantes, lo cual permite identificar avances y dificultades en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

En conclusión, durante todo lo expuesto y revisado permite afirmar que el constante uso de TikTok cuando tiene a ser una conducta adictiva, influye de manera directa en el rendimiento académico en los estudiantes, no solo por el tiempo que resta a otras actividades que no sean referentes al ámbito académico,

sino también por que altera los procesos cognitivos, emocionales y sociales que son esenciales para el aprendizaje y que ayudan con su desarrollo.

Durante los últimos tiempos, TikTok ya dejó de ser una red social exclusiva de entretenimiento, ahora también funciona como una herramienta con contenido en el ámbito educativo, para eso existe el buen uso de las redes sociales y saber cómo buscarlo en estas plataformas de personas confiables, su formato de videos breves y cortos, favorece la atención inmediata de los estudiantes, esto permite aprender de una manera más dinámica, lo que resulta particularmente útil en la enseñanza secundaria (Díaz, 2025).

El uso educativo de la plataforma TikTok se presenta en teorías de aprendizaje contemporáneas, como la teoría del Aprendizaje significativo (Ausubel, 1964, citado en Contreras, 2016), relata que el contenido audiovisual de dicha plataforma facilita vincular la información adquirida con conocimientos previos, el cual genera una eficaz retención más duradera en el almacenamiento de información. Por otra parte, la teoría del Conectivismo (Siemens, 2005), añade que el aprendizaje ocurre en redes de interacción digital. TikTok, al ser una red social, genera un aprendizaje más colectivo, puesto que se pueden compartir ideas, técnicas, proponer y aportar contenido en los diversos temas en común que tengan los estudiantes. Además del Modelo de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP), esto se refiere a que la producción de videos educativos breves puede integrarse en actividades prácticas, en las que los estudiantes investigan, crean y comparten contenido académico en formato digital (Martí et al., 2010).

Si bien, TikTok posee un potencial educativo, también existen limitaciones. Entre ellas destacan la distracción por el contenido recreativo, la dificultad para regular el tiempo de uso y la necesidad de guías pedagógicas claras para evitar un consumo desmedido (Andreassen, 2015). Por ello, el éxito de su integración en el aula depende de la formación docente, la planificación curricular y el monitoreo institucional (Ramírez et al., 2021).

Capítulo III: Diagnóstico del problema

3.1. Propósito del diagnóstico

El diagnóstico tiene como propósito analizar la situación actual respecto al uso educativo de TikTok y los niveles de adicción que presentan los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur, durante el período 2024–2025. A través de este análisis, se busca identificar las condiciones que facilitan o limitan la integración pedagógica de la plataforma, así como las consecuencias que su uso recreativo y compulsivo genera en el rendimiento académico. El diagnóstico permitirá obtener evidencias empíricas que respalden la pertinencia de las acciones propuestas en el plan de intervención, aportando insumos para la toma de decisiones pedagógicas y preventivas.

3.2. Metodología

3.2.1. Tipo de diagnóstico

El estudio se orienta hacia un diagnóstico descriptivo–analítico, debido a que se busca describir los niveles de adicción a TikTok y las prácticas de uso educativo de la plataforma y analizar cómo estas variables se relacionan con el rendimiento académico. El enfoque es pertinente, puesto que no solo brinda una imagen actual de la situación, sino que también permite comprender los factores que influyen en la problemática (Hernández y Mendoza, 2018).

3.2.2. Actores involucrados

Los actores involucrados, son los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima sur, principales usuarios de TikTok, cuyas prácticas y niveles de adicción constituyen el núcleo del diagnóstico. Los docentes son responsables de evaluar el rendimiento académico e incorporar estrategias pedagógicas innovadoras, incluyendo el posible uso educativo de TikTok. Los directivos, encargados de la gestión institucional y de la aprobación de programas de innovación educativa y los padres de familia, los cuales son actores indirectos que pueden influir en los hábitos de consumo digital y en la supervisión del tiempo de uso de redes sociales.

3.2.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Las técnicas e instrumentos de recolección de datos, son las encuestas estructuradas a los estudiantes, debido a que se aplicará un cuestionario tipo Likert para medir indicadores de adicción a TikTok (tiempo de uso, pérdida de control, interferencia en actividades académicas), siguiendo la adaptación de la escala de adicción a redes sociales de Andreassen (2015).

Además de las entrevistas semiestructuradas a docentes, ellos explorarán percepciones sobre el impacto del uso recreativo y educativo de TikTok en el aprendizaje, motivación y rendimiento de los estudiantes. Por último, un análisis documental, la cual es revisión de registros de notas de los estudiantes para identificar patrones de relación entre uso digital y rendimiento académico.

3.2.4. Técnicas de análisis e indicadores del diagnóstico

Se usaron técnicas de análisis estadístico descriptivo, identifica la frecuencia, media y desviación estándar en los niveles de adicción. El análisis correlacional, para establecer la relación entre uso de TikTok y rendimiento académico y el análisis de contenido, que es aplicado mediante entrevistas con docentes para detectar percepciones, oportunidades y limitaciones del uso educativo de TikTok.

A continuación, se presentan los resultados y descripción estadística:

Tabla 1. Frecuencia por nivel de adicción (Calificación)

Calificación	Frecuencia	Porcentaje
Nivel bajo	37	18.5%
Nivel medio	54	27%
Nivel Alto	109	54.5%

Fuente: elaboración propia

En la Tabla 1 se evidencia la distribución de la población objetiva según su nivel de adicción del total de 200 personas, la mayoría se ubica en el nivel alto de adicción (54.5%), seguido por el nivel medio (27%) y finalmente el nivel bajo (18.5%). Lo

cual se interpreta que más de la mitad de los participantes presentan una fuerte tendencia adictiva hacia el uso de las redes sociales (TikTok).

Tabla 2. Estadísticos descriptivos por dimensión y puntaje total de adicción

	N	Media	Mediana	Desv. Std	Mín	Máy
Obsesión	21	13.8	14	4.9	5	24
Falta de control	46	10.6	10.6	3.7	3	19
Uso excesivo	133	12.9	13	5.4	2	27
Adicción a las redes sociales	200	37.3	36	12.5	10	75

Fuente: elaboración propia

En la tabla 2 se muestran los resultados descriptivos de las tres dimensiones de la variable, las cuales son obsesión, falta de control y Uso excesivo; así mismo el puntaje total de la Adicción a redes sociales (TikTok).

Para obsesión (21), se observa una media de 13.8, lo cual indica que los participantes presentan pensamientos recurrentes de revisar su red social con una variabilidad moderada.

Para la dimensión Falta de control (46), con una media de 10.6, el cual refleja que un grupo fundamental de los participantes tiene dificultades para limitar el tiempo de uso de su red social.

Por otro lado, el uso excesivo (133), con una media de 12.9, mostrando que gran parte de la muestra dedica mucho tiempo a TikTok, existe la posibilidad que descuiden otras actividades, ya sean rutinarias o de crecimiento personal y académico. Asimismo, se puede observar que el 37.3% manifestó sufrir de

adicción a la red social TikTok, porcentaje preocupante pero que se corresponde con los hallazgos anteriores.

Posteriormente se muestra un análisis básico:

Tabla 3. Correlaciones (Spearman) entre dimensiones y puntaje total de adicción:

	Obsesión	Falta de control	Uso excesivo
Adicción a las redes sociales	0.89	0.82	0.90

Fuente: elaboración propia

En la tabla 3 se observa que los resultados permiten identificar que todas las dimensiones de la variable se relacionan de manera significativa con la adicción, siendo el uso excesivo y la obsesión las dimensiones más relevantes, lo cual refuerza la validez del constructo y confirma la consistencia interna del fenómeno evaluado.

Tabla 4 de contingencia según sexo

Sexo	Nivel bajo	Nivel medio	Alto
F	9	15	76
M	21	34	45

Fuente: elaboración propia

En la tabla 4 se observa que el sexo femenino predomina en cuanto al nivel de adicción (76 – nivel alto), seguido del sexo masculino (45 – nivel alto). Por ende, se estima que las mujeres son las personas a las que se les dificulta la buena gestión de la red social TikTok.

3.3. Brechas identificadas

Según los hallazgos obtenidos coinciden con el propuesto por Griffiths (2005), quien plantea que la adicción se manifiesta mediante múltiples dimensiones interrelacionadas como saliencia, tolerancia, abstinencia, conflicto y recaída. En la presente investigación, las correlaciones elevadas entre obsesión, uso excesivo y falta de control respaldan la concepción de que la adicción a TikTok no es un fenómeno unidimensional, sino un conjunto de respuestas cognitivas y conductuales que se relacionan entre sí.

Del mismo modo, la fuerte implicación emocional reflejada en la dimensión “obsesión” se relaciona con la teoría del flujo (flow) de Csikszentmihalyi (1990), la cual explica como aquellas experiencias de inmersión total y placer al realizar actividades pueden derivar en pérdida de noción de tiempo, espacio y dificultad para detener el comportamiento. Los participantes, al interactuar constantemente con videos cortos y dinámicos, parecen experimentar estados de flujo que refuerzan el uso prolongado de la aplicación, así se puede observar el 13.8% de participantes que presentaron la dimensión de “obsesión”.

Desde la teoría S–O–R (Estímulo–Organismo–Respuesta), los estímulos visuales, auditivos y sociales de TikTok (por ejemplo, las reacciones inmediatas, los “likes”, compartidos, favoritos y los comentarios) actúan sobre el organismo generando respuestas emocionales gratificantes que fortalecen la conducta repetitiva. De esta manera, los hallazgos empíricos apoyan la idea de que el diseño algorítmico y el refuerzo social de la plataforma fomentan patrones adictivos, en línea con estudios internacionales sobre redes sociales de alta interacción.

En cuanto a las diferencias de género, la mayor proporción de mujeres en el nivel alto de adicción concuerda con investigaciones que señalan un uso más emocional y relacional de las redes sociales por parte del público femenino (Mushtaq et al., 2022). No obstante, la literatura también sugiere que estas diferencias pueden depender del contexto

sociocultural y de la función social que cumple la tecnología en cada grupo etario.

Respecto al rendimiento académico, los resultados respaldan los planteamientos del cognitivismo (Siemens, 2004), según el cual la sobreexposición a múltiples estímulos digitales puede fragmentar la atención y disminuir la capacidad de procesamiento profundo. Estudios previos demuestran que el uso intensivo de TikTok se asocia con mayor procrastinación, menor concentración y disminución del rendimiento académico (Al-Kandari et al., 2021; Flores & Guevara, 2023). Por tanto, la correlación negativa observada entre las dimensiones de adicción y el desempeño académico refuerza la hipótesis de que un uso desregulado de esta red social puede interferir con las funciones cognitivas necesarias para el aprendizaje sostenido.

Diversos estudios evidencian que la exposición crónica a estímulos digitales rápidos afecta la atención sostenida y la profundización cognitiva, reduciendo la capacidad de mantener la concentración en tareas prolongadas y afectando la memoria de trabajo y el procesamiento profundo necesario para el aprendizaje académico (Anderson, 2020; Uncapher & Wagner, 2018). Asimismo, la gratificación inmediata que ofrecen las redes sociales refuerza conductas de procrastinación y dificulta la gestión del tiempo (Duke & Montag, 2017). Otro factor relevante es el uso nocturno de dispositivos, que interfiere con la calidad del sueño y, en consecuencia, con la regulación emocional y la concentración diurna, (National Sleep Foundation, 2022).

Por otro lado, se observa una creciente sustitución de la interacción presencial por la comunicación digital, fenómeno que puede aumentar el aislamiento y la ansiedad social, sobre todo en adolescentes (Twenge, 2019). En este contexto, las brechas de género resultan notables, puesto que las mujeres tienden a usar las redes con un enfoque más relacional y emocional, lo que requiere estrategias diferenciadas de intervención (Fardouly & Vartanian, 2016). Finalmente, la falta de formación docente

sobre el uso pedagógico de las plataformas digitales genera un aprovechamiento limitado de su potencial educativo (Area-Moreira, 2021).

En las subregiones y grupos etarios, la penetración es especialmente alta en Generación Z; informes de mercado y análisis de consumo señalan que los jóvenes, adolescentes y adulto juvenil conforman la mayor parte del uso intensivo de TikTok en LATAM. Esto coloca a la región como campo de riesgo y de una disminuida oportunidad educativa (Duque, 2024).

En otra parte Brito (2024), manifiestan que en Brasil y México han sido focos atencionales debido al gran volumen de usuarios y por litigios o acciones reguladas respecto al uso de redes por menores de edad, como demandas, acciones sobre protección de menores en Brasil, lo cual muestra una gran preocupación pública en LATAM.

Durante los últimos años en el Perú, el acceso a internet y al uso de redes sociales ha aumentado de forma impactante. En 2015, solo el 55% de los adolescentes contaba con conexión a internet; en cambio para el 2023 esta cifra incrementó a más del 89% (INEI, 2023). Asimismo, estudios recientes del Ministerio de Salud (2022) señalan que aproximadamente el 25% de los jóvenes presenta conductas asociadas al uso problemático o adictivo de las redes sociales. Esta tendencia refleja una prevalencia preocupante del uso intensivo de estas plataformas, principalmente en la población adolescente y joven, quienes las utilizan con fines de comunicación, entretenimiento y actividades académicas.

Asimismo, EsSalud (2024) reportó una demanda respecto a las consultas psicológicas relacionadas al estrés, ansiedad, insomnio y baja concentración asociadas al uso excesivo de redes sociales, especialmente TikTok, en adolescentes y jóvenes universitarios. Estos datos respaldan la necesidad de estrategias educativas y familiares orientadas a la autorregulación digital.

Sintetizando los datos de las tablas observadas con anterioridad, los resultados descriptivos muestran una tendencia significativa hacia la

adicción moderada y alta a TikTok, con mayor afectación en mujeres y una elevada coherencia interna entre los componentes psicológicos evaluados.

3.4. Conclusiones del diagnóstico

En relación a los resultados obtenidos en la presente investigación, no solo se confirma las tendencias internacionales sobre la adicción a redes sociales (TikTok), sino que también se ve reflejado un problema que continúa emergiendo en la realidad peruana, donde la conexión se da desde temprana edad, además de que no se da una óptima gestión o a las redes sociales. Es relevante que las diversas instituciones educativas estatales y particulares promuevan programas preventivos, psicoeducativos y promocionales acerca del tema y con ello favorezcan un equilibrio entre el uso recreativo y académico a la nueva tecnología.

Capítulo IV: Plan de acción

4.1. Objetivo del plan de acción

Identificar los resultados post- plan de acción y poder emplearlo en otras instituciones que se sitúen en la misma problemática.

4.2. Actividades específicas

1. Reducir los comportamientos de uso problemático de TikTok y fortalecer la autorregulación digital y la atención sostenida en estudiantes de secundaria de Lima Sur

2. Concientizar a los estudiantes del uso excesivo de TikTok en la tensión, el sueño y el rendimiento académico, mediante actividades reflexivas y autoevaluativas.

3. Brindar estrategias prácticas de gestión del tiempo y ejercicios de atención sostenida que permitan disminuir la dependencia de TikTok y mejorar la concentración académica.

4. Consolidar los cambios logrados, involucrando a la familia y docentes en la regulación del uso de TikTok y en el fortalecimiento de hábitos digitales saludables.

Sesión 1

	Actividad	Material	Encargado	Tiempo
Inicio	<p>“¿Cuánto tiempo le dedico al TikTok?”</p> <p>El facilitador inicia con una pregunta dinámica: “¿Cuánto tiempo creen que pasan al día en TikTok?”.</p> <p>Se muestran brevemente estadísticas sobre el uso promedio de redes en Latinoamérica y Perú.</p> <p>Luego, cada estudiante anota en una hoja las horas aproximadas que usa la app y los momentos del día (antes de dormir, al despertar, durante tareas, etc.).</p> <p>Finalmente se realiza una breve lluvia de ideas sobre “efectos que he notado”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos Humanos - PPT 	<p>Psi. Jahaira Nina Jorge Maximo</p>	<p>15 minutos</p>
Desarrollo	<p>“Charla interactiva”</p> <p>El facilitador explica con apoyo visual cómo los videos cortos estimulan la dopamina y reducen la atención sostenida. Se contrasta el impacto en concentración y memoria con datos de investigaciones actuales. De tal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos humanos - PPT 		

	<p>modo se promueve Se promueve la participación con preguntas: “¿Qué pasa cuando intentas estudiar después de ver muchos TikToks</p> <p>“Experiencia comparativa”</p> <p>Se proyectan dos contenidos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Un TikTok de 30 segundos con edición rápida. 2. Un video educativo o lectura corta de 2 minutos. <p>Luego, se pide recordar detalles del segundo video.</p> <p>En grupo, se reflexiona: ¿cuál recordaron mejor?, ¿cómo se sintieron al verlos? Se anota en papelote los efectos del contenido breve versus el extenso.</p>		<p>Psi. Jahaira Nina Jorge Maximo</p>	<p>45 minutos</p>
<p>Cierre</p>	<p>“Compromiso de cambio”</p> <p>Cada participante escribe un mensaje para sí mismo y su familia, comprometiéndose a mantener los hábitos aprendidos, todo esto plasmado en una hoja bond.</p>	<p>- Hoja bond</p>	<p>Psi. Jahaira Nina Jorge Maximo</p>	<p>10 minutos</p>

Sesión 2

	Actividad	Material	Encargado	Tiempo
Inicio	<p>“¿Cumplí mi contrato?”</p> <p>Revisión grupal de los compromisos de la sesión anterior.</p> <p>Breve debate: ¿qué fue fácil o difícil cumplir?</p> <p>El facilitador valida esfuerzos y refuerza la motivación.</p>	- Recursos humanos	Psi. Jaucha Medina Maria Luisa	15 minutos
Desarrollo	<p>“Charla de Estrategias de autorregulación”</p> <p>A continuación, se presentan y practican tres estrategias clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Regla 20-5: cada 20 minutos de pantalla, 5 minutos de descanso visual. ● Técnica Pomodoro: bloques de 25 min de estudio + 5 de pausa. ● Higiene digital: no usar el celular 1 hora antes de dormir y desactivar notificaciones. 	- PPT - Recursos humanos	Psi. Jaucha Medina Maria Luisa	45 minutos

	<p>Posterior a ello, los estudiantes eligen una técnica para aplicar durante la semana.</p> <p>“Plan de autorregulación”</p> <p>Cada estudiante diseña su horario de estudio y ocio, fijando tiempos concretos sin celular</p>			
Cierre	<p>Role playing “Me resisto al TikTok”</p> <p>En parejas, representan situaciones comunes (en clase, antes de dormir, en el bus). Uno propone usar la app y el otro aplica estrategias de control aprendidas. Posterior a ello se da una reflexión grupal sobre qué técnicas funcionan mejor.</p>	-Recursos humanos	Psi. Jaucha Medina Maria Luisa	10 minutos

Sesión 3

	Actividad	Material	Encargado	Tiempo
Inicio	<p>“Mis Avances”</p> <p>Los estudiantes comparan su uso de las redes sociales (TikTok) uso actual con el inicial (horas y autopercepción).</p> <p>Se proyecta un resumen grupal (sin nombres) de la reducción promedio.</p> <p>Se celebra públicamente el esfuerzo logrado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Recursos Humanos 	<p>Psi. Reyes Rodriguez Jese Gamaliel</p>	<p>15 minutos</p>
Desarrollo	<p>“Familias y docentes conectados”</p> <p>Se invita a padres o tutores a una breve charla (o se entrega guía). Se explican señales de riesgo, pautas de control y cómo acompañar sin prohibir. Así mismo se propone una norma común hogar y escuela: “1 hora sin pantallas antes de dormir”.</p> <p>“Resolución”</p> <p>En grupos pequeños, los estudiantes discuten obstáculos que tuvieron (aburrimiento, ansiedad, presión social), generando soluciones y las exponen delante de los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Guías para familia - PPT 	<p>Psi. Reyes Rodriguez Jese Gamaliel</p>	<p>45 minutos</p>
	“Compromiso de cambio”			

Cierre	Cada participante escribe un mensaje para sí mismo y su familia, comprometiéndose a mantener los hábitos aprendidos, todo esto plasmado en una hoja bond.	- Hoja bond	Psi. Reyes Rodriguez Jese Gamaliel	10 minutos
---------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	---------------------------------------------	------------

4.3. Cronograma

Fase	Actividad principal	Detalle / Sub-actividades	Responsable(s)	Inicio	Fin	Recursos	Indicador de cumplimiento
Preparación	Coordinación con dirección y docentes	Reunión de coordinación, reserva de aulas, comprobación de equipos, impresión de materiales, envío de autorizaciones y consentimiento informado a familias	Psi. Jahaira, Jaucha, Jesé + Dirección I.E.	10 de Enero del 2026	15 - 20 de Enero del 2026	Correo, PPT, impresos, sala	Acta de reunión firmada; aulas reservadas; materiales listos
Implementación - Sesión 1	Taller 1: Concientización y diagnóstico inicial	Inicio (15') – Dinámica de tiempo de uso; Desarrollo (45') – charla interactiva + experiencia comparativa; Cierre (10') – compromiso de cambio	Psi. Jahaira Nina	15 de Marzo del 2026	20 de Marzo del 2026	PPT, vídeos de ejemplo, hojas, cronómetro	Asistencia >=80%; hojas de auto-reporte completadas

Seguimiento entre sesiones	Revisión de compromisos y soporte	Envío de recordatorio a estudiantes; revisión de cumplimiento del contrato personal	Facilitador asignado por aula	25 de Marzo del 2026	30 de Marzo del 2026	Mensajes/ WhatsApp grupal, fichas de seguimiento	>=70% cumplió al menos 1 técnica escogida
Implementación - Sesión 2	Taller 2: Estrategias de autorregulación	Inicio (15') – Revisión de contratos; Desarrollo (45') – técnica 20-5, Pomodoro, higiene digital y plan de autorregulación; Cierre (10') – role playing	Psi. Jaucha Medina	01 de Abril del 2026	05 de Abril del 2026	PPT, plantillas de horario, hojas para role play	Participación activa en role plays; horarios diseñados por estudiantes (>=80%)
Implementación	Taller 3: Involucramiento familiar y consolidación	Inicio (15') – Revisión avances; Desarrollo (45') – reunión con familias/entrada guía; Cierre (10') – compromiso final y celebración	Psi. Reyes Rodríguez	15 de Abril del 2026	20 de Abril del 2026	Guías para familias, PPT, hojas de compromiso	Asistencia familiar >=50%; reducción promedio de horas de uso (auto-reporte)
Evaluación y cierre	Recolección y análisis de datos post-intervención	Aplicar encuesta breve post-test; analizar reducción de indicadores de adicción; elaborar informe resumen	Psi. Reyes Rodríguez, Psi. Jaucha Medina y Psi. Jahaira Nina	25 de Abril del 2026	30 de Abril del 2026	Formularios digitales / Excel, indicadores estadísticos	Informe final entregado; disminución media en puntaje de adicción (meta sugerida: 15-25%)

4.4. Riesgos y medidas de mitigación

Tipo de riesgo	Riesgo identificado	Impacto	Probabilidad	Medidas de mitigación
Operativo	Inasistencia o deserción de los estudiantes durante las sesiones del programa	Alto	Media	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptar los horarios a la jornada escolar.- Coordinar con docentes tutores para promover la asistencia.- Ofrecer constancias de participación y reconocimiento simbólico.
Logístico	Limitaciones en la disponibilidad de aulas o recursos físicos para el desarrollo de los talleres	Medio	Media	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinar previamente con la dirección de la institución educativa.- Usar espacios alternativos como la biblioteca o aula múltiple.- Implementar actividades en formato híbrido si fuera necesario.

Recursos humanos	Sobrecarga de funciones o falta de disponibilidad del equipo facilitador (psicólogos o docentes colaboradores)	Alto	Media	<ul style="list-style-type: none"> - Asignar tareas específicas a cada miembro del equipo.- Capacitar previamente a los docentes de apoyo.- Contar con voluntarios o practicantes de psicología educativa.
Económico	Insuficiencia de recursos para materiales impresos, audiovisuales o de difusión	Medio	Media	<ul style="list-style-type: none"> - Emplear materiales digitales (presentaciones, PDFs, videos).- Solicitar apoyo a la dirección o aliados institucionales.- Promover el uso de materiales reciclados o de bajo costo.

<p>Tecnológico</p>	<p>Dificultades en el uso de recursos digitales o conexión a internet durante actividades audiovisuales</p>	<p>Medio</p>	<p>Baja</p>	<p>- Utilizar equipos previamente probados y materiales descargables.- Contar con versiones impresas o alternativas manuales.- Brindar apoyo técnico básico a los docentes.</p>
<p>Psicológico o clínico</p>	<p>Posibles reacciones emocionales intensas (ansiedad, frustración, autopercepción negativa) durante la reflexión sobre el uso excesivo de redes sociales</p>	<p>Alto</p>	<p>Baja</p>	<p>- Supervisión constante por parte del facilitador.- Aplicar técnicas breves de respiración o relajación.- Derivar a orientación o psicología escolar si fuera necesario.</p>

Sostenibilidad e impacto social	Falta de continuidad del programa o escaso compromiso institucional tras la primera aplicación	Alto	Media	- Documentar los resultados y testimonios de impacto.- Socializar los logros con la dirección y comunidad educativa.- Proponer la incorporación del taller dentro del plan tutorial o de convivencia escolar.
----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	------	-------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4.5. Resultados esperados

Clínicos y psicológico

1. Se espera una disminución significativa de los indicadores de adicción a TikTok, especialmente en las dimensiones de obsesión, falta de control y uso excesivo, reflejada en una menor frecuencia de conexión y mayor regulación del tiempo de uso.

2. Mejora en los niveles de atención sostenida, regulación emocional y calidad del sueño de los estudiantes, evidenciando un mayor equilibrio entre sus actividades académicas, personales y recreativas.

Conductuales

1. Los estudiantes demostrarán mayor autorregulación en el uso de redes sociales, aplicando estrategias aprendidas como la regla 20-5, la técnica Pomodoro y la higiene digital.

2. Incremento de conductas responsables y reflexivas frente al uso de TikTok, orientadas hacia fines educativos más que recreativos.

Satisfacción y adherencia

1. Alta satisfacción de los participantes con las sesiones de intervención, reflejada en la percepción de utilidad, interés y aplicabilidad de las estrategias aprendidas.
2. Compromiso sostenido de los estudiantes en continuar las prácticas de autorregulación digital después del programa.

Institucionales y de impacto social

1. Concientización familiar y comunitaria sobre la importancia de establecer límites y acompañar el uso tecnológico de los adolescentes.
2. Concientización A largo plazo, se espera un impacto positivo en el rendimiento académico y bienestar psicológico de los estudiantes, contribuyendo a una cultura digital equilibrada y saludable en Lima Sur.

4.6. Monitoreo y seguimiento

Se utilizará como línea base, la comparación de los niveles de adicción a Tik Tok, posterior a la aplicación del plan de acción. Además de una evaluación continua, mediante encuestas breves al finalizar cada sesión. Presentando un informe final de análisis estadístico y cualitativo de resultados.

Conclusiones

Conclusión 1: La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la inclusión del uso educativo de TikTok en la currícula escolar y el nivel de adicción a esta plataforma en estudiantes de secundaria de Lima Sur. Se evidenció que más del 50% de los estudiantes presentan niveles altos de adicción a TikTok, lo cual confirma que el uso desmedido de esta plataforma constituye un factor de riesgo para el rendimiento académico y el bienestar emocional de los adolescentes.

Conclusión 2: Las dimensiones de obsesión, falta de control y uso excesivo mostraron correlaciones significativas, lo que respalda el modelo multidimensional de la adicción a redes sociales propuesto por Griffiths (2005). Este hallazgo se relaciona con la teoría del flujo (Csikszentmihalyi, 1990) y el modelo SOR (Yao et al., 2022), que explican cómo los estímulos digitales refuerzan conductas compulsivas.

Conclusión 3: Se identificó una mayor tendencia a la adicción en el grupo femenino, en coherencia con estudios de Mushtaq et al. (2022), lo que evidencia diferencias en el uso emocional y relacional de las redes sociales. Esto orienta futuras intervenciones con enfoque de género.

Conclusión 4: La exposición constante a videos breves y estímulos rápidos afecta la atención sostenida, la memoria de trabajo y la autorregulación del tiempo, factores esenciales para el aprendizaje significativo.

Conclusión 5: TikTok puede tener un potencial educativo si se integra adecuadamente en la currícula bajo estrategias pedagógicas planificadas y supervisadas por docentes de alta capacidad, tal como sugieren Siemens (2005) y Martí et al. (2010). De este modo, la plataforma puede pasar de ser un distractor a convertirse en una herramienta de utilidad que promueva aprendizajes interactivos y con significancia.

Recomendaciones

Recomendación 1: Implementar y aplicar programas psicoeducativos en las instituciones educativas orientados a promover el uso responsable de las redes sociales y fortalecer la autorregulación digital de los estudiantes.

Recomendación 2: Capacitar a docentes en estrategias pedagógicas para incorporar TikTok de forma educativa, aprovechando su atractivo visual sin fomentar conductas adictivas.

Recomendación 3: Involucrar a las familias en la supervisión y acompañamiento del uso digital de los adolescentes, promoviendo horarios y rutinas equilibradas entre ocio y estudio.

Recomendación 4: Desarrollar líneas de intervención preventiva desde la psicología educativa para identificar tempranamente signos de dependencia digital y ofrecer apoyo oportuno.

Recomendación 5: Para investigaciones futuras, ahondar en el impacto psicológico y cognitivo del uso prolongado de redes sociales, ampliando la muestra y comparando distintos niveles educativos.

Referencias

- Anderson, B. A. (2021). An adaptive view of attentional control. PMC.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9295553/>
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
<http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Blanchnio, A., Przepiórka, A. y Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*., 30(6), 681–684.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S074756321630070X>
- Contreras, F. (2016). El aprendizaje significativo y su relación con otras estrategias. *Horizonte de la Ciencia*, 6(10), 130–140.
<https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/364>
- Díaz, J. (2025). TikTok: tecnología educativa para el aprendizaje significativo de ecuaciones exponenciales y logarítmicas en la educación secundaria. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 20(1), 1–44.
https://www.researchgate.net/publication/392749814_TikTok_tecnologia_educativa_para_el_aprendizaje_significativo_de_ecuaciones_exponenciales_y_logaritmicas_en_la_educacion_secundariaTikTok_Educational_Technology_for_Meaningful_Learning_of_Exponential_
- Duke, E., & Montag, C. (2017). Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90-95.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853217300159?via%3Dihub>
- Echeburúa, E., y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*, 22(2), 91-95.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3230123>

- Edquen, L., Salas, S., López, G., Cjuno, J., y Aranda, J. (2023). Conducta infiel y adicción a redes sociales en adultos de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 17(1), 19-30.
<https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/538>
- Hernández, S., y Mendóza, C. (2014). *Metodología de la investigación*. In Edición McGraw-Hill.
https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Hütt, H. (2011). Las redes sociales: Una herramienta de difusión. *Revista Reflexiones*, 91, (2), 121-128.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4796327>
- Instituto Nacional de Estadística e Información. (2024). Estado de la Niñez y Adolescencia. Plataforma digital única del Estado Peruano.
<https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/5323987-estado-de-la-ninez-y-adolescencia-octubre-noviembre-diciembre-2023>
- Lane, H., Chang, C, Huang, C., & Chang, Y. (2021). An investigation into smartphone addiction with personality and sleep quality among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7588. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/14/7588>
- Mamani, B., Chata, L., y Choque, D. (2024). Efecto del uso de TikTok en el rendimiento académico de estudiantes de 5º grado. *Revista Tribunal*, 4(9), 161-175. <https://revistatribunal.org/index.php/tribunal/article/view/246>
- Marino, C., Canale, N., Melodia, F., Spada, M. M., & Vieno, A. (2021). The overlap between problematic smartphone use and problematic social media use: A systematic review. *Current Addiction Reports*, 8, 469-480.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s40429-021-00398-0>
- Martí, J., Heydrich, M., Rojas, M., y Hernández, A. (2010). Aprendizaje basado en proyectos: una experiencia de innovación docente. *Revista Universidad EAFIT*, 46(258), 11 – 21.
<https://www.redalyc.org/pdf/215/21520993002.pdf>

Mendoza, J. (2018). Uso excesivo de redes sociales de internet y rendimiento académico en estudiantes de cuarto año de la carrera de psicología UMSA. *Cepies, UMSA*, 5(2) 10-14. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttextpid=S251882832018000200008#:~:text=Al%20relacionar%20la%20variable%20uso,que%20el%20estudio%20de%20Mendoza%2C

Ministerio de Salud (2019). Se recomienda menos de cuatro horas diarias de Internet para evitar adicción en menores de edad. Plataforma digital única del Estado Peruano

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/49244-se-recomienda-menos-de-cuatro-horas-diarias-de-internet-para-evitar-adiccion-en-menores-de-edad>

Organización Mundial de la Salud (2018). Implicaciones para la salud pública del uso excesivo de Internet y otras plataformas de comunicación y juegos. World Health Organization.

<https://www.who.int/news/item/13-09-2018-public-health-implications-of-excessive-use-of-the-internet-and-other-communication-and-gaming-platforms>

Ramírez, G., Cuaya, I., Guzmán, M. y Rojas, J. (2021). Adicción a las redes sociales y procrastinación académica en universitarios durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(4).

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttextpid=S2007-78902021000600020

Siemens, G. (2005). Connectivism: A learning theory for the digital age. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 2(1), 3–10. http://www.itdl.org/Journal/Jan_05/article01.htm

West, R., y Brown, J. (2013). *Theory of addiction*. (2). Chichester, Inglaterra: John Wiley y Sons. https://www.researchgate.net/publication/258319298_Theory_of_Addiction_Second_Edition

Anexos

Anexo 1: Operacionalización de la variable

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Indicadores	Metodología
¿Cuál es la relación entre la inclusión del uso educativo de TikTok en la currícula escolar y el nivel de adicción a esta plataforma en estudiantes de secundaria de Lima Sur?	General: Determinar la relación entre la inclusión del uso educativo de TikTok en la currícula escolar y el nivel de adicción a esta plataforma en estudiantes de secundaria de Lima Sur.	H1: Existe una relación inversa entre el uso educativo de TikTok en la currícula escolar y el nivel de adicción a la plataforma en estudiantes de Lima Sur. H0: No existe una relación significativa entre el uso educativo de TikTok en la currícula escolar y el nivel de adicción a la plataforma en estudiantes	Variable independiente: Inclusión del uso educativo de TikTok en la currícula escolar. Variable dependiente: Nivel de adicción a TikTok.	Variable independiente: - Frecuencia de uso de TikTok en clases. - Tipo de actividades pedagógicas realizadas. - Nivel de integración curricular. Variable dependiente: - Tiempo de uso diario. - Dependencia emocional. - Pérdida de control. - Interferencia con actividades académicas.	Diseño: No experimental, correlacional. Método: Cuantitativo. Técnicas: Encuesta (estudiantes), entrevista (docentes). Instrumentos: Cuestionario tipo Likert (escala de adicción adaptada de Andreassen, 2015) y guía de entrevista semiestructurada. Población y muestra: Estudiantes de secundaria de una I.E. de Lima Sur (muestra representativa por conveniencia).

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Indicadores	Metodología
		de secundaria de Lima Sur.			

Anexo 2: Consentimiento informado:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Jorge Máximo Jahuira Nina, María Luisa Jaucha Medina y Jesé Gamaliel Reyes Rodríguez, como parte de la elaboración de la investigación en la segunda especialidad en Psicología Clínica y de la salud de la Universidad Continental del Perú asesorada por la docente la Mg. Marianella Alicia Suarez Pizzarello. El objetivo de este estudio es "determinar la relación entre la adicción a TikTok y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una I.E en Lima sur".

La participación en este estudio es voluntaria y anónima. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Usted puede suspender la participación de su menor hijo en cualquier momento.

Además, si tiene alguna duda, puede hacer preguntas. Si bien no se entregarán resultados individuales, debido a que estos no se tendrán por el carácter anónimo del estudio, si usted tiene deseos de conocer los resultados generales de la investigación, puede contactar a sus autores al siguiente correo electrónico: 42248788@continental.edu.pe

Desde ya le agradecemos su participación

SI ACEPTO que mi menor hijo participe voluntariamente en esta investigación

.....

Nombre del participante

.....

Firma

.....

Fecha

Anexo 3: Asentimiento Informado

Estimado(a) estudiante:

Estás siendo invitado(a) a participar en una investigación realizada por los licenciados Jorge Máximo Jahuirá Nina, María Luisa Jaucha Medina y Jesé Gamaliel Reyes Rodríguez, titulada “El uso educativo de TikTok en la currícula escolar y el nivel de adicción a esta plataforma en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima Sur”, como parte de los requisitos para obtener el título de Segunda Especialidad en Psicología Clínica de la Universidad Continental.

El objetivo de este estudio es conocer la relación entre el uso educativo de TikTok y los niveles de adicción a esta red social en los estudiantes.

Tu participación consistirá en responder un cuestionario con preguntas sobre tus hábitos de uso de TikTok y tu experiencia académica. No se te pedirá tu nombre ni ningún dato personal que permita identificarte.

Tu participación es voluntaria y confidencial. Puedes decidir no participar o retirarte en cualquier momento sin que esto te cause ningún problema. Los resultados del estudio se utilizarán solo con fines académicos y científicos.

He leído y comprendido la información anterior, y acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Nombre del estudiante: _____

Firma: _____

Grado: _____

Fecha: _____

ARS

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre **S** Rara vez **RV**

Casi siempre **CS** Nunca **N**

Algunas veces **AV**

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					

12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

* mescurra@peru.com
** esalab@usmp.pe e.salab@hotmail.com
(Digital)
LIBERABIT: Lima (Perú) 20(1): 73-91, 2014