



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**  
ESCUELA DE POSGRADO

RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA  
EMOCIONAL CON INDICADORES DE  
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES  
EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO  
PÚBLICO DE TINGO MARÍA 2017.

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE  
MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

JARAMILLO SANTA CRUZ,  
MARITHA FIORELLA

LIMA, PERÚ

2018



ASESOR DE TESIS

Mg. Giancarlo Ojeda Mercado

## DEDICATORIA

*Esta investigación es el fruto de un arduo esfuerzo y muchos sacrificios, va dedicada a los seres que me dieron la vida y la siguen dando por mí, mis padres; y a la persona que me acompaña en las buenas y en las malas, mi esposo. Gracias.*

## **AGRADECIMIENTO**

*Agradezco especialmente a Dios. A mis padres, a mi hermano, a mi esposo y a mi asesor de tesis, ellos son los ángeles que Dios puso en mi vida, gracias por motivarme y apoyarme a lo largo de este camino.*

## Tabla de contenido

Introducción .....	1
Capítulo I: Planteamiento del Problema .....	4
1.1. Identificación del problema .....	4
1.2. Justificación e importancia del problema .....	8
1.3. Limitaciones de la investigación .....	9
1.4. Objetivos de la investigación .....	10
1.4.1. Objetivo general. ....	10
1.4.2. Objetivos específicos. ....	10
Capítulo II: Marco Teórico .....	12
2.1. Aspectos conceptuales pertinentes .....	12
2.1.1. Inteligencia emocional (IE).....	12
2.1.2. Indicadores de adicción a las redes sociales (IARS).....	23
2.2. Investigaciones en torno al problema investigado .....	40
2.2.1. Internacionales .....	40
2.2.2. Nacionales .....	43
2.3. Definición conceptual y operacional de variables.....	46
2.3.1. Inteligencia emocional. ....	46
2.3.2. Indicadores de adicción a redes sociales .....	47
2.4. Hipótesis .....	49
2.4.1. Hipótesis general .....	49

2.4.2. Hipótesis específicas .....	49
Capítulo III: Metodología .....	51
3.1. Tipo de investigación .....	51
3.2. Diseño de la investigación.....	51
3.3. Naturaleza de la muestra .....	51
3.3.1. Descripción de la población.....	51
3.3.2. Descripción del entorno socio cultural de la población .....	52
3.3.3. Muestra y método de muestreo .....	54
3.3.4. Criterios de inclusión y exclusión .....	56
3.4. Instrumentos .....	56
3.4.1. Instrumento de medición para la variable I.E. ....	56
3.4.2. Instrumentos para medir la variable IARS.....	57
3.5. Procedimiento.....	57
3.6. Consideraciones éticas .....	59
3.7. Análisis de datos.....	61
Capítulo IV: Resultados .....	62
Capítulo V: Discusión.....	78
Conclusiones .....	89
Recomendaciones.....	92
Referencias Bibliográficas .....	94

## **Resumen**

El objetivo principal fue conocer la relación entre inteligencia emocional (IE) con indicadores de adicción a redes sociales (IARS) en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017. La población de estudio estuvo formada por 238 estudiantes pertenecientes a cuatro carreras técnicas (computación e informática, electrotecnia industrial, enfermería técnica y laboratorio clínico) entre los 18 y 30 años, mediante un muestreo probabilístico estratificado se obtuvo un tamaño muestral final de 113. Es un estudio de tipo no experimental, con diseño correlacional. Se emplearon dos instrumentos: el TMMS-24 y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales. Se encontró una correlación no lineal de intensidad muy baja entre IE con los IARS. No se encontraron diferencias en los niveles promedio de IE y los de IARS según el sexo y la carrera, ya que obtuvieron un nivel “adecuado” y “medio” respectivamente en sus dimensiones/indicadores. Finalmente, se concluye que existen correlaciones no lineales de intensidad baja y muy baja entre cada una de las dimensiones de IE con cada uno de los IARS en los estudiantes de un instituto público de Tingo María.

Palabras clave: inteligencia emocional, dimensiones, indicadores de adicción a las redes sociales, adicción, estudiantes, instituto.

## **Abstract**

The main objective was to know the relationship between Emotional Intelligence (EI) and the indicators of addiction to social networks (IARS) in students of a public institute in Tingo María in 2017. The population being studied consisted of 238 students belonging to Four technical careers (computer and informatics, electro-technical industry, technical nursing and clinical lab) between 18 and 30 years old. Through a stratified probabilistic sampling, a final sample size of 113 was obtained. It is a non-experimental type study, with a correlational design. Two instruments were used: the TMMS-24 and the Social Network Addiction Questionnaire (ARS). A non-linear correlation of very low intensity was found between IE and the IARS. No differences were found respect to EI and IARS levels according to sex and career, due to the fact that they obtained an "adequate" and "medium" level respectively in their dimensions / indicators. Finally, it is concluded that there are non-linear correlations of low and very low intensity between each of the IE dimensions with each of the IARS in the students of a public institute of Tingo María.

Keywords: emotional intelligence, dimensions, indicators of addiction to social networks, addiction, students, institute.

Se ha planteado el estudio de la inteligencia emocional (IE) como un factor que podría estar relacionado al comportamiento adictivo que muestran los jóvenes actualmente, más aún cuando se trata del uso de la tecnología. Se parte de la idea básica de que una persona emocionalmente inteligente es hábil en la percepción de sus emociones, las comprende, las regula y las expresa de forma adecuada (Mayer y Salovey, 1990), por ello, no presentaría problemas significativos en su vida. No obstante, bajos niveles de IE podrían estar asociados a problemas emocionales y comportamentales que aquejan a los jóvenes, pudiendo ser el caso de aquellos que usan de forma excesiva las redes sociales (RS).

El problema que se ha observado en los jóvenes de un instituto público de la ciudad de Tingo María - Huánuco con respecto al uso inadecuado y excesivo de las RS es muy preocupante debido a que los docentes, alertados por el bajo rendimiento de sus alumnos, su poco interés en la presentación de trabajos académicos y sus distracciones constantes con el celular en clase, informaron que tras varias conversaciones con ellos descubrieron que la gran mayoría se desvelaba usando su celular hasta después de la media noche, lo cual puede provocar alteraciones en la calidad del sueño y pérdida de la noción del tiempo (Young, 1998) y que, en muchas ocasiones, preferían hacer eso que salir con sus amigos y familiares a realizar actividades deportivas o sociales (Flores y Cayetano, comunicación personal, 25 de julio de 2017).

En vista de ello, se plantea el estudio de la IE como un factor que podría estar relacionado al comportamiento adictivo que muestran los jóvenes hacia las

RS, con la idea base de que una persona emocionalmente inteligente no presentaría problemas significativos en su vida. Además, teniendo en cuenta que la realidad sociocultural es diferente a la de otras regiones y que esto puede influir seriamente en el actuar de sus pobladores, por consiguiente, en el desarrollo de conductas adictivas.

Es así como, siguiendo un diseño correlacional de investigación, se estableció el objetivo principal de conocer cuál es la relación entre IE y los IARS en estos jóvenes y como objetivos específicos identificar y comparar el nivel promedio de las dimensiones de IE y los IARS según el sexo y la carrera, además, identificar la relación entre cada una de las dimensiones de IE y cada uno de los indicadores de IARS. Posteriormente se establecieron las hipótesis de investigación que planteaban encontrar relaciones altas y moderadas entre las variables de estudio, sin embargo, los resultados mostraron relaciones bajas y muy bajas por lo que se rechazaron las hipótesis. No obstante, los hallazgos dieron lugar a la posibilidad de plantear programas preventivos o de intervención para dicha población, para atenuar las consecuencias negativas que acarrea este problema.

Se ha considerado pertinente organizar este estudio en cinco apartados o capítulos. El primero de ellos contiene la explicación de la problemática de estudio, se explica la importancia del desarrollo de este, así como las limitaciones para su ejecución, y finalmente, los objetivos. El segundo capítulo hace referencia a los aspectos conceptuales, se citan diversos estudios internacionales y nacionales realizados sobre las variables en estudio, finalmente, la definición conceptual y operacional de las variables. El capítulo tres se basa en el aspecto

metodológico, este implica el tipo de investigación, así como su diseño; la naturaleza de la muestra y población, los instrumentos que se usaron para la recolección de datos, el procedimiento que se realizó, las consideraciones éticas y el análisis estadístico.

En el siguiente capítulo se presentan de forma ordenada y coherente los resultados de la investigación, conforme a los objetivos e hipótesis planteadas. En el capítulo final se encuentra la discusión de dichos resultados.

## Capítulo I: Planteamiento del Problema

### 1.1. Identificación del problema

En la actualidad, cada vez se hace más necesario para los jóvenes mantenerse comunicados entre sí, frente a ello, la Internet se ha convertido en una herramienta práctica que ha causado gran impacto en el estilo de vida de jóvenes y adultos de todo el mundo (Lorenzo, Gómez y Alarcón, 2011), generando día a día opciones novedosas para ellos, tal es el caso de las redes sociales (RS), que ha cambiado la forma de comunicación convencional entre los más jóvenes, pues hoy en día representan una nueva modalidad de relación e interacción.

Las RS son comunidades virtuales de interacción donde los jóvenes pueden mantener el contacto con sus amigos, compartir información, conocer nuevas personas, etc., por ello, utilizarlas es considerado como un comportamiento normal en el mundo actual (Andreassen, 2015), sin embargo, el uso inadecuado y exagerado de estas pueden dar lugar a una serie de consecuencias perjudiciales para los usuarios, en el caso más grave está la adicción, que se refleja en áreas como las relaciones interpersonales, laborales, académicas, sociales, la salud física y mental; así lo demuestran algunos estudios empíricos según lo indican Andreassen y Pallesen (2014).

Los jóvenes que presentan conductas adictivas a las RS muestran señales o indicadores de alarma como las que menciona Young (1998), el aumento progresivo del tiempo que les dedican a las redes sociales genera alteraciones en la calidad del sueño, descuido en el contacto interpersonal con sus familiares, amigos, pareja, etc.; así mismo, se pierde la noción del tiempo durante el uso de las redes sociales, lo cual causa una disminución en el desempeño laboral y en su

rendimiento académico; aislamiento de su entorno social, mostrando preferencia por el contacto online; estado de ánimo irritado o ansioso cuando hay dificultad para acceder a las redes ya sea por conexiones lentas o fallidas; escasa conciencia o negación del problema.

Por otro lado, el 35% de la población del Perú pertenece a alguna red social, dentro de las cuales, Facebook es la más usada (99%), seguida por WhatsApp (57%), Instagram (26%), Google+ (26%), Twitter (22%) y Snapchat (10%) así lo señalan Álvarez y Tang (2017). Los mismos autores indican que el dispositivo más empleado por los peruanos para acceder a las redes sociales es el smartphone, en cuanto al lugar desde el que acceden se encontró que lo hacen desde el hogar, el trabajo, mientras se trasladan a algún lugar y también usando cabinas públicas.

En un estudio realizado en las regiones peruanas de costa, sierra y selva acerca del uso inapropiado de las RS (Surpachin y Arnao, 2016), se encontró que los adolescentes y jóvenes son los más recurrentes, el 65% tiene entre 19 y 24 años. Además, los usuarios pueden pasar de un mínimo de 1 hora a un máximo de 15 horas conectados a las RS; así mismo, las principales actividades que realizan mientras están conectados son chatear, revisar perfiles públicos y buscar amigos. Los varones usan las RS con fines comunicacionales, lúdicos e informativos, mientras que las mujeres las usan con fines emotivo-expresivos y su actividad es más intensa que la de los varones.

Según Andreassen (2015), la conducta adictiva de los jóvenes a las RS podría iniciar del mismo modo que otros problemas adictivos, teniendo como punto de partida ciertos factores de orden individual/personal, social/cultural,

castigo/refuerzo, etc. En este sentido, algunos estudios han encontrado relación entre las conductas adictivas a las RS con la baja autoestima y rasgos de personalidad como el neuroticismo y la extraversión (Niemz, K., Griffiths, M. & Banyard, P. (2005).

En vista de ello, se ha planteado el estudio de la IE como un factor que podría estar relacionado al comportamiento adictivo que muestran los jóvenes hacia las RS. Se parte de la idea básica de que una persona emocionalmente inteligente es hábil en la percepción de sus emociones, las comprende, las regula y las expresa de forma adecuada (Mayer y Salovey, 1990), por ello, no presentaría problemas significativos en su vida. No obstante, bajos niveles de IE podrían estar asociados a problemas emocionales y comportamentales que aquejan a los jóvenes, pudiendo ser el caso de aquellos que usan de forma excesiva las RS.

Frente a dificultades en la vida emocional, las RS representarían un medio para escapar de estas, siendo una fuente constante de un sentimiento de bienestar, por lo cual aumentan su uso, así mismo, personas que les cuesta trabajo ejercer el control de sus propias emociones, tienden a querer controlar otros aspectos de su vida, generalmente sin éxito, por ello terminan siendo controladas por las redes sociales, además, una inadecuada regulación y expresión de sus emociones implicaría el desarrollo de relaciones interpersonales insatisfechas en la “vida real”, frente a esto, las redes sociales permiten crear perfiles y adecuarlos acorde con las propias expectativas, generando interacciones más satisfactorias para los usuarios (Andreassen, 2015).

En la ciudad de Tingo María se ha reportado un problema con el uso de las RS en población juvenil, especialmente en los jóvenes pertenecientes a un

instituto público. Los principales informantes fueron los docentes, quienes manifestaron que los estudiantes están “enganchados al internet”, dedicándose muy poco tiempo a investigar temas relacionados con su carrera y mucho tiempo a las RS, principalmente Facebook; así mismo, observaron que a comparación del año pasado, durante este año ha disminuido el rendimiento académico de los jóvenes de las diferentes carreras que ofrece el instituto, denotando menos capacidad atencional durante las clases, distracciones constantes con los teléfonos celulares, incumplimiento en la presentación de trabajos en la fecha indicada, tardanzas frecuentes que en la mayoría de los casos son causadas por desvelarse. Frente a este panorama, las autoridades del instituto han llevado a cabo acciones para atenuar esas conductas, como no permitir el uso de celulares durante horas de clase, de lo contrario se les disminuirá puntos; además, han contratado los servicios de profesionales de la salud mental para que intervengan en esta situación, aduciendo que los alumnos podrían estar atravesando por problemas personales que estarían afectando su desarrollo pre profesional (Flores y Cayetano, comunicación personal, 25 de julio de 2017).

Los jóvenes estudiantes de este instituto son en su mayoría procedentes de Tingo María. Espinoza (2014) indica que esta localidad ha cambiado con el transcurrir de los años, pues la tecnología está presente en todos los hogares, a pesar de que el nivel socioeconómico es promedio - bajo, se puede encontrar una o más computadoras personales en cada casa, así como uso de teléfonos celulares por casi todos los miembros de una familia, posiblemente debido a lo fácil y tentador que hoy en día resulta obtenerlos (a crédito), sin analizar las consecuencias económicas que esto generará. La población tingalesa se dedica

principalmente a la agricultura (siembra y cosecha de cacao y plátano) y ganadería, por ello los adultos pasan su tiempo en el campo, mientras que los niños y jóvenes se dedican a trabajar y/o estudiar. Esto es indicador de que la población juvenil no estaría acostumbrada al control de sus padres desde edades tempranas, sin embargo, la mayoría depende de ellos económicamente, así como hay otros que estudian y trabajan a la vez. Por tal motivo, se podría inferir que organizan su tiempo según sus propias prioridades, las cuales pueden ir cambiando por causas internas y externas.

Con base en todo lo mencionado en párrafos anteriores, el problema que se plantea es ¿Cuál es la relación entre inteligencia emocional y los indicadores de adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017?

## **1.2. Justificación e importancia del problema**

La adicción a las RS está siendo cada vez más estudiada en los últimos años frente a la demanda de casos detectados, dentro del Perú los principales estudios enfocan su atención en la capital y algunos otros en provincias; sin embargo, poca atención se le ha dedicado a la región selva, lo cual podría deberse a generalizaciones de estudios ya hechos. No obstante, el problema que se observa en esta población hace necesario que se investigue, teniendo en cuenta la realidad sociocultural, que es diferente a la de otras regiones y que muchas veces puede influir seriamente en el actuar de sus pobladores, por consiguiente, en el desarrollo de adicciones. Así mismo, se resalta la poca presencia de profesionales de salud mental en esta población que alcanza los 50.000 pobladores (INEI, 2014), dentro de ello, se destaca que el trabajo en salud mental está más enfocado

a la psicoterapia y actividades promocionales esporádicas en instituciones públicas y privadas, más no en investigación.

Debido a esto, los resultados que se obtuvieron de este estudio han permitido reconocer la relación entre la IE con los indicadores de adicción a redes sociales (IARS) en una población específica, como son los jóvenes estudiantes de un instituto público de Tingo María, lo cual representa la base para continuar en esta línea de investigación en un futuro.

Por otro lado, los resultados han servido para detectar las dimensiones de IE y los IARS que prevalecen en estos jóvenes, esto da lugar a la posibilidad de plantear programas preventivos o de intervención para dicha población, atenuando las consecuencias negativas que acarrea este problema, tales como dificultades emocionales (ansiedad, depresión, etc.), físicas (cefaleas, alteraciones del sueño), económicas (gasto frecuente e innecesario para acceder a Internet), personales (escasa conciencia del problema), interpersonales (descuido en relaciones interpersonales) y académicos (bajo rendimiento).

### **1.3.Limitaciones de la investigación**

Una limitación importante con la que se tuvo que lidiar durante el desarrollo de la investigación, fue que los participantes aceptaran formar parte del estudio y firmaran el consentimiento informado correspondiente. Situación que se resolvió con un adecuado establecimiento del rapport durante la exposición inicial previa a la aplicación de los instrumentos y una eficiente explicación del contenido del consentimiento informado.

Es necesario precisar que los instrumentos psicológicos que se utilizaron en este estudio, como todo instrumento de auto reporte en psicología, reflejan la

percepción de la persona evaluada, no necesariamente la situación objetiva real, lo cual no fue un problema para la investigación ya que también es conocido en psicología que lo que afecta fundamentalmente a las personas no son las condiciones objetivas, si no la percepción que las personas poseen sobre las circunstancias objetivas.

#### **1.4.Objetivos de la investigación**

##### **1.4.1. Objetivo general.**

Conocer cuál es la relación entre inteligencia emocional y los indicadores de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

##### **1.4.2. Objetivos específicos.**

Identificar y comparar el nivel promedio de las dimensiones de inteligencia emocional según sexo en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

Identificar y comparar el nivel promedio de los indicadores de adicción a las redes sociales según sexo en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

Identificar y comparar el nivel promedio de las dimensiones de inteligencia emocional según carrera en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

Identificar y comparar el nivel promedio de los indicadores de adicción a las redes sociales según carrera en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

Identificar la relación entre la dimensión *percepción emocional* de inteligencia emocional con el indicador *obsesión* de adicción a redes sociales en

estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

Identificar la relación entre la dimensión *percepción emocional* de inteligencia emocional con el indicador *falta de control personal* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

Identificar la relación entre la dimensión *percepción emocional* de inteligencia emocional con el indicador *uso excesivo* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

Identificar la relación entre la dimensión *comprensión emocional* de inteligencia emocional con el indicador *obsesión* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

Identificar la relación entre la dimensión *comprensión emocional* de inteligencia emocional con el indicador *falta de control personal* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

Identificar la relación entre la dimensión *comprensión emocional* de inteligencia emocional con el indicador *uso excesivo* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

Identificar la relación entre la dimensión *regulación emocional* de inteligencia emocional con el indicador *obsesión* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

Identificar la relación entre la dimensión *regulación emocional* de inteligencia emocional con el indicador *falta de control personal* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

Identificar la relación entre la dimensión *regulación emocional* de inteligencia emocional con el indicador *uso excesivo* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

## Capítulo II: Marco Teórico

### 2.1. Aspectos conceptuales pertinentes

#### 2.1.1. Inteligencia emocional (IE).

Salovey y Mayer fueron los que acuñaron el concepto inicial de IE en una de sus publicaciones del año 1990; sin embargo, fue Daniel Goleman quien dio popularidad a este término al publicar su libro denominado Inteligencia Emocional en el año 1995; tras una gran acogida por parte del público lector, muchos otros autores empezaron a investigar este constructo y publicaron sus propias aproximaciones al concepto y componentes de IE, encontrándose así muchas discrepancias entre unos y otros, pero hay algo en lo que todos coincidían, que una persona emocionalmente inteligente es más feliz (Extremera y Fernández-Berrocal, 2004).

Se podría decir que desde los años 90' la IE había despertado un gran interés, cuando empezó a considerarse que tener un alto coeficiente intelectual (CI) no era suficiente para tener una vida exitosa; a pesar de la gran importancia que las instituciones de rubro educativo le daban al CI pronto notaron que, en la vida personal y laboral, este tenía poco peso pues habían muchas personas con un CI alto que no tenían un buen desempeño laboral y otros con CI promedio o bajo cuyo desempeño era considerablemente mejor; además las empresas y organizaciones empezaban a acoplarse al mundo contemporáneo, caracterizado por cambios en la velocidad, tecnología, economía, social, etc., (Davies, 1998).

Pronto surgieron múltiples estudios que afirmaban la influencia de la IE sobre ciertas áreas importantes de la vida; así, por ejemplo, Shapiro (1997) decía que fomentar la IE podría conllevar a mejorar la interacción con los familiares,

especialmente entre padres e hijos, Weisinger (1997) señalaba que ayudaría a mejorar el aspecto laboral, Steiner y Perry (1997) afirmaba que tendría efectos beneficiosos en los contextos educativos. Pese a ello, todas estas aseveraciones no llegaron a considerarse como verdaderas porque no contaban con sustento empírico que demostraran de forma sistemática y rigurosa que la IE influyera en estas áreas de la vida.

#### ***2.1.1.1. Definición de inteligencia emocional.***

Con base en los diferentes acercamientos a la IE surgieron muchas teorías que, progresivamente, fueron cobrando auge en la sociedad; sin embargo, es preciso aclarar que el desarrollo de esta investigación ha tenido como base la teoría propuesta por Mayer y Salovey, debido a que esta es la más avalada empíricamente y la más defendida a lo largo del tiempo (Fernández-Berrocal y Extremera, 2002).

La información que adquiere la persona a cerca de sí misma y del exterior pasa por un proceso emocional, todas las habilidades concernientes a este proceso conforman la IE (Mayer y Salovey, 1990), dentro de las habilidades que se destacan se encuentra el buen manejo de sentimientos y emociones logrando diferenciarlos y aplicarlos correctamente según los nuevos aprendizajes. No obstante, con el transcurrir del tiempo han ido puliendo esta definición con sus múltiples aportaciones, quedando como definitiva la siguiente: la inteligencia emocional contempla muchas habilidades del ser humano, tales como: percibir sus propias emociones con precisión, valorarlas y expresarlas adecuadamente; forjar nuevos sentimientos que permitan generar fácilmente nuevos pensamientos; entender las propias emociones y decidir si manifestarlas o no , promoviendo el

desarrollo del campo de las emociones e intelecto.

Goleman también señala que la IE tendría más importancia que el CI cuando se trata de los éxitos personales y laborales (Goleman, 1995). Él define la IE como una serie de habilidades que posee el ser humano que le permiten solucionar fácilmente dificultades trascendentes, como, por ejemplo, el poder de motivarse a sí mismo y convencerse de perseverar ante las dificultades, dilatar las recompensas logrando mantener bajo control los impulsos y el estado anímico, mostrar empatía y generar esperanza (Goleman, 1998).

Bar-On (2006) define la inteligencia emocional como un conjunto de competencias y habilidades que determinan el grado en que las personas se entienden, comprenden a los demás, muestran sus estados emocionales y superan los problemas cotidianos.

#### ***2.1.1.2. Modelo teórico de Salovey y Mayer.***

Según Mayer (2001) hay dos modelos que intentan sustentar el constructo de la IE: El *modelo teórico* de la IE considerada como una habilidad mental que tiene como función el procesamiento cognitivo de las emociones. Y el *modelo mixto* de la IE, donde se incluye aspectos emocionales y aspectos referidos a rasgos de personalidad como el optimismo, la autoestima, las habilidades sociales, etc.

La *emoción* también era vista desde dos perspectivas, la primera es la tradicional que ve a la emoción como un misterio, un problema de la mente que es consecuencia de algún suceso exterior; y la segunda es la contemporánea que ve a la emoción como una parte importante del procesamiento de la información cerebral (Fragoso-Luzuriaga, 2015).

El modelo que desarrollan Salovey y Mayer (1990) se enfoca en la perspectiva contemporánea de la emoción. Para ellos, existen tres áreas comprendidas por el enfoque cognitivo mental: el área cognitiva, el área afectiva y

el área motivacional. La primera se refiere a la capacidad para evocar recuerdos, razonar, abstracción, etc. La segunda abarca los estados anímicos, los sentimientos y las emociones; mientras que la tercera se integra con la capacidad de proponer y lograr objetivos, para lo cual sería necesario la capacidad de controlarse a sí mismo, el entusiasmo, perseverancia, etc. Salovey y Mayer (1997) incluyen únicamente el área cognitiva y afectiva en su teoría de IE. La definición que brindan estos autores inicia con habilidades simples y se dirige hacia las más complejas, a continuación, se explica cada una de ellas según lo indican Mayer y Salovey (1997):

***A) Percepción, evaluación y expresión de las emociones.***

Gracias a esta primera habilidad de la IE una persona puede reconocer las emociones que nacen de sí misma y aquellas que provienen de otras personas; permite identificar la veracidad o falsedad de las expresiones relacionadas a un determinado contexto llegando a hacerlo con precisión, además, incluye una adecuada capacidad atencional para poder detectar un mensaje de índole emocional; todo ello se puede observar a través del lenguaje no verbal (Salovey y Mayer, 1997). Se subdivide en cuatro habilidades:

- La primera de ellas corresponde a la identificación de emociones provenientes de una sensación obtenida mediante los sentidos o pensamientos.
- La segunda se refiere al reconocimiento de emociones en el exterior, esto abarca a otros individuos, arte, música, lenguaje, etc.
- La tercera implica exteriorizar los estados emocionales de forma apropiada frente a determinadas necesidades de índole sentimental.

- La cuarta se refiere a identificar la veracidad o falsedad de las expresiones (Mayer y Salovey, 1997).

Para graficar un ejemplo de lo mencionado anteriormente en un contexto similar al de la población de estudio, se podría decir que los jóvenes de estudios superiores demuestran esta habilidad a diario al interactuar con sus compañeros a lo largo del día y regular su conducta tras una atenta observación de ellos, también, cuando modulan su comportamiento frente a una mirada seria de una persona considerada como autoridad, o cuando reconocen el estado de ánimo de sus amigos y detectan cierta incongruencia entre sus expresiones faciales con las verbales (Fernández-Berrocal y Extremera, 2005).

Frente a esta habilidad descrita en el modelo de Mayer y Salovey de IE, donde la percepción emocional se entiende como “percibir de forma precisa las emociones”, Galotti (2008) sugiere que con decir “precisa” no basta por que la percepción de la información es un doble proceso, mayormente simultáneo, de los denominados procesos “de arriba abajo” y “de abajo arriba”. Este autor indica que los procesos *de abajo arriba* suceden cuando la persona se atiene estrictamente a lo que sus órganos sensoriales perciben, lo cual implica un mayor esfuerzo mental y no estar mediatizado por “filtros automáticos” como las creencias, los estereotipos o los prejuicios (Mestre, Comunian y Comunian, citados por Galotti, 2008). No obstante, se dice que en casi todas las situaciones el conocimiento previo o las expectativas están implicadas en la percepción emocional (Mestre, et al, 2015) a este proceso se le denomina *de arriba abajo*, que abarca las capacidades mentales implicadas en dirigir tanto la observación como los estímulos externos hacia unas ideas previas adquiridas en una exploración ya adquirida (Goldstein, 2008).

### ***B) Comprensión y análisis de las emociones.***

Gracias a esta segunda habilidad de la IE, una persona puede reconocer las situaciones precisas y entender la necesidad de combinar una o más emociones para adaptarse a una situación, por ejemplo, cuando un individuo siente tristeza y alivio después de haberse alejado de alguien que consideraba importante, o cuando siente simpatía y rechazo hacia una persona en determinadas circunstancias. Además, la persona puede entender la importancia de que una emoción se transforme en otra como el querer se convierte en amar, a veces de forma contradictoria como la desilusión en esperanza. También logra ver más allá del momento presente, pensando en las consecuencias de cada emoción, ya sean simples o complejas (Mayer y Salovey, 1997). Mestre et al (2017) dicen que comprender las emociones sociales (culpa, vergüenza, celos o ansiedad, por ejemplo) requiere más tiempo que las emociones básicas (alegría, tristeza o ira, por ejemplo). Se subdivide en cuatro habilidades que no tienen un orden establecido entre sí:

- Con la primera habilidad la persona puede reconocer emociones específicas ya sean básicas o complejas, además, puede entenderlas cuando estas aparecen juntas y surgen expresiones verbales que las acompañan.
- Con la segunda habilidad la persona relaciona situaciones con emociones, por ejemplo, cuando se ha sufrido la pérdida de un ser querido sobreviene la tristeza, o cuando se ha logrado una meta surgen emociones positivas como la alegría, esperanza, etc.
- Con la tercera habilidad la persona es capaz de sentir a la vez dos o más emociones complejas y poder entender dicha combinación, por ejemplo, sentir

celos hacia la misma persona implicaría una combinación de amor y admiración junto con un cierto grado de ansiedad por miedo a perderla debido a otra persona, o sentir remordimiento tras un sentimiento de culpa por haber ofendido a una persona querida de lo cual se arrepiente ahora.

- Con la cuarta habilidad la persona puede comprender la necesidad de que una emoción se convierta en otra en un corto o largo plazo, por ejemplo, sentirse sorprendido tras experimentar algo no esperado y desagradable y enfadarse posteriormente, seguido de un sentimiento de culpa debido a la manifestación de ira desmedida.

Con el objetivo de ejemplificar esta habilidad, se podría señalar que los jóvenes estudiantes la aplican diariamente, en mayor o menor medida, cuando perciben que algún amigo cercano se encuentra triste o preocupado y le ofrecen apoyo, o cuando se anticipan a sus estados emocionales, por ejemplo, algunos estudios reportan que los alumnos que están comprometidos con sus objetivos académicos llegan a tener sentimientos de culpa cuando trasnochan un día antes de un examen, debido a ello, algunos duermen temprano o evitan salir a divertirse esa noche (Galotti, 2008).

### ***C) Regulación reflexiva de las emociones.***

Esta habilidad implica un buen desarrollo de las dos anteriores por su grado de complejidad, tiene una gran influencia en el bienestar de la persona. Consiste en manifestar un comportamiento adecuado y eficaz cuando se atraviesa por circunstancias desagradables, estresantes y tensas, logrando mantener un control emocional, es decir, las emociones negativas pasan a segundo plano y se da prioridad a las positivas y adaptativas. Básicamente implica un buen nivel de

tolerancia y combinación de emociones cuando es necesario, sin importar que estas sean agradables o no (Mayer y Salovey, 1997). Se subdivide en cuatro habilidades que implican una regulación reflexiva de las emociones:

- Con la primera, la persona no presenta dificultad para aceptar sentimientos positivos o negativos.
- Con la segunda, la persona reflexiona sobre las consecuencias de sus emociones y decide si se involucra o se distancia de una emoción en particular.
- Con la tercera, la persona es consciente en todo momento de las emociones que nacen de sí misma y de las que provienen del exterior, analizando su importancia, su pureza y su frecuencia.
- Con la cuarta, la persona controla fácilmente su vida emocional y comprende racionalmente la de los demás, de esta forma logra menguar las consecuencias negativas e incrementa considerablemente las positivas de forma natural, o sea, sin necesidad de reprimir emociones o exagerarlas (Mayer y Salovey, 1997; Mestre et al, 2015).

Esta habilidad es más compleja que las anteriores, implica el manejo y control consciente de la vida emocional y sentimental, lo cual tendrá una influencia importante en la vida del individuo, pues le permitirá crecer emocional e intelectualmente. A manera de ejemplo, se podría señalar su aplicación cuando los jóvenes logran encontrar y manifestar una solución pacífica y asertiva cuando tienen problemas en sus relaciones interpersonales, poniendo en práctica una regulación reflexiva de las emociones que les permitirán salir airoso de esos problemas.

Mayer y Salovey (1997) hacen una aclaración importante, ellos mencionan que cuando se trata de la vida emocional no existen respuestas buenas o malas. La IE bien desarrollada brinda lo necesario para hacer una exploración personal donde no hay etiquetas y se respetan los factores culturales, políticos, religiosos y personales de cada individuo, de forma que su comportamiento sea eficaz y contribuya a su bienestar.

### ***2.1.1.3. Modelos mixtos de la inteligencia emocional***

#### *Goleman*

Goleman estaba de acuerdo con que el aspecto emocional (CE) no se contrapone con el aspecto intelectual (C.I) sino que uno es el complemento del otro (Goleman, 1995).

En su modelo clásico la IE estaba conformada por cinco habilidades, la primera, *Conciencia de uno mismo*, con la cual un individuo reconoce los estados de ánimo que nacen en sí mismo y los que provienen del mundo exterior, y pueden comprender las consecuencias de estos. La segunda, *Autorregulación*, con la cual el individuo mantiene el control de su comportamiento logrando reprimir las conductas impulsivas, se limita en juzgar precipitadamente a personas o situaciones. La tercera, *Motivación*, con la cual la persona puede llegar a apasionarse con ciertas actividades como las de índole laboral, disfrutando más al llevarlas a cabo que al ser remunerado por hacerlas, además, esta habilidad le va a permitir cumplir más fácilmente sus objetivos. La cuarta, *Empatía*, con la cual un individuo puede entender lo que está sintiendo otra persona, dándole un trato especial acorde a su estado. La quinta, *Habilidades sociales*, con las cuales, la persona puede construir una red fuerte de amistades, no tendrá dificultades para

socializar y empatizar con los demás.

No obstante, con el transcurrir del tiempo Goleman al pulir su modelo le hizo algunos cambios, dejándolo conformado por cuatro dimensiones que abarcan diversas habilidades (Goleman, 2011):

*El conocimiento de uno mismo.* La persona es capaz de percibir las señales que vienen de su interior y logra reconocer cómo estas influyen en su desempeño, se trata de atender a los sentimientos, las emociones, el instinto intuitivo y poder hablar libremente de ellos.

*La autorregulación.* La persona mantiene el control de vida emocional y de su comportamiento externo de tal forma que logra sus objetivos con mayor facilidad, llegando a adaptarse con mayor rapidez y con una perspectiva positiva de la vida.

*La conciencia social.* La persona socializa de forma adecuada, es empática.

*La regulación de relaciones interpersonales.* Al establecer adecuadas relaciones interpersonales, también tiene la capacidad de influenciar la conducta de otros para lograr un beneficio mayor, ejerciendo un buen liderazgo en situaciones conflictivas y llevando a un grupo de personas a trabajar como un equipo.

Para Goleman (2000) una persona que tiene un buen nivel de inteligencia emocional no necesariamente dominará diversas competencias emocionales, ya que una competencia emocional “es una capacidad adquirida basada en la inteligencia emocional que da lugar a un desempeño sobresaliente (pp. 33)

*Bar-On*

Para Bar-On la IE determinaba el nivel de comprensión o entendimiento que hay entre las personas, influía en la manera en que se expresa un sentimiento

o emoción y en cómo se resuelven las dificultades cotidianas (2006). En este sentido, ser un individuo socialmente y emocionalmente inteligente implicaría entenderse a sí mismo y relacionarse bien con los demás para vivir mejor.

El modelo teórico de Bar-On denominado ESI (Emotional Social Intelligence) engloba cinco dimensiones básicas (Bar-On, 2006):

*Habilidades intrapersonales*, cuando la persona es consciente de las emociones y sentimientos que está experimentando y puede expresarlos de forma coherente, dentro de ella se encuentran los siguientes sub-factores: *Autoconciencia emocional*, reconocer y comprender las propias emociones. *Autoestima*, valoración y conciencia de uno mismo. *Asertividad*, controlar la expresión del propio comportamiento, sentimientos e ideas de forma adecuada y abierta. *Auto actualización*, capacidad para comprender el propio potencial y poder ejecutar tareas y actividades de disfrute. *Independencia*, capacidad de autocontrol en los propios pensamientos y comportamientos.

*Habilidades interpersonales*, la persona logra encontrar un significado lógico a las emociones y sentimientos de los demás, dentro de ella se encuentran los siguientes sub-factores: *Empatía*, reconocer el estado emocional de los demás. *Relaciones interpersonales*, capacidad para relacionarse satisfactoriamente con los demás. *Responsabilidad social*, referida a la capacidad de demostrar el valor contributivo de todos los sujetos que conforman el grupo y contribuyen de forma constructiva a su bienestar.

Adaptabilidad. Habilidad de adaptarse, ser flexibles en situaciones diversas y cambiantes, dentro de ella se encuentran los siguientes sub-factores: *Habilidades de solución de problemas*, frente a una dificultad se pueden encontrar

varias opciones de solución. *Comprobación de la realidad*, ser capaz de evaluar la relación entre la percepción subjetiva propia de la realidad y la realidad objetiva. *Flexibilidad*, ser capaz de ajustar y cambiar los propios pensamientos, sentimientos y emociones a las situaciones.

Manejo del estrés. Habilidad para afrontar y controlar los estados emocionales y de estrés, dentro de ella se encuentran los siguientes sub-factores: *Tolerancia al estrés*, capacidad de resistencia en contextos difíciles de tensión. *Control de impulsos*, mantener bajo control los propios impulsos y emociones.

Estado anímico. Habilidad de sentir y expresar emociones positivas, dentro de ella se encuentran los siguientes sub-factores: *Felicidad*, considerada como la capacidad de sentirse satisfecho con la vida y expresar emociones positivas. *Optimismo*, ser capaz de ver el lado bueno de las cosas y mantener actitudes y comportamientos positivos ante situaciones adversas, contrario al pesimismo.

## **2.1.2. Indicadores de adicción a las redes sociales (IARS)**

### ***2.1.2.1. Adicciones psicológicas***

El concepto de adicciones psicológicas fue propuesto por primera vez por Goldberg, él dijo que las personas podrían volverse adictas a la Internet y a partir de ello, los estudios e investigaciones se incrementaron (Salas, 2014).

Para Salas (2014) se puede hablar de adicciones psicológicas cuando se observan personas que no pueden mantener el control de una conducta que suelen repetir constantemente, esto les genera una sensación de incapacidad para manejar esa situación ya que es necesario dedicarle cada vez más tiempo para no sentir los efectos poco placenteros que surgen al no hacerlas. En un inicio, dichos

comportamientos son controlados por la voluntad de la persona, incluso puede que les agrade realizarlos, sin embargo, progresivamente estos van a demandar de un tiempo mayor a lo que ellos consideraban conveniente, causando una pérdida de control.

A estas adicciones también se les conoce con otras denominaciones, entre ellas están las comportamentales, no convencionales, sin drogas, sin sustancias, no químicas o no tóxicas (Choliz, 2006; Cruzado, Matos y Kendall, 2006; Echeburúa, 1999, Young, 1996). Dentro de ellas se pueden encontrar las siguientes: adicción a internet, adicción a tecnologías, adicción a móviles (teléfonos celulares), adicción a los videojuegos, adicción al trabajo, adicción al sexo, adicción a las redes sociales, adicción a las compras, etc.

Según Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson y Loftus (2003) todas estas adicciones se instalan en una persona de forma muy similar a las adicciones a sustancias, ya que en un principio es el refuerzo positivo lo que hace que la conducta se mantenga, pero, cuando la frecuencia aumenta se crea una “necesidad” que se debe satisfacer y que origina conductas compulsivas.

En este sentido, algunos investigadores refutan dicha idea, deduciendo que los hábitos que desarrollan las personas también podrían considerarse como adictivos, sin embargo, Cruzado et al (2001) dicen que algunos comportamientos habituales que pueden parecer inofensivos podrían llegar a convertirse en adictivos y tener graves efectos en la vida cotidiana de la persona; esto sucederá siempre y cuando la persona pierda el control cuando realiza la actividad y continúa realizándola a pesar de las consecuencias negativas que esta le genera, además muestra dependencia a esa conducta que irá aumentando progresivamente

y que estaría precipitada por sentimientos que pueden ir desde un deseo moderado hasta llegar a convertirse en una obsesión propiamente dicha; presentando síndrome de abstinencia si no puede llevarla a cabo y pérdida de interés por conductas que antes le resultaban placenteras.

Cruzado et al (2001), siguiendo la línea de investigación de Goldberg en 1995, señalan que existen ciertas pautas para reconocer y realizar el diagnóstico de *adicción a internet*, estas pautas igualmente son utilizados para estudiar otras adicciones psicológicas ya mencionadas anteriormente, tal como la ARS. Por tal motivo, la sección 2.1.2.5. “Criterios para evaluar la adicción a las redes sociales” hará referencia a los descritos por Cruzado et al.

#### ***2.1.2.2. Indicadores de adicción a las redes sociales***

Las RS son objeto de múltiples investigaciones en diversos contextos. Cruzado et al (2001) dice que las RS son grupos concretos que se vinculan entre sí mediante una o varias relaciones. Pero con la abrumadora evolución de la tecnología actual, ese concepto ha cambiado, hoy en día existen Facebook, Twitter, WhatsApp, Tuenti, Google, etc.

Ahora que la Internet está muy desarrollada y que brinda la posibilidad de conocer personas y establecer amistades y/o relaciones permanentes a pesar de la lejanía geográfica, lo que se entendía por *comunidad* ya caducó. Las RS ahora son la opción preferida para interactuar virtualmente (Salas, 2014). El mismo investigador afirma que las RS le brindan al usuario una interacción bilateral, es decir de ida y vuelta, les da la opción de expandir fácilmente todo tipo de información, entre otras atractivas opciones; todo ello ha ocasionado que los usuarios vayan disminuyendo el contacto personal (por ejemplo, conversaciones

cara a cara, coordinaciones grupales alrededor de una mesa, etc.), esto, a su vez, trae consecuencias negativas en el proceso de socialización del ser humano, pues la capacidad de reconocer e interpretar el verdadero estado anímico, las expresiones no verbales de los demás puede verse alterada.

Según Cruzado et al (2006) las redes sociales “tienen muchos atributos que explicarían su poder adictivo, su contenido estimulante, la facilidad de acceso y bajo costo, la estimulación visual, la anulación de barreras, la capacidad de anonimato, desinhibición y autonomía” (p. 203).

Sin embargo, no todos los que usan su computadora por largo tiempo son adictos a esta, pues para considerarlas como tales se requiere evaluar cómo el uso que les dan a las RS influye negativamente diversos aspectos de su vida. En la presente investigación se dedica un apartado especial a los criterios que se tienen en cuenta para aproximarse a un diagnóstico de la adicción a las RS.

Los indicadores de adicción a las redes sociales según Salas (2014) son los siguientes:

***A) Obsesión por las redes sociales***

Este indicador hace referencia al compromiso mental con las RS, el cual involucra pensamientos constantes y fantasías recurrentes con las redes, además de presentar cierto grado de ansiedad cuando no puede usarlas.

Los jóvenes usuarios de las RS realizan sus actividades cotidianas, pero, al mismo tiempo, piensan constantemente en las RS (respuestas, reacciones, comentarios, visitas de los demás). Esto se va incrementando progresivamente hasta llegar a un punto en que pueden fantasear despiertos con el contenido que esperan ver en las RS y esto podría conllevar a un déficit de atención y

concentración hacia sus actividades y responsabilidades. Así mismo, pueden presentarse síntomas de ansiedad como inquietud, taquicardia, tics nerviosos, etc., cuando tienen alguna responsabilidad que requiere de su completa atención.

### ***B) Falta de control personal en el uso de las redes sociales***

Este indicador hace referencia a la preocupación que siente el individuo cuando se percata de su dificultad para dejar de usar las RS; así mismo, se genera cierto grado de descuido de las tareas cotidianas e importantes y de las actividades académicas.

Los jóvenes poco a poco le van otorgando más tiempo a las RS, generalmente esto sucede sin que ellos puedan darse cuenta o tomar conciencia sobre esto, quienes lo notan son las personas cercanas a ellos como sus padres, hermanos, amigos, tíos, etc., ellos pueden ver el cambio que se origina cuando los jóvenes disminuyen su desempeño en sus actividades o tareas diarias por sus ansias de estar “conectados”, sin embargo, los jóvenes usuarios no reconocen el problema hasta que este está muy desarrollado y empieza a tener consecuencias generalmente negativas, las cuales al principio ellos no entienden.

Cuando por fin se dan cuenta de que hay un problema se preocupan e intentan remediarlo, pero fallan en sus intentos.

### ***C) Uso excesivo de las redes sociales***

Este indicador hace referencia a la dificultad que muestra el sujeto para ejercer el control del uso de las RS, presentando un tiempo excesivo en su uso, incapacidad controlar voluntariamente su uso.

En este punto, los usuarios ya han reconocido o se han dado cuenta de que existe un problema con el uso de las RS que ellos, prontamente, deberían

solucionar. Sin embargo, tras varios intentos fallidos, y tras los conflictos familiares surgidos a raíz de esto, suelen iniciar los síntomas de ansiedad con más intensidad.

Estos síntomas tienen la característica de causar deterioro en diversos aspectos de la vida del usuario, como por ejemplo, conflictos en las relaciones con la familia, especialmente con los padres; conflictos con el grupo de amigos notándose un progresivo aislamiento y preferencia por contacto virtual antes que el personal; conflictos con la pareja; problemas en el rendimiento y desempeño académico; problemas en el rendimiento laboral, llegando a perder trabajos por su bajo e ineficaz desempeño en su puesto.

Todo ello aumentará los niveles de estrés de los usuarios quienes buscarán prontamente una forma de liberarse y sentirse bien, lo cual incrementa las probabilidades de que recaiga en el uso prolongado y fuera de control de las RS.

### ***2.1.2.3. Indicadores o señales de alarma***

Echeburúa y Corral (2010) siguiendo la línea de investigación de Young, implementaron una lista de señales de alarma que se deberían tener en cuenta al momento de considerar la existencia de una dependencia a las RS:

- Pensar en las RS, incluso cuando no se está conectado a ellas.
- Descuido en actividades académicas y sociales.
- No dormir lo suficiente y no comer adecuadamente por usar las RS.
- Fallar en el intento de dejar de usar las RS.
- Percibir sensaciones de placer y bienestar al usar las RS.
- Irritabilidad y baja productividad en el estudio o trabajo.
- No reconocer el problema del uso prolongado de las redes sociales.

#### ***2.1.2.4. Modelos teóricos de la adicción a internet y redes sociales***

En la literatura se ha encontrado distintos modelos teóricos que han abordado la adicción a internet en mayor o menor medida, los cuáles serán explicados a continuación:

##### *Modelo psicodinámico y de personalidad*

En el modelo psicodinámico y de personalidad cobran mayor importancia los factores individuales o personales de cada individuo, las personas podrían estar predispuestas a desarrollar una adicción debido a una variedad de factores, aunque si no se presentan los estímulos suficientes, podrían pasar toda su vida sin gestar esa predisposición; sin embargo, si esta persona se enfrenta a una o varias situaciones estresantes, esta puede inclinarse a padecer una adicción (Davis, 1999).

##### *Modelo sociocultural*

El modelo sociocultural señala que las adicciones pueden variar dependiendo de su género, su etapa de desarrollo vital, su nivel económico, su cultura, sus creencias religiosas, su permanencia en determinadas zonas geográficas, etc. Por ejemplo, las investigaciones señalan que los hombres presentan mayores índices de adicción que las mujeres (Frangos, Frangos y Kiohos, 2010), sin embargo, esta realidad podría ser diferente si se tiene en cuenta los factores mencionados anteriormente. Por otro lado, no se sabe a ciencia cierta cuál de estos factores es el que tendría mayor influencia en la conducta adictiva.

##### *Modelo biomédico*

Para este modelo mucho tiene que ver la herencia y los genes, le otorga mayor importancia a la función de los neurotransmisores y los desequilibrios químicos que tienen lugar en el cerebro humano. Siendo así, habría personas

predispuestas a comportamientos adictivos que tienen la necesidad de un tipo de estimulación específica, que la encuentran en la diversión y excitación ofrecidas por la Internet, para sentir satisfacción (Sue, Sue y Sue, 1994).

#### *Modelo cognitivo conductual*

Dentro del modelo cognitivo conductual, se destacan tres autores que brindan sus aportes para la comprensión de este problema, cada uno con perspectivas diferentes y complementarias.

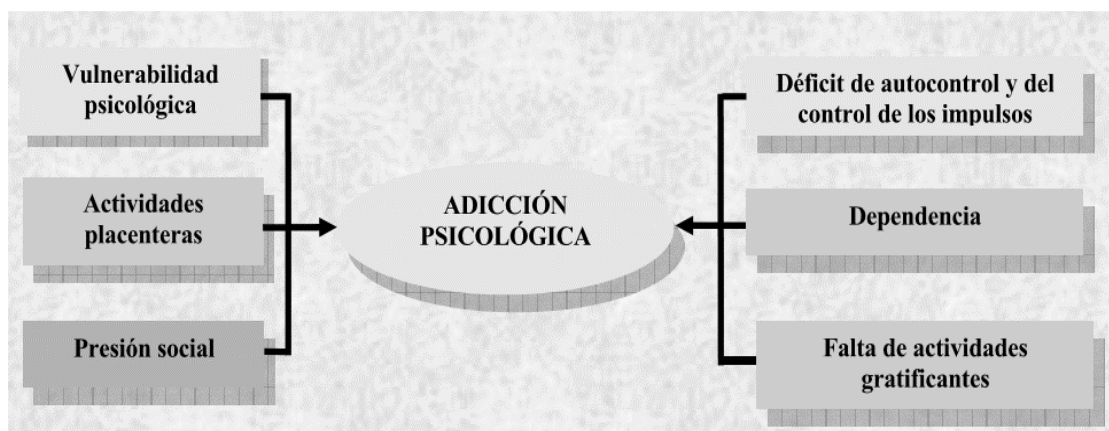
En primer lugar, Krych (1989), menciona un ciclo que comúnmente se ven en las adicciones psicológicas:

- La conducta es placentera y funciona como una recompensa para la persona.
- Aumentan los pensamientos sobre dicha conducta cuando la persona realiza otras actividades.
- La persona va perdiendo el interés en otro tipo de actividades gratificantes que antes disfrutaba.
- La persona minimiza la importancia o gravedad del problema.
- Periódicamente, la persona va sintiendo que sus ganas de llevar a cabo dicha conducta aumentan sin que pueda hacer algo al respecto, además espera sentir un gran alivio al realizarla.
- A pesar de las consecuencias negativas que van aumentando, la conducta se mantiene. La persona brinda excusas y trata de persuadir a los demás cambiando significativamente la realidad de la situación.
- En un determinado momento, la persona se da cuenta de las consecuencias negativas que este comportamiento le genera y trata de cambiarla, pero falla en su intento.

- Ahora la persona repite ese comportamiento ya no por placer, sino por no sentir malestar o ansiedad.
- Cada vez se hace menos resistente a las consecuencias negativas y a las frustraciones diarias, por ello, las estrategias de afrontamiento disminuyen debido a la falta de uso, de esta forma, el comportamiento adictivo se transforma en la única vía para confrontar el estrés.
- Esta situación puede intensificarse gravemente, a tal punto que frente a algún problema que surja en la vida de la persona, podría ser necesario iniciar un tratamiento.

En segundo lugar, está Echeburúa (1999) quien explica cómo se instauran las adicciones psicológicas, ver la figura 2.

**Figura 2. Inicio y mantenimiento de las adicciones psicológicas**



Fuente: Echeburúa (1999)

Se puede observar que la conducta adictiva tendría lugar cuando una persona es vulnerable psicológicamente, es decir, presenta problemas de impulsividad, es poco tolerante a la frustración, puede dar indicios de cuadros depresivos o ansiosos, autoestima disminuida y dificultades para socializar. Además (Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández, 2009) al no contar con un repertorio adecuado de actividades que disfrute realizar como pasatiempos al aire

libre, deportes, manualidades, etc., podría dedicarle cada vez mayor tiempo a ese hábito negativo hasta producirse una dependencia propiamente dicha; y al tener problemas en sus relaciones interpersonales, será fácilmente influenciado por la presión de un grupo social.

#### ***2.1.2.5. Consecuencias de la adicción a las redes sociales***

Las adicciones psicológicas, como lo es la adicción a las RS, al igual que las adicciones por sustancias alteran de forma negativa áreas vitales de una persona, Estévez y Calvete (2007) mencionan algunas de ellas:

##### *Alteraciones de tipo personal:*

Frecuencia de pensamientos obsesivos e irracionales que le impide a la persona interpretar correctamente un problema para solucionarlo. Sensación de dolor en diversas áreas del cuerpo, agotamiento, taquicardia, etc. Alteraciones del estado de ánimo, tendencia a la irritabilidad, sentimientos de culpa, disminución de la autoestima, etc.

##### *Alteraciones en su entorno:*

Falta de comunicación familiar, problemas en la relación con la pareja, problemas de índole sexual, establecimiento de familias virtuales, etc. Problemas en el rendimiento académico, participación menos dinámica en el aula, crece la relación con los amigos virtuales y decrece la relación con sus pares, aumento de las inasistencias, etc. Bajo desempeño laboral, problemas al cumplir sus metas laborales, ausentismo, inadecuado clima laboral, desempleo, etc.

##### *Alteraciones en las relaciones sociales:*

Hace referencia al progresivo y notorio aislamiento de la persona con respecto a la vida social, es decir, ya no desea compartir actividades con sus

amigos, ni con sus familiares.

#### ***2.1.2.6. Criterios para evaluar la adicción***

El término “adicción” muy usado hasta ahora, está excluido de la clasificación del DSM V (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Psiquiátrica Americana) por su incierta definición y sus posibles connotaciones negativas.

En el DSM-5 (APA, 2013) se ha propuesto una nueva categoría denominada Trastornos Adictivos y Relacionados a Sustancias, dentro de este capítulo se incluyen los: Trastornos relacionados a sustancias y los Trastornos no relacionados a sustancias. En estos últimos estarían incluidas las denominadas adicciones comportamentales como adicción al internet, a las redes sociales, a las compras en línea, etc.

#### **- Trastornos relacionados a sustancias.**

Alteración crónica que causa síntomas fisiológicos, clínicos, comportamentales y cognitivos atribuibles al uso de alcohol y/o sustancias. La repetición del consumo, mantenida a pesar de los significativos problemas que produce, puede evolucionar hacia niveles de severidad extrema (APA, 2013).

Por eso se los clasifica como:

1. Leves (hasta 3 criterios)
2. Moderados (entre 4 y 5 criterios)
3. Severos (6 o más criterios)

En el estado más severo del trastorno se evidencia la pérdida de autocontrol y la búsqueda compulsiva de drogas, a pesar del deseo de la persona de

interrumpir la adicción.

- **Trastornos no relacionados a sustancias.**

Representan una novedosa incorporación debida a los resultados de las investigaciones más recientes. Las llamadas “adicciones comportamentales” (como la adicción a internet y redes sociales) no dependen químicamente de un agente externo sino de la interacción de una gratificación recurrente con la personalidad del adicto. Debido a la repetición conductual selectiva de los circuitos cerebrales de gratificación y del stress, al igual que en la adicción a sustancias, pueden llegar a imponerse sobre el funcionamiento normal de la persona provocando adicciones. En ellas se comprueban síntomas similares a las del grupo A) en su expresión clínica, cambios cerebrales, comorbilidades, fisiología y tratamiento. Solamente está reconocido el Trastorno por juego (312.31) (F63.0)

Los 11 criterios que permiten evaluar objetivamente la gravedad del caso en el DSM V se detallan en a continuación (APA, 2013):

- **Criterios del DSM-V para evaluar gravedad de los trastornos relacionados con sustancias:**

*Importante disminución del control sobre el consumo de drogas*

- 1) Consume grandes cantidades por tiempos prolongados
- 2) Fracasa y no puede dejar o regular el consumo de drogas, pese a reiterados esfuerzos
- 3) En la actividad diaria insume mucho tiempo para conseguir y/o consumir la droga
- 4) Intenso deseo de consumo (craving)

### ***Deterioro social***

- 5) Notorio incumplimiento de las obligaciones en el ámbito familiar, doméstico, laboral o académico
- 6) Continúa consumiendo a pesar de los graves problemas recurrentes causados por la adicción
- 7) Abandono de actividades familiares, sociales, laborales o recreativas

### ***Consumo riesgoso de sustancias***

- 8) Consumo recurrente con riesgos evidentes para la salud corporal
- 9) Consumo a sabiendas que puede exacerbar problemas psicológicos y/o físicos

### ***Farmacológicos***

- 10) Tolerancia
- 11) Síndrome de abstinencia (causa frecuente de recaídas)

#### ***2.1.2.7.Mecanismos y factores influyentes en las adicciones***

El origen de las adicciones ha sido muy estudiado por numerosos investigadores, es así como existen muchas hipótesis acerca de ello que señalan que no existe un solo factor que determine el desarrollo de una adicción, a continuación, se presentan los principales mecanismos de las adicciones:

#### **Mecanismos bioquímicos de las adicciones**

El consumo abusivo de todo tipo de droga puede alterar la actividad mental y física de las personas y, por consiguiente, producir adicción, es decir, generan la necesidad imperiosa o compulsiva de volver a consumirla (Fernández-Espejo,

2002), todo ello puede explicarse mediante mecanismos de gratificación que tienen una base neurológica sustentada en complejos procesos moleculares.

Los procesos de recompensa son indispensables para la supervivencia del ser humano, estos se asocian con mecanismos psicológicos y de conducta que son fundamentales porque desempeñan un papel importante en la alimentación, reproducción y aprendizaje.

La recompensa o gratificación dispone de su propio circuito que tiene como base las neuronas y sus proyecciones que se encuentran en la parte profunda del cerebro en la denominada área tegmental ventral (ATV) y que establecen conexiones con el núcleo accumbens (Guerra, 2012), también están implicadas otras estructuras como la amígdala, el hipocampo, algunas regiones del córtex prefrontal, el estriado dorsal y la sustancia negra. Las drogas de abuso producen un efecto activador de este circuito y lo hacen de forma anormalmente intensa, incluso de dos a diez veces superiores a los causados por las recompensas naturales (comida, sexo,) (Guerra, 2012). El principal sustrato neuroquímico que utilizan estas neuronas, que forman parte del sistema de recompensas o gratificación, es la dopamina. La dopamina es una catecolamina que actúa como neurotransmisor de importantes vías del sistema nervioso central (Clapp, Bhave y Hoffman, 2008). Su función principal consiste en “avisar” que se va a producir una sensación placentera si se realiza una conducta determinada. Si al llevar a cabo un determinado comportamiento el sujeto experimenta una sensación positiva, se incrementa la posibilidad de que se repita esa conducta y así este comportamiento se va haciendo habitual en el individuo (Lorea, Oliva, Pedrero, Pérez, Puerta, Rojo, et al, 2009), por lo tanto, la señal dopaminérgica facilita el

reconocimiento de situaciones, el aprendizaje de las respuestas conductuales a estas situaciones y en algunos casos la repetición de estas conductas (Pineda-Ortiz y Torrecilla-Sesma, 1999).

### **Mecanismos genéticos de las adicciones**

Los mecanismos genéticos desempeñan también un papel importante en el desarrollo de una adicción, haciendo más vulnerables a determinadas personas a desarrollarla e incluso interfiriendo en los tratamientos contra ella (Guerri, 2012).

Los genes codifican la síntesis de proteínas, las cuales son responsables de la mayor parte de las funciones de un organismo. Una mutación o polimorfismo puede producir una proteína disfuncional o alterar sus niveles normales produciendo alteraciones en los circuitos cerebrales responsables de que un individuo se exponga a las drogas o en las adaptaciones que ocurren después de la exposición repetida de ellas (Ruíz, Méndez, Prieto, Romano, Caynas, Próspero, 2010).

### **Factores psicosociales de las adicciones**

Los factores psicosociales son considerados circunstancias de carácter psicológico y social que tienen una relación directa o indirecta con otros fenómenos o comportamientos y que pueden ser de orden causal, precipitante, predisponente o simplemente concurrente de los mismos. Por lo tanto, pueden influir como factores de protección o riesgo en el desarrollo y mantenimiento de las adicciones problemáticas (Organización Mundial de la Salud, 2002).

### *Factores interpersonales*

El consumo de drogas parece estar muy relacionado con el fenómeno de grupo, dando como resultado que la relación entre el consumidor y los grupos a los cuales pertenece (en particular, la familia y los pares) sean considerados como variables críticas para el análisis del consumo de drogas (Otero, Mirón y Luengo, 2001). Se ha encontrado que el uso y abuso de bebidas alcohólicas y cigarrillo está positivamente asociados tanto con el nivel de consumo de sus pares y padres, como con la aprobación de los mismos hacia estas sustancias (Anderson y Henry, 2004).

De esta forma existen relaciones positivas significativas entre el uso y abuso de las sustancias y la ausencia de normas parentales, entre una falta de consistencia en el cumplimiento de esas normas y una ausencia de cercanía en la relación padre-hijo (Denton y Kampfe, 2007). Además, las investigaciones recientes han tratado a influencia del uso y abuso de los pares y sus normas respecto al consumo de sustancias, donde el modelado o aprendizaje social parece ser el mecanismo más importante que explica la influencia de los pares en la medida que el grupo de consumidores se comporta por refuerzo facilitando el consumo y abuso de alcohol, tabaco y otras drogas (Pérez, 2011).

### *Factores intrapersonales*

Pérez (2011) ha confirmado hallazgos previos, encontrando tres factores asociados que explican los patrones de uso en la población normal: reducción de la tensión, efecto de la droga y relación con los pares. El primero se refiere al alivio de la ansiedad o la tensión, alejarse de los problemas y la frustración. El efecto de la

droga se relaciona con la curiosidad por la experiencia en términos de novedad y esto está vinculado con la búsqueda de sensaciones. De igual forma, existe una relación entre las habilidades de afrontamiento modelada por su núcleo social, debido a que las personas aprenden a usar alcohol, aislarse, orar o buscar soporte, observando la conducta de los otros.

#### *Factores situacionales o de contexto*

El contexto es una fuente de información que juega un rol definitivo en el uso y abuso de sustancias psicoactivas en las personas. La experiencia con sustancias psicoactivas es un fenómeno complejo en la medida que implica la interacción de factores farmacológicos, tales como la dosis, vía de administración y respuesta del usuario; aunadas a las expectativas personales y socioculturales. El patrón de uso de sustancias puede ser acumulativo, debido a que los sujetos pueden ampliar su repertorio de uso a otras drogas y también puede ser secuencial, porque se inicia con drogas lícitas a drogas ilícitas a lo largo de los años (Pérez, 2011).

Otros factores familiares que han sido evaluados en relación con el consumo de alcohol son los antecedentes de maltrato, la funcionalidad familiar, la satisfacción respecto del sistema familiar, la comunicación padres-hijos, la cercanía con los padres, las actitudes de los padres hacia el consumo de alcohol, el seguimiento del consumo de los hijos por parte de los padres, el apoyo familiar y los estilos de crianza.

Los amigos o pares también pueden constituir un factor de riesgo. En algunos estudios se ha encontrado que cuanto mayor sea el contacto entre

compañeros que inciten al consumo, mayor es la probabilidad para que ellos también lo hagan. Así mismo, se ha encontrado que los universitarios que consumen alcohol hasta llegar a la embriaguez tienen amigos que presentan el mismo comportamiento (Pérez, 2011). La presión social para consumir resulta determinante en los jóvenes y adultos, quienes tienen una fuerte necesidad de ser aceptados y obtener reconocimiento social. Los pares suelen ser modelos directos de consumo y facilitar actitudes favorables hacia el mismo; sus normas sociales y prácticas cotidianas pueden validar el consumo, lo que, sumado a la falta de habilidades para resistir la presión, obstaculizan la modificación o eliminación de los comportamientos de consumo y abuso de alcohol u otras sustancias psicoactivas (Pérez, 2011).

## **2.2. Investigaciones en torno al problema investigado**

Este apartado se divide en investigaciones internacionales y nacionales, cada subdivisión sigue este orden: primero las investigaciones referidas a la variable inteligencia emocional y luego las de indicadores de adicción a las redes sociales.

### **2.2.1. Internacionales**

Rueda y Flores (2016), realizaron una investigación sobre la adicción a las RS en México, ellos buscaron determinar la frecuencia de los niveles de riesgo de adicción. El estudio es descriptivo transversal, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia se obtuvo una muestra de 298 estudiantes de licenciatura de la carrera de Turismo de la Universidad Autónoma de Guerrero. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014). Los hallazgos demostraron que los indicadores “falta de control

personal” y “uso excesivo de las redes sociales” obtuvieron los niveles más altos, mientras que el indicador “obsesión” obtuvo el puntaje más bajo; además, el 33% de la muestra posee alto riesgo de adicción y el 29% presenta riesgo moderado. Asimismo, concluyeron que los jóvenes son los más vulnerables de convertirse en adictos a las RS debido a que la formación de una adicción depende de las sensaciones de placer que pueden incrementarse con cada “Like o emoticon” que vea el individuo.

Páez y Castaño (2015) realizaron un estudio en Colombia, describieron la IE y buscaron su relación con el rendimiento académico. Se trata de un estudio analítico de corte transversal, con una población de 3209 estudiantes, mediante un muestreo probabilístico estratificado por carrera y género se obtuvo una muestra de 263 sujetos, se les aplicaron diversos instrumentos, entre ellos, el cuestionario EQ-i de BarOn para medir la IE. No se encontraron diferencias según el género (nivel promedio en ambos sexos) pero, sí según la carrera con respecto a los niveles de inteligencia emocional, además, se halló relación entre la IE con el promedio académico, especialmente en las carreras de Medicina, seguido de Psicología.

Osorio, Molero, Pérez y Mercader (2014), realizaron un estudio denominado “Redes sociales en internet, consecuencias de su uso en estudiantes universitarios”. Se trabajó con una muestra de 181 sujetos (76 de la carrera de Educación Primaria, 45 de la carrera de Educación Infantil y 55 de la carrera de Psicología) de los cuales la mayoría era del sexo femenino. Se les aplicó un test elaborado por los propios investigadores. Dentro de las principales conclusiones a las que llegó el estudio, se resaltan que para la mayoría de los participantes

usuarios de internet el uso de las RS les ha ocasionado celos, acoso, problemas familiares, laborales y académico; destacando especialmente malentendidos y problemas sentimentales. Asimismo, la mayoría reconoció haberse sentido frustrado cuando le era imposible acceder a Internet para comunicarse con sus contactos. Los autores indican que, a pesar de que estos sujetos manifiestan haber recibido información sobre los peligros de la Internet por medios televisivos y por los padres, estos sujetos pueden estar presentando síntomas de adicción a las redes sociales.

Rodríguez y Suarez (2012) efectuaron una investigación en Colombia buscando identificar la relación entre las características de la IE, los niveles de depresión y los promedios académicos en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad de Magdalena. Se trata de un estudio de tipo descriptivo correlacional, mediante un muestreo estratificado por semestre y género se obtuvo una muestra de 76 participantes desde el segundo hasta el noveno ciclo, a quienes se aplicó la Escala para la depresión de Beck, el Traid Meta Mood Scale (TMMS-24). Se encontró en la dimensión *Percepción emocional* un 17% en nivel bajo, un 66% en nivel adecuado y un 17% en nivel demasiada. En la dimensión *Comprensión emocional* un 29% nivel bajo, un 54% nivel adecuado y un 17% nivel excelente. En la dimensión *Regulación emocional* un 29% nivel bajo, un 54% nivel adecuado y un 17% nivel excelente. Asimismo, se halló relación negativa significativa entre las dimensiones de comprensión y regulación emocional con la depresión, es decir, mientras mejor sea el desarrollo de la comprensión y la regulación habrá una disminución en los síntomas depresivos.

Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010), quisieron saber si había relación entre la adicción al Facebook con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales en 63 inscritos en la Universidad Iberoamericana en México, con edad promedio de 22 años, fue un estudio descriptivo transversal. Se les aplicó diversos instrumentos, entre ellos el Cuestionario adaptado de Young para la variable adicción. Los autores descubrieron que la adicción al Facebook se relaciona con todas las demás variables y dedujeron que los jóvenes con problemas de adicción hacia esta red social son más propensos a: presentar síntomas depresivos, deteriorar sus relaciones sociales y mermar su autoestima.

### **2.2.2. Nacionales**

Padilla y Ortega (2017) indagaron sobre la relación entre adicción a las RS y síntomas depresivos en estudiantes de psicología de una universidad de Lima Norte. Se trata de un estudio correlacional de corte transversal, en el cual se usaron los siguientes instrumentos, Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el Inventario de Depresión de Beck. La muestra estuvo conformada por 262 estudiantes universitarios seleccionados con un muestreo no probabilístico. Entre las conclusiones a las que llegó este estudio, se destaca que las dimensiones obsesión, falta de control personal y uso excesivo si están relacionadas con la sintomatología depresiva. Especialmente, resalta la relación entre la dimensión Falta de Control Personal con niveles severos de depresión. Por otro lado, se encontró que el 22.9% de la muestra un nivel muy alto en los indicadores de adicción.

Araujo (2016), realizó una investigación en una Universidad Privada de Lima, con la finalidad de evaluar la adicción a las RS según la intensidad de tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de

las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales. Se trabajó con 150 mujeres y 50 varones, de las siguientes carreras profesionales: psicología, administración y negocios internacionales, farmacia y bioquímica y obstetricia. Se empleó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014). Los resultados evidenciaron un nivel bajo en todas las dimensiones, así mismo, se encontró que la dimensión más intensa según la carrera y el género es la falta de control personal, mientras que la menos intensa es la dimensión obsesión y que los varones obtuvieron puntuaciones ligeramente más altas que las mujeres solo en la dimensión obsesión, además, según la carrera profesional, se encontró que Administración tuvo los puntajes más altos y Psicología con Obstetricia los más bajos en las tres dimensiones.

Castro (2016) quiso conocer en qué medida la IE se relaciona con las habilidades metacognitivas en jóvenes de Lima. Se contó con 302 universitarios de II ciclo del curso metodología de la investigación, de Facultad de ingeniería y Arquitectura de la Universidad San Martín de Porres. Fue un estudio descriptivo correlacional, se aplicó la técnica de observación directa no participativa, y dos pruebas psicológicas: Cuestionario de Inteligencia Emocional y Cuestionario de Habilidades Metacognitivas. Se descubrió que sí hay relación entre variables, específicamente con las habilidades metacognitivas de planificación, supervisión, evaluación en los estudiantes.

Delgado et al (2016) buscaron la relación entre habilidades sociales y el uso de RS en estudiantes de una universidad pública y una particular de Lima Metropolitana. El estudio fue descriptivo correlacional, donde el tamaño muestral se obtuvo mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencionado, quedando

un total de 1405 estudiantes universitarios. Los resultados indicaron que cuando las habilidades sociales están bien desarrolladas en una persona, esta será capaz de establecer relaciones interpersonales satisfactorias y realizar actividades a nivel social. Así mismo, de forma más específica se halló que las tres dimensiones (obsesión, falta de control y uso excesivo) se relacionan de forma inversa con todas las habilidades sociales estudiadas (autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones, iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto).

Ortega (2015) realizó un estudio denominado Efecto del programa preventivo promocional @COM en el uso de la internet de un grupo de estudiantes universitarios de Chiclayo. Tuvo un diseño cuasi experimental y se trabajó con un grupo experimental (28 sujetos) y un grupo control (24 sujetos), la información se recolectó con un pretest y pos-test antes y después del programa: Test de dependencia a internet de Choliz. Al grupo experimental se le aplicó el programa, el cual está basado en la teoría cognitiva social de Bandura y los factores de riesgo y protección. Los resultados indicaron cambios significativos en el grupo experimental y ausencia de cambios en el grupo control, además, en la fase de seguimientos los cambios se mantuvieron. Se demostró la validez y confiabilidad del programa en la prevención de la adicción a la Internet y en la promoción de un uso seguro de la misma.

Reyes y Carrasco (2014) investigaron sobre los niveles predominantes de IE de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Se empleó un método descriptivo prospectivo, se trabajó con 195

participantes de 16 a 30 años. Se empleó el inventario emocional de BarOn y el inventario de coeficiente emocional (ICE). Los resultados demostraron que el nivel predominante en los estudiantes es el “adecuado” o “promedio” en un 49%, seguido de una capacidad emocional “por debajo del promedio” y “muy bajo” con el 36% y 11% respectivamente. Asimismo, el nivel de IE no varía según el género.

Javier e Iparraguirre (2012) exploraron los niveles de IE en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana de los Andes (Huancayo). En este estudio se compararon los niveles de IE de las diversas carreras de salud. Para la recolección de datos se empleó el inventario emocional de BarOn. La población estuvo formada por 3950 estudiantes, pero con un muestreo no probabilístico por racimos se obtuvo a muestra de 385 estudiantes pertenecientes a nueve carreras profesionales. Los resultados indicaron que los niveles de IE no varían según el género; asimismo, sobresale el nivel “muy bajo” y “adecuado” de IE con un 40% y 32.3% respectivamente. Por otro lado, las carreras que presentaron los niveles más inferiores son enfermería y odontología, mientras que farmacia, bioquímica, psicología y obstetricia obtuvieron nivel adecuado.

### **2.3. Definición conceptual y operacional de variables**

#### **2.3.1. Inteligencia emocional.**

##### *Definición conceptual*

La inteligencia emocional se define conceptualmente como la habilidad para percibir las propias emociones, poder comprenderlas y regular su expresión de forma adecuada, promoviendo el crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 1990).

### ***Definición operacional:***

La inteligencia emocional se define operacionalmente mediante la prueba TMMS-24 basada en Trait Meta-Mood Scale (TMMS) del grupo de investigación de Salovey y Mayer. Tiene 3 indicadores: percepción emocional, comprensión emocional y regulación emocional. Considerando que las puntuaciones de las personas pueden ser ubicados en 3 niveles: poco (debe mejorar), adecuado y excelente.

### **2.3.2. Indicadores de adicción a redes sociales**

#### ***Definición conceptual.***

Los indicadores de adicción a las redes sociales son tres según Escurra y Salas (2014) quienes los definen conceptualmente de la siguiente manera:

*Obsesión por las redes sociales:* este indicador hace referencia al compromiso mental con las RS, el cual involucra pensamientos constantes y fantasías recurrentes con las redes, además de presentar ansiedad y cierto grado de ansiedad cuando no puede usarlas.

*Falta de control personal en el uso de las redes sociales:* este indicador hace referencia a la preocupación que siente el individuo cuando se percata de su dificultad para dejar de usar las RS; así mismo, se genera cierto grado de descuido de las tareas cotidianas e importantes y de las actividades académicas.

*Uso excesivo de las redes sociales:* este indicador hace referencia a la dificultad que muestra el sujeto para ejercer el control del uso de las RS, presentando un tiempo excesivo en su uso, incapacidad controlar voluntariamente su uso.

***Definición operacional.***

Los indicadores de adicción a las redes sociales se definen operacionalmente mediante el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Considerando que las puntuaciones de las personas pueden ser ubicados en 3 niveles: alto, medio y bajo.

**Tabla 1. Matriz de operacionalización de la variable inteligencia emocional**

Variable	Dimensiones	Niveles	Ítems	Escala de medición	
<b>Inteligencia Emocional</b>	Percepción emocional	0-21 Poca	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8	Intervalo  (para objetivo general)	
		22-32 Adecuada			
		33-120 Demasiada			
	Comprensión emocional	0-25 Poca	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16		Ordinal  (para objetivos específicos descriptivos)
		26-35 Adecuada			
		36-120 Excelente			
Regulación emocional	0-23 Poca	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24			
	24-34 Adecuada				
	35-120 Excelente				

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 2. Matriz de operacionalización de la variable indicadores de adicción a las redes sociales.**

Variable	Indicadores	Niveles	Ítems	Escala de medición
<b>Indicadores de Adicción a</b>	Obsesión por las redes sociales	0-3 Bajo 4-13 Medio	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22,	Ordinal

<b>las Redes</b>		14 a más: Alto	23
<b>Sociales</b>	Falta de control personal	0-3 Bajo	4, 11, 12, 20,
	en el uso de las redes	4-11 Medio	
	sociales	12 a más: Alto	24
	Uso excesivo de redes	0-5 Bajo	1, 8, 9, 10, 16,
		6-16 Medio	
		17 a más: Alto	

Fuente: Elaboración propia

Se consideró conveniente controlar las variables sexo y carrera técnica.

## 2.4.Hipótesis

### 2.4.1. Hipótesis general

Existe una correlación alta entre inteligencia emocional con indicadores de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

### 2.4.2. Hipótesis específicas

HE1: Existe diferencia en el nivel promedio de las dimensiones de inteligencia emocional según sexo en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

HE2: Existe diferencia en el nivel promedio de los indicadores de adicción a las redes sociales según sexo en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

HE3: Existe diferencia en el nivel promedio de las dimensiones de inteligencia emocional según carrera en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

HE4: Existe diferencia en el nivel promedio de los indicadores de adicción a las redes sociales según carrera en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

HE5: Existe una correlación alta entre la dimensión percepción emocional de inteligencia emocional con el indicador obsesión de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

HE6: Existe una correlación alta entre la dimensión percepción emocional de inteligencia emocional con el indicador falta de control personal de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

HE7: Existe una correlación moderada entre la dimensión percepción emocional de inteligencia emocional con el indicador uso excesivo de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

HE8: Existe una correlación alta entre la dimensión comprensión emocional de inteligencia emocional con el indicador obsesión de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

HE9: Existe una correlación alta entre la dimensión comprensión emocional de inteligencia emocional con el indicador falta de control personal de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

HE10: Existe una correlación moderada entre la dimensión comprensión emocional de inteligencia emocional con el indicador uso excesivo de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

HE11: Existe una correlación alta entre la dimensión regulación emocional de inteligencia emocional con el indicador obsesión de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

HE12: Existe una correlación alta entre la dimensión regulación emocional de inteligencia emocional con el indicador falta de control personal de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

HE13: Existe una correlación moderada entre la dimensión regulación emocional de inteligencia emocional con el indicador uso excesivo de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

## **Capítulo III: Metodología**

### **3.1. Tipo de investigación**

No experimental, debido a que no buscó modificar la realidad y no hubo una manipulación intencionada de las variables por parte de la investigadora, esta solo se dedicó a observar y medir el fenómeno tal y como se da en su entorno (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

### **3.2. Diseño de la investigación**

Correlacional bivariado, su finalidad es conocer la relación o grado de relación entre dos o más variables en un contexto determinado, es decir, en qué medida las variaciones de una variable se acompañan con los cambios de otra variable (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

### **3.3. Naturaleza de la muestra**

#### **3.3.1. Descripción de la población**

El estudio se llevó a cabo con jóvenes de 4<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> ciclo de las carreras técnicas de Enfermería técnica, Computación e informática, Electrotecnia industrial y Laboratorio clínico, de un instituto superior tecnológico de Tingo María, ubicado en el distrito de Rupa Rupa, provincia de Leoncio Prado y

departamento de Huánuco, 65 mujeres y 48 varones, la edad de los estudiantes oscilan entre los 18 y 30 años, la población total fue de 238 estudiantes según el registro de matrícula 2017-II, distribuidos de la siguiente manera:

**Tabla 3. Distribución de la población de estudio**

Carrera técnica	Ciclo de estudio	N° de estudiantes
Enfermería técnica	4to ciclo	48
	6to ciclo	43
Computación e informática	4to ciclo	28
	6to ciclo	19
Técnico en laboratorio clínico	4to ciclo	26
	6to ciclo	13
Electrotecnia industrial	4to ciclo	34
	6to ciclo	27
<b>Total</b>	---	<b>238</b>

Fuente: Elaboración propia

La recolección de los datos se realizó durante el mes de setiembre del 2017.

### 3.3.2. Descripción del entorno socio cultural de la población

Tingo María ha tenido un rápido crecimiento poblacional convirtiéndose en la segunda ciudad más poblada del departamento de Huánuco con 46 191 habitantes según el XII Censo de Población, VII de Vivienda y III de Comunidades Indígenas 2017 (INEI, 2017).

Su población realiza una serie de actividades económicas que representan el principal sustento de los hogares, en primer lugar, está la agricultura la siembra de plátano, yuca, café, cacao, papaya, etc., en determinadas épocas del año. En segundo lugar, se dedican a la ganadería (ganado vacuno), finalmente, está la

pesca de paiche, zúngaro, tilapia, carachama, etc. Todas ellas representan las principales ocupaciones de los miembros de las familias en Tingo María (INEI, 2017).

El nivel socioeconómico es promedio y promedio-bajo. El nivel de ingreso familiar promedio mensual es de S/.1 500.00 nuevos soles. Las viviendas son generalmente de material noble o de madera con techos de calamina, los cuales se deterioran rápidamente en épocas de lluvias.

La población joven de Tingo María reparte su tiempo entre estudiar y ayudar a sus padres en el trabajo, es decir, mientras las personas adultas de la familia permanecen más tiempo fuera de casa trabajando, los niños y jóvenes asisten a sus instituciones educativas y posteriormente permanecen en casa en compañía de sus hermanos, ellos mismos se atienden hasta que sus padres lleguen por la noche o los fines de semana. Esto es indicador de que la población juvenil no estaría acostumbrada a un control permanente de sus padres desde edades tempranas, sin embargo, la mayoría depende de ellos económicamente, así como hay otros que estudian y trabajan a la vez. Por tal motivo, se podría inferir que organizan su tiempo según sus propias prioridades, las cuales pueden ir cambiando por causas internas y externas (Espinoza, 2014).

En los últimos años, la tecnología ha tenido una evolución significativa en esta ciudad y ahora está presente en todos los hogares, a pesar de que el nivel socioeconómico es promedio - bajo, se puede encontrar una o más computadoras personales en cada casa, así como uso de teléfonos celulares por casi todos los miembros de una familia, posiblemente debido a lo fácil y tentador que hoy en día resulta obtenerlos (a crédito), sin analizar las consecuencias económicas que esto

generará. Sumado a esto, se han instalado múltiples empresas de telefonía lo cual ha mejorado en gran medida la comunicación con personas ubicadas en zonas de difícil acceso, sin embargo, en la ciudad hay ofertas muy atractivas para los jóvenes, lo que ha aumentado significativamente el consumo (Espinoza, 2014)

### 3.3.3. Muestra y método de muestreo

La presente investigación tuvo una muestra probabilística, se precisó el tamaño de la muestra mediante el muestreo aleatorio estratificado, teniendo como criterio de estratificación la carrera de pertenencia.

Para determinar el tamaño de muestra mínimo requerido para cumplir con los objetivos descriptivos se usó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * S^2}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * S^2}$$

Donde:

N: Total de la población = 238

$Z_{\alpha}^2$ : Nivel de confianza del 95% = 1.96<sup>2</sup>

$S^2$  = Varianza de la variable = 55.35

d: Error de estimación = 1

Siendo el tamaño de muestra obtenido:

$$113 = \frac{238 * 3.8416 * 55.35}{1 * (237) + 3.8416 * 55.35}$$

Para determinar el tamaño de muestra mínimo requerido para cumplir con los objetivos descriptivos correlacionales se usó la siguiente fórmula:

$$n = \left( \frac{z_{1-\alpha} + z_{1-\beta}}{\frac{1}{2} \ln \left( \frac{1+r}{1-r} \right)} \right)^2 + 3$$

Dónde:

r: Es la magnitud de la correlación mínima que se desea detectar = 0,30

1- $\alpha$ : Es el nivel de seguridad = 95%

1- $\beta$  : Es el poder estadístico o riesgo de cometer un error de tipo II ( $\beta=0,2$ ) = 80%

$z_{1-\alpha/2}$  y  $z_{1-\beta}$  se obtienen de la distribución normal estándar en función de la seguridad y el poder elegidos para el estudio.

Siendo el tamaño de muestra obtenido:

$$85 = \left[ \frac{1,96 + 0,84}{\frac{1}{2} \ln \left( \frac{1 + 0,3}{1 - 0,3} \right)} \right]^2 + 3$$

Mediante un cálculo proporcional con regla de tres simple se obtuvieron las cantidades específicas para cada carrera, quedando de la siguiente manera:

**Tabla 4. Distribución de la muestra**

Carrera técnica	Ciclo de estudio	N° de estudiantes
Enfermería técnica	4to ciclo	23
	6to ciclo	20
Computación e informática	4to ciclo	13
	6to ciclo	9
Técnico en laboratorio clínico	4to ciclo	12
	6to ciclo	6
Electrotecnia industrial	4to ciclo	16
	6to ciclo	13
<b>Total</b>	-----	<b>113</b>

Fuente: Elaboración propia

### **3.3.4. Criterios de inclusión y exclusión**

Como criterio de inclusión se consideró el estar matriculados en el periodo académico 2017-II.

Como criterio de exclusión se consideró el no haber aceptado formar parte de la investigación y no firmar el consentimiento informado.

## **3.4. Instrumentos**

### **3.4.1. Instrumento de medición para la variable I.E.**

- El nombre de la escala es Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).
- Fue creada por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995).
- Fue adaptada al castellano por Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004).
- Tiene 24 ítems, se puede aplicar de forma individual o colectiva, rellenarla toma 5 minutos aproximadamente, cuenta con baremos para varones y mujeres.
- Tiene la finalidad de evaluar la IE en sus tres dimensiones (percepción, comprensión y regulación emocional)
- Validación y confiabilidad: Chávez y Suárez (2016) realizaron la validación del instrumento en estudiantes de la Universidad Privada del Norte en Lima Perú, obteniéndose una validación aprobatoria, asimismo, se encontró que el coeficiente de fiabilidad Alfa de Crombach, para cada componente es de 0.90 para percepción emocional, 0.90 para comprensión emocional y 0.86 para regulación emocional.

Este instrumento psicológico evalúa la IE percibida. Es decir, las destrezas para reconocer y regular las emociones de sí mismo y poder regularlas.

Los ítems se puntúan con una escala tipo Likert desde 1= Nada de acuerdo, hasta 5= Totalmente de acuerdo, los cuales se agrupan en las siguientes dimensiones: Percepción emocional, Comprensión emocional y Regulación emocional.

### **3.4.2. Instrumentos para medir la variable IARS**

- El nombre de la escala es Cuestionario de Adicción a Redes Sociales – ARS
- Fue creado por Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas en el año 2014
- Tiene 24 ítems, se puede aplicar de forma individual o colectiva, rellenarla toma 5 minutos aproximadamente, cuenta con baremos para varones y mujeres.
- Su finalidad es evaluar la adicción a las redes sociales en sus tres indicadores (obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo a las redes sociales).
- Validación y confiabilidad: Ecurra y Salas (2014) realizaron la validación en Lima Perú, en estudiantes de cinco universidades entre estatales y privadas. En cuanto a la confiabilidad se determinó mediante el alfa de Cronbach (0.95).

Los indicadores que evalúa la prueba son: Obsesión por redes sociales, Falta de control personal y Uso excesivo de las redes sociales. Se obtiene un puntaje total, mediante la puntuación desde el 1 hasta el 5, con respuestas de nunca a siempre correspondiente a la escala de tipo Likert.

### **3.5.Procedimiento**

El presente estudio se llevó a cabo siguiendo los siguientes pasos:

Primero, se separó una cita con la directora del instituto superior. Llegada la fecha, se le explicaron los alcances de la investigación y se pidió la autorización por escrito.

Segundo, se realizó la coordinación pertinente con los tutores de cada carrera técnica para obtener el marco muestral, es decir la lista de alumnos de 4<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> ciclo de cada carrera; así mismo, se establecieron las fechas y horarios para la aplicación de las pruebas y las charlas informativas que la investigadora brindaría a los estudiantes.

Tercero, cuando se obtuvo el marco muestral se le asignó un código numérico a cada estudiante, el mismo que apareció en las pruebas psicológicas que llenaron, luego se realizó el sorteo de alumnos hasta completar el tamaño muestral, los alumnos fueron informados por su tutor que fueron seleccionados para formar parte de un estudio.

Cuarto, el día de la recolección de datos se tuvo el material preparado anticipadamente (pruebas psicológicas, lapiceros, fichas informativas y consentimientos informados). Frente a los estudiantes seleccionados se realizó una breve exposición sobre los objetivos de la investigación y se le entregó la ficha informativa a cada uno. Luego, se les invitó a formar parte del estudio. A los alumnos que aceptaron voluntariamente participar en el estudio se les entregó el consentimiento informado para que lo firmen. Después, se les entregó ambas pruebas psicológicas y se explicó la forma correcta de llenarlas, la aplicación fue de forma grupal y duró aproximadamente 15 minutos. Durante la aplicación de pruebas, la investigadora resolvió todas las dudas que tuvieron los estudiantes.

Quinto, antes de recoger todas las pruebas psicológicas y guardarlas en un lugar seguro (archivador exclusivo para tal fin), se les informó que recibirán sus resultados, si así lo desearan, de manera personal y confidencial durante las semanas siguientes a la evaluación. La entrega de resultados se coordinó con cada

tutor, ya que, se llegó a un acuerdo consistente en que a los alumnos que obtengan niveles altos de indicadores de adicción a las redes sociales se les brindaría una sesión de consejería psicológica individual en un ambiente adecuado dentro del instituto y, dependiendo el caso, serían derivados a evaluación y tratamiento psicológico, los cuales serían realizados por la investigadora. Cabe resaltar que se contó con una base de datos con la información recolectada y una base de identidades separada para poder identificar a los alumnos en caso de que deseen saber el resultado de sus evaluaciones. Se guardaron ambas bases en hojas de cálculo independientes, cada una de ellas protegidas con distintas contraseñas y almacenadas en diferentes computadoras.

Sexto, una vez concluida la recolección de datos se brindó una charla informativa de 15 a 20 minutos aproximadamente sobre “Riesgos del uso inadecuado de las redes sociales y estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional”. Finalmente, se les agradeció por la participación en el estudio y se dio por concluida la sesión.

### **3.6.Consideraciones éticas**

Para la presente investigación se tuvo en consideración las normativas éticas nacionales e internacionales, así mismo, este proyecto fue sometido a evaluación por parte del Comité Institucional de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Para el desarrollo de este estudio se aplicaron los principios fundamentales de la bioética, iniciando por la autonomía. Los estudiantes decidieron voluntariamente si deseaban formar parte o no del estudio después de haber leído la ficha informativa, además, se obtuvo el consentimiento de cada uno, así mismo,

tuvieron la libertad de abandonar el estudio si así lo deseaban.

De igual manera, se aplicó el principio de beneficencia, pues los estudiantes pudieron acceder a sus resultados de manera escrita, personal y confidencial; asimismo, se aplicó el principio de no maleficencia pues se evitó generar daño alguno a la persona. Para garantizar este aspecto se tomaron las siguientes precauciones: si el participante llegara a sentir incomodidad o algún malestar de tipo emocional a raíz de la aplicación de las pruebas, era libre de retirarse si lo consideraba necesario, sin que esto le generase alguna consecuencia negativa hacia su persona. No obstante, de generarse alguna consecuencia a nivel emocional, las medidas de intervención planteadas fueron las siguientes: la investigadora brindaría el soporte necesario en el momento adecuado; en el caso de que las consecuencias empeoren, la investigadora haría la derivación pertinente del participante al Hospital de Contingencia Tingo María, que es el lugar más cercano al instituto y centro de labores de la investigadora, donde ella misma u otro psicólogo/a que ahí trabaje lo atendería y se aseguraría de que el participante se reestablezca. Sumado a esto, los estudiantes que obtengan niveles altos de riesgo de adicción a las redes sociales recibirían una sesión de consejería psicológica individual y dependiendo del caso, serían derivados a evaluación y tratamiento psicológico.

Además, se tomó en cuenta el principio de justicia, ya que los datos recolectados de esta investigación fueron procesados de manera veraz y utilizados únicamente para fines de investigación tal y como se les informó a los participantes. Así mismo, por ser de justicia, todos los estudiantes recibieron al mismo tiempo una charla informativa sobre “Riesgos del uso inadecuado de las

redes sociales y estrategias para el desarrollo de la inteligencia emocional”, sin que exista ningún tipo de discriminación por raza, sexo, religión u otro, antes, durante o después de la aplicación de pruebas.

Estos principios se dieron a conocer por escrito mediante un consentimiento informado previo a realizar la aplicación de instrumentos.

### **3.7. Análisis de datos**

Para cumplir con el objetivo general y los objetivos específicos, y poner a prueba las hipótesis del estudio se realizaron gráficos de dispersión para identificar la curva de mejor ajuste, encontrándose que las relaciones entre las variables no eran de tipo lineal, por lo que se hizo uso de coeficientes de correlación no lineales, dependiendo en cada objetivo, del tipo de la forma de la relación encontrada.

Los objetivos de tipo descriptivos fueron logrados por medio del uso de estadística descriptiva con medidas de tendencia central como el promedio y de variabilidad como la desviación estándar.

## Capítulo IV: Resultados

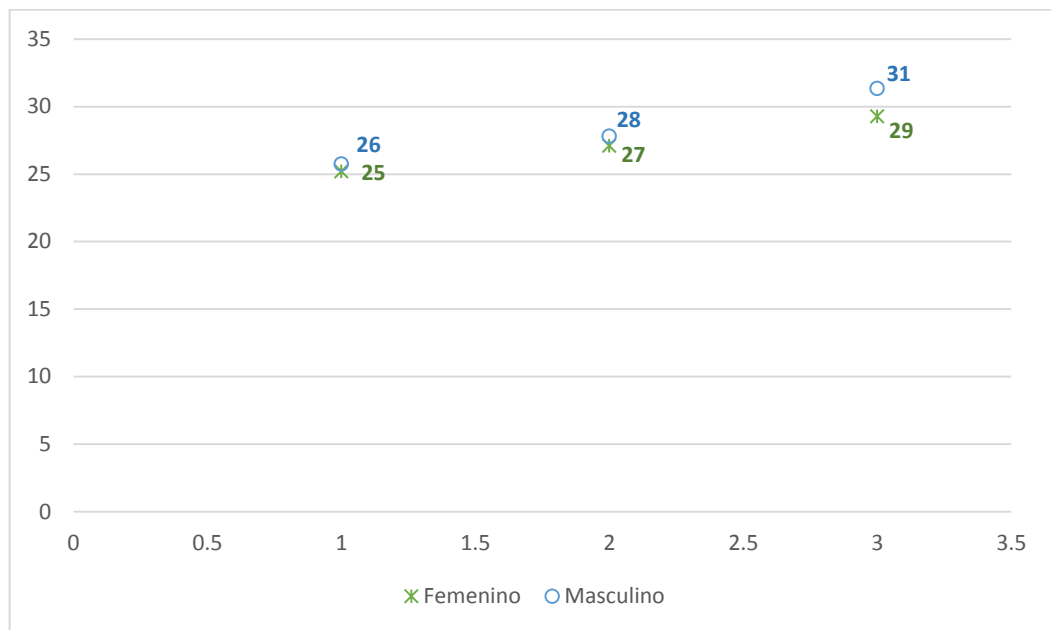
En este apartado se presentan los resultados conforme a los objetivos generales y específicos planteados al inicio de la investigación. Para dar respuesta a los objetivos específicos descriptivos se muestran los resultados según el sexo y la carga técnica de los estudiantes de un instituto público de Tingo María. Mientras que, para los objetivos correlacionales se presentan gráficos de dispersión.

En la sección de anexos se presentan los coeficientes de determinación que permiten apreciar con mayor exactitud la relación entre las variables, el lector puede consultarlos en el anexo D.

Para determinar la fuerza de la correlación se utilizaron los Criterios de Cohen, los cuales se ilustran en el siguiente gráfico:

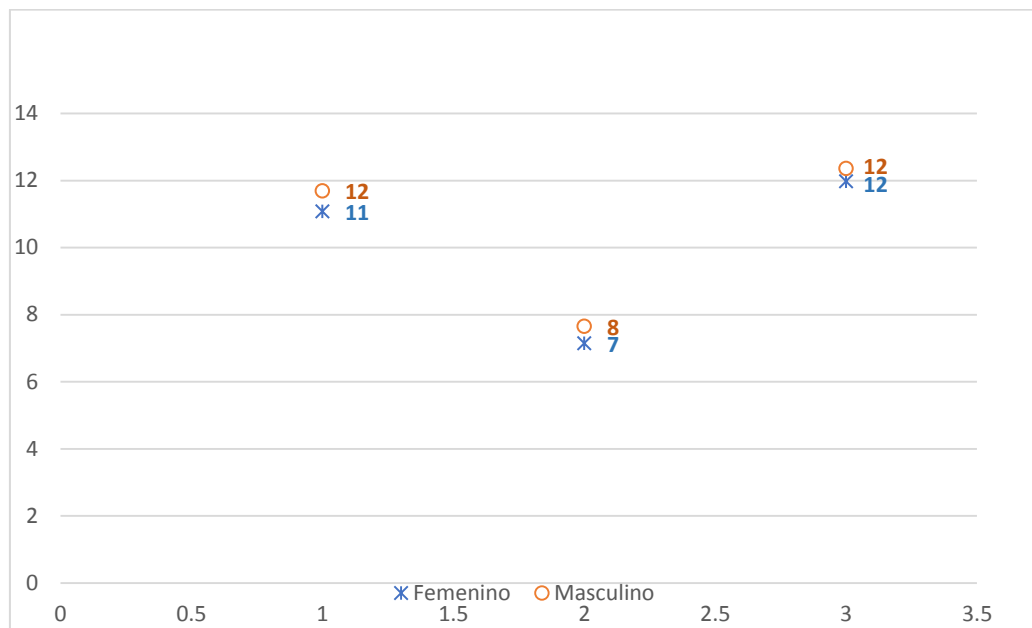
$r=1$	correlación perfecta
$0,8 < r < 1$	correlación muy alta
$0,6 < r < 0,8$	correlación alta
$0,4 < r < 0,6$	correlación moderada
$0,2 < r < 0,4$	correlación baja
$0 < r < 0,2$	correlación muy baja
$r=0$	correlación nula

En el gráfico 1 se observan las puntuaciones promedio de las dimensiones *percepción, comprensión y regulación* de IE (presentadas gráficamente en ese orden) para cada sexo. Después de ubicar estos puntajes en los baremos del instrumento, se puede decir que el nivel promedio para cada dimensión de IE es “Adecuado”.



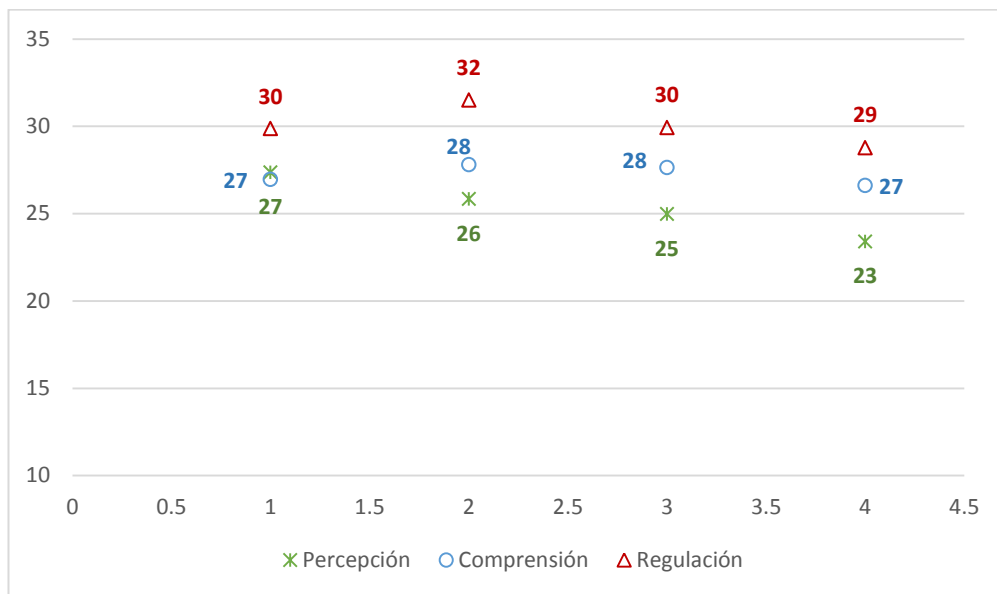
**Gráfico 1. Puntuaciones promedio de las dimensiones de inteligencia emocional según sexo en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.**

En el gráfico 2 se observan las puntuaciones promedio de los indicadores *obsesión*, *falta de control* y *uso excesivo* de IARS (presentados gráficamente en ese orden) para cada sexo. Después de ubicar estos puntajes en los baremos del instrumento, se puede decir que el nivel promedio para cada indicador de IARS es “Medio”.



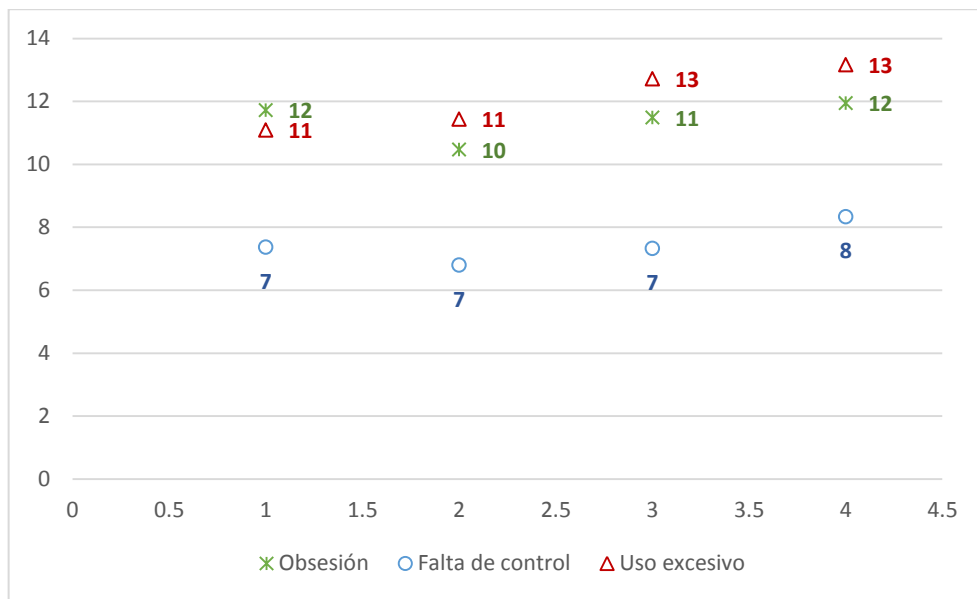
**Gráfico 2. Puntuaciones promedio de los indicadores de adicción a redes sociales según sexo en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.**

En el gráfico 3 se observan las puntuaciones promedio de las dimensiones de IE para cada carrera (computación e informática, electrónica industrial, enfermería técnica y técnico en laboratorio; presentadas gráficamente en ese orden). Después de ubicar estos puntajes en los baremos del instrumento, se puede decir que el nivel promedio para cada dimensión de IE es “Adecuada”.



**Gráfico 3. Puntuaciones promedio de las dimensiones de inteligencia emocional según carrera en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.**

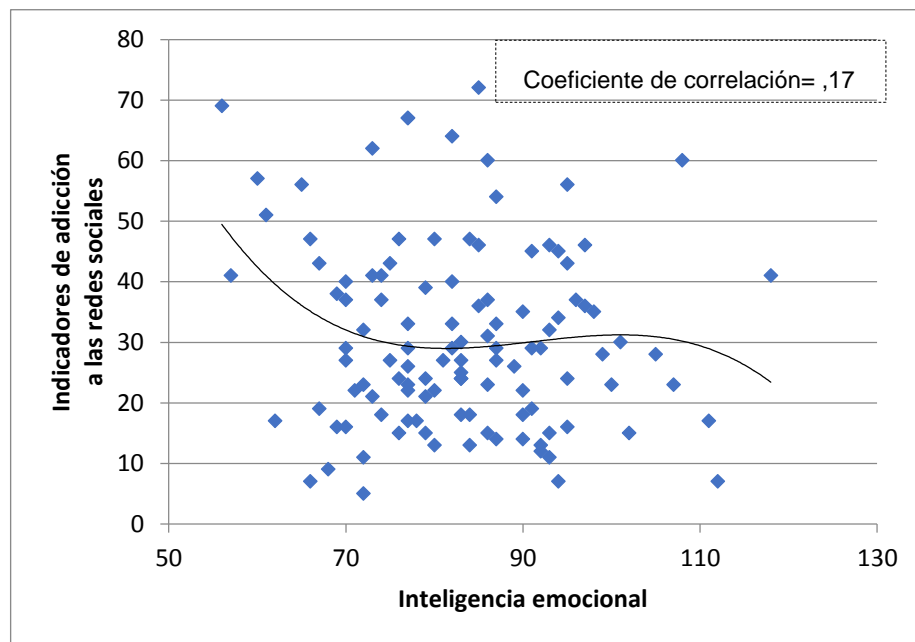
En el gráfico 4 se observan las puntuaciones promedio de los IARS para cada carrera (computación e informática, electrónica industrial, enfermería técnica y técnico en laboratorio; presentadas gráficamente en ese orden). Después de ubicar estos puntajes en los baremos del instrumento, se puede decir que el nivel promedio para cada indicador de IARS es “Medio”.



**Gráfico 4. Puntuaciones promedio de los indicadores de adicción a redes sociales según carrera en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.**

En el gráfico 5 puede observarse que la relación entre la IE con IARS es no lineal y de intensidad muy baja ( $r = ,17$ ). Cuando las puntuaciones de IE son bajas a medida que estas puntuaciones empiezan a incrementarse las puntuaciones en los IARS disminuyen; cuando las puntuaciones de IE son moderadas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en los IARS tienden a permanecer estables, mientras que, cuando las puntuaciones de IE son altas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones de los IARS continúan disminuyendo.

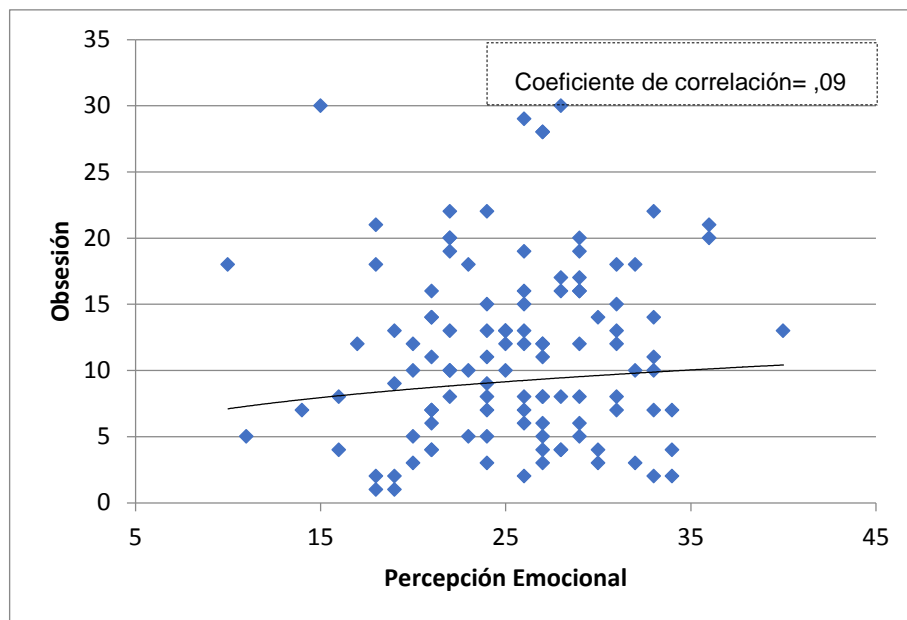
Es decir, cuando los jóvenes son capaces de percibir, comprender y regular sus emociones, será más difícil que muestren indicadores de comportamientos adictivos hacia las redes sociales.



**Gráfico 5. Relación entre inteligencia emocional con indicadores de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.**

En el gráfico 6 puede observarse que la relación entre la dimensión percepción emocional de IE con el indicador obsesión de IARS es una relación no lineal y de intensidad muy baja ( $r = ,09$ ). A medida que las puntuaciones de la dimensión percepción emocional se incrementan, las puntuaciones en el indicador obsesión también se incrementan.

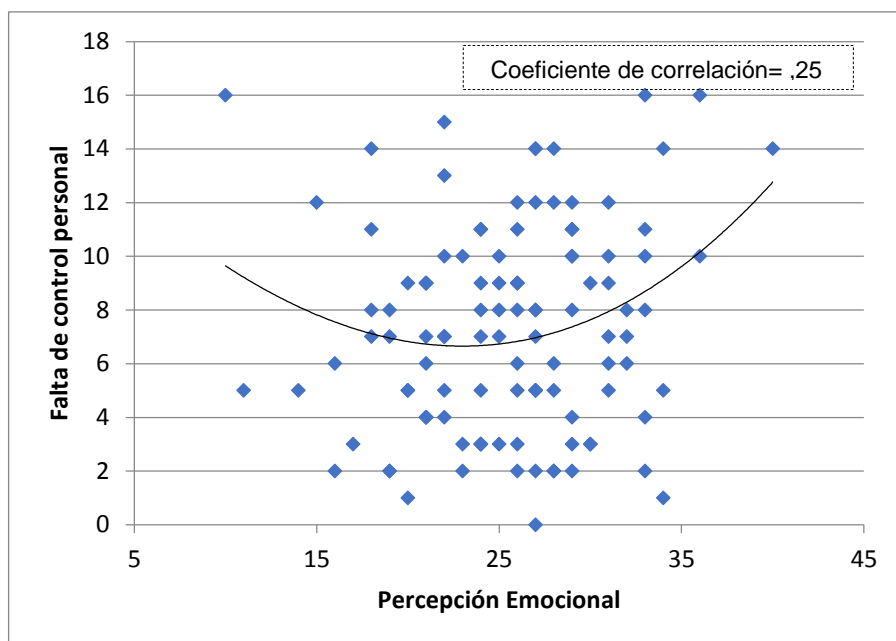
Es decir, a medida que los jóvenes van mejorando en la percepción de las emociones, también habría un incremento de pensamientos recurrentes referentes al contenido de las redes sociales.



**Gráfico 6. Relación entre la dimensión *percepción emocional* de inteligencia emocional con el indicador *obsesión* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.**

En el gráfico 7 puede observarse que la relación entre la dimensión percepción emocional de IE con el indicador falta de control personal de IARS es una relación no lineal y de intensidad baja ( $r = ,25$ ). Cuando las puntuaciones de la dimensión percepción emocional son bajas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador falta de control personal disminuyen; cuando las puntuaciones de la dimensión percepción emocional son moderadas, el incremento de las mismas no se acompaña de variaciones en el indicador falta de control personal, asimismo, cuando las puntuaciones de la dimensión percepción emocional son altas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador falta de control personal también se incrementan.

Es decir, cuando los jóvenes tienen poca habilidad para percibir emociones en sí mismos y en los demás no se generaría un descontrol en el empleo de las RS, sin embargo, cuando la percepción emocional mejora, sí habría una pérdida progresiva de control personal en el empleo de las RS, llegando a descuidar otras actividades diarias importantes.

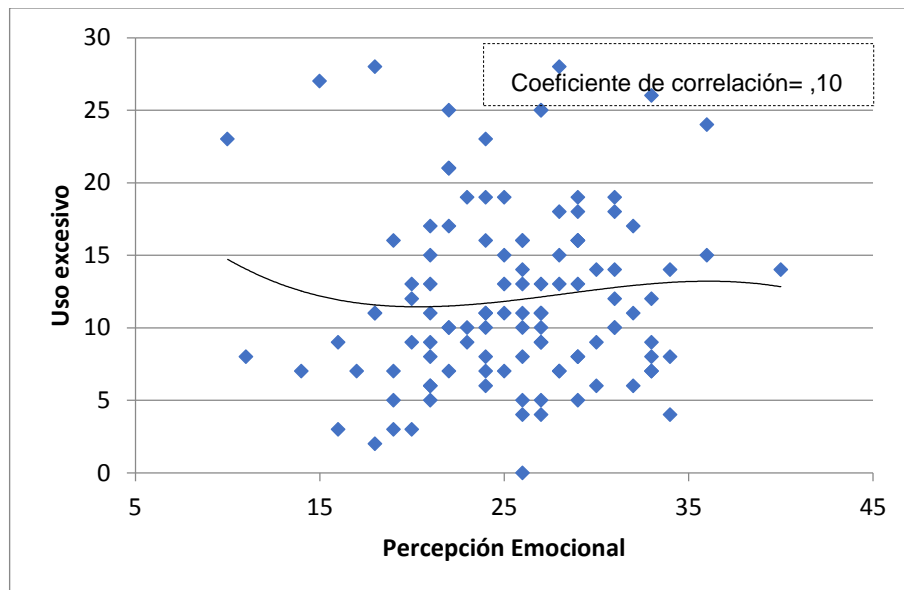


**Gráfico 7. Relación entre la dimensión *percepción emocional* de inteligencia emocional con el indicador *falta de control personal* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.**

En el gráfico 8 puede observarse que la relación entre la dimensión percepción emocional de IE con el indicador uso excesivo de IARS es una relación no lineal y de intensidad muy baja ( $r= ,10$ ). Cuando las puntuaciones de la dimensión percepción emocional son bajas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador uso excesivo disminuyen; cuando las puntuaciones de la dimensión percepción emocional son moderadas, el incremento de las mismas se acompaña de un aumento en el indicador uso excesivo, mientras que, cuando las puntuaciones de la dimensión percepción emocional son altas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador uso excesivo tienden a disminuir.

Es decir, cuando los jóvenes no han desarrollado bien la percepción emocional, no suelen usar las RS de forma excesiva; asimismo, cuando su

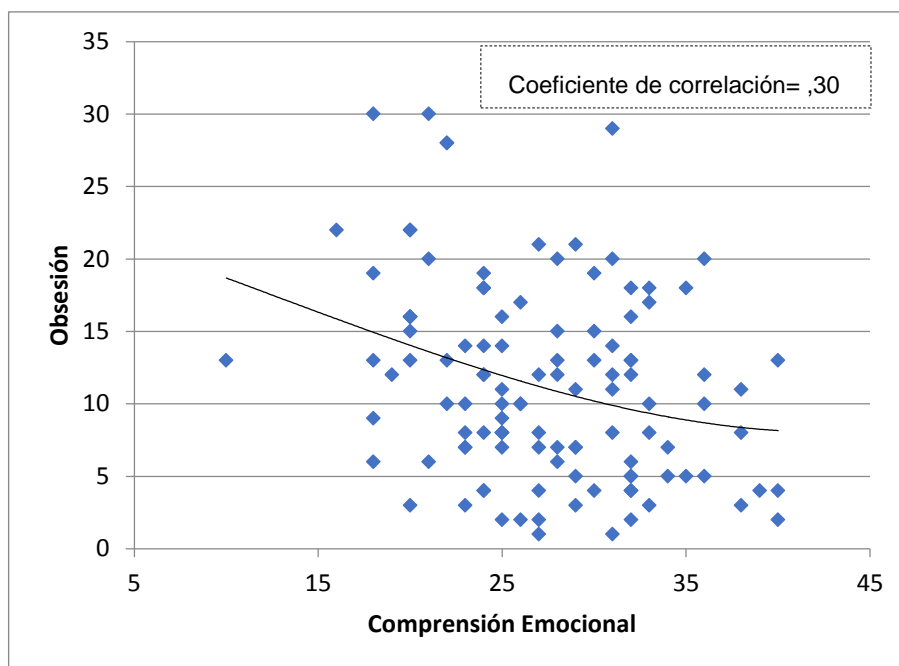
percepción empieza a mejorar también aumentará el uso de las RS. Sin embargo, cuando la percepción está demasiado desarrollada se generan ciertas distorsiones que podrían deteriorar las interacciones, disminuyendo el uso de las redes sociales.



**Gráfico 8. Relación entre la dimensión *percepción emocional* de inteligencia emocional con el indicador *uso excesivo* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.**

En el gráfico 9 puede observarse que la relación entre la dimensión comprensión emocional de IE con el indicador obsesión de IARS es una relación no lineal y de intensidad baja ( $r = ,30$ ). A medida que las puntuaciones en la dimensión comprensión emocional se incrementan, las puntuaciones en el indicador obsesión disminuyen.

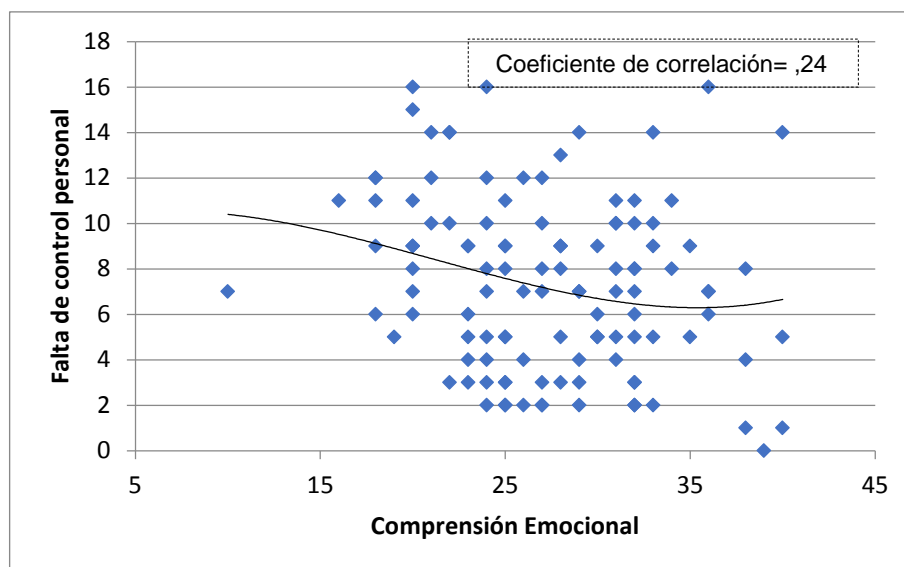
Es decir, cuando los jóvenes son capaces de comprender y darle una interpretación correcta a las emociones, no suelen pensar mucho en las redes sociales.



**Gráfico 9.** Relación entre la dimensión *comprensión emocional* de inteligencia emocional con el indicador *obsesión* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

En el gráfico 10 puede observarse que la relación entre la dimensión comprensión emocional de IE con el indicador falta de control personal de IARS es una relación no lineal y de intensidad baja ( $r= ,24$ ). Cuando las puntuaciones de la dimensión comprensión emocional son bajas y moderadas, a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador falta de control personal disminuyen; mientras que, cuando las puntuaciones de la dimensión comprensión emocional son altas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador obsesión tienden a aumentar.

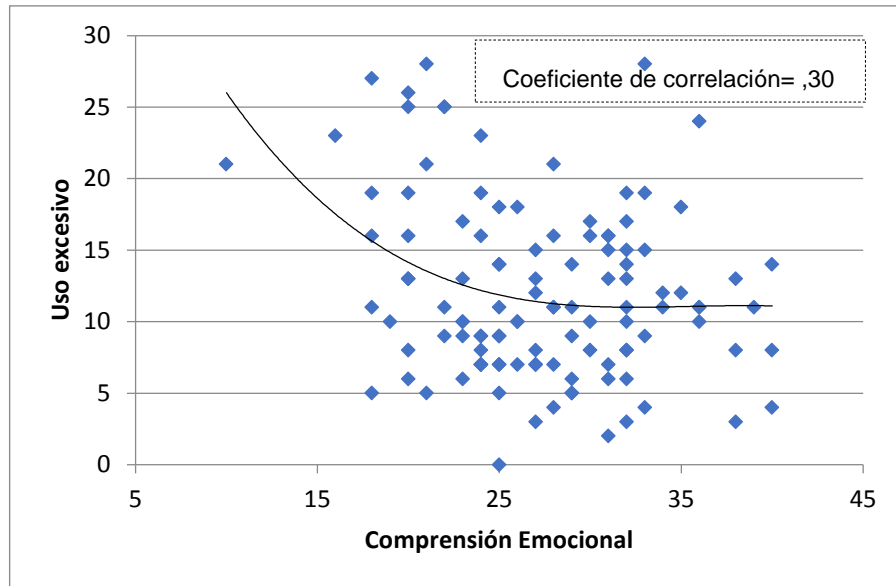
Cuando los jóvenes no comprenden ni interpretan bien las emociones no se descontrolan al usar las RS, sin embargo, cuando su comprensión emocional está bien desarrollada suelen aumentar el uso de las RS, teniendo la capacidad de comprender, valorar y extraer todos sus beneficios, pero siguen expuestos al riesgo de perder el control de su uso y que se convierta en adicción.



**Gráfico 10. Relación entre la dimensión *comprensión emocional* de inteligencia emocional con el indicador *falta de control personal* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.**

En el gráfico 11 puede observarse que la relación entre la dimensión comprensión emocional de IE con el indicador uso excesivo de IARS es una relación no lineal y de intensidad baja ( $r= ,30$ ). Cuando las puntuaciones de la dimensión comprensión emocional son bajas y moderadas, a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador uso excesivo disminuyen; mientras que, cuando las puntuaciones de la dimensión comprensión emocional son altas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador uso excesivo tienden a permanecer estables.

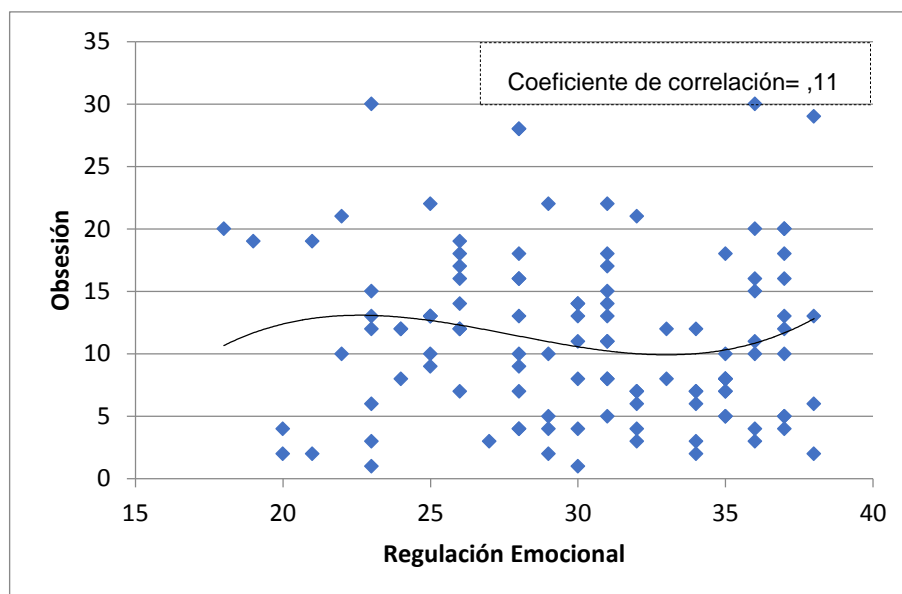
Es decir, cuando lo jóvenes no comprenden ni interpretan bien las emociones no le dedican un tiempo desmedido a las RS, asimismo, cuando su comprensión emocional mejora, el tiempo que usan las redes sociales sigue sin representar un problema.



**Gráfico 11. Relación entre la dimensión *comprensión emocional* de inteligencia emocional con el indicador *uso excesivo* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.**

En el gráfico 12 puede observarse que la relación entre la dimensión regulación emocional de IE con el indicador obsesión de IARS es una relación no lineal y de intensidad muy baja ( $r= ,11$ ). Cuando las puntuaciones de la dimensión regulación emocional son bajas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador obsesión aumentan; cuando las puntuaciones de la dimensión regulación emocional son moderadas, el incremento de las mismas se acompaña de una disminución en el indicador obsesión, mientras que, cuando las puntuaciones de la dimensión regulación emocional son altas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador obsesión aumentan.

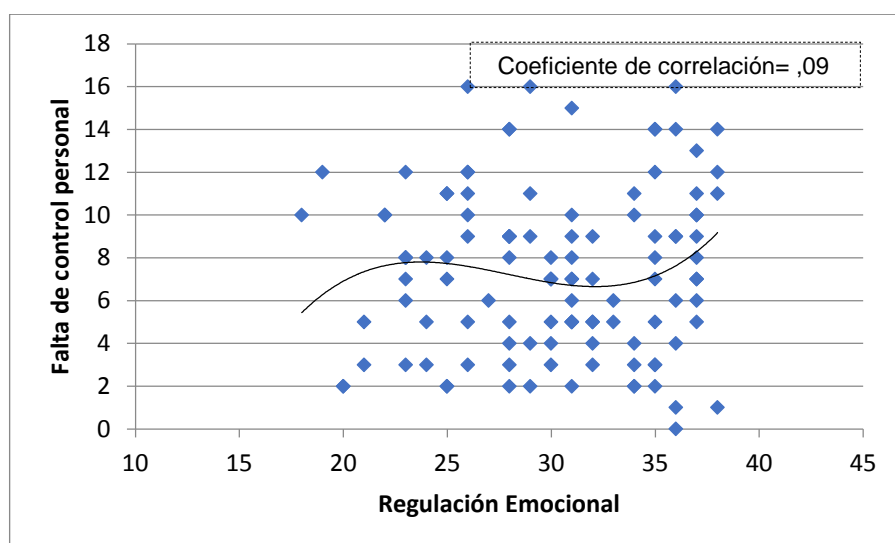
Cuando la habilidad de regular las emociones se encuentra en los extremos (puntuaciones muy bajas versus puntuaciones muy altas) aumenta la obsesión por las RS, pero, cuando la regulación emocional es adecuada esta obsesión tienden a disminuir.



**Gráfico 12. Relación entre la dimensión *regulación emocional* de inteligencia emocional con el indicador *obsesión* de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.**

En el gráfico 13 puede observarse que la relación entre la dimensión regulación emocional de IE con el indicador falta de control personal de IARS es una relación no lineal y de intensidad muy baja ( $r= ,09$ ). Cuando las puntuaciones de la dimensión regulación emocional son bajas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador falta de control personal aumentan; cuando las puntuaciones de la dimensión regulación emocional son moderadas, el incremento de las mismas se acompaña de una disminución en el indicador falta de control personal, mientras que, cuando las puntuaciones de la dimensión regulación emocional son altas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador falta de control personal aumentan.

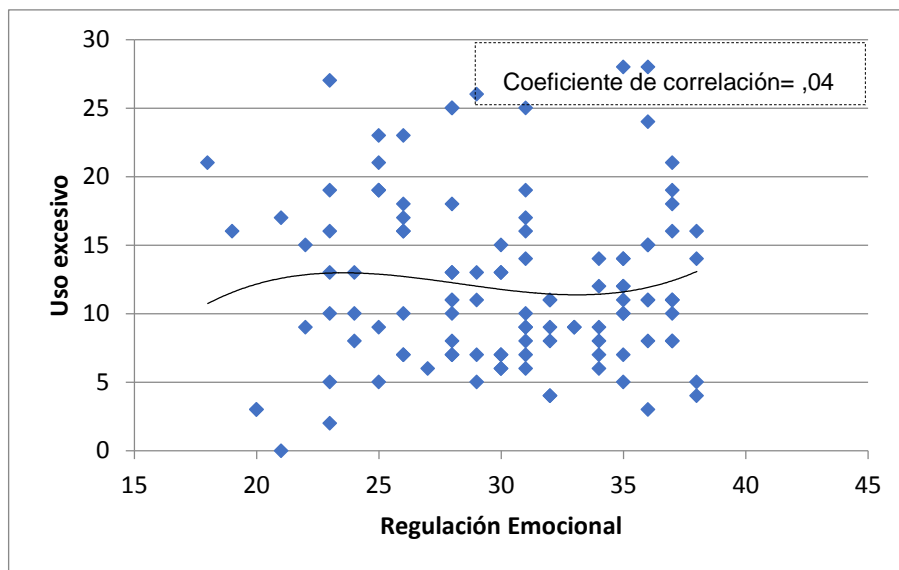
Cuando la habilidad de regular las emociones se encuentra en los extremos (puntuaciones muy bajas versus puntuaciones muy altas) aumenta el descontrol personal en el empleo de las RS, pero cuando la regulación emocional es adecuada este descontrol tienden a disminuir.



**Gráfico 13.** Relación entre la dimensión regulación emocional de inteligencia emocional con el indicador falta de control personal de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

En el gráfico 14 puede observarse que la relación entre la dimensión regulación emocional de IE con el indicador uso excesivo IARS es una relación no lineal y de intensidad muy baja ( $r = ,04$ ). Cuando las puntuaciones de la dimensión regulación emocional son bajas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador uso excesivo aumentan; cuando las puntuaciones de la dimensión regulación emocional son moderadas, el incremento de las mismas se acompaña de una disminución en el indicador uso excesivo, mientras que, cuando las puntuaciones de la dimensión regulación emocional son altas a medida que estas puntuaciones se incrementan las puntuaciones en el indicador uso excesivo aumentan.

Cuando la habilidad de regular las emociones se encuentra en los extremos (puntuaciones muy bajas versus puntuaciones muy altas) aumenta el uso excesivo de las RS, pero, cuando la regulación emocional es adecuada este uso excesivo tienden a disminuir.



**Gráfico 14.** Relación entre la dimensión regulación emocional de inteligencia emocional con el indicador uso excesivo de adicción a redes sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017.

## Capítulo V: Discusión

Con base en los resultados se rechaza la hipótesis general de investigación, debido a que se halló una relación no lineal con intensidad muy baja entre inteligencia emocional (IE) con indicadores de adicción a las redes sociales (IARS) en los estudiantes del instituto público de Tingo María. Este hallazgo se podría explicar de la siguiente manera, dado que la IE, fundamentalmente, implica la habilidad para valorar con exactitud las emociones, comprenderlas y regularlas de forma que se promueva el crecimiento emocional e intelectual (Mayer y Salovey, 2007) cuando los jóvenes son emocionalmente inteligentes será más difícil que muestren indicadores de comportamientos adictivos hacia las redes sociales. De hecho, desde hace pocos años la IE es estudiada como estrategia para afrontar las adicciones, actuando como una variable moduladora del comportamiento final, lo que lleva a pensar que puede ser una medida preventiva eficaz en los programas de intervención de las adicciones (García del Castillo et al, 2013). Aunque hasta ahora los estudios se han centrado en la adicción a sustancias, ya avanzan hipótesis de estudio de otro tipo de adicciones como las comportamentales, psicológicas o sin sustancias, así lo señalan García del Castillo-López, Gázquez y Marzo (2013).

No hubo diferencias entre los varones y las mujeres con respecto a los niveles de IE, ya que ambos sexos obtuvieron un nivel *adecuado* en las dimensiones de percepción, comprensión y regulación emocional, por tanto, se rechaza la primera hipótesis específica. Estos resultados coinciden con los encontrados por Páez y Castaño (2015) y Rodríguez y Suárez (2012) en jóvenes

colombianos, y con Reyes y Carrasco (2014) en jóvenes peruanos, que reportaron niveles adecuados en las dimensiones de IE, sin existir diferencia por sexo, según la observación personal de la investigadora por más de un año, esto podría deberse al factor sociocultural, ya que los jóvenes varones y mujeres de Tingo María tienen como costumbre expresar sus emociones positivas y negativas de una forma muy poco inhibida, pues son bastante expresivos en el aspecto verbal y conductual, las mujeres suelen expresarse con la misma intensidad y frecuencia que los varones, a diferencia de otros lugares como por ejemplo la región sierra del Perú, donde las mujeres son más recatadas en su expresión emocional. Sin embargo, este resultado contrasta con lo encontrado por Javier e Iparraguirre (2012) en jóvenes peruanos de Huancayo (Junín), quienes reportan niveles muy bajos en las dimensiones de IE, cabe resaltar que el estudio de estas autoras fue realizado en una ciudad con características socioculturales diferentes a la ciudad de Tingo María.

De acuerdo con la teoría propuesta por Salovey y Mayer (1997) un adecuado desarrollo de las dimensiones de la IE significaría que, en primer lugar, dichos estudiantes pueden reconocer emociones y sentimientos que provienen de sí mismos y las que provienen de los otros, lo cual es importante porque logran distinguir entre expresiones emocionales reales o fingidas en cada situación que vivan; en segundo lugar, son capaces de comprender la necesidad de que una emoción se transforme en otra, logrando ver más allá del presente identificando las consecuencias de estas, comprenden las emociones complejas y los estados emocionales; en tercer lugar, al tener un adecuado desarrollo de la regulación emocional, su comportamiento tiende a ser eficaz cuando atraviesan por

situaciones conflictivas, manteniendo el control de sus emociones independientemente de que sean agradables o desagradables (Salovey y Mayer, 1997).

Tampoco se encontraron diferencias significativas entre los estudiantes del sexo femenino con los del sexo masculino con respecto a los IARS, ya que ambos sexos obtuvieron un nivel *medio* en los indicadores de obsesión, falta de control personal y uso excesivo de redes sociales; por tanto, se rechaza la segunda hipótesis específica. Esto podría deberse al factor sociocultural y socioeconómico, ya que en esta ciudad tanto los jóvenes varones como las mujeres trabajan proporcionalmente igual, es decir se pueden encontrar mujeres en actividades pesadas como construcción, agricultura o ganadería y varones en actividades administrativas, cuyos ingresos económicos le permiten adquirir celulares, tabletas o computadores y acceder a las RS, además, ahora en la ciudad existe mucha oferta de estos productos y las empresas brindan “facilidades” vendiendo sus equipos a crédito (pagando cuotas mensuales), de ahí que cada vez son más los jóvenes que adquieren estos productos.

Este resultado contrasta con lo encontrado por Araujo (2016) en jóvenes peruanos limeños, ella encontró puntajes superiores en los varones, es decir que ellos presentarían mayor riesgo de adicción a las redes sociales a comparación de las mujeres. Si bien los resultados de este estudio no muestran cifras alarmantes en la población de estudio, tampoco son tranquilizantes, debido a que un nivel medio en estos indicadores significa que ya se ha traspasado el límite del uso normal de las RS y, por lo tanto, ya habría consecuencias negativas en la vida de estos estudiantes las cuales podrían llevar a agravarse hasta convertirse en

adicción si no se hace un cambio de conducta. Estos jóvenes podrían someterse a programas preventivos para disminuir dicha conducta, ya que se ha demostrado que sí funcionan (Ortega, 2015). Según Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson y Loftus (2003) las adicciones psicológicas se instalan en una persona de forma muy similar a las adicciones a sustancias, ya que en un principio la conducta se repite por refuerzos positivos como la sensación de placer, pero luego se repiten con mayor frecuencia, se vuelven más intensos y se crea una “necesidad” que se debe satisfacer y que origina conductas compulsivas.

Se encontró también que los alumnos de las cuatro carreras técnicas mostraron niveles *adecuados* en las tres dimensiones de IE, por tanto, se rechaza la tercera hipótesis específica. Es decir, alumnos de computación e informática, electrónica industrial, enfermería y laboratorio clínico son capaces de reconocer o detectar estados emocionales fuera del sí mismo, es decir, en otros individuos, en el arte, en la música, en el aspecto físico o apariencia de las personas, asimismo, pueden entender sentimientos que surgen al mismo tiempo como amor y odio o combinaciones de amor y tristeza (Salovey y Mayer, 1997). Este resultado contrasta con lo encontrado por Javier e Iparraguirre (2012) quienes hallaron que, entre otras carreras, enfermería obtuvo puntajes muy bajos en las dimensiones de IE.

Además, los alumnos de las cuatro carreras técnicas también mostraron niveles *medios* en los tres IARS, por tanto, se rechaza la cuarta hipótesis específica. Es decir, ya presentan conductas de riesgo de adicción a las redes sociales, tal como las señala Salas (2014): pensamientos recurrentes y fantasías sobre el contenido de las redes sociales, pérdida progresiva de control en su uso,

intentos fallidos al tratar de suprimir o disminuir el tiempo de uso de las redes sociales, etc. Esto podría deberse a la falta de un profesional en psicología permanente en el instituto donde se realizó la investigación que pueda orientarlos y atender las dificultades emocionales que podrían estar influyendo en las conductas de riesgo que presentan ahora, e incluso en la elección acertada de la carrera técnica profesional. Este resultado también discrepa de Araujo (2016) quien sí encontró diferencia entre las carreras de jóvenes peruanos limeños, las carreras de salud obtuvieron niveles más bajos en los IARS.

Se encontró una relación no lineal con intensidad muy baja entre la dimensión *percepción emocional* de IE con el indicador *obsesión* de IARS; por lo que se rechaza la quinta hipótesis específica. Esto podría significar que cuando los jóvenes desarrollan la habilidad de percibir las emociones propias y de los demás habría un incremento de pensamientos recurrentes sobre las RS. De hecho, la percepción emocional incluye la habilidad para identificar emociones en otras personas, formas de arte, lenguaje, sonidos, apariencia y comportamiento (Mayer y Salovey, 1997), de ahí que, en las RS se pueden encontrar todo tipo de estímulos atractivos que un joven podría percibir y por ello empezar a formar parte de sus pensamientos diarios. Estos resultados son confirmados por Rueda y Flores (2017) quienes en su estudio en población mexicana concluyeron que los jóvenes son los más vulnerables a convertirse en adictos a internet, debido a que la formación de una adicción depende de las sensaciones de placer que puede obtenerse en demasía con cada like o emoticon que espere el usuario dentro de una red social virtual.

Sumado a esto, en el Perú la red social más usada es Facebook, seguida

por WhatsApp e Instagram (Álvarez y Tang, 2017), las cuales “tienen muchos atributos que explicarían su poder adictivo, su contenido estimulante, la facilidad de acceso y bajo costo, la estimulación visual, la anulación de barreras, la capacidad de anonimato, desinhibición y autonomía” (Cruzado et al, 2006. pp. 203), todo ello constituiría un motivo suficiente para que dicha conducta tienda a aumentar y generar que los estudiantes destinen gran parte de sus pensamientos diarios a las redes sociales, pudiendo llegar al extremo de presentar pensamiento recurrentes o fantasías sobre los contenidos de las redes sociales.

Se encontró una relación no lineal con intensidad baja entre la dimensión *percepción emocional* de IE con el indicador *falta de control personal* de IARS, por lo que se rechaza la sexta hipótesis específica. Por un lado, se encontró que cuando hay un desarrollo inadecuado de la percepción emocional tiende a disminuir el descontrol del empleo de las RS; es decir, cuando los jóvenes no perciben bien emociones y sentimientos en un contexto específico (en las formas de arte, lenguaje, sonidos, apariencia y comportamiento) es porque su foco de atención y su interés no apuntan al aspecto emocional, (Mayer y Salovey, 1997), debido a ello, el contenido de las RS tampoco despertaría interés en ellos. Una posible explicación de este hallazgo es brindada por Ruano y Maca (2017), ellos afirman que una de las principales motivaciones para el uso de las RS virtuales es la de revelar y mostrar emociones, sentimientos, actitudes y pensamientos a interior de las RS y esperar ansiosamente las respuestas o reacciones de sus amigos (como por ejemplo los comentarios, likes, me gustan, en el caso de Facebook); de ahí que, al no existir tal motivación inicial tampoco existiría una necesidad de respuesta que deba ser satisfecha, por eso, en este caso, mantener el

control del uso de las RS no representaría un problema en la vida cotidiana de estos jóvenes.

Una mejora en la percepción emocional se relaciona con el aumento en la frecuencia de pensamientos sobre las redes sociales (como se ha señalado en el resultado anterior) por lo tanto, dichos pensamientos ahora irían acompañados de acciones recurrentes donde el estudiante progresivamente irá descuidando otras actividades cotidianas e importantes en su vida a nivel personal, social, familiar e incluso académico, pudiendo llegar al punto de no poder mantener el control al usar las RS (Echeburúa y Corral, 2010).

Se encontró una relación no lineal con intensidad muy baja entre la dimensión *percepción emocional* de IE con el indicador *uso excesivo* de IARS, por lo que se rechaza la séptima hipótesis específica. Cuando hay un bajo desarrollo de la percepción emocional también hay un bajo uso de las RS, esta relación es similar a la descrita previamente con el indicador falta de control personal. Pero, si el estudiante se esforzara en desarrollar poco a poco su habilidad de percepción emocional conseguiría identificar con mayor precisión las sensaciones, estados físicos y pensamientos propios, incluso los reales de los fingidos (Salovey y Mayer, 1997); por lo tanto, dicha exploración emocional, que estaría en un estado de desarrollo, no solo se llevaría a cabo en la vida real con sus relaciones interpersonales, sino que también se trasladaría a un contexto virtual en las redes sociales de su preferencia, por lo que el uso de las redes sociales podría aumentar progresivamente.

No obstante, cuando la percepción emocional se desarrolla demasiado (nivel “demasiada percepción emocional” en el TMMS-24) se genera una

distorsión en la identificación de los mensajes emocionales percibidos, originando problemas en su manifestación mediante el lenguaje no verbal, provocando dificultades en las relaciones interpersonales ya sean presenciales o virtuales (Mayer y Salovey, 1997), tal como lo afirman Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) ellos reportaron correlación entre la adicción a las RS (específicamente Facebook) con niveles bajos de habilidades sociales en su estudio realizado en jóvenes mexicanos. De ahí que, acceder a las RS, que era considerada como algo placentero (Cruzado et al, 2001), ya no sería considerado como tal, de hecho, se convertiría en algo desagradable tras las distorsiones perceptivas, por ello su uso tiende a disminuir.

Se encontró una relación no lineal con intensidad baja entre la dimensión *comprensión emocional* de IE con el indicador *obsesión* de IARS, por lo que se rechaza la octava hipótesis específica. Al existir un buen desarrollo de la comprensión emocional disminuirán los pensamientos recurrentes hacia las RS. Salovey y Mayer (1997) explican que cuando una persona tiene un buen desarrollo de la comprensión emocional es capaz de interpretar correctamente las emociones, relacionarlas y expresarlas verbalmente o con acciones de forma apropiada en determinadas situaciones, lo cual hace posible que mejore la calidad de las relaciones interpersonales con su familia, amigos, etc. De ahí que, su pensamiento no estaría tan enfocado en buscar interacciones sociales virtuales, a diferencia de los jóvenes que tienen dificultades para expresarse emocionalmente y relacionarse socialmente que están en una constante búsqueda de grupos de pares con necesidades, gustos e intereses similares a los propios por medio de las RS. Este resultado coincide con Castro (2016), en su estudio realizado con

jóvenes peruanos encontró que los jóvenes emocionalmente inteligentes tienen más desarrolladas sus habilidades metacognitivas de planificación, evaluación y supervisión.

Se encontró una relación no lineal con intensidad baja entre la dimensión *comprensión emocional* de IE con el indicador *falta de control personal* de IARS, por lo que se rechaza la novena hipótesis específica. Cuando la comprensión emocional es baja y moderada disminuye el uso descontrolado de las RS; mientras que cuando la comprensión emocional está en niveles altos la falta de control tiende a aumentar. Un déficit en el desarrollo de la comprensión emocional indicaría que la persona no puede interpretar correctamente las emociones y sentimientos que ha logrado percibir, lo cual constituye una gran dificultad para distinguir las causas generadoras de los diferentes estados anímicos y las futuras consecuencias de sus acciones (Galotti, 2008); en este sentido, la persona tampoco lograría comprender todos los contenidos que ofrecen las diversas redes sociales, por lo que no se “engancharía” fácilmente a ellas y el usuario aún mantendría el control de su conducta en cuanto al uso de estas.

Sin embargo, cuando una persona tiene su comprensión emocional en niveles óptimos, lograría comprender tanto las emociones simples como las más complejas. Mestre et al (2017) afirman que comprender las emociones sociales (culpa, vergüenza, celos o ansiedad, por ejemplo) requiere más tiempo que las emociones básicas (alegría, tristeza o ira, por ejemplo). En ese sentido, se entendería que esta persona aumente gradualmente el uso de las redes sociales, ya que contaría con la capacidad de comprender, valorar y extraer (Galotti, 2008) los beneficios que estas brindan, sin embargo, aun estaría expuesta al riesgo de que

dicha actividad se convierta en una conducta adictiva, ya que la alta frecuencia de repeticiones podría conducir a una dependencia donde ya no se ejerce control de la conducta. Así mismo lo afirma Osorio, Molero, Pérez y Mercader (2014) quienes en un estudio en población juvenil encontraron que estos comenzaron a sentir frustración cada vez más intensa al no poder conectarse a la Internet y chatear con sus amigos mediante alguna red social, cuando al inicio esta actividad no representaba ninguna necesidad.

Se encontró una relación no lineal con intensidad baja entre la dimensión *comprensión emocional* de IE con el indicador *uso excesivo* de IARS, por lo que se rechaza la décima hipótesis específica. Una baja comprensión emocional se acompaña de una disminución del uso excesivo de redes sociales, lo cual ya se ha explicado anteriormente en el indicador falta de control personal, sin embargo, esta conducta no varía aunque la comprensión emocional mejore; es decir, que los estudiantes que obtuvieron niveles óptimos en comprensión emocional no llegarían a presentar un uso problemático de las RS, de hecho, las personas emocionalmente inteligentes son capaces de establecer relaciones interpersonales satisfactorias con otros y consigo mismos, y pueden llevar a cabo actividades sociales sin temor de expresarse socialmente (Mayer y Salovey, 1997). En este sentido, hay una coincidencia con lo encontrado por Delgado et al (2016), quienes en su estudio con jóvenes peruanos encontraron correlaciones inversas significativas entre los IARS con niveles altos de habilidades sociales.

Se encontró una relación no lineal con intensidad muy baja entre la dimensión *regulación emocional* de IE con los indicadores *obsesión*, *falta de control personal* y *uso excesivo* de IARS, por lo que también se rechaza la

onceava, doceava y treceava hipótesis específica. Cuando la habilidad de regular las emociones se encuentra en los extremos (puntuaciones muy bajas versus puntuaciones muy altas) aumentan los pensamientos, la ansiedad, el descontrol del uso de las RS; mientras que, cuando la regulación emocional es adecuada los IARS tienden a disminuir. Esta habilidad demanda mayor exigencia en el procesamiento de información emocional y tiene una influencia importante en el bienestar personal, pues gracias a ella una persona ejerce naturalmente el control de sus impulsos y comprende el estado emocional de los demás, logrando manifestar comportamientos adaptativos y orientados al éxito (Mayer y Salovey, 1997).

Con base en ello, un déficit en la regulación emocional indica que no se han desarrollado bien ni la percepción ni la comprensión emocional, por tanto, la persona no es capaz de procesar correctamente las emociones y sentimientos cotidianos, lo cual facilitaría el aumento de pensamientos y fantasías recurrentes, pérdida de control y uso excesivo de las redes sociales. Dichas conductas están muy relacionadas con niveles altos de depresión según lo indicaron Padilla y Ortega (2017), Rodríguez y Suárez (2012), Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) en sus investigaciones citadas anteriormente.

Un puntaje muy alto en regulación emocional es señal de un excelente procesamiento de la información emocional, una persona puede pasar varias horas consecutivas usando las RS, pensar frecuentemente en las cosas que realizará cuando acceda a estas e, incluso, perder la noción del tiempo cuando las usa, sin que eso represente necesariamente un problema significativo (Galotti, 2008).

No obstante, un puntaje adecuado en regulación emocional se acompaña de una disminución de los pensamientos, fantasías, ansiedad y uso de las redes sociales, ya que el equilibrio emocional que poseería esta persona sería un reflejo de adecuadas relaciones interpersonales satisfactorias en su entorno, por lo que acceder a las redes sociales no representaría una necesidad que urge satisfacer. Este resultado reafirma lo encontrado por Delgado et al (2016) quienes señalan que las personas habilidosas socialmente tienen un equilibrio emocional que se refleja en la calidad de sus relaciones interpersonales y actividades sociales, dando señales de un correcto procesamiento de la información emocional.

### **Conclusiones**

1. Se encontró una relación no lineal de intensidad muy baja entre la inteligencia emocional (IE) y los indicadores de adicción a las redes sociales (IARS), con lo que se rechaza la hipótesis general. La IE podría ser considerada como un factor predictivo de los IARS, ya que, al mejorar su desarrollo disminuyen los IARS.
2. El nivel promedio de las dimensiones de IE es *adecuado* no existiendo diferencias según sexo, con lo que se rechaza la primera hipótesis específica. Se rescata el factor sociocultural en la población pues varones y mujeres muestran semejanzas en su desenvolvimiento conductual y verbal.
3. El nivel promedio de los IARS es *medio* no existiendo diferencias según sexo, con lo que se rechaza la segunda hipótesis específica. La reciente aparición de empresas de telefonía, y las facilidades que ofrecen, ha despertado el interés inmediato de los jóvenes, esto habría influido en el uso de las redes sociales.

4. El nivel promedio de las dimensiones de IE es *adecuado* no existiendo diferencias según carrera, con lo que se rechaza la tercera hipótesis específica. El factor sociocultural revela que la elección de una carrera no tendría influencia en el desenvolvimiento conductual y verbal de los estudiantes.
5. El nivel promedio de los IARS es *medio* no existiendo diferencias según carrera, con lo que se rechaza la cuarta hipótesis específica. Se destaca la falta de profesionales de salud mental en la institución y en la ciudad, así como la carencia de orientación parental en casa.
6. Entre la dimensión percepción emocional con el indicador obsesión hay una relación no lineal y de intensidad muy baja, con lo que se rechaza la quinta hipótesis específica. Una buena percepción emocional permite captar los estímulos del entorno, por lo que podría resultar atractivo para los jóvenes, de ahí que, los pensamientos y fantasías en torno a estas pueden aumentar.
7. Entre la dimensión percepción emocional con el indicador falta de control personal hay una relación no lineal y de intensidad baja, con lo que se rechaza la sexta hipótesis específica. Una buena percepción emocional sugiere la habilidad para reconocer la información que proviene del exterior, por lo que el uso constante de las redes sociales podría originar una pérdida de control progresiva, llegando a descuidar otras actividades diarias importantes.
8. Entre la dimensión percepción emocional con el indicador uso excesivo hay una relación no lineal y de intensidad muy baja, con lo que se rechaza la séptima hipótesis específica. Un desarrollo muy elevado de percepción emocional genera distorsiones en la interpretación de mensajes emocionales,

por lo que el uso de las redes sociales podría volverse algo desagradable y por ello disminuiría dicha conducta.

9. Entre la dimensión comprensión emocional con el indicador obsesión hay una relación no lineal y de intensidad baja, con lo que se rechaza la octava hipótesis específica. Una buena comprensión emocional implica asociar emociones con situaciones y darles un significado racional, esto permitirá establecer óptimas relaciones interpersonales, de ahí que, no habría necesidad de pensar o fantasear constantemente en interacciones virtuales.
10. Entre la dimensión comprensión emocional con el indicador falta de control personal hay una relación no lineal y de intensidad baja, con lo que se rechaza la novena hipótesis específica. Un buen desarrollo de la comprensión emocional permite la interpretación lógica de emociones y situaciones, de ahí que, los estudiantes le dediquen a explorar todas las funciones de las redes sociales.
11. Entre la dimensión comprensión emocional con el indicador uso excesivo hay una relación no lineal y de intensidad baja, con lo que se rechaza la décima hipótesis específica. Un desarrollo óptimo de la comprensión emocional conlleva a un comportamiento apropiado, por ello, un uso elevado de las redes sociales no siempre representaría un problema significativo, aunque el peligro sea latente.
12. Entre la dimensión regulación emocional con el indicador obsesión hay una relación no lineal y de intensidad muy baja, con lo que se rechaza la onceava hipótesis específica. Una buena regulación emocional implica un adecuado

control de emociones, por ello, los estudiantes no presentarían pensamientos y fantasías recurrentes sobre las redes sociales.

13. Entre la dimensión regulación emocional con el indicador falta de control personal hay una relación no lineal y de intensidad muy baja, con lo que se rechaza la doceava hipótesis específica. Una buena regulación emocional sugiere la habilidad para manifestar conductas apropiadas, de ahí que, no haya una pérdida de control en el uso de las redes sociales.
14. Entre la dimensión regulación emocional con el indicador uso excesivo hay una relación no lineal y de intensidad muy baja, con lo que se rechaza la treceava hipótesis específica. Una buena regulación emocional permite priorizar las emociones positivas en situaciones conflictivas y salir airosos, por ello, el uso de las redes sociales no sería excesivo.

### **Recomendaciones.**

1. Promover el desarrollo de la inteligencia emocional (IE) de los estudiantes mediante sesiones psicoeducativas, ya que, de acuerdo con este estudio, cuando la IE está bien desarrollada hay una disminución de los indicadores de adicción a las redes sociales (IARS).
2. Implementar programas de prevención de conductas adictivas que sean específicos para esta población, para tal caso los más adecuados son los programas con base en la *teoría cognitiva-conductual* y en la *teoría social del aprendizaje*. Los primeros, debido a que resaltan la importancia de los pensamientos, conductas y emociones, así como su interrelación. Los segundos, porque consideran al aprendizaje como una construcción social, se

aprende cuando hay un conocimiento compartido, lo que lleva a la interiorización de conceptos y al cambio de conducta. Así mismo, considerar la importancia de la formación preventiva dirigida a los padres.

3. Contar con un profesional en psicología permanente que capacite a los tutores sobre el tema en cuestión para que juntos supervisen dicho programa y se aseguren de brindar sesiones individuales a los alumnos que lo necesiten.
4. Se debe tener cautela en el uso del término “adicción a las redes sociales” cuando se realicen investigaciones sobre este problema, pues no es un trastorno reconocido en el DSM-5. Muchos autores prefieren denominarlo como *uso patológico*.
5. En el presente estudio no se ha tomado en cuenta la comorbilidad con diagnósticos psiquiátricos (como fobia social, TDAH, TOC, etc.) dentro de los criterios de exclusión, por ello, sería pertinente contar con un diagnóstico previo en futuras investigaciones.
6. Realizar réplicas de este estudio en muestras más amplias dentro de la región selva en rangos de edad más amplios, que incluya el estudio del uso específico de las redes sociales, para obtener más información que permita comprender más a fondo esta problemática.
7. Revisar más bibliografía internacional con respecto a conductas adictivas hacia las redes sociales.

## Referencias Bibliográficas

- Álvarez, J. Tang, J. (2017). Perfil del usuario de redes sociales. julio 27, 2017, de *IPSOS*. Sitio web: [https://www.ipsos.com/sites/default/files/2017-06/ipsos\\_redessociales\\_0.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/2017-06/ipsos_redessociales_0.pdf)
- Anderson, A y Henry, C. (2004). Family sistem characteristic and parental behavior as predictors of adolescent substance use. *Adolescence* 29 (114), 405-420.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction:A comprehensie review. julio 20, 2017, de *Technology and Adicction*. Sitio web: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs40429-015-0056-9.pdf>
- Andreassen, C., Pallesen, S. (2014). Social network site addiction an overview. *Curr Pharm Des*. julio 21, 2017, de *Current Pharmaceutical Design*. Sitio web: <http://www.eurekaselect.com/114788/article>
- American Psychiatric Association (2013). Diagnistic and Statical Manual of mental Disorder, 5<sup>th</sup>. Edition (DSM-5). Washington, DC.: American Psychiatric Association; 2013.
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción al as redes sociales en universitarios de Lima. setiembre 15, 2017, de *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. Sitio web: <http://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/494>
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). noviembre 13, 2017, de *Psicothema*. Sitio web: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72709503>

- Castro, A. (2016). *Inteligencia emocional y habilidades metacognitivas en estudiantes universitarios de estudios generales* (Tesis de pregrado). Recuperado de [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2187/1/castro\\_rag.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2187/1/castro_rag.pdf)
- Chávez, P. y Suárez, Q. (2016). *Inteligencia emocional e intención emprendedora de los estudiantes universitarios de la facultad de ciencias empresariales de la Universidad Peruana Unión, filiales Lima, Juliaca y Tarapoto, 2016-II* (Tesis de pre grado). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Chóliz, M. (2006). Adicción al juego de azar. Recuperado de <http://www.uv.es/choliz>
- Clapp, P. Bhave, S. Hoffman, P. (2008). How adaptation of the brain to alcohol leads to dependence. A pharmacological perspective. *Alcohol Res Health* 31(4): 310-339
- Cruzado, J. Muñoz-Rivas, M. & Navarro, Ma. (2001). Adicción a internet: de la hipotética entidad diagnóstica a la realidad clínica. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, Vol. 1(2), pp. 93-102.
- Cruzado, L. Matos, L. & Kendall, R. (2006). Adicción a internet: perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Rev Med Hered*, Vol. (17), pp. 196-205.
- Davies, M. (1999). Emotional intelligence: in search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol (75), pp. 989-1015.

- Delgado, A. Escurra, L. Atalaya, M. Constantino, J, Cuzcano, A. Rodríguez, R. Álvarez, D. (2016). *Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes de Lima Metropolitana* (Tesis posgrado) Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Denton, R. y Kampfe, C. (2007). The relation between family variables and adolescent substance abuse a literature review. *Adolescence*, 29 (14), 474-495.
- Echeburúa, E. & Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, Vol. 22(2), pp. 91-96.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao: Desclee de Brower.
- Escurra, M. & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a las redes sociales. *Liberabit*, Vol. 20(1), pp. 73-91.
- Espinoza, C. (2014). Región, Estado y Nación en la sierra de Huánuco, siglo XIX. julio 27, 2017, de Universidad Mayor de San Marcos Sitio web: <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/sociales/article/view/7145>
- Estévez, A. & Calvete, E. (2007). Esquemas cognitivos en personal con conducta de juego patológico y su relación con experiencias de crianza. *Clínica y Salud*, Vol. 18(1), pp. 23-43.
- Estévez, L. Bayón, C. De la Cruz, J. y Fernández-Liria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*, pp. 101-128.

- Extremera, N. Fernández-Berrocal, P. (2004a). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Clínica y Salud*, pp. 117-137.
- Extremera, N. y Fernández-Berrocal, P. (2004b). El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas. *Revista Electrónica de Investigación Educativa REDIE*, Vol. 6 (2).
- Fernández-Berrocal, P. & Extremera, N. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, Vol. 19 (3), pp. 63-93.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, N. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de Educación*, Vol. (29), pp. 1-6.
- Fernandez-Espejo (2002). Bases neurobiológicas de la adicción. *Revista neurológica*. 34 (7): 659: 664
- Flores, F. Cayetano, V, comunicación personal, 25 de julio de 2017.
- Fragoso-Luzuriaga, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? *Revista Iberoamericana de Educación Superior (RIES)*, vol. VI, (16), pp. 110-125.
- Frangos, C. Frangos, C. y Kiohos, A. (2010). Internet addiction among Greek University Students: Demographic Associations with the Phenomenon, using the Greek version of Young's Internet Addiction Test. *International of Economic Sciencies and Applied Research*, Vol. 3 (1), pp. 49-74
- Galotti, K. (2008). Cognitive psychology: in and Out of the laboratory. *Belmont*, Vol (1), pp. 15-20.

- García del Castillo, J., & García del Castillo-López, Á., & Gázquez, M., & Marzo, J. (2013). La Inteligencia Emocional como estrategia de prevención de las adicciones. *Salud y drogas*, 13 (2), 89-97.
- Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder. Diagnostic criterio*. Recuperado de <http://www.iuef.indiana.edu/Brown/hyplan/addict.html>
- Goldstein, E. B. (2008). *Cognitive Psychology: Connecting Mind, Research, and Everyday Experience*, 2nd ed. Belmont, CA: Thomson Wadsworth.
- Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós
- Goleman, D. (1998). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2000). *La inteligencia emocional aplicada a las organizaciones*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2011). *Leadership: the power of emotional intelligence*. Estados Unidos de América: AMA.
- Guerri, C. (2012). Bioquímica de las adicciones. *Revista SEBBM*. 172
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México. McGrawHill.
- Herrera, M. Pacheco, M., Palomar, J., y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, Vol. (18), pp.6-18.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2014). *Denuncias registradas por la Policía Nacional sobre violencia familiar según departamentos*. Lima
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2017). *Huánuco compendio estadístico 2017*. Huánuco

- Javier, L. e Iparraguirre, M. (2012). Inteligencia emocional en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana de los Andes. *Revista de Ciencias Sociales*. Vol (13). Pp. 121-128.
- Krych, R. (1989). Abnormal consumer behavior: A model of addictive behaviors. *Advances in Consumer Research*, Vol (16), pp. 745-748
- Lorea, C. Oliva, A. Pedrero, P. Pérez, G. Puerta G. Rojo, M. et al (2009). Documento de consenso para el abordaje de las adicciones desde las neurociencias. Valencia: Sociedad Española de Toxicomanías.
- Lorenzo, C. Gómez, M. y Alarcón, M. (2011). Redes sociales virtuales, ¿de qué depende su uso en España? *Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, Vol. (21), pp. 145-157.
- Mayer, J. & Salovey, P. (1997). *¿What is emotional intelligence? En P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3- 31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. (2001). A fiel guide to emotional intelligence. *Emotional Intelligence in Every Day Life. Psychology Press*, pp. 3-14.
- Mayer, J. y Salovey, P. (2007). *¿Qué es la inteligencia emocional?* In J. M. Mestre y P. Fernández-Berrocal (Eds.), *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Mestre, J. Larrán, C. Herrero, J. Guil, R. y de la Torre, G. (2015). PERVA-LE-S: a new cognitive task to assess deaf people's ability to perceive basic and social emotions. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-13. DOI: <http://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01148>.

- Mestre, J. Pérez, N. González, G. Nuñez, J. y Guil, R. (2017). El desarrollo de la inteligencia emocional a través de la optimización de las capacidades cognitivas a través de la educación obligatoria. *Contextos Educativos*. Vol (20), pp. 57-75.
- Niemz, K. Griffiths, M. & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyber Psychology & Behavior*, Vol. (8), pp. 562-570
- Organización Mundial de la Salud, OMS (2002). *The World Health Report*. Recuperado el 20 de noviembre del 2018, de <http://www.who.int/whr/2002/download/en/>.
- Osorio, M. Molero, M. Pérez, M. y Mercader, I. (2014). Redes sociales en internet y consecuencias de su uso en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology Revista de Psicología*. Vol. (1), p.3.
- Otero, J. Mirón, L. y Luengo, M. (2001). Influencia de la familia y el grupo en el uso de las drogas en adolescentes. *The International Journal of the Addictions*, 24 (11), 1065-1082.
- Padilla, C. y Ortega, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*. Vol. 2 (1).
- Páez, M. y Castaño, J. (2015). Inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*. Vol 32 (2) pp. 268-285.

- Pérez, M. (2011). Factores psicosociales asociados al uso de bebidas alcohólicas y tabaco en adolescentes tardíos de la Universidad privada de Lima. *Revista de Psicología*, 23 (2).
- Pineda-Ortiz, J. Torrecilla-Sesma, M. (1999). Mecanismos neurobiológicos de la adicción a las drogas. *Rev. Trastornos adictivos* 1 (1): 23-31
- Reyes, C. y Carrasco, I. (2014). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú. *Revista Apuntes de Ciencias Sociales*. Vol. 04 (01)
- Rodríguez, U. y Suarez, Y. (2012). Relación entre inteligencia emocional, depresión y rendimiento académico en estudiantes de psicología. *Psicogente*. Vol. 15 (28), pp. 348-359.
- Rueda, J. (2016, septiembre 22-24). Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. *Tlamati Sabiduría*, Vol. (7), pp. 512-525.
- Rueda, J. y Flores, J. (2016). Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. *Tlamati Sabiduría*. Vol. 7 (1).
- Ruíz, A. Méndez, M. Prieto, B, Romano, A. Caynas, S. Prospéro, O. (2010). El cerebro, las drogas y los genes. *Salud Ment* 33 (6): 535-542
- Salas, E. (2014). Adicciones psicologicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura*. Vol. (28), pp. 111-146.
- Salovey, P. Mayer, J. Goldman, S. Turvey, C. y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J.W. Pennebaker (ed), *Emotion, Disclosure y Health* (pp.125-151). Washington: American Psychological Association.

- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination. Cognition and Personality*. Vol. 9 (3), pp. 185-211.
- Shapiro, L. (1997). *How to raise a child whit a higher EQ*. Nueva York: harper Collins.
- Smith, E. Nolen-Hoeksema, S. Fredrickson, B. & Loftus, G. (2003). *Introduction to the psychology* (14<sup>a</sup> ed.). Madrid: Thomson.
- Steiner, C. y Perry, P. (1997). Achieving emotional literacy: A program to increase your emotional intelligence. *Nueva York: Avon*.
- Sue, D. Sue, D. y Sue, S. (1994). *Understanding Abnormal Behavior*. Boston: Houghton Mifflin.
- Surpachin, M. y Arnao, J. (2016). *Uso y abuso de las redes sociales*. Lima, Perú.: CEDRO.
- Weisinger, H. (1997). Emotional Intelligence at Work. *Nueva York: Jossey-Bass*.
- Young, K. (1996a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, Vol. 1(3), pp. 237-244.
- Young, K. (1996b). Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, Vol. (79), pp. 899-902.

## Anexos

### Anexo A

#### TMMS-24

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y decida la frecuencia con la que usted cree que se produce cada una de ellas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
NUNCA	RARAMENTE	ALGUNAS VECES	CON BASTANTE FRECUENCIA	MUY FRECUENTE MENTE

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

## Anexo B

### ARS

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan 24 afirmaciones sobre el uso de las redes sociales, por favor conteste a todas ellas con sinceridad, no existe respuesta adecuada, buena, inadecuada o mala. Marque con un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>AV</b>	<b>RV</b>	<b>N</b>
Siempre	Casi Siempre	Algunas veces	Rara Vez	Nunca

	<b>S</b>	<b>CS</b>	<b>AV</b>	<b>RV</b>	<b>N</b>
1. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionado 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 las redes sociales.					
6. Me pongo de mal humor 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, des 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 res docial.					

## Anexo D

Tabla 1. Coeficientes de determinación para determinar la curva de mejor ajuste que describe la relación entre la inteligencia emocional y los indicadores de adicción a las redes sociales

Relación	Coeficiente de Determinación ( $R^2$ )
Lineal	,014
Logarítmica	,018
Inversa	,022
Cuadrático	,029
Cúbico	<b>,029</b>
Compuesto	,008
Potencia	,009
S	,010
Crecimiento	,008
Exponencial	,008

Tabla 2. Coeficientes de determinación para determinar la curva de mejor ajuste que describe la relación entre la dimensión percepción emocional de inteligencia emocional el indicador obsesión de adicción a redes sociales

Relación	Coeficiente de Determinación ( $R^2$ )
Lineal	,003
Logarítmica	,003
Inversa	,002
Cuadrático	,003
Cúbico	,005
Compuesto	,008
Potencia	<b>,008</b>
S	,006
Crecimiento	,008
Exponencial	,008

Tabla 3. Coeficientes de determinación para determinar la curva de mejor ajuste que describe la relación entre la dimensión percepción emocional de inteligencia emocional el indicador falta de control personal de adicción a redes sociales

Relación	Coeficiente de Determinación ( $R^2$ )
Lineal	,015
Logarítmica	,006
Inversa	,001
Cuadrático	,061
Cúbico	<b>,061</b>
Compuesto	.
Potencia	.
S	.
Crecimiento	.
Exponencial	.

Tabla 4. Coeficientes de determinación para determinar la curva de mejor ajuste que describe la relación entre la dimensión percepción emocional de inteligencia emocional el indicador uso excesivo de adicción a redes sociales

Relación	Coeficiente de Determinación ( $R^2$ )
Lineal	,003
Logarítmica	,001
Inversa	,000
Cuadrático	,007
Cúbico	<b>,010</b>
Compuesto	.
Potencia	.
S	.
Crecimiento	.
Exponencial	.

Tabla 5. Coeficientes de determinación para determinar la curva de mejor ajuste que describe la relación entre la dimensión comprensión emocional de inteligencia emocional el indicador obsesión de adicción a redes sociales

Relación	Coeficiente de Determinación ( $R^2$ )
Lineal	,087
Logarítmica	,087
Inversa	,076
Cuadrático	,089
Cúbico	<b>,089</b>
Compuesto	,077
Potencia	,077
S	,069
Crecimiento	,077
Exponencial	,077

Tabla 6. Coeficientes de determinación para determinar la curva de mejor ajuste que describe la relación entre la dimensión comprensión emocional de inteligencia emocional el indicador falta de control personal de adicción a redes sociales

Relación	Coeficiente de Determinación ( $R^2$ )
Lineal	,050
Logarítmica	,051
Inversa	,045
Cuadrático	,054
Cúbico	<b>,056</b>
Compuesto	.
Potencia	.
S	.
Crecimiento	.
Exponencial	.

Tabla 7. Coeficientes de determinación para determinar la curva de mejor ajuste que describe la relación entre la dimensión comprensión emocional de inteligencia emocional el indicador uso excesivo de adicción a redes sociales

Relación	Coeficiente de Determinación ( $R^2$ )
Lineal	,054
Logarítmica	,068
Inversa	,078
Cuadrático	,089
Cúbico	<b>,093</b>
Compuesto	.
Potencia	.
S	.
Crecimiento	.
Exponencial	.

Tabla 8. Coeficientes de determinación para determinar la curva de mejor ajuste que describe la relación entre la dimensión regulación emocional de inteligencia emocional el indicador obsesión de adicción a redes sociales

Relación	Coeficiente de Determinación ( $R^2$ )
Lineal	,007
Logarítmica	,008
Inversa	,008
Cuadrático	,011
Cúbico	<b>,012</b>
Compuesto	,001
Potencia	,001
S	,001
Crecimiento	,001
Exponencial	,001

Tabla 9. Coeficientes de determinación para determinar la curva de mejor ajuste que describe la relación entre la dimensión regulación emocional de inteligencia emocional el indicador falta de control personal de adicción a redes sociales

Relación	Coeficiente de Determinación ( $R^2$ )
Lineal	,002
Logarítmica	,001
Inversa	,001
Cuadrático	,007
Cúbico	<b>,009</b>
Compuesto	.
Potencia	.
S	.
Crecimiento	.
Exponencial	.

Tabla 10. Coeficientes de determinación para determinar la curva de mejor ajuste que describe la relación entre la dimensión regulación emocional de inteligencia emocional el indicador uso excesivo de adicción a redes sociales

Relación	Coeficiente de Determinación ( $R^2$ )
Lineal	,001
Logarítmica	,001
Inversa	,001
Cuadrático	,002
Cúbico	<b>,002</b>
Compuesto	.
Potencia	.
S	.
Crecimiento	.
Exponencial	.