



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

RELACIÓN ENTRE INTELIGENCIA
EMOCIONAL Y RIESGO DE ADICCIÓN
A REDES SOCIALES EN UN GRUPO DE
ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO DE
LIMA METROPOLITANA

TESIS PARA OPTAR AL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

ALEJANDRA JOSÉ RIVERA VÉLIZ

LIMA- PERÚ

2020

MIEMBROS DEL JURADO

DR. GIANCARLO OJEDA MERCADO

Presidente

LIC. HEINNET ABDALI PANEZ SALAZAR

Vocal

LIC. MÓNICA ELVIRA VELASCO TAIPE

Secretaria

ASESOR DE TESIS

DRA. ELIZABETH DANY ARAUJO ROBLES

DEDICATORIA

A mis papás, José y Marlene, por su apoyo y amor incondicional en cada etapa de mi vida, sin ellos no hubiese cumplido mis sueños.

A Rosa, por ser mi compañera en todo momento y mi mayor ejemplo desde que tengo memoria.

A Daniel, por creer en mí más que yo misma e impulsarme en cada sueño.

A mis abuelos, José y Rosa, por darme el mayor ejemplo de esfuerzo y perseverancia.

A mis mejores amigos, por nunca dudar de mí y amarme tal y como soy.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios por las oportunidades y personas que puso y sigue poniendo alrededor mío, así como acompañarme y no soltarme en cada paso y decisión.

Gracias a mi familia, por darme el mejor ejemplo de perseverancia y amor incondicional.

Gracias a la Dra. Dany Araujo, por su tiempo y dedicación a lo largo de este proceso.

Gracias a la Universidad Peruana Cayetano Heredia, por las enseñanzas de cada docente que me permitió crecer académica y profesionalmente.

Gracias a la institución, profesores y alumnos, que me abrió las puertas, brindándome su tiempo y disposición.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA	4
2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA	8
3 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	10
4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	11
4.1 OBJETIVO GENERAL	11
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	11
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	12
1 ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES	12
1.1 Inteligencia Emocional	12
1.1.1 Análisis conceptual y características	12
1.1.2 Modelos explicativos	13
1.1.3 Aplicación en contextos	18
1.1.3.1 Social/ familiar	18
1.1.3.2 Laboral	19
1.1.3.3 Educacional	20
1.2 Riesgo de Adicción a redes sociales	22
1.2.1 Análisis conceptual y características	22
1.2.2 Análisis emocional según Modelo de cuatro-fases	25
1.2.3 Factores involucrados	27
1.2.4 Estrategias de prevención	30

2	INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO	32
	2.1 Nacionales	32
	2.2 Internacionales	37
3	DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES	43
	3.1 Inteligencia Emocional	43
	3.2 Riesgo de Adicción a redes sociales	45
4	HIPÓTESIS	47
	CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	48
1	NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN	48
2	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	48
3	POBLACIÓN Y MUESTRA	48
	3.1 Descripción de la población	48
	3.2 Descripción de la muestra y método de muestreo	49
	3.3 Criterios de inclusión y exclusión	49
4	INSTRUMENTOS	51
5	PROCEDIMIENTO	55
	5.1 Consideraciones éticas	56
6	PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS	58
	CAPÍTULO IV: RESULTADOS	60
	CAPÍTULO V: DISCUSIÓN	75
	CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES	90
	RECOMENDACIONES	92
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	93
	ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Tabla de operacionalización de la variable Inteligencia Emocional.....	44
Tabla 2.	Tabla de operacionalización de la variable Riesgo de Adicción a redes sociales.....	46
Tabla 3.	Normalidad de Inteligencia emocional.....	60
Tabla 4.	Normalidad de Riesgo de adicción a redes sociales	61
Tabla 5.	Relación entre Inteligencia emocional y Riesgo de adicción a las redes sociales.....	63
Tabla 6.	Nivel de Inteligencia emocional y sus dimensiones en un grupo de estudiantes de un instituto.....	64
Tabla 7.	Nivel de Riesgo de adicción a redes sociales y sus dimensiones en un grupo de estudiantes de un instituto.....	65
Tabla 8.	Normalidad de dimensiones de Inteligencia emocional y Riesgo de Adicción a redes sociales.....	66
Tabla 9.	Relación entre atención emocional y obsesión por las redes sociales.....	67
Tabla 10.	Relación entre atención emocional y falta de control personal.	68
Tabla 11.	Relación entre atención emocional y uso excesivo de las redes sociales.....	69
Tabla 12.	Relación entre claridad emocional y obsesión por las redes sociales.....	69
Tabla 13.	Relación entre claridad emocional y falta de control personal...	70
Tabla 14.	Relación entre claridad emocional y uso excesivo de las redes sociales.....	71
Tabla 15.	Relación entre reparación de las emociones y obsesión por las redes sociales.....	72
Tabla 16.	Relación entre reparación de las emociones y falta de control personal	73
Tabla 17.	Relación entre reparación de las emociones y uso excesivo de las redes sociales.....	74

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1	Gráfico de normalidad de Inteligencia emocional	61
Figura 2	Gráfico de normalidad de Riesgo de adicción a redes sociales	62
Figura 3	Gráfico de dispersión de Inteligencia emocional y Riesgo de adicción redes sociales	62

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo principal el identificar la relación entre la inteligencia emocional y el riesgo de adicción a las redes sociales en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana, así como describir las relaciones entre las dimensiones de la inteligencia emocional: Atención emocional, claridad emocional y reparación de las emociones; y las dimensiones de riesgo de adicción a las redes sociales: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales. El nivel y el tipo de investigación es básico y descriptivo-correlacional, teniendo como muestra a 150 estudiantes de una institución educativa superior, cuyas edades oscilan entre diecisiete y veinticinco años. Los instrumentos utilizados fueron el “TMMS-24” y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). Los resultados hallados muestran de manera general un nivel “adecuado” de inteligencia emocional en los participantes y un nivel “promedio” respecto al riesgo de adicción a redes sociales. Por otra parte, se halló una baja correlación ($r=-0.04$) entre las variables estudiadas, así como encontrarse correlaciones de intensidad baja entre las dimensiones de las respectivas variables.

Palabras clave: Inteligencia emocional, riesgo de adicción a redes sociales, estudiantes.

ABSTRACT

The main objective of the present research is to identify the relationship between Emotional Intelligence and Risk of Social Network Addiction in a group of students from an institute in Lima, as well as describe the relationships between the dimensions of Emotional Intelligence: Emotional Attention, Emotional Clarity and Emotional Repair; and the dimensions of Risk of Social Media Addiction: Social Media Obsession, Lack of Personal Control and Excessive Use of social media. The level and type of the research is basic and with a descriptive-correlational design, in a sample of 150 students of higher education institute, whose ages range between 17 and 25 years old. The psychological instruments used were the "TMMS-24" and The Social Network Addiction Questionnaire (SNA). The results show in general terms an "adequate" level of Emotional Intelligence in the participants, and a "average" level regarding the Risk of Social Network Addiction. On the other hand, a low correlation ($r=-0.04$) was found between the studied variables, as well as low intensity correlations between the dimensions of the respective variables.

Key words: Emotional Intelligence, Risk of Social Network Addiction, students.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, una de las problemáticas más relevantes en el ámbito de la salud son las adicciones, las cuales son tratadas como un problema que involucra un conjunto de hábitos repetitivos no saludables que generan dependencia, además de interferir negativamente en diferentes aspectos de la vida cotidiana del individuo (Echeburúa y Requesens, 2012), y una de las adicciones más recurrentes en los últimos años es la adicción al internet y, específicamente, a las redes sociales.

Al respecto, como lo plantea Molina (2018), en el campo de la salud mental existe una controversia respecto a la nominación de hábitos adictivos en torno al uso de las redes sociales, lo que dificulta su categorización como una adicción propiamente dicha, debido a que esta se centra en un patrón comportamental y no en un consumo de sustancias que involucran causas fisiológicas. No obstante, en el campo de la psicología, se hace uso del término de “adicción a las redes sociales” para hacer referencia a un uso patológico o disfuncional de estas. Por lo tanto, el término “adicción a redes sociales”, se puede asumir como un uso problemático de las redes sociales.

Respecto al uso de la comunicación digital en el contexto peruano, se ha podido observar el incremento acelerado del uso del internet con fines muy beneficiosos en la sociedad, permitiendo una comunicación y solución de problemas de manera más rápida. Del mismo modo, paralelamente se ha podido ser testigos de un uso constante y muy recurrente de las redes sociales, lo que se ve reflejado en el contexto peruano, en el que el INEI (2018) encuentra que la población peruana que hace uso del internet de manera diaria, incluyendo el uso de

las redes sociales, ha aumentado de 42% a 90.8% desde el año 2010 al 2018, siendo más significativo en la población de jóvenes de Lima, lo cual puede haberse dado por diversas razones. Dentro de las distintas razones, la principal es el conectarse a las redes sociales para mantener comunicación constante con otros y compartir información cotidianamente, seguido por acceder a información académica o profesional, realizar actividades de entretenimiento (películas, música y juegos) o realizar compras online (Fowks, 2017).

Sin embargo, en algunos casos, cuando el uso de las redes sociales se da de manera excesiva y riesgosa, se puede tornar en un hábito adictivo y dependiente en torno a ello, generando posiblemente dificultades en un ámbito social, familiar y académico, así como un probable profundo malestar emocional (Echuburúa y De Corral, 2010), por lo que se puede manifestar que, en casos de un alto riesgo de uso adictivo o patológico de las redes sociales, se podría desarrollar un perjuicio significativo a nivel emocional.

Es por ello que en la presente investigación se va a explicar la importancia de la problemática del riesgo de adicción a las redes sociales, considerándose como un uso patológico de estas, y su relación con la inteligencia emocional en un contexto de educación superior. En el capítulo primero se resalta la importancia del presente estudio y sus objetivos; en el segundo se hace la presentación teórica de ambas variables, la aplicación en distintos contextos y en ámbitos de la persona, los factores involucrados y las investigaciones relacionadas con el tema; en el tercero se presenta la metodología utilizada y la aplicación de instrumentos para medir las variables; en el cuarto se hace el análisis de los resultados; en el quinto se muestra

la discusión de los resultados de la relación de ambas variables; y en el sexto se brinda las conclusiones de la investigación, con el propósito de ser de utilidad científica para futuros diseños y la ejecución de programas preventivos promocionales de adicción a redes sociales y de talleres de desarrollo de habilidades emocionales y sociales en estudiantes de educación superior.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

El desarrollo de nuevas tecnologías comunicativas, haciendo hincapié en las redes sociales, las cuales son consideradas como espacios virtuales que hacen posible la interacción virtual con otras personas (Echeburúa y Requesens, 2012), ha permitido que en distintas sociedades las personas resuelvan diversos problemas cotidianos de manera rápida y sencilla y tengan acceso a compartir eficazmente experiencias e información personal. Esto es muy notorio en la población joven, que cuenta con una mayor facilidad y destreza para su uso. Sin embargo, más allá de los efectos positivos, cuando el uso de las redes sociales se da de manera excesiva y disfuncional, puede llevar consigo una afección a nivel emocional (Ecurra & Salas, 2014), así como posiblemente afectar a la comunicación personal con otros, al autoconocimiento y al rendimiento diario del individuo (Echeburúa & De Corral, 2010).

Este uso desmedido y patológico de las redes sociales, considerándose como un riesgo significativo del uso adictivo de las redes sociales, se caracteriza por un uso excesivo, falta de control e indicadores de abstinencia (ansiedad, irritabilidad, depresión) y de tolerancia (aumento de tiempo en el uso de ellas). Además, el acceso excesivo y adictivo a las redes, puede afectar de manera negativa en la vida diaria de la persona, como es el no relacionarse adecuadamente con sus familiares y sus amigos y el no tener un buen rendimiento académico o laboral (Greenfield, 2009, citado por Echeburúa & De Corral, 2010).

Del mismo modo, según Young (1998, citado por Echeburúa & De Corral, 2010), el uso adictivo y patológico de las redes sociales, se caracteriza por las alteraciones en las horas de sueño, el descuido en la interacción con familiares, amigos y compañeros, así como pensar excesivamente en ellas, mentir sobre el tiempo real de conexión, recibir quejas sobre el uso excesivo por parte de familiares o de amigos, experimentar síntomas emocionales negativos, como ansiedad, falta de control emocional, bajo nivel de afrontamiento, baja autoestima, fobia social, gran timidez, hostilidad, entre otros, y, por ende, afectar negativamente en distintos ámbitos del individuo, familiar, escolar, social o de salud (Greenfield, 2009, citado por Echeburúa & De Corral, 2010).

Además, una persona que hace un uso adictivo o tiene un alto riesgo de desarrollo de adicción a las redes sociales, posiblemente va a tener predisposiciones personales y emocionales que pueden posibilitar el desarrollo de una adicción a estas, como son la impulsividad, la disforia, la búsqueda exagerada de emociones intensas, la inseguridad personal, el rechazo de imagen corporal, el bajo nivel de afrontamiento o antecedentes de dificultades a nivel psiquiátrico, como es la depresión o la fobia social (Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009).

Esto podría estar explicado desde la perspectiva de la teoría de la inteligencia emocional, la cual señala que un individuo que cuenta con un adecuado nivel de inteligencia emocional se caracteriza por tener habilidades personales, emocionales y sociales que van a permitir la adaptación y el enfrentamiento exitoso a demandas del contexto, brindando bienestar general y salud emocional (BarOn, 1997 citado por Ugarriza, 2001). Por ende, una persona que se encuentra

permanentemente pendiente de las redes sociales y descuida otros ámbitos significativos de su vida puede tener en baja medida algunas habilidades que forman parte de la inteligencia emocional, como es la capacidad de regulación de estados afectivos negativos, como lo menciona Echeburúa & De Corral (2010), como parte de las características del patrón adictivo, y, por ende, posiblemente contar con menos recursos personales y emocionales para afrontar en forma efectiva problemas cotidianos que se le presente.

Por otro lado, según investigaciones realizadas en Lima, como la de Ugarriza (2001) y la de López (2008), la inteligencia emocional en las personas en general se presenta en un nivel promedio, aumentando en función de la edad y en estudiantes de educación superior. Sin embargo, respecto a las habilidades de adaptabilidad y de manejo de tensión, el nivel es bajo.

Según datos estadísticos del INEI (2018), la población de jóvenes de la capital peruana de edades entre diecisiete a veinticuatro años, en relación a la frecuencia diaria en uso de internet, incluyendo el uso de redes sociales, ha aumentado significativamente en los últimos años. Desde el 2010, con un 42%, hasta un 90.8% en el 2018, ha habido un aumento de 48% en Lima Metropolitana, mientras que en el resto del país el aumento ha sido de 41 % en los últimos ocho años.

El aumento significativo del uso del internet en Lima, gira en torno a posibles diversas causas, siendo la principal, la conexión constante a las redes sociales, con el propósito de mantener comunicación y compartir información con

otros, seguido por acceder a información a nivel académico, profesional o realizar actividades de entretenimiento (Fowks, 2017). En base a ello, se puede manifestar que el incremento de uso constante del internet, principalmente en torno a las redes sociales, cuando se da de manera excesiva y forma un patrón de uso adictivo, puede llevar consigo y facilitar ciertas manifestaciones negativas a nivel emocional y social en los usuarios, como es el profundo malestar emocional, la disforia, la ansiedad, la irritabilidad y el aislamiento social, según lo planteado por Echeburúa & De Corral (2010), lo cual podría dificultar, en cierta medida, en su capacidad de regular con eficacia aquellos estados emocionales disfuncionales experimentados, y, por ende, poder perjudicar el rendimiento y la adaptación del individuo en su entorno.

Esta situación es de consideración en un contexto como el peruano, ya que, según datos estadísticos de IPSOS (2016), el 33% de la población peruana posee alguna red social, así como el perfil de usuario peruano caracterizarse por tener en promedio veintiséis años, estar en un nivel socioeconómico medio, y ser estudiante o trabajador. Por otro lado, en el 2018 (IPSOS, 2018), se reportaron 11.2 millones de usuarios de redes sociales en el Perú, entre 8 y 70 años, siendo el 54% de la población en general, los cuales utilizan las redes sociales (Facebook, WhatsApp e Instagram) en su mayoría mediante celulares, para “chatear”, comentar, publicar fotos, dar “me gusta” a las publicaciones, entre otros.

Considerando las características mencionadas de las personas con habilidades de inteligencia emocional y los indicadores del riesgo de adicción a redes sociales, surge la siguiente pregunta de investigación: *¿Cuál es la relación*

entre la inteligencia emocional y el riesgo de adicción a redes sociales en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana?

2 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

La adicción a redes sociales es un problema que afecta a un individuo, de manera interpersonal, en relación con la interacción con las personas de su entorno, e intrapersonal, haciendo hincapié en lo emocional, ya que se caracteriza por poseer ciertos sentimientos negativos, como hostilidad, irritabilidad, ansiedad, así como bajo nivel de autoconocimiento y de autorrealización. Además, lleva a tener efectos perjudiciales en el rendimiento diario en su contexto, con poco éxito en la resolución de problemas cotidianos (Echeburúa & De Corral, 2010).

Esta adicción se puede ver manifestada en los últimos años en la población peruana, sobre todo en los jóvenes de Lima Metropolitana, tal como lo manifiesta el INEI (2018) en su último reporte de población que hace uso de internet, indicando que la población peruana que más ha aumentado en el uso diario de internet, incluyendo el uso de las redes sociales, desde el año 2010 hasta el 2018, es la población de diecisiete a veinticuatro años en Lima Metropolitana, edad universitaria, en comparación con otras categorías de edades y de ciudades del país. Además, el acceso a internet y el manejo de redes sociales es mayor en la población de educación superior universitaria, en comparación con los que no reciben educación superior, por lo que se podrían encontrar en mayor riesgo a desarrollar una adicción, a diferencia de niños o de adultos mayores.

Por otro lado, dentro del Perú, según el MINSA (2017), actualmente el 20% de la población peruana requiere de atención en salud mental; sin embargo, según lo mencionan Rondón (2006) y la Defensoría del Pueblo (2018), es necesaria la implementación de políticas públicas que promuevan la prevención y la promoción de la salud mental, así como la acción efectiva de los hospitales y los centros que atiendan problemas emocionales y psiquiátricos; aunque la realidad no concuerda con lo deseado, ya que las enfermedades o las dificultades mentales no poseen una buena atención en el Perú, pues la salud mental no es tomada como una prioridad (Universia, 2017).

Además, Alarcón (2015) señala que en el Perú no se cuenta con la preparación adecuada para el diagnóstico y el tratamiento en casos de psicopatologías, como la adicción, por lo que se necesita indagar factores asociados para proponer estrategias de prevención efectivas (Universia, 2017).

Posterior a la información mencionada, con la revisión bibliográfica realizada y los resultados de la presente investigación, se busca ser de fundamento científico y de utilidad práctica para el trabajo de especialistas de la salud en diseño y aplicación de programas preventivos en adicción a recursos tecnológicos, así como servir de guía y de orientación a estudiantes jóvenes y a miembros de instituciones educativas para la detección de dificultades emocionales y a nivel de uso de las redes sociales, además de buscar ser de utilidad en la promoción del desarrollo de estrategias y de habilidades para mantener la salud mental ligada a la inteligencia emocional dentro del contexto de educación superior, teniendo como

consecuencia un desenvolvimiento probablemente exitoso y eficaz en su contexto, tanto en el ámbito social, como en el personal y académico.

3 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Como limitación en la presente investigación se tiene que la información recogida representa una población específica de estudiantes jóvenes de un instituto superior de Lima Metropolitana, por lo que la información y los resultados obtenidos no podrán ser generalizados en población o en contexto ajenos a ello.

Por otro lado, se tuvo limitaciones en el proceso de recolección de datos, debido a la ausencia y el retiro de algunos estudiantes del instituto superior en horarios previamente establecidos, así como para obtener los consentimientos informados de padres de participantes menores de edad, debido a la poca colaboración de algunos estudiantes.

Asimismo, en cuanto al muestreo, se tuvo como limitación la reducida cantidad de población y la gran variabilidad de resultados obtenidos.

4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 OBJETIVO GENERAL

Identificar la relación entre Inteligencia Emocional y Riesgo de Adicción a redes sociales en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Describir el nivel de Inteligencia emocional y de sus dimensiones en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana.
2. Describir el nivel de Riesgo de adicción a redes sociales y de sus dimensiones en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana.
3. Identificar la relación entre la dimensión Atención emocional y las dimensiones Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal y Uso excesivo de las redes sociales en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana.
4. Identificar la relación entre la dimensión Claridad emocional y las dimensiones Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal y Uso excesivo de las redes sociales en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana.
5. Identificar la relación entre la dimensión Reparación de las emociones y las dimensiones Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal y Uso excesivo de las redes sociales en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1 ASPECTOS CONCEPTUALES PERTINENTES

1.1 Inteligencia emocional

1.1.1 Análisis conceptual y características.

Salovey y Mayer (1990, citado por Gabel, 2005) definen a la inteligencia emocional como la capacidad de identificar, manejar y regular emociones, tanto propias, como de otros, incluyendo procesos de dirección a nivel emocional, de pensamiento y comportamental, lo que permite una adecuación efectiva a las metas personales y a las demandas del ambiente. Asimismo, representa el metaconocimiento de los estados emocionales y las destrezas emocionales de la persona a través de diversas actividades, que se manifiestan mediante la atención a las propias emociones y los sentimientos, la claridad emocional y la reparación de las emociones.

Según Gómez (2000, citado por García & Giménez, 2010), la inteligencia emocional posee los siguientes principios básicos:

- Autoconocimiento: Habilidad para conocerse a sí mismo en relación con las fortalezas y las debilidades que uno posee.
- Autocontrol: Capacidad de control de impulsos, manteniendo tranquilidad y calma.
- Automotivación: Capacidad para realizar acciones de manera autónoma, y tiene un impulso intrínseco.

- Empatía: Capacidad de ponerse en el lugar del otro, intentando comprender la situación de los demás.
- Habilidades sociales: Capacidad para relacionarse interpersonalmente, ejerciendo habilidades comunicativas para una interacción eficaz.
- Asertividad: Capacidad de defender propias ideas sin ofender o faltar el respeto a otros, evitando conflictos.
- Proactividad: Habilidad para tomar la iniciativa de acciones, a fin de solucionar problemas, haciéndose responsable de propios actos.
- Creatividad: Competencia para percibir al mundo y la realidad de manera distinta e innovadora, afrontando y resolviendo problemas eficazmente.

1.1.2 Modelos explicativos.

A. Modelo de competencias emocionales (Goleman)

Goleman (1995, citado por Asociación Nacional para la Formación y Asesoramiento de los Profesionales, 2016), concibe a la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades y de competencias que aluden al reconocimiento y el manejo de propios sentimientos, así como permitir motivar y monitorear relaciones interpersonales. Es decir, esta capacidad implica la reflexión y la regulación de emociones propias y de los demás, lo que va a generar favorables relaciones sociales.

Goleman divide esta capacidad en cuatro grupos contenidos de dieciocho habilidades sociales y emocionales, que se distribuyen de la siguiente manera:

❖ Autoconciencia

- Autoconciencia emocional: Reconocer propias emociones y sus efectos.
- Acertada autoevaluación: Conocer e identificar propias fortalezas y limitaciones.
- Autoconfianza: Convencimiento personal de potencialidades y de capacidades.

❖ Autodirección

- Autocontrol: Control y manejo de propias emociones e impulsos.
- Fiabilidad: Manifestación de honestidad y de honradez.
- Conciencia: Manifestación de responsabilidad y de manejo de uno mismo en distintas situaciones.
- Adaptabilidad: Flexibilidad para adecuarse a situaciones nuevas u obstáculos que puedan presentarse.
- Logro de orientación: Alcance de una meta de excelencia previamente establecida.
- Iniciativa: Inicio de una acción por uno mismo de manera pronta.

❖ Aptitudes sociales

- Influencia: Habilidades de influencia social.

- Comunicación: Capacidad para transmitir mensajes claros y efectivos, así como hacerlos comprender.
- Manejo de conflicto: Resolución de problemas.
- Liderazgo: Capacidad para motivar y dirigir grupos.
- Cambio catalizador: Iniciación y gestión hacia el cambio.
- Construcción de vínculos: Creación de relaciones sociales e instrumentales.

❖ Relaciones de dirección

- Trabajo en equipo y cooperación grupal.
- Establecimiento de una visión compartida en un equipo.
- Trabajo interpersonal hacia objetivos y metas en común.

(Boyatzis, Goleman, & Rhee, 2000, citado por la Asociación Nacional para la Formación y Asesoramiento de los Profesionales, 2016).

B. Modelo de inteligencia no cognitiva (Bar-On)

El modelo de Bar-On (1997), también considerado como modelo de inteligencia emocional y social, describe a la inteligencia emocional a partir de lo propuesto por Salovey y Mayer (1990), como un “conjunto de conocimientos y de habilidades en lo socioemocional que influyen en nuestra capacidad para afrontar efectivamente las demandas de nuestro medio, lo que incluye las habilidades del individuo para ser consciente, comprender, controlar y expresar sus emociones de manera efectiva.” (citado por Gabel, 2005, p.15).

El modelo de Bar-On (1997, citado por García & Giménez, 2010), se basa en los siguientes cinco compuestos:

- Componente intrapersonal: Implica la habilidad de manejar emociones fuertes y controlar sus impulsos.
- Componente interpersonal: Referido a la habilidad de conciencia, de comprensión y de relacionarse exitosamente con otros.
- Componente de manejo de estrés: Refiere a habilidades de ser optimista frente a situaciones amenazantes.
- Componente de estado de ánimo: Refiere a la habilidad de adaptación al cambio y la resolución de dificultades o de problemas personales y sociales.
- Componente de adaptabilidad: Ajuste a cambios experimentados.

C. Modelo de cuatro-fases (Salovey y Mayer)

Dentro del modelo de Salovey y Mayer (1990), la variable inteligencia emocional es definida como *“la capacidad para identificar y traducir correctamente los signos y eventos emocionales personales y de los otros, elaborándolos y produciendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento de manera efectiva y adecuada a las metas personales y el ambiente”* (citados por Gabel, 2005, p.13).

Por ende, este atributo se relaciona con la capacidad de reaccionar interpersonal e intrapersonalmente de forma razonable, posterior a la evaluación y el procesamiento previo de emociones propias y de otros.

Según Salovey y Mayer (1995, citados por Gabel, 2005), el modelo está compuesto por cuatro etapas de capacidades emocionales, las cuales se construyen sobre el logro de las anteriores:

- 1) Se dan las iniciales capacidades en torno a la percepción y la identificación emocional. La construcción emocional comienza con la percepción de demandas de tipo emocional en la infancia. Conforme avanza la edad, las habilidades y la cantidad de emociones que se van a percibir aumenta.
- 2) Se da el pensamiento, donde la emoción está constantemente evaluada y asimilada, así como comparada con otro tipo de sensaciones o de experiencias para guiar la toma de decisiones y la resolución de problemas.
- 3) En esta etapa las normas y las experiencias vividas van a regular el razonamiento y el entendimiento sobre las emociones, así como considerar significativamente elementos culturales y ambientales en el aspecto emocional.
- 4) En esta última etapa, se gestionan y se regulan las emociones para generar un crecimiento personal y social.

1.1.3 Aplicación en contextos.

1.1.3.1 Social/ familiar.

El ser humano tiene la tendencia a establecer vínculos afectivos y sociales con otras personas, con la presencia, la interacción, el contacto físico, las caricias, entre otros. Es a partir de ello que la persona identifica las emociones de otros y trata de imitarlas. Estas primeras experiencias van a tener una gran repercusión en el desarrollo afectivo, cognitivo y social del individuo a lo largo de su vida (Polaino, 2003).

Asimismo, las emociones que posee una persona se originan en una sociedad, en un contexto de interacción social, para identificar, comprender, expresar y regular emociones, lo cual no solo necesita del desarrollo cognitivo, sino también del desarrollo social. Es por ello que en ese desarrollo se da el proceso de expresión emocional-respuesta. Por lo tanto, para un desarrollo de habilidades sociales como para el establecimiento de vínculos y generar experiencias positivas es necesario el desarrollo de competencias emocionales: empatía, autorregulación emocional, expresión emocional adecuada, entre otros (Polaino, 2003).

Las primeras habilidades envueltas en la inteligencia emocional se van a adquirir y demostrar en el contexto emocional de manera básica en la interacción con padres y hermanos. Cada miembro de la familia enseña a los niños a identificar y a comunicar las emociones, así como a utilizarlas e integrarlas en diferentes situaciones, permitiendo el desarrollo de recursos personales y la solución de problemas (Rodríguez, Luján, Díaz, Rodríguez & Gonzales, 2018).

Asimismo, las competencias emocionales de las personas son enseñadas mediante el modelo de conducta de los padres, principales fuentes de información, por lo que es necesario que los padres cuenten con las habilidades y la información a nivel emocional para que ellos mismos puedan demostrarlas al interactuar con sus hijos y, al mismo tiempo, enseñárselas. Además, la competencia emocional de las personas está relacionada con la relación afectiva entre sus padres y la expresividad emocional familiar.

Los padres desarrollan la competencia emocional en sus hijos mediante distintas formas, como: ser sinceros con sus hijos, evitar el sobre control o la “sobrepotección”, ser empáticos, mostrar control emocional con ellos, preguntarles sobre sus emociones, alentarles a expresar opiniones e interactuar con otras personas en diferentes situaciones, entre otras (Polaino, 2003).

1.1.3.2 Laboral.

Teniendo como base los supuestos analizados de Salovey y Mayer (1995, citados por Gabel, 2005) en el campo laboral y organizacional para liderar y manejar un grupo personas, y lograr una gestión efectiva, se necesitan habilidades emocionales y técnicas, basándose en la capacidad de liderar personas y generar un desempeño laboral efectivo (Janovic & Christiansen, 2001, citados por Gabel, 2005).

Asimismo, en el ámbito laboral, un nivel elevado de inteligencia emocional está relacionado con la facilidad de comunicación, así como de habilidades sociales en labores grupales, liderazgo organizacional, desempeño laboral efectivo y

capacidad de adaptación a nuevas condiciones (Salovey & Mayer, 1995, citados por Gabel, 2005).

Del mismo modo, se considera que para una adecuada productividad dentro de un contexto laboral es necesario no solo la habilidad operadora o técnica de un trabajo sino también que el trabajador sea emocionalmente competente (Boyatzis, 2000, citado por Asociación Nacional para la Formación y Asesoramiento de los Profesionales, 2005).

1.1.3.3 *Educacional.*

En un contexto educativo, según García y Gimenez (2010), basado en toda la revisión de modelos sobre la inteligencia emocional, un conjunto de habilidades a nivel emocional va a permitir una influencia positiva en el aula de clases, generando motivación constante en los alumnos y el docente. Además, ello va a permitir mejorar los sistemas de evaluación, adaptándose al nivel de desarrollo de inteligencia emocional que poseen los alumnos.

Por otro lado, según la Asociación Nacional para la Formación y Asesoramiento de los Profesionales (2016), Goleman, Salovey y Mayer resaltan la importancia de incluir a la inteligencia emocional dentro de los ámbitos educativos e integrarla en el sistema educacional de los países, ya que muchas de las limitaciones y las conductas desadaptativas que poseen los alumnos tienen origen en la connotación emocional. Por ende, es necesario que se les enseñe a gestionar de manera efectiva sus emociones, promoviendo el desarrollo personal.

Además, la Asociación Nacional para la Formación y Asesoramiento de los Profesionales (2016) rescata que muchas investigaciones manifiestan que la educación debe incluir aprendizajes de habilidades humanas y de contacto social, como la autoestima, el autocontrol, el autoconocimiento, la resolución de problemas, el establecimiento de vínculos, entre otros, para así tener un adecuado desarrollo personal a lo largo de la vida del alumno.

Por otro lado, la inteligencia emocional y las habilidades sociales son necesarias para un proceso de enseñanza-aprendizaje efectivo desde edades tempranas. La enseñanza no solo se debe ceñir a promover habilidades lingüísticas o lógico-matemáticas sino también a promover habilidades emocionales y sociales, donde el docente tenga un rol de modelo de inteligencia emocional, con una buena comunicación, tono afectivo y adecuada interacción con los alumnos (Asociación Nacional para la Formación y Asesoramiento de los Profesionales, 2005).

Sin embargo, según lo mencionado por Asociación Nacional para la Formación y Asesoramiento de los Profesionales (2005), ello no se puede reflejar en muchas instituciones actuales, ya que algunos docentes se centran en aspectos cuantitativos y conceptuales, y dejan de lado componentes afectivos dentro de una interrelación armónica en el contexto escolar, lo cual genera que los alumnos posean deficientes destrezas sociales y emocionales, y lleguen a formar perfiles de niños inseguros, irritados, ansiosos, conflictivos, aislados, con pocos amigos, e incapaces de actuar activamente y creativamente en su entorno.

Es por ello que dentro del contexto escolar se busca que se lleven a cabo actividades que favorezcan el desarrollo de la inteligencia emocional, como es el uso de contenidos artísticos (música, pintura), la representación de historias (role-playing), entre otros.

Por otro lado, Álvarez y Jurado (2011, citados por Asociación Nacional para Formación y Asesoramiento de los Profesionales, 2015) rescatan la importancia de formación de competencias emocionales para el bienestar psicológico, así como de emplear estrategias de afrontamiento en situaciones problemáticas, autocontrol emocional, manejo emocional, empatía con compañeros, y realzar aspectos positivos de uno mismo antes que los negativos, lo que va a permitir que el alumno no solo aplique estas habilidades en el contexto escolar, sino también en el aspecto personal y social. Además, toda esta enseñanza de habilidades emocionales sirve como prevención de problemas, como: depresión, estrés escolar, fracaso escolar, acoso escolar, apatía, entre otros.

1.2 Riesgo de Adicción a redes sociales

1.2.1 Análisis conceptual y características.

La adicción a redes sociales, refiriéndose a un uso riesgoso de las redes sociales y basada en la definición dada de adicción a sustancias en el manual DSM-IV y lo referido por Ecurra y Salas (2014), se entiende como un patrón desadaptativo de consumo de redes sociales que conlleva un deterioro o un malestar clínicamente significativo, manifestado por la preocupación constante en los sucesos en las redes sociales, la incapacidad para regular la cantidad de tiempo

conectado en redes sociales, el descuido en otras actividades de importancia debido a ello, y el uso excesivo de tiempo en redes sociales.

Asimismo, según Ecurra y Salas (2014), la adicción a redes sociales comprende los siguientes factores:

- ✓ Obsesión: Implica el compromiso mental constante, que involucra pensamientos y fantasías en torno a las redes sociales, así como experimentar preocupación y ansiedad como consecuencia de no hacer uso de estas.
- ✓ Falta de control personal: Se refiere a la preocupación y la angustia por no tener el control y ser interrumpido en cuanto al uso de las redes sociales, lo que trae como consecuencia deficiencia y descuido en deberes académicos.
- ✓ Uso excesivo de las redes sociales: Corresponde a la dificultad respecto al uso de las redes sociales, al ser este de tiempo excesivo, la persona es incapaz de controlarse en el uso de estas y no hay capacidad para disminuir la cantidad de tiempo en estar conectado.

Por otro lado, según Madrid (2000, citado por Ecurra & Salas, 2004) las adicciones psicológicas, incluyendo la adicción a las redes sociales, se caracterizan por conductas repetitivas en cuanto al uso de las redes sociales, que son placenteras al principio, pero cuando se habitúan generan ansiedad y gran preocupación, debido a la falta de control. Es por ello que el comportamiento adictivo ya no se da más por la búsqueda del placer, sino por evitar y bajar los niveles de ansiedad que se

generan por la ausencia del comportamiento. Lo mencionado se puede reflejar por estos dos mecanismos: Placer- repetición a displacer-evitación.

Asimismo, según Young (1998, citado por Echeburúa & De Corral, 2010), existen indicadores que muestran la presencia de la adicción a redes sociales en los individuos, donde el uso de estas va más allá de una afición o un pasatiempo, los cuales son los siguientes:

- Privación de sueño: Dormir menos de cinco horas, debido a la gran cantidad de tiempo conectado a las redes sociales.
- Descuido de actividades importantes: Baja interacción familiar y social, dificultades a nivel del estudio, la salud, entre otros.
- Quejas del uso excesivo de redes por algún familiar o una persona cercana.
- Deseo de conectarse a la red constantemente aun cuando se encuentre conectado, así como presentar emociones negativas cuando hay fallas en el internet o en la red social.
- Intento de limitar el tiempo de conexión, pero no lograrlo debido a la pérdida de noción del tiempo.
- Engaño sobre el verdadero tiempo que se pasa conectado en redes.

- Aislamiento social, presencia de irritabilidad y de bajo rendimiento académico.
- Presencia de sensaciones de euforia y de gran ánimo cuando se está conectado a las redes sociales.

En suma, según lo mencionado por Greenfield (2009, citado por Echeburúa & De Corral, 2010), la adicción a redes sociales se muestra cuando hay un uso excesivo de estas, aparición de síntomas de abstinencia (depresión, ansiedad, irritabilidad) frente al no poder usar las redes, aumento de tiempo en la conexión de redes, y cuando todo ello causa problemas o conflictos familiares y sociales.

1.2.2 Análisis emocional según Modelo de cuatro-fases.

Según las características mencionadas, con relación a la adicción a redes sociales, se conoce que una persona desarrolla esta dependencia como mecanismo de evitación de emociones negativas, por lo que, estando constantemente conectado a la red, se va a aliviar ese malestar emocional; sin embargo, al seguir en ese círculo vicioso, las emociones y las sensaciones negativas, como la ira, la ansiedad, la soledad, el aburrimiento, la irritabilidad, entre otras, van a darse de nuevo posteriormente (Charro, Meneses & Del Cerro, 2012).

Asimismo, las personas con uso adictivo a las redes sociales presentan un profundo malestar emocional (Echuburúa & De Corral, 2010), lo cual impide que no permita una clarificación adecuada de emociones propias y ajenas, y la reparación de estados emocionales negativos para una adaptación adecuada a su medio. Ello

se manifiesta en un estado anímico disfórico, en poca tolerancia a la frustración, en problemas de sueño, en aislamiento social, en bajo rendimiento académico y laboral, en desinterés por temas que no sean de las redes, en sedentarismo, entre otros. Además, como lo plantean Delgado, Ecurra y Atalaya (2016), el uso excesivo de las redes sociales puede afectar en la capacidad de interpretación y de comprensión de estados emocionales de otros, involucrando la capacidad de asertividad.

Del mismo modo, lo mencionado se respalda en el concepto de “efecto de bola de nieve”, el cual explica que la persona, al no poder sobrellevar y superar las emociones negativas que experimenta y todos los comportamientos inadecuados, que implica el uso patológico de las redes sociales, permite que sus problemas se extiendan a otros ámbitos de su vida: familiar, social, académico, salud, entre otros (Echeburúa & Requesens, 2012).

En algunos casos de adicción a las redes sociales, hay características de personalidad o emocionales que propician que se genere esta adicción, como es la impulsividad, la disforia, la intolerancia a estímulos displacenteros, la búsqueda exagerada de emociones fuertes, entre otras. Sin embargo, hay otros casos en los que la adicción se genera por problemas de autoestima, de rechazo de la imagen corporal, de inadecuado afrontamiento a conflictos, de insatisfacción personal, de problemas familiares y falta de afecto, por lo que el uso excesivo de las redes sociales podría permitir reemplazar aquella ausencia de satisfacción y de estabilidad emocional, cobrando un sentido de vida y satisfacción momentáneo en el uso excesivo de redes (Echeburúa & Requesens, 2012).

Además, muchos de los individuos con adicción a las redes sociales, como consecuencias del uso disfuncional de estas, pueden presentar dificultades en poder identificar emociones propias y de los demás, así como al procesar y regularlas, y posiblemente tener limitaciones en la adaptación a su contexto, afectando en su desarrollo personal e interpersonal.

1.2.3 Factores involucrados.

- Factores personales

La mayoría de personas que presentan dependencia a redes sociales se caracterizan por estar en la etapa adolescente y de la adultez temprana. Asimismo, estas personas tienen un bajo control de impulsos, presentan dificultades para reflexionar situaciones y decisiones, poseen muy bajas habilidades sociales, probablemente son inseguros de sí mismos, tímidos, con dificultades para entablar conversaciones, con baja competencia comunicativa y pensamiento catastrofista recurrente ante problemas (Cuyún, 2013).

Por otro lado, necesitan reconocimiento y aceptación social, por lo que, al estar en constante uso de las redes, esto se obtiene. Se caracterizan por tener carencias afectivas, ya sea por familiares o por amigos, así como esta en estado depresivo o ansioso, lo que evaden y liberan al usar las redes, y baja tolerancia a la frustración (Cuyún, 2013).

- **Factores ambientales**

Muchos de estos casos de adicción a las redes sociales están relacionados con problemas académicos, familiares, interpersonales y personales, lo cual va a generar una gran insatisfacción personal en el individuo, sintiendo que no es capaz de solucionar dificultades, y experimentando un bajo sentido de autoeficacia, por lo que recurre al uso excesivo de las redes sociales para evitar los sentimientos negativos, como forma de “liberación”. Algunos de estos problemas están relacionados con la separación familiar, la pérdida de trabajo, las enfermedades, la inestabilidad económica, los desacuerdos familiares, los padres extremadamente permisivos y liberales con el uso de internet, o muy rígidos, la pertenencia a un grupo que usa frecuentemente las redes sociales y la accesibilidad a las redes sociales debido a sus características entretenidas, innovadoras y recreativas (Cuyún, 2013).

- **Factores sociales**

Pertenecer a un grupo social y cultural donde se propicia el uso frecuente de las redes sociales, como moda o como característica de la sociedad, va a influir en gran medida en el comportamiento del individuo. Asimismo, el aislamiento social, la pobre comunicación familiar, y el no tener amigos, también hace que se compense esa

insatisfacción en la interacción y el afecto físico, con la interacción y el entretenimiento virtual (Echeburúa & Requesens, 2012).

De la misma manera, el uso frecuente de las redes sociales en los adolescentes estaría relacionado, según lo menciona Cruz (2017), con una apertura a un grupo social más amplio y diverso, con mayores oportunidades para expresar ideas y emociones, sin limitarse a solo establecer contacto con aquellos que interactúan cara a cara, que es una manera de “lidiar” con las dificultades emocionales y de personalidad, como la timidez y la inseguridad.

Del mismo modo, Araujo (2016) menciona que actualmente el uso de las redes sociales se da de manera “casi natural” en los adolescentes y los jóvenes, quienes tienen mayor interacción y creación de vínculos unos con otros mediante la tecnología.

Por otro lado, el uso de las redes sociales ha propiciado un modelo de consumo; aparte de ser una manera para expresar pensamientos, las redes sociales se han convertido en un medio para promocionar y compartir marcas, productos, estilos de vida, tendencias, y esto es un modelo a seguir para los jóvenes, deseando adoptar ese estilo de vida como parte de su identidad, por lo que si el joven no se aproxima a tener o ser lo mostrado en las redes sociales, probablemente experimente estados emocionales desagradables y conductas poco favorables (Cruz, 2017).

1.2.4 Estrategias de prevención.

Como estrategias de prevención, según Ramón-Cortés (2010), los padres deben enseñar a sus hijos a modular el uso de las redes sociales, deben ayudarlos a que desarrollen habilidades comunicativas y sociales cara a cara, además de los siguientes puntos:

- Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso en el ordenador y en el celular.
- Fomentar la relación interpersonal con otras personas.
- Potenciar aficiones, como el arte, la lectura, el teatro, u otras actividades culturales.
- Estimular el deporte y las actividades recreativas de su agrado.
- Desarrollar actividades grupales y de apoyo social.
- Estimular la comunicación entre los miembros de la familia.

Mayorgas (2009, citado por Echeburúa & De Corral, 2010) postula que es importante que se limite el tiempo de uso de las redes en adolescentes, siendo lo adecuado 1,5 a 2 horas diarias, a excepción de fines de semana o de días libres, así como ubicar los dispositivos y los computadores en lugares de acceso común para la familia y donde se pueda controlar el uso.

Asimismo, Ramón-Cortés (2010) y Velasco (2014, citado por García, López, Tur-Viñez, García & Ramos, 2013) proponen las siguientes estrategias de prevención:

- Limitar las horas de conexión a las redes sociales de forma pactada y racional.
- Fomentar y potenciar actividades que no sea el uso de internet, como los deportes, la salida con amigos, el arte, el voluntariado, entre otros.
- Ser cautelosos al mostrar información personal en los perfiles personales en las redes sociales.
- Promocionar en gran manera la comunicación con familiares, con amigos y conocidos.

Además de las estrategias mencionadas, Echeburúa & De Corral (2008) señalan la importancia de los siguientes puntos:

- Fortalecimiento del autoconcepto: Desarrollo de una alta autoestima y poder reconocer propias potencialidades.
- Desarrollo de la capacidad de resolución de problemas.
- Información por parte de los padres y de los maestros sobre las nuevas tecnologías, las cuales incluyen las redes sociales, para que sepan lo que sus hijos posiblemente realizan en ellas.

- Información a los usuarios sobre la peligrosidad de publicar datos personales.

2 INVESTIGACIONES EN TORNO AL PROBLEMA INVESTIGADO

2.1 Nacionales

La investigación titulada *Inteligencia Emocional y Habilidades Metacognitivas en estudiantes universitarios de estudios generales*, fue realizada por Castro (2016) en Lima, Perú, siendo el estudio de tipo descriptivo-correlacional, y tuvo como objetivo general determinar si existe relación entre la inteligencia emocional y las habilidades metacognitivas, en una muestra de 405 estudiantes de diversos ciclos de la Universidad San Martín de Porres. Se aplicó el Cuestionario de Inteligencia Emocional y el Cuestionario de Habilidades Sociales. Mediante un análisis estadístico por medio del coeficiente de correlación de Pearson, se obtuvo como resultado que sí existe correlación significativa entre la inteligencia emocional y tres aspectos en relación con habilidades metacognitivas: planificación, supervisión y evaluación de la cognición para el cumplimiento de metas y tareas.

Otra investigación fue la realizada por Del Socorro (2016), titulada *Relación entre Adicción a Redes Sociales y Autoestima en jóvenes de una universidad particular de Lima*. Esta investigación fue de tipo descriptivo-correlacional, cuyo objetivo fue relacionar la adicción a redes sociales y la autoestima, y tuvo a 346 estudiantes de ambos sexos como muestra, entre 16 y 25 años de edad. Los

instrumentos aplicados fueron: Escala de Autoestima de Coopersmith y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). A nivel correlacional se obtuvo una relación significativa y negativa entre las variables de Adicción a Redes Sociales y Autoestima general ($r=-.469$). Como resultado, respecto a sus dimensiones, se observó correlaciones que oscilaban entre $r=.165$ a $r=.513$, algunas de las cuales fueron las siguientes: entre las dimensiones Obsesión (ARS) y Sí mismo (Autoestima): $r= -.333$, entre Falta de Control (ARS) y Sí mismo (Autoestima) una correlación de $r =-.267$, entre Falta de Control (ARS) y Social (Autoestima) $r= -.297$ y entre Uso Excesivo (ARS) y Hogar (Autoestima) $r=-0.289$.

Por otro lado, Delgado, Ecurra & Atalaya (2016) realizaron un estudio, titulado: *Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*, en Lima, Perú. Fue un estudio de tipo descriptivo correlacional, tuvo como objetivo estudiar la relación entre las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales. La muestra fue de 1405 estudiantes de una universidad pública y una particular de Lima Metropolitana. Como resultado del estudio, utilizando las pruebas Escala de Habilidades Sociales (EHS) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), analizado mediante la prueba de Bondad de Ajuste y Coeficiente de Rho de Spearman para asociar ambas variables y sus dimensiones, se obtuvo correlaciones negativas y estadísticamente significativas entre los puntajes totales de la prueba de habilidades sociales y el cuestionario de adicción a redes sociales, así como en sus factores. De manera específica se halló: relación inversa y significativa entre las dimensiones de Adicción a redes sociales: Obsesión, Falta de control, Uso excesivo y las dimensiones de Habilidades sociales: Autoexpresión en situaciones sociales,

defensa de propios derechos, expresión de emociones negativas, el negarse o cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el otro. Por ende, se llegó a la conclusión de que los universitarios que cuenten con habilidades sociales, posiblemente no se caractericen por tener una adicción a redes sociales.

Otra investigación, titulada *Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios*, fue realizada por López (2008) en Lima, Perú, y tuvo como objetivo determinar si es que la inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje son variables predictoras del rendimiento académico en estudiantes universitarios. Para esto, al ser una investigación no experimental, se tomó como muestra 236 estudiantes de cuatro facultades de una universidad pública de Lima Metropolitana. Como instrumentos se utilizó la Escala de Estrategias de Aprendizaje (ACRA), así como el Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn y las notas académicas de los alumnos. Como resultado, se obtuvo que los estudiantes cuentan con un nivel promedio de inteligencia emocional y que existen diferencias significativas en relación al sexo, las facultades y en dos sub-escalas. Asimismo, se halló una relación significativa entre Inteligencia Emocional y Rendimiento Académico, es decir, a mayores habilidades en relación a la inteligencia emocional, mejor será el rendimiento académico en los estudiantes.

Jaramillo (2018) realizó una investigación, titulada: *Relación entre Inteligencia Emocional con Indicadores de Adicción a las Redes Sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017*. La muestra fue de 113 estudiantes de carreras técnicas en un centro de estudios de la ciudad de Tingo

María entre 18 y 30 años. Se utilizó como instrumentos el TMMS-24 y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales. El objetivo del estudio fue conocer la relación entre las variables de inteligencia emocional y los indicadores de adicción a redes sociales. Como resultado a nivel descriptivo se obtuvo un nivel promedio en los puntajes de ambas variables y sus dimensiones. De forma correlacional, se halló una relación de intensidad muy baja ($r=0.17$) entre ambas variables, así como correlaciones de intensidad muy baja y baja entre las dimensiones. Asimismo, se llegó a la conclusión que la Inteligencia Emocional en estudiantes puede ser considerado en cierta medida como un factor predictivo del desarrollo de una adicción a redes sociales.

Por otro lado, Haro (2018) realizó una investigación, titulada *Adicción a Redes Sociales y Funcionalidad Familiar en estudiantes universitarios y egresados de Lima metropolitana*, y tuvo como objetivo relacionar las variables Funcionamiento Familiar y Adicción a las Redes Sociales, en una muestra de 208 estudiantes y egresados universitarios, utilizando los instrumentos de Adicción a Redes Sociales (ARS) y Escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar (Faces III). Como resultado se obtuvo una correlación significativa, de nivel moderado y positiva entre las dimensiones de Adaptabilidad del Funcionamiento Familiar, la cual se caracteriza por adecuarse al cambio y responder de manera adecuada ante crisis, y Obsesión por las redes sociales. Además, se encontró una relación estadísticamente significativa, moderada y negativa entre la dimensión Cohesión familiar y Falta de Control Personal en el uso de las redes sociales, mientras que la relación entre Obsesión por las redes sociales y Cohesión fue no significativa y baja ($R=-.130$), al igual que la relación entre

dimensiones Uso excesivo de redes sociales y Adaptabilidad ($r=.128$), la relación entre Falta de control Personal y Adaptabilidad ($r=.105$), y por último, la relación entre Uso Excesivo de redes sociales y Cohesión ($R=-.096$).

Padilla y Ortega (2017) realizan un estudio, titulado *Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios*, el cual tuvo como muestra 262 estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad de Lima, Perú, y tuvo como objetivo analizar la relación entre adicción a redes sociales y sintomatología depresiva en los universitarios. Para ello, se utilizó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Inventario de Depresión de Beck (BDI-IIA). Como resultado se obtuvo una relación significativa entre sintomatología depresiva y las dimensiones de adicción a redes sociales, denotando que aspectos como baja autoestima, pocos recursos de interacción social y aislamiento social, implicaría el uso descontrolado de las redes sociales. Además, el estudio muestra que el estado depresivo del individuo conllevaría al uso de las redes sociales como una manera de aliviar las emociones y mejorar sus habilidades sociales.

Araujo (2016) llevó a cabo una investigación, titulada *Indicadores de Adicción a las redes sociales en universitarios de Lima*, la cual tuvo como muestra a 200 estudiantes de diferentes carreras de una universidad de Lima. Con el objetivo de evaluar las dimensiones de la adicción a las redes sociales se utilizó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas. Como resultado se obtuvo en promedio bajos niveles en las tres dimensiones del instrumento, Obsesión (8.15), Falta de Control (6.81) y Uso Excesivo de las redes sociales

(10.58), y los varones tuvieron puntajes más altos y significativos que las mujeres en el aspecto de obsesión por las redes sociales.

2.2 Internacionales

La investigación titulada *Inteligencia emocional, Calidad de las relaciones interpersonales y Empatía en estudiantes universitarios*, fue realizada por Extremera y Fernández (2004) en Madrid, España, y tuvo como objetivo conocer la relación entre la inteligencia emocional, la calidad de las relaciones interpersonales y la empatía en estudiantes universitarios. Para esto, al ser una investigación no experimental, se tomó como muestra a 184 universitarios, a los cuales se les aplicó la prueba TMMS-24, que mide inteligencia emocional, la rama de manejo emocional de MSCEIT, la cual mide habilidades de inteligencia emocional, el Inventario de Redes Sociales (dimensiones: Apoyo Social e Interacción Negativa) y el Índice de Reactividad Interpersonal de Davis, que mide tendencias empáticas (dimensiones: Toma de Perspectiva, Implicación Empática, Malestar Personal y Fantasía). Como resultados, utilizando el análisis de correlación y de regresión múltiple, se obtuvo que hay asociaciones significativas, como es la relación positiva entre la dimensión Atención con el factor de Manejo Emocional del MSCEIT, el nivel de intimidad y los factores como fantasía e implicación empática. Además, la dimensión Claridad resultó tener una relación positiva con las dimensiones de Toma de Perspectiva y una relación negativa con Malestar Personal. Los resultados mostraron una relación positiva entre la dimensión Reparación Emocional positiva con el factor de manejo del MSCEIT. Por otro lado, las subescalas del TMMS mostraron gran asociación con diferentes

subescalas de empatía, pero solo con una de las dimensiones de relaciones interpersonales.

Urdaneta & Morales (2012) realizaron una investigación, titulada *Manejo de Habilidades sociales e Inteligencia Emocional en ambientes universitarios*, cuyo objetivo fue analizar el manejo de habilidades sociales e inteligencia emocional en estudiantes del Instituto Universitario de Tecnología de Maracaibo. Al ser una investigación de diseño no experimental, tuvo como muestra 91 estudiantes de diferentes años. Los resultados obtenidos fueron que los estudiantes poseen de manera global las habilidades sociales, sin embargo, en el ámbito de componentes no verbales e interacción social, se encuentran debilitadas. Con relación a la inteligencia emocional, se obtuvo como resultado que las habilidades interpersonales e intrapersonales están fortalecidas, a diferencia de las habilidades de influencia, liderazgo y catalizador, que contienen niveles muy dispersos. Posterior a lo encontrado, se puede manifestar que la baja interacción efectiva de los estudiantes se debe al deficiente manejo de habilidades sociales, así como una baja autoestima y capacidad de respuesta, lo cual genera perturbaciones afectivas que no permiten relaciones interpersonales favorables.

Aponte, Castillo y Gonzáles (2017) realizaron un estudio, titulado *Prevalencia de adicción a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes*, cuyo objetivo era determinar la prevalencia de adicción a internet y su relación con factores familiar como disfunción familiar en adolescentes, con una muestra de 390 adolescentes de entre quince a diecinueve años de edad, estudiantes de la ciudad de Loja, Ecuador. Para mediar la variable “Funcionalidad Familiar”,

se utilizó el Test de Percepción de la Funcionalidad Familiar (FF-SIL) y el test “Internet Addiction Test (IAT) para medir la variable “Adicción a Internet”. Como resultado se obtuvo que la prevalencia de Adicción a Internet fue de 51.5%, incluyendo las categorías de adicción leve, moderada y grave, así como demostrar que los adolescentes con adicción a internet tienen más disfuncionalidad familiar cuando provienen de familia pequeña, cuando las redes sociales son lo que más usan y cuando son de nivel socioeconómica medio. Además, se obtuvo que, dentro de las dimensiones de funcionalidad familiar, los alumnos con mayor adicción son aquellos que se caracterizan por ser parte de una dinámica familiar con baja cohesión ($P < 0.028$), baja armonía ($p < 0.0001$), baja afectividad ($p < 0.023$) y baja comunicación ($p < 0.021$).

Por otro lado, Fernández y Alguacil (2015) realizaron un estudio, llamado *Uso problemático de Internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género*, y tuvo como objetivo analizar descriptivamente el uso problemático del internet en una muestra de 2780 estudiantes. Como resultado se obtuvo que la prevalencia de uso problemático de Internet fue de 6.08%, así como mostrar que los estudiantes menores de veintiún años y que estudian carreras diferentes a ciencias de salud tienen mayor riesgo a un uso problemático del internet. Además, se muestra una relación entre el uso problemático del internet con problemas de salud física (migrañas, dolor lumbar, sobrepeso, agotamiento) en el ámbito psicológico, dificultades familiares (disfunción familiar) y discriminación. Además, se encuentra que el empleo de las redes sociales es el factor de mayor riesgo en el uso problemático del internet en general.

Fernández y Barraca (2005) realizaron un estudio, titulado *Inteligencia Emocional, Empatía y Competencia Social*, y tuvo como muestra a estudiantes de bachillerato de centros estudiantiles de Madrid, España, y como objetivo el analizar la relación entre las variables: Inteligencia Emocional, Adaptación, Competencia Social, Interacciones Sociales y Empatía, mediante el uso de los siguientes instrumentos: TMMS-24, Interpersonal Reactivity Index (IRI), Test de Sensibilidad a las Interacciones Sociales (TESIS), Social Competence Factor (SCF), Self-Monitoring Scale (SMS), Sistema de Evaluación de la conducta en Niños y Adolescentes (BASC-S3) y Perceived Decoding Ability (PDA). Como resultados, en términos generales, se demostró que existe relación significativa y negativa entre la dimensión Atención del TMMS y todas las dimensiones de la prueba de IRI, la cual evalúa las diferencias individuales del constructo de empatía. Además, se halló una relación negativa entre Reparación del TMMS y las dimensiones del IRI, al igual que, de manera general, con el puntaje total de Inteligencia Emocional. Asimismo, como puntaje total, la Inteligencia Emocional está relacionada con la Empatía en los estudiantes. Se encontraron correlaciones significativas y negativas entre la dimensión Claridad de TMMS y locus de control externo, la depresión y desajuste clínico, y correlación positiva entre también Claridad y relaciones con padres y autoconfianza. Además, se muestra una correlación positiva entre la dimensión Atención y la Ansiedad, así como denotar que la dimensión Claridad es la dimensión más correlacionada con factores de adaptación y considerada como factor protector frente a desórdenes emocionales, como depresión, así como predictor de relaciones saludables con padres, confianza y un adecuado balance emocional.

Asimismo, Latorre y Montañez (2004) realizaron un estudio en España, titulado *Ansiedad, Inteligencia Emocional y Salud en la adolescencia*, en una muestra de 462 adolescentes de entre dieciséis y diecinueve años de edad, cuyo objetivo fue analizar relaciones entre Ansiedad, Inteligencia Emocional percibida y percepción de la salud, utilizando los instrumentos: Escala de Ansiedad Rasgo (STAI) y Escala de Meta-Emoción (TMMS). Como resultado, se obtuvo que el 85.7% de los participantes tiene una percepción de buen estado de salud, considerándose como "bastante sano", así como el 84%, de acuerdo con su percepción de salud psicológica, considerarse "feliz o muy feliz", siendo las dificultades más comunes, estar "nervioso", "irritado", "decaído" y "dificultades para dormir". Como análisis correlacional se mostró que la variable Ansiedad correlaciona con las variables de Inteligencia Emocional y Percepción de salud, destacando la correlación negativa con las dimensiones Claridad ($r = -0.47$) y Regulación ($r = -0.33$), mientras que con la dimensión Atención, la correlación es baja ($r = -0.02$). Asimismo, las dimensiones de Inteligencia Emocional: Claridad y Regulación correlacionan con las demás variables de estudio, excepto con el consumo de alcohol y drogas. Además, el Informe de síntomas, correlaciona con todas las variables, excepto con la dimensión Atención ($r = -0.00$), resaltando la alta relación entre Informe de Síntomas con Ansiedad-rasgo ($r = 0.48$).

Vegue (2016) realizó una investigación en Madrid, España, titulada *Inteligencia Emocional y Uso problemático del Smartphone en adultos*, la cual tuvo como objetivo principal analizar la relación entre los componentes de Inteligencia Emocional (mediante la prueba TMMS-24), en función del tipo de uso del móvil, género y edad. Como muestra se obtuvo 1990 sujetos mayores de edad, y como

resultados se halló relaciones significativas entre el tipo de uso de móvil (problemático vs. no problemático) e inteligencia emocional, siendo más alta en las mujeres. Del mismo modo, el uso problemático del celular se relacionó con puntajes más altos en la dimensión de Atención y mayormente bajos en Claridad y Reparación, comparando con los sujetos que tienen un uso no problemático. Sin embargo, a pesar de encontrarse diferencias significativas en función al tipo de uso del móvil, los participantes de ambos grupos no presentan déficit en inteligencia emocional.

3 DEFINICIONES CONCEPTUALES Y OPERACIONALES DE VARIABLES

3.1 Inteligencia emocional

- Definición conceptual

Según Salovey & Mayer (1995, citado por Gabel, 2005), la variable de inteligencia emocional refiere a la capacidad de identificar, manejar y regular emociones, tanto propias, como las de los otros, incluyendo procesos de dirección emocional, pensamiento y comportamiento, lo que permite una adecuación efectiva a las metas personales y las demandas del ambiente. Asimismo, representa el metaconocimiento de los estados emocionales y las destrezas emocionales de la persona a través de diversas actividades, que se manifiestan mediante: Atención a propias emociones y sentimientos, claridad emocional y reparación de las emociones.

- Definición operacional

La inteligencia emocional es medida a través del instrumento “TMMS-24”, de Meyer & Salovey (1995), adaptado por Carrasco, J. (2017), pues la presente variable es de tipo cuantitativa y se mide en escala de intervalo. Asimismo, la prueba está compuesta por 24 ítems y tres dimensiones: Atención emocional, claridad emocional y reparación de las emociones.

Según Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2004), la primera dimensión, atención emocional, alude a la capacidad de atender a emociones y

sentimientos propios y de los demás, la que es medida a través de 8 ítems (1,2,3,4,5,6,7,8), la dimensión claridad emocional, que muestra la capacidad de discriminar emociones y comprender bien los estados emocionales, cuenta con los posteriores 8 ítems (9,10,11,12,13,14,15 y 16) y, por último, la dimensión reparación, que es la capacidad del sujeto y su convicción en torno a ello para interrumpir y regular estados negativos y prolongar estados positivos, cuenta con los últimos 8 ítems (17,18,19,20,21,22,23 y 24). El puntaje total se muestra a través de la suma de todos los ítems, siendo el puntaje mínimo de 24 y el máximo de 120, por lo que, a mayor puntaje, mayor inteligencia emocional en la persona. Se presenta alto nivel de inteligencia emocional si los valores oscilan entre 99 a 120 puntos, un adecuado nivel si los valores son de 66 a 98 puntos y un nivel bajo si el puntaje es menor que 65.

Tabla N°1: Tabla de operacionalización de la variable Inteligencia Emocional

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Ítems
Inteligencia Emocional	Atención Emocional	Identificación relevante de estados emocionales	Cuantitativa de Intervalo	1-2-3-8
		Pensamientos recurrentes en relación a estados emocionales		4-5-6-7
	Claridad Emocional	Discriminación emocional	Cuantitativa de Intervalo	9-10-13
		Comprensión Emocional		11-12-16
		Expresión verbal de emociones propias		14-15
	Reparación Emocional	Pensamientos positivos	Cuantitativa de Intervalo	17-18-19-20

3.2 Riesgo de Adicción a redes sociales

- Definición conceptual

La adicción a redes sociales, aludiendo a un uso riesgoso de las redes y partiendo de la definición dada de adicción a sustancias en el manual DSM-IV por American Psychiatric Association (2008), así como lo moldeado por Ecurra y Salas (2014), se entiende como un patrón desadaptativo de consumo de redes sociales que conlleva un deterioro o malestar clínicamente significativo, manifestado por la preocupación constante en los sucesos en las redes sociales, la incapacidad para regular la cantidad de tiempo conectado en estas, el descuido en otras actividades de importancia debido a ello y el uso excesivo de tiempo en redes sociales.

- Definición operacional

El riesgo de adicción a las redes sociales es medido a través del instrumento “Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), construido por Ecurra y Salas (2014). Esta variable es de tipo cuantitativo y se mide en la escala de intervalo. Asimismo, el instrumento cuenta con tres dimensiones y 24 ítems, distribuidos de la siguiente manera: Obsesión por las redes sociales, la cual da a notar los pensamientos y atención excesiva, así como la preocupación constante en cuanto los sucesos en las redes sociales, cuenta con 10 ítems (2,3,5,6,7,13,15,19,22 y 23), la dimensión Falta de control, manifestando la preocupación y la angustia excesiva

al no tener el control o ser interrumpido en cuanto uso de las redes sociales, trayendo consigo dificultades en otras áreas de su vida, cuenta con 6 ítems (4,11,12,14,20,24), y por último la dimensión Uso excesivo, que alude al tiempo excesivo dedicado a estar conectado y la dificultad para disminuirlo, con 8 ítems (1,8,9,10,16,17,18,21).

El puntaje total de la variable se da mediante la suma del puntaje de todos los ítems, y el valor mínimo es 0 y el valor máximo 96. Es por ello que un alto grado de inteligencia emocional se manifiesta por un puntaje alto en la prueba, mientras que, si obtiene un puntaje bajo, el atributo se encuentra disminuido (Escrura & Salas, 2014).

Tabla N°2: Tabla de operacionalización de la variable Riesgo de adicción a redes sociales

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición	Ítems
Riesgo de Adicción a Redes Sociales	Obsesión por las redes sociales	Atención y dedicación excesiva	Cuantitativa de Intervalo	2-3-5-13-19
		Afección emocional		6-7-23
	Pensamientos excesivos	15-22		
Riesgo de Adicción a Redes Sociales	Falta de Control Personal	Necesidad de control	Cuantitativa de Intervalo	4-11-12-14
		Descuido de otros aspectos relevantes		20-24
	Uso excesivo de las redes sociales	Tiempo excesivo	Cuantitativa de Intervalo	9-10-16-17
Necesidad de conexión permanente	1-8-18-21			

4 HIPÓTESIS

Hipótesis general

Existe relación entre la Inteligencia emocional y el Riesgo de adicción a redes sociales en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana.

Hipótesis específicas

1. Existe relación entre la dimensión Atención emocional y las dimensiones Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal y Uso excesivo de las redes sociales en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana.
2. Existe relación entre la dimensión Claridad emocional y las dimensiones Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal y Uso excesivo de las redes sociales en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana.
3. Existe relación entre la dimensión Reparación de las emociones y las dimensiones Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal y Uso excesivo se las redes sociales en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

1. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación es de nivel básico, ya que se centra en conocer la relación entre las variables en estudiantes de educación superior, generando nuevos conocimientos en cuanto al tema estudiado y de tipo descriptivo, debido a que se va a medir y analizar variables, mas no manipularlas (Hernández, Fernandez & Baptista, 2010).

2. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación es descriptivo-correlacional, debido a que busca estudiar y analizar la relación existente entre las dos variables: Inteligencia emocional y Riesgo de adicción a redes sociales, sin manipularlas (Hernández, Fernandez & Baptista, 2010).

3. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.1 Descripción de la población

La población está conformada por 213 estudiantes pertenecientes a carreras profesionales de Hotelería & Turismo y Diseño de Moda del Instituto de Profesiones Empresariales INTECI de la sede del distrito de Surco 1- Urb. San Roque, que se caracterizan por tener edades aproximadas de diecisiete a veinticinco

años. El nivel socio-económico de la mayoría de los estudiantes es promedio. Del mismo modo, la población está conformada por hombres y mujeres, provenientes de la ciudad de Lima y de distintas regiones del país.

3.2 Descripción de la muestra y método de muestreo

La muestra está conformada por 150 estudiantes de las carreras profesionales de Hotelería & Turismo y Diseño de Moda del Instituto de Profesiones Empresariales (INTECI), matriculados en la institución en el año 2019.

Asimismo, el método de recolección de datos es de tipo censal, debido a que la muestra seleccionada para la investigación es toda la población, y se cuenta con la disponibilidad de tiempo y de recursos. Del mismo modo, se dio la exclusión de doce sujetos menores de edad, quienes no brindaron consentimientos de padres, así como la exclusión de dos pruebas incompletas; los demás sujetos no pudieron ser parte de la muestra por motivos de ausentismo continuo en las fechas de evaluación, retiro de la institución, faltas continuas y la no colaboración con el estudio.

3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión

- Estudiantes matriculados en INTECI en el año 2019.
- Estudiantes de edad entre dieciséis y veintisiete años.
- Estudiantes que estén presentes en el momento de evaluación.

Exclusión

- Estudiantes de algún programa estudiantil externo a la institución.
- Estudiantes que no hayan completado las pruebas.
- Estudiantes que no hayan firmado el consentimiento.
- Estudiantes menores de edad cuyos padres no hayan firmado el consentimiento informado.

4. INSTRUMENTOS

En la presente investigación se aplicaron dos instrumentos para medir las variables de Inteligencia emocional y Adicción a redes sociales. El primer instrumento, llamado “TMMS-24”, y el segundo, llamado Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).

- ***Inteligencia emocional***

La prueba TMMS-24, creada originalmente por John Mayer y Peter Salovey (1995) en Estados Unidos y adaptada al español por Fernández Berrocal (2004), es un cuestionario que mide el atributo de Inteligencia emocional en hombres y mujeres, conformado por tres dimensiones: *Atención emocional* (ítems: 1,2,3,4,5,6,7 y 8), *Claridad emocional* (ítems: 9,10,11,12,13,14,15,16), y *Reparación de las emociones* (ítems: 17,18,19,20,21, 22,23 y 24).

En cuanto a la adaptación española de la prueba TMMS-24, los autores Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2004) redujeron los 48 ítems iniciales a 24 ítems, y fueron eliminados 24.

Con relación a la adaptación peruana de la prueba, la cual se utilizó en la presente investigación, fue realizada por Carrasco, J. (2017) en población adulta de Lima, Perú, que tuvo como resultado la permanencia de contenido, cantidad y orden de los ítems utilizados en la versión española.

En cuanto a su validez, específicamente validez de constructo mediante análisis de Ítem-test por dimensión, se obtuvo en la dimensión Claridad emocional el coeficiente más bajo de 0.839, en Atención emocional el coeficiente más bajo fue de 0.799 y, por último, en la dimensión de Reparación de las emociones, el coeficiente más bajo fue de 0.855, y estos resultados son significativos.

Referente a la confiabilidad, utilizando el estadístico Alfa de Cronbach por dimensión, se obtuvo en Atención emocional un coeficiente de confiabilidad de 0.837, en Claridad emocional 0.866, y en la dimensión de Reparación de emociones, 0.883.

Respecto al sistema de puntuación de la prueba, se caracteriza por ser de escala tipo Likert de cinco alternativas, desde 1=nada de acuerdo, a 5=totalmente de acuerdo, por lo que, a mayor puntaje sumado, mayor es el nivel de inteligencia emocional en la persona. Además, la prueba tiene como puntaje mínimo veinticuatro puntos y como máximo ciento veinte puntos.

Asimismo, en la adaptación peruana, realizada por Carrasco, J. (2017), se construyó una baremación, categorizada en puntaje total de Inteligencia emocional (I.E.) de la siguiente manera: Baja I.E. (menos de 65 puntos), Adecuada I.E. (66 a 98 puntos) y Alta I.E. (99 a 120).

Con relación a la puntuación por dimensión, se categoriza de la siguiente manera: en la dimensión Atención, nivel bajo (8 a 17 puntos), nivel adecuado (18 a 32) y nivel alto (33 a 40). Respecto a la dimensión Claridad, nivel bajo (8 a 20),

nivel adecuado (21 a 35) y nivel alto (35 a 40). Por último, en la dimensión de Reparación, nivel bajo (8 a 22), nivel adecuado (23 a 37) y nivel alto (38 a 40).

- ***Adicción a redes sociales***

El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), creado por Salas & Ecurra (2014) en Lima, Perú, se caracteriza por medir el nivel de adicción a redes sociales que posee una persona. Presenta tres dimensiones y veinticuatro ítems, y la primera dimensión es “Obsesión por las redes sociales”, la segunda “Falta de control personal en el uso de redes sociales” y “Uso excesivo de redes sociales”.

Con relación al sistema de puntuación, se cuenta con cinco alternativas de respuesta, desde 0= “nunca” hasta 4= “siempre”, donde a mayor puntuación en los ítems, el atributo en la persona es de mayor significancia, a excepción del ítem trece, que se califica de forma inversa. El puntaje total mínimo es de 0 y el máximo, 96.

Por otro lado, con relación a la confiabilidad del cuestionario “ARS”, mediante el alfa de Cronbach en el método de rotación Promax, se obtiene un nivel alto de ello, ya que los resultados fluctuaron entre $\alpha= 0,88$ y $\alpha= 0,92$. Además, con relación a la consistencia interna, se puede considerar alto, debido a que todos los ítems superan $\alpha= 0,88$. Todo ello quiere decir que las mediciones de la escala son consistente y confiables respecto al atributo que se va a medir.

Respecto a la validez de la prueba, en la validez de contenido mediante el criterio de jueces y el análisis descriptivo se dio el descarte de siete ítems: 8,9,21,23,25,27 y 30. Asimismo, por medio de un análisis de multicolinealidad

entre los ítems, se dio como resultado que las correlaciones de todos los ítems fueron menores de $r= 0.90$, por lo que no fue necesario eliminar más ítems.

Asimismo, haciendo un análisis discriminativo de los ítems del Factor 1, se obtuvo un nivel alto en la convergencia de ítems, así como en el Factor 2 (mayor a 0.70). Además, respecto al factor 3, en el análisis discriminativo salió como resultado que existe unidimensionalidad en los ítems evaluados. Del mismo modo, con relación a la validez de constructo, en la prueba de adecuación muestral KMO, el valor fue alto (0.95), indicando que la prueba sí mide el constructo de Adicción a Redes Sociales.

5. PROCEDIMIENTO

El procedimiento sobre la ejecución de la investigación fue el siguiente:

- Se aprobó el estudio por parte del Comité de Ética.
- Se tramitaron los permisos necesarios con las autoridades y los docentes de la institución educativa para ingresar a áreas y aulas del instituto y aplicar las pruebas psicológicas a los estudiantes.
- Se llevó a cabo el proceso de aplicación de pruebas psicológicas a los estudiantes: primeramente, se explicó a los participantes acerca de las redes sociales y cómo estas permiten que las personas se relacionen, así como los riesgos que involucra un uso excesivo, además de incentivarlos a que manifiesten de manera grupal sus conocimientos sobre el tema y la manera en que hacen uso de las redes sociales. Posterior a ello, se les explicó el objetivo de la investigación y se le hizo entrega de los instrumentos, Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), así como una ficha de datos, y la prueba TMMS 24, además de consentimientos informados a los que deseen participar, explicando las instrucciones y asegurando la comprensión del proceso de evaluación. Al culminar la aplicación de pruebas, se brindó información acerca del uso riesgoso de las redes sociales y la importancia del desarrollo de habilidades de inteligencia emocional, así como hacer entrega de trípticos informativos acerca del tema.

- Se llevó a cabo la calificación de las pruebas psicológicas.
- Se hizo el análisis de los resultados mediante un programa especializado en tratamiento de análisis estadístico, para luego realizar la discusión de ellos.
- Se elaboró del informe final con la discusión, conclusiones y recomendaciones finales de la investigación.
- Se presentó el informe final a la Facultad de Psicología.

5.1 Consideraciones éticas

Para un proceso adecuado y autorizado de la presente investigación, se ha tomado como base los siguientes principios éticos que protegen la integridad y la dignidad de los participantes:

AUTONOMÍA

Este principio refiere a la capacidad que tiene la persona, el participante, de decidir formar parte del proceso de investigación, o rechazar participar, considerándose como libre elección (Azulay, 2001). El presente estudio contará con el consentimiento informado que será entregado a cada uno de los participantes, pudiendo ser rechazado o aceptado por ellos, por lo que se respetará su decisión, así como tener la opción de retirarse en cualquier momento del proceso de investigación.

BENEFICIENCIA

Este principio orienta a hacer el bien al sujeto de investigación al realizar procedimientos seguros para el participante, así como darles algún beneficio (Azulay, 2001). A los participantes se les entregará los resultados de las pruebas aplicadas, si es que así lo deseen, así como un tríptico informativo acerca de la importancia de la inteligencia emocional y los métodos de prevención de adicción a redes sociales. Asimismo, se desea que en un futuro los resultados obtenidos en la presente investigación sean de utilidad para el diseño y el desarrollo de futuros programas preventivos en dificultades psicológicas y emocionales en estudiantes de educación superior.

NO MALEFICIENCIA

El siguiente principio se basa en el principio de “ante todo, no hacer daño”, haciendo hincapié en que el profesional encargado no debe utilizar sus conocimientos o la situación de investigación para realizar algún daño al participante (Azulay, 2001). En el presente estudio se mantuvo los resultados de manera confidencial y fueron entregados posteriormente al Instituto de Profesionales Empresariales para fines de bienestar del alumno, donde los datos se manejarán cuidadosamente sin ser publicados a entidades que no corresponden a la investigación. Además, se respetó la dignidad y los derechos de cada participante al no obligarlos a realizar las pruebas si es que no lo desean.

JUSTICIA

El principio de “Justicia” se basa en que todas las personas tienen la misma dignidad y respeto, deben tener una distribución justa y equitativa de los recursos que se están dando, así como evitar desigualdades de trato (Azulay, 2001). En esta investigación se respetó la diversidad cultural y socioeconómica de los participantes, los participantes fueron escogidos sin noción de exclusividad por características específicas, el trato fue igualitario y los resultados de las pruebas fueron dados a todos.

6. PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS

Como procedimiento para el plan de análisis de datos, posterior a la aplicación y la calificación de las pruebas de Inteligencia Emocional (TMMS-24) y de Adicción a Redes Sociales (ARS), los resultados fueron llenados en una base de datos para poder ser analizados por un programa estadístico.

Con relación al análisis estadístico de los datos, se realizó primeramente un análisis de distribución de puntuaciones, así como de dispersión, utilizando gráficos de dispersión, histogramas, estadísticos de Kolmogorov-Smirnov, así como de asimetría y curtosis para hallar el tipo de distribución de las variables y sus respectivas dimensiones, considerando un valor cercano a 0 o +/-0.5 como condición de distribución normal, criterio planteado por Gonzáles, Del Consuelo y Chávez (2017).

Posteriormente, para los objetivos descriptivos de las variables, se utilizó medidas de tendencia central, media, medianas y rango intercuartil, así como desviaciones estándar para las variables y sus respectivas dimensiones. Del mismo modo, para el análisis de correlación, se hizo uso del coeficiente de correlación no paramétrico de Spearman, considerando los supuestos de su uso, así como los criterios de fuerza de correlación según los valores planteados por Cohen (citado en Tabachnick y Fidell, 2013) correlación nula (0), muy baja (0-0.2), correlación baja (0.2-0.4), correlación moderada (0.4-0.6), correlación alta (0.6-0.8) y correlación muy alta (0.8-1).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Los resultados del presente estudio tienen como referencia las mediciones de los supuestos de normalidad y de linealidad de ambas variables, los cuales son mostrados en las Tablas 3 y 4, así como en las figuras 1, 2 y 3.

- Normalidad

La Tabla N°3 y la Figura N°1 muestran que la variable Inteligencia emocional cuenta con un valor de asimetría de 0.083 y un valor de curtosis de -0.135, lo cual indica una distribución tendiente a lo normal, es decir, una distribución de datos homogénea y continua. Asimismo, se tiene como valor referencial lo hallado a través del estadístico de Kolmogorov-Smirnov ($Z=0.769$), reafirmando la distribución normal hallada.

Tabla N°3: Normalidad de Inteligencia emocional

Inteligencia emocional	
Asimetría	0.083
Curtosis	-0.135
Z de Kolmogorov-Smirnov	0.769
Significancia (P)	0.595

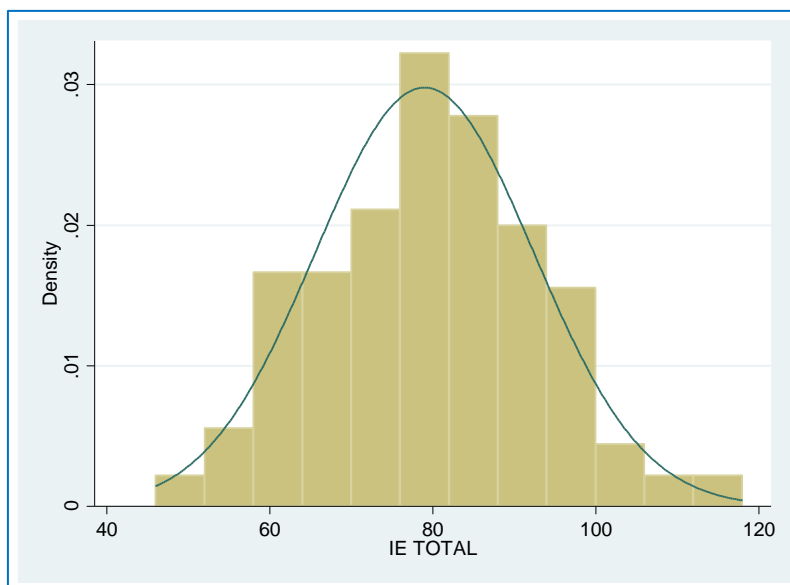


Figura N°01: Gráfico de normalidad de Inteligencia emocional

En la Tabla N°04 y Figura N°02 se puede observar los valores hallados en Asimetría (0.825) y de Curtosis (0.723) de la variable Riesgo de adicción a redes sociales, lo cual muestra que posee una distribución tendiente a lo normal, contando con datos moderadamente homogéneos y continuos. Del mismo modo, se tiene como valor referencial lo hallado en el estadístico de Kolmogorov-Smirnov ($Z=1.010$), reafirmando la distribución normal hallada en la variable.

Tabla N°4: Normalidad de Riesgo de adicción a redes sociales

Adicción a redes sociales	
Asimetría	0.825
Curtosis	0.723
Z de Kolmogorov-Smirnov	1.010
Significancia (P)	0.260

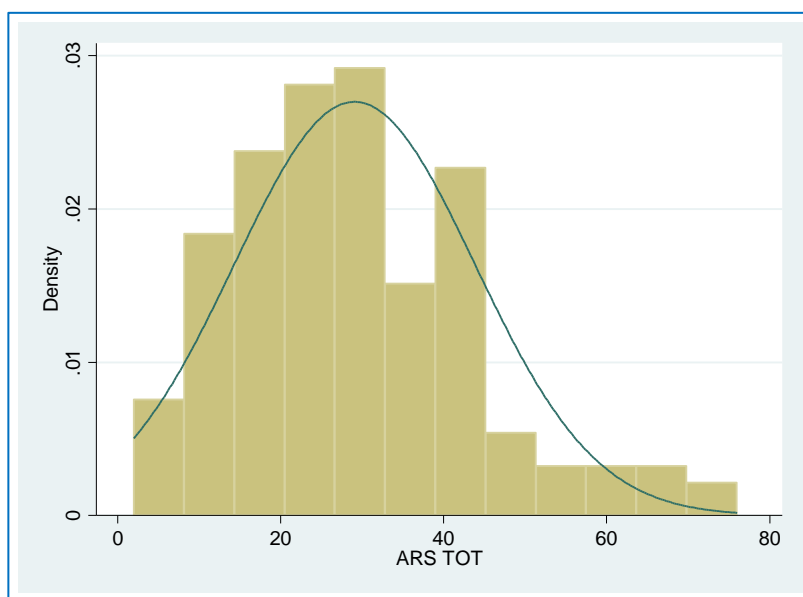


Figura N°02: Gráfico de normalidad de Riesgo de adicción a redes sociales

- Linealidad

Los resultados obtenidos en la Figura N°3 muestran la no linealidad de las variables de Inteligencia emocional y Adicción a redes sociales, es decir, los datos obtenidos son dispersos.

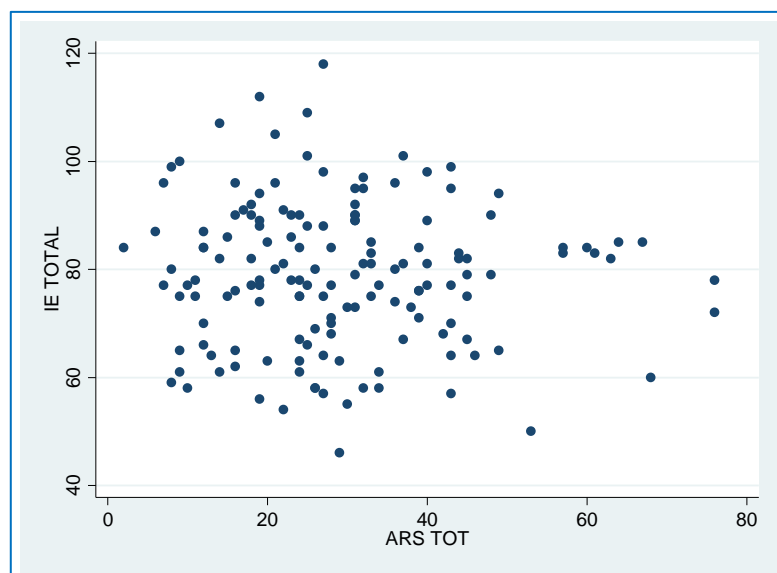


Figura N°3: Gráfico de dispersión de Inteligencia emocional y Riesgo de adicción a redes sociales.

1. Inteligencia emocional y Riesgo de adicción a redes sociales

De acuerdo con el objetivo general que analiza la relación entre Inteligencia emocional y Adicción a redes sociales, al emplearse el coeficiente de correlación Spearman, la Tabla N°5 muestra el valor de significancia ($p=0.625$) y un coeficiente de correlación de -0.04 , lo cual indica que no existe una correlación, y la fuerza del coeficiente de correlación hallado es muy baja, por lo que se rechaza así la hipótesis general inicialmente planteada.

Tabla N°5: Relación entre Inteligencia emocional y Riesgo de adicción a redes sociales

Inteligencia emocional		
Adicción a Redes Sociales	Coefficiente de correlación (RHO)	-0.04
	Significancia (p)	0.625

Por ende, al ser baja la relación entre ambas variables, el uso patológico que tenga el estudiante en cuanto a las redes sociales, es decir, el tiempo y el compromiso mental excesivo, y la falta de control personal respecto a las redes sociales no sería un factor determinante en sus habilidades y competencias para identificar, discriminar y regular en forma efectiva sus emociones.

2. Nivel de Inteligencia emocional y Adicción a redes sociales

A. Inteligencia emocional

Con relación al primer objetivo específico, en la Tabla N°6 se evidencia que el puntaje promedio de Inteligencia emocional en los participantes ($\bar{X} = 78.99$) corresponde a un nivel adecuado, al igual que las dimensiones de Atención emocional ($\bar{X} = 25.77$), Claridad emocional ($\bar{X} = 26.01$) y Reparación de emociones ($\bar{X} = 28.56$).

Tabla N°6: Nivel de Inteligencia emocional y sus dimensiones en un grupo de estudiantes de un instituto

	Media	Mediana	Desviación estándar	Nivel
Inteligencia Emocional (Puntaje total)	78.99	79	13.396	Adecuado
Atención Emocional	25.77	26	6.197	Adecuado
Claridad Emocional	26.01	24	17.874	Adecuado
Reparación de Emociones	28.56	29	6.175	Adecuado

Ello quiere decir que los estudiantes cuentan, de manera general, con habilidades de identificación y de metaconocimiento de emociones tanto propias como de los demás, así como para comprender estados emocionales, regular emociones experimentadas y poder hacer uso de ellas para adecuarse en forma efectiva a distintas situaciones.

Respecto al segundo objetivo, la tabla N°7 muestra que el puntaje en promedio de los estudiantes respecto al riesgo de Adicción a redes sociales equivale a un nivel promedio ($\bar{x} = 29.08$), al igual que sus dimensiones Obsesión por las redes sociales ($\bar{x} = 9.17$), Falta de control ($\bar{x} = 7.61$) y Uso excesivo ($\bar{x} = 12.25$).

Tabla N°7: Nivel de Riesgo adicción a redes sociales y sus dimensiones en un grupo de estudiantes de un instituto

	Media	Mediana	Rango Intercuartil	Nivel
Adicción a redes sociales (Puntaje total)	29.08	27	19-38	Medio
Obsesión	9.17	8	5-12	Medio
Falta de control	7.61	8	4-11	Medio
Uso excesivo	12.25	12	8-16	Medio

Por lo tanto, en términos generales, el grupo de estudiantes de educación superior no cuentan con dificultades significativas o riesgo considerable en cuanto al uso de redes sociales. Ello quiere decir que probablemente no mantienen un compromiso mental significativo y disfuncional respecto al uso de las redes sociales, así como no presentar constantemente emociones negativas intensas y poco controlables al no hacer uso de ellas, tener dentro de su manejo y control el tiempo de estar conectado en las redes, y posiblemente no contar con dificultades considerables a nivel académico o familiar como consecuencia de ellos.

3. Dimensiones de Inteligencia emocional y Riesgo de adicción a redes sociales

En cuanto a la normalidad de las dimensiones estudiadas, en la variable de Inteligencia emocional, se puede observar en la Tabla N°8 indicadores que muestran que las dimensiones de Atención emocional y Reparación de emociones cuentan con una tendencia a una distribución normal, mientras que la dimensión Clarificación presenta datos con una distribución no normal, es decir, poco homogéneos. Respecto a la variable de Adicción a redes sociales, se da a notar que las dimensiones de Falta de control y Uso excesivo tienden a una distribución normal, mientras que la dimensión Obsesión cuenta con datos poco homogéneos.

Tabla N°8: Normalidad de dimensiones de Inteligencia emocional y Riesgo de Adicción a redes sociales

	Asimetría	Curtosis	Z	P valor
<i>Inteligencia emocional</i>				
Atención	-0.006	-0.674	0.989	0.282
Clarificación	9.942	113.204	3.195	0.000
Reparación	-0.126	-0.442	0.954	0.323
<i>Adicción a redes sociales</i>				
Obsesión	1.020	1.102	1.524	0.019
Falta de control	0.628	0.623	1.164	0.133
Uso excesivo	0.342	-0.038	0.781	0.576

A. Atención emocional y Obsesión por las redes sociales

Respecto al tercer objetivo específico, la Tabla N°9 muestra un valor de significancia ($p=0.187$) y un coeficiente de correlación de 0.108 entre las dimensiones analizadas, lo cual indica una muy baja relación entre la dimensión Atención emocional y la dimensión Obsesión por las redes sociales.

Tabla N°9: Relación entre Atención emocional y Obsesión por las redes sociales

Atención emocional		
Obsesión por	Coefficiente de correlación	0.108
Redes	(RHO)	
Sociales	Significancia (p)	0.187

Este hallazgo indica que la obsesión respecto a las redes sociales afectaría en poco la capacidad de atención emocional. Es decir, el nivel de compromiso mental constante y excesivo respecto a las redes sociales que tenga una persona no influenciaría en gran manera en la capacidad para atender y percibir en forma efectiva estados emocionales.

B. Atención emocional y Falta de control personal

En cuanto al objetivo específico que describe la relación entre la dimensión Atención emocional de la variable Inteligencia emocional y Falta de control personal de la variable Adicción a redes sociales, la tabla N°10 indica un valor de significancia ($p=0.010$) y un coeficiente de correlación de 0.211, lo cual indica que

existe una relación entre ambas dimensiones, aceptando la hipótesis respectiva inicialmente planteada, por lo que la relación es de baja intensidad.

Tabla N°10: Relación entre Atención emocional y Falta de control personal

Atención emocional (I.E.)		
Falta de control personal (ARS)	Coefficiente de correlación (RHO)	0.211
	Significancia (P)	0.010

Es decir, la preocupación y la angustia constante que una persona experimente al no tener control del uso de las redes sociales explicaría en un nivel poco significativo la capacidad de un individuo respecto a su conciencia emocional, así como estar atento a emociones y sentimientos de otros.

C. Atención emocional y Uso excesivo de las redes sociales

Respecto al siguiente objetivo específico, la tabla N°11 muestra la relación entre las dimensiones Atención emocional y Uso excesivo de las redes sociales por medio de un nivel de significancia ($p=0.006$) y un coeficiente de correlación de 0.222, lo que indica que existe relación entre ambas dimensiones, por lo que se aprueba la hipótesis planteada, y la relación es de baja intensidad.

Tabla N°11: Relación entre Atención emocional y Uso excesivo las redes sociales

Atención emocional (I.E.)		
Uso Excesivo de las Redes Sociales (ARS)	Coefficiente de correlación (RHO)	0.222
	Significancia (p)	0.006

Este hallazgo muestra que la dimensión Uso excesivo de las redes sociales no influye en gran medida en la capacidad de Atención emocional, es decir, el tiempo excesivo de uso de las redes sociales y la incapacidad para controlar ello no determinaría la capacidad de un individuo para identificar y atender emociones propias y de otros de manera efectiva.

D. Claridad emocional y Obsesión por las redes sociales

En cuanto al sexto objetivo específico, en la tabla N°12 se puede apreciar el nivel de significancia ($p=0.004$) y el coeficiente de correlación de -0.237 , lo que significa que existe una relación entre las dimensiones Claridad emocional y Obsesión por las redes sociales, no obstante, esta se da de manera baja.

Tabla N°12: Relación entre Claridad emocional y Obsesión por las redes sociales

Claridad emocional (I.E.)		
Obsesión por las redes sociales (ARS)	Coefficiente de correlación (RHO)	-0.237
	Significancia (p)	0.004

Este hallazgo indica que la dimensión de Obsesión por las redes sociales explicaría en poca medida la capacidad de Claridad emocional del estudiante, es decir, el compromiso mental constante y excesivo respecto a las redes sociales, y las emociones desagradables experimentadas no influiría en gran manera en la capacidad de la persona para discriminar y comprender de manera efectiva estados emocionales propios y ajenos.

E. Claridad emocional y Falta de control personal

Referente al objetivo de descripción de la relación entre las dimensiones Claridad emocional y Falta de control personal, en la Tabla N°13 se puede observar el nivel de significancia ($p=0.258$) y el coeficiente de correlación de -0.093 , por lo que la relación de intensidad es muy baja.

Tabla N°13: Relación entre Claridad emocional y Falta de control personal

Claridad emocional (I.E.)		
Falta de control personal (ARS)	Coefficiente de correlación (RHO)	-0.093
	Significancia (p)	0.258

Ello indica que la dimensión Falta de control personal afecta en muy poca medida la dimensión de Claridad emocional, es decir, la preocupación y la angustia constante que los participantes experimenten al no tener el control o ser interrumpido al usar las redes sociales, así como las emociones desagradables experimentadas no influenciaría en gran manera en su capacidad para discriminar y comprender en forma efectiva emociones propias y ajenas.

F. Claridad emocional y Uso excesivo de las redes sociales

Como resultado del análisis relacional de las dimensiones Claridad emocional y Uso excesivo de las redes sociales, la Tabla N°14 muestra el valor de significancia ($p=0.082$) y el coeficiente de correlación de -0.143 , lo que indica que hay una correlación muy baja entre ambas dimensiones.

Tabla N°14: Relación entre Claridad emocional y Uso excesivo de las redes sociales

Claridad emocional		
Uso excesivo de las redes sociales	Coefficiente de correlación (RHO)	-0.143
	Significancia (p)	0.082

Este hallazgo indica que el uso excesivo que los participantes tengan respecto al uso de las redes sociales influenciaría en baja medida la dimensión de Claridad emocional. Esto quiere decir que el tiempo excesivo que la persona tenga usando las redes sociales y su incapacidad para disminuirlo no determinaría la capacidad de la persona para discriminar y comprender de manera efectiva emociones propias y ajena.

G. Reparación de las emociones y Obsesión por las redes sociales

Respecto al objetivo de descripción de la relación entre las dimensiones Reparación de las emociones y Obsesión por las redes sociales, en la tabla N°15 se aprecia el valor de significancia de 0.022 y el coeficiente de correlación de -0.187, lo que indica que existe relación entre ambas dimensiones, no obstante, es de baja intensidad.

Tabla N°15: Relación entre Reparación de las emociones y Obsesión por las redes sociales

Reparación de las emociones		
Obsesión por	Coefficiente de correlación	-0.187
las redes	(RHO)	
sociales	Significancia (p)	0.022

El presente hallazgo indica que la dimensión Obsesión por las redes sociales influye en baja medida a la dimensión de Reparación de las emociones. Es decir, el compromiso mental constante y perturbador respecto al uso de las redes sociales explicaría en poca medida la capacidad para regular efectiva y positivamente estados emocionales.

H. Reparación de las emociones y Falta de control personal

La tabla N°16 da a notar el análisis de la relación entre las dimensiones Reparación de las emociones y Falta de control personal, con un valor de

significancia de 0.311 y un coeficiente de correlación de -0.083, lo que indica que la relación entre ambas dimensiones es muy baja.

Tabla N°16: Relación entre Reparación de las emociones y Falta de control personal

Reparación de las emociones		
Falta de control personal	Coeficiente de correlación (RHO)	-0.083
	Significancia (p)	0.311

El presente hallazgo muestra que la capacidad de reparación de las emociones se relaciona en un nivel bajo con la dimensión de Falta de control personal. Ello quiere decir que la preocupación y la angustia experimentada por los participantes al no tener el control del uso de las redes sociales y las deficiencias en otros aspectos de su vida no explicaría en gran medida la capacidad que tengan para regular y prolongar estados emocionales en forma efectiva e inversamente.

I. Reparación de las emociones y Uso excesivo de las redes sociales

En cuanto al último objetivo específico respecto a la relación entre las dimensiones Reparación de las emociones y Uso excesivo de las redes sociales, la Tabla N°17 indica un valor de significancia de 0.349 y un coeficiente de correlación de -0.077, lo que muestra que la relación entre ambas dimensiones es muy baja.

Tabla N°17: Relación entre Reparación de las emociones y Uso excesivo de las redes sociales

Reparación de las emociones		
Uso excesivo de las redes sociales	Coficiente de correlación (RHO)	-0.077
	Significancia (p)	0.349

Lo hallado indica que el uso excesivo de las redes sociales que tengan los participantes se relaciona de baja manera con la dimensión de reparación de las emociones. Es decir, la cantidad de tiempo excesiva que los individuos tomen para hacer uso de las redes sociales y su incapacidad para controlar ello explicaría en baja medida su convicción en la capacidad que posean para regular y manejar exitosamente estados emocionales, devolviéndose exitosamente en su medio e inversamente,

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

Respecto al nivel encontrado en la variable de Inteligencia Emocional, se puede deducir que los estudiantes cuentan con habilidades y competencias de conciencia emocional, así como de discriminación y regulación afectiva dentro de lo esperado y adecuado. Ello coincide con lo encontrado en el estudio de Jaramillo (2018) en estudiantes de Tingo María, en el que también se emplearon los instrumentos TMMS-24 y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, hallándose niveles promedio y “adecuado” en la variable de Inteligencia emocional y sus respectivas dimensiones, además es similar a lo encontrado por Olimpia López (2018) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, donde halló un nivel promedio del atributo. Del mismo modo, es semejante a lo encontrado por Vegue (2016), un nivel adecuado de inteligencia emocional en estudiantes de Madrid, España, utilizándose también el instrumento TMMS-24.

En cuanto al nivel encontrado de la variable Riesgo de Adicción a redes sociales, se puede dar a entender que los estudiantes no cuentan con riesgo significativo respecto al uso inadecuado y disfuncional de las redes sociales, así como probablemente no experimentar emociones perturbadoras al no hacer uso de ellas y poder controlar su tiempo respecto a ello. Lo encontrado es similar a lo hallado por Padilla y Ortega (2017), nivel bajo y moderado de indicadores de adicción a redes sociales, mediante el uso del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales. Del mismo modo, ello es medianamente similar a lo hallado por Araujo (2016) en universitarios, por medio del instrumento de Cuestionario de Adicción a

Redes Sociales, y se encontró niveles relativamente bajos en las dimensiones de Obsesión por las redes sociales, Falta de control personal y Uso excesivo de las redes sociales. Además, es semejante al resultado de la investigación de Jaramillo (2018) en estudiantes de Tingo María, en la cual se utilizó los instrumentos TMMS-24 y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, en el cual se halló un nivel “medio” en la variable de Adicción a redes sociales y sus respectivas dimensiones, lo cual da a entender que, al ser la población joven y estudiantil, el uso constante de las redes sociales no es un indicador disfuncional, sino que probablemente forma parte de las características del grupo etario y de la actualidad.

Referente a la baja relación entre las variables Inteligencia emocional y Adicción a redes sociales en los estudiantes de un instituto, se puede inferir que la capacidad que tenga la persona para atender, discriminar y regular sus emociones no va a ser influenciada de manera significativa por el modo de uso, riesgoso o no riesgoso, de las redes sociales. Este resultado puede deberse a la no presencia en general de un uso patológico y disfuncional de las redes sociales en la población del presente estudio, por lo que, si se hubiera encontrado un uso en general riesgoso de las redes sociales, pueda que el tipo de correlación con la variable tratada sea distinta, pero, al tratarse de participantes a los que no se les ha considerado previamente indicadores de uso disfuncional de las redes sociales, pueda que ello haya afectado en la presencia o en la ausencia de correlación con la variable Inteligencia emocional. Además, el uso regular y frecuente de las redes sociales en los estudiantes es considerado como una actividad cotidiana, popular y “casi natural” en la población joven, y también como una forma de interactuar y crear vínculos con otras personas, sobre todo de su edad, ya sea amigos del centro de

estudios con quienes se tiene constante comunicación, o personas externas. Ello coincide con lo referido por Araujo (2016), la importancia del uso de las redes sociales como una forma de crear lazos emocionales y relaciones unos con otros.

Por otro lado, la baja relación encontrada entre las variables puede haberse debido también a factores a nivel metodológico del presente estudio, debido a que se trata de una población que se caracteriza por no tener una cantidad elevada de participantes, y ser de carreras profesionales específicas, lo que puede limitar en cierta medida la representación de resultados, así como no incluir, de manera significativa en el análisis de datos, otras variables características de la población, como redes sociales en el específico, sexo, nivel socioeconómico, etc. Igualmente, la aplicación de los instrumentos de manera grupal y no individualmente, el grado de interés que tuvieron los estudiantes respecto a las pruebas y sus resultados, las creencias inherentes a un proceso de evaluación psicológica y el conocimiento que tenían respecto a las clases o las prácticas posterior a la evaluación pueden haber sido elementos de distracción o de interferencia, que haya afectado, en cierta medida, los resultados del estudio.

Del mismo modo, el análisis de la información recogida puede haber incidido, de alguna forma, en la baja relación encontrada entre las variables, como es el procedimiento estadístico para una evaluación de normalidad, de linealidad y de correlación entre las variables y sus dimensiones, debiendo ser acorde con los objetivos planteados y los supuestos requeridos.

Por otra parte, esta baja relación hallada entre las variables se puede deber a que la Inteligencia emocional no solo cuenta con supuestos relacionados al control y la regulación de emociones sino también involucra otro tipo de habilidades, como son las metacognitivas y las sociales que van a permitir cumplir con objetivos planteados por la persona diariamente, lo que se ajusta a la postura de Salovey y Mayer (1990, citado por Gabel, 2005) y Gómez (2000, citado por García & Giménez, 2010), donde ambos hacen notar que la inteligencia emocional engloba diferentes principios no únicamente relacionado con el aspecto de autocontrol o proactividad, lo cual es deficiente en una adicción, sino también engloba aspectos, como la empatía, la habilidad social, la asertividad, la creatividad, entre otros.

Por otro lado, la baja relación entre ambas variables puede ser explicada por la influencia significativa de otros factores, como es lo planteado por Echeburúa & Requesens (2012), características de personalidad, como la impulsividad, la disforia, la poca tolerancia a la frustración, la inadecuada imagen corporal, la baja autoestima. Todo ello influye, de alguna manera, en el desarrollo de una adicción a redes sociales, pudiendo causar un desbalance en diferentes aspectos de la vida del individuo, no solo a nivel emocional, sino también a nivel social, familiar, académico y laboral.

Desde otra perspectiva, la baja relación mencionada se puede deber a la influencia del factor de funcionalidad familiar, tal como lo encontrado por Aponte, Castillo & Gonzáles (2017) en estudiantes adolescentes, el factor “disfunción familiar” asociado con el uso problemático de las redes sociales, por lo que la dinámica familiar en el que se encuentra inmerso el joven va a determinar en cierto

nivel el tipo de uso de las redes sociales, incluyendo aspectos de afectividad, de armonía y de comunicación.

Asimismo, la baja relación hallada entre las variables es similar a lo encontrado en el estudio de Jaramillo (2018) en estudiantes de Tingo María, utilizando el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, una muy baja relación ($r=0.17$) entre la Inteligencia emocional y los Indicadores de adicción a redes sociales; además, es semejante a lo encontrado en el estudio Vegue (2016) en estudiantes de Lima, utilizando el instrumento TMMS-24, refiriendo que los participantes que cuentan con uso problemático del celular, haciendo uso constante de las redes sociales, probablemente no cuentan con afección en su capacidad de inteligencia emocional.

Por otra parte, respecto a la baja relación encontrada entre la dimensión Atención emocional (I.E.) y Obsesión por las redes sociales (ARS) en los estudiantes se infiere que el compromiso mental constante respecto al uso de las redes sociales no influye significativamente en la capacidad de identificar y atender estados emocionales de la persona. Ello implica que las personas, cuya atención y pensamientos se centran en los sucesos de las redes sociales, como lo refiere Escurra & Salas (2004) respecto al uso de las redes, no toman en gran importancia o significancia el prestar atención en experiencias y en estados emocionales de uno y de personas con las que interactúa.

Asimismo, la baja relación entre las mencionadas dimensiones puede ser explicada por un elemento presente en ambos factores, la ansiedad, lo cual coincide

con lo encontrado en una investigación realizada por Fernández y Barraca (2005) en estudiantes de España, utilizando el instrumento TMMS 24, una correlación positiva entre la variable de ansiedad y la dimensión atención, y en el caso de obsesión por las redes sociales; este elemento se encuentra presente en el uso riesgoso de adicción a las redes, junto con la angustia por estar pendiente de las actualizaciones de las personas en las sociales (Escurrea & Salas, 2004).

Del mismo modo, aquel resultado encontrado entre las dimensiones Atención emocional y Obsesión por las redes sociales es similar a lo hallado por Jaramillo (2018) en estudiantes de educación superior en la ciudad de Tingo María, indicando una relación de intensidad baja ($r=0.09$) entre la dimensión Percepción emocional y Obsesión por las redes sociales.

En cuanto a la baja relación entre la dimensión Atención emocional y Falta de control personal, lo cual implica que la preocupación y la angustia que experimenta la persona al no tener el alcance y el control de las redes sociales explicaría, en baja medida, la habilidad de la persona para mantener conciencia emocional y atención de emociones y sentimientos de otros puede deberse a que la preocupación por no tener el control del uso de las redes, y al ser interrumpido en el uso de ello, está relacionado con diferentes aspectos de la vida del joven, no únicamente en el área de atención y de conciencia de estados emocionales experimentados, sino también la implicancia de otros elementos asociados, tal como se encontró en un estudio de Del Socorro (2016) en universitarios, utilizando el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, el factor autoestima en relación a sí mismo y a los demás, relacionado con la preocupación excesiva por mantener el

control de uso de las redes sociales, manifestándose en la elevada importancia que el joven le da al uso constante y excesivo de las redes para poder sentirse, en cierta medida, validado y aceptado por su medio social.

De la misma manera, el hallazgo mencionado es semejante a lo encontrado en 2018 por Jaramillo en estudiantes de educación superior de Tingo María, una correlación de intensidad baja entre las dimensiones de Percepción emocional y Falta de control.

Por otro lado, respecto a la baja relación entre la dimensión Atención emocional y la dimensión Uso excesivo de las redes sociales, se infiere que el tiempo excesivo que mantenga una persona usando las redes sociales, y su incapacidad para controlar ello, explicaría en baja proporción su capacidad de atención de estados emocionales y de sentimientos propios y de los demás. Ello podría explicar que el uso disfuncional de las redes sociales estaría afectando, en cierta medida, la capacidad del individuo para atender e interpretar estados emocionales personales y ajenos, lo cual es encontrado en la investigación de Delgado, Ecurra y Atalaya (2016) mediante el uso del cuestionario “ARS”, hallando que el uso excesivo de las redes sociales que hacen los estudiantes afectaría en la capacidad de percepción y de interpretación de estado afectivos.

Sin embargo, al ser la correlación mencionada de intensidad baja, el uso excesivo e incontrolado de las redes sociales se podría estar dando como forma de evitación o “liberación” de estados emocionales negativos y perturbadores (insatisfacción, depresión o ansiedad) experimentados constantemente, tal como lo

menciona Cuyún (2013), mas no implicaría o recurriría a lo planteado por Fernández-Berrocal, Extremera & Ramos (2004) respecto a las habilidades de inteligencia emocional, al desarrollo de su capacidad de conciencia y atención emocional, tanto positivos como negativos de uno mismo y de otros para el cumplimiento de metas.

Asimismo, lo encontrado entre ambas dimensiones puede deberse a que el uso excesivo de las redes sociales también es utilizado como una forma de adaptación e inclusión a un grupo social o cultura establecida, coincidente con lo postulado por Echeburúa & Requesens (2012) respecto a la influencia del contexto sociocultural en el uso de las redes sociales, por lo que probablemente el estudiante joven va a buscar y priorizar el sentido de pertenencia y de aceptación en un grupo social antes de pasar por un proceso de conciencia y de evaluación emocional.

Respecto a la baja relación entre la dimensión Claridad emocional y Obsesión por las redes sociales, se deduce que el compromiso cognitivo excesivo que tenga una persona, lo cual involucra pensamientos recurrentes desadaptativos respecto a las redes sociales, no influye en gran manera en su capacidad para discriminar y comprender adecuadamente aspectos emocionales de uno mismo y de los demás. Ello podría deberse a que, pese a que en ambos factores se encuentra presente el elemento cognitivo del pensamiento, este componente no sería del todo significativo para asociar altamente ambas variables, como lo manifiestan los resultados. Esto posiblemente se debería a que el ámbito de Claridad emocional, el factor cognitivo involucra habilidades emocionales con una dirección hacia la solución efectiva y exitosa de dificultades que se presenten, como lo referido por

Bar-On (1997, citado por García & Giménez, 2010), mientras que en la dimensión Obsesión por las redes sociales, el compromiso mental excesivo va a involucrar emociones desagradables (ansiedad, ira, preocupación), las que forman parte de un patrón repetitivo y desadaptativo, que impiden el desenvolvimiento adecuado del individuo en su medio, además del descuido de actividades importantes (Escrura & Salas, 2014).

Además, lo hallado entre las dimensiones Claridad emocional y Obsesión por las redes sociales es similar al resultado de la investigación de Jaramillo (2018), una correlación baja ($r=0.30$) entre Comprensión emocional y Obsesión por las redes sociales en estudiantes de Tingo María.

En cuanto a la baja relación entre la dimensión Claridad emocional y la dimensión Falta de control personal en los estudiantes, se deduce que la preocupación y la angustia excesiva que experimenta la persona al no hacer uso de las redes sociales no determinaría en gran manera su capacidad de discriminación y de comprensión emocional y sentimental, por lo que podría implicar la influencia significativa de distintos elementos, como la insatisfacción personal y el bajo sentido de autoconfianza, coincidente a lo planteado por Coyán (2013), donde resalta como características de una persona con adicción a redes sociales, timidez e inseguridad personal. Así como el elemento de autoestima, factor que ha sido encontrado relacionado con la dimensión Falta de control en el estudio de Del Socorro (2016) en estudiantes universitarios, utilizando el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, además del factor de autoconfianza, se encontró relacionado con la dimensión Claridad de inteligencia emocional en la investigación de Fernández

& Barraca (2005), haciendo uso del instrumento TMMS-24. Es decir, el factor de autoestima, el cual involucra elementos, como el sentido de autoeficacia, de autoconfianza y de insatisfacción personal, es un componente que está presente en ambas dimensiones estudiadas.

Por otra parte, en cuanto a la muy baja relación entre la dimensión Claridad emocional y el Uso excesivo de las redes sociales, da a entender que la capacidad de discriminar y comprender emociones propias y ajenas de manera efectiva no va a ser influenciada en su totalidad por el uso riesgoso o no de las redes sociales. Este resultado puede deberse al tiempo en general no disfuncional encontrado en los participantes respecto del uso de las redes sociales, pudiendo haber sido influenciado por creencias y por acciones de los estudiantes en el momento de completar las pruebas, como es el tener la intención de transmitir un tiempo bajo o no excesivo al hacer uso de las redes sociales, lo cual puede no coincidir con el tiempo de uso real, por temor a ser criticado o etiquetado al recibir los resultados.

Por otro lado, la baja relación hallada entre Claridad emocional y Uso excesivo puede implicar la presencia de otras variables respecto al tiempo excesivo dedicado a estar conectado a las redes y a la incapacidad para controlar el uso, como es el factor de edad. Lo mencionado se alinea con la postura de Fernández-Villa (2015) y Cuyún (2013), el ser adulto joven, sobre todo menor de veintiún años, es un factor de riesgo para desarrollar un uso problemático del internet, siendo el más frecuente el uso de las redes sociales, acompañado de un perfil de personalidad, caracterizado por la impulsividad, la poca tolerancia a la frustración, los problemas

de autoestima y la insatisfacción personal, como lo menciona Echeburúa & Requesens (2012).

Asimismo, a pesar de que el uso desmedido de las redes sociales involucre dificultades a nivel mental, como es el pensamiento y la toma de decisiones de manera efectiva (*Cuyún, 2013*), lo cual a su vez implicaría, según Salovey & Mayer (1995, citado por Gabel, 2005) un profundo malestar emocional que no permitiría una adecuada comprensión y evaluación de emociones, donde la presencia del factor cultural y social es de gran influencia para propiciar la manera en que se hace uso de las redes sociales, lo cual concuerda con lo referido por Cruz (2017), en el sentido de que la influencia de modelos de estilos de vida actuales por medio de las redes sociales es, en la mayoría de casos, en el contexto actual, un uso constante de las redes para estar al corriente de tendencias, de actividades, de novedades, entre otros, por lo que, el nivel de capacidad para discriminar y evaluar estados emocionales no sería de gran relevancia para determinar o no un uso riesgoso de las redes sociales, ya que primaría en muchos casos la influencia cultural del medio en el que el joven se encuentre.

Del mismo modo, lo encontrado coincide con lo hallado por Jaramillo (2018) al relacionar la variable Inteligencia emocional con la variable Adicción a redes sociales, y encuentra una relación de intensidad baja ($r=0.30$) entre las dimensiones Comprensión emocional y Uso excesivo de las redes sociales.

Por otro lado, respecto a la baja relación entre la dimensión Reparación de las emociones y la dimensión obsesión por las redes sociales se deduce que los

pensamientos y las fantasías recurrentes y excesivas respecto a las redes sociales y las emociones desagradables experimentadas por una persona no influenciaría en gran manera la capacidad del sujeto para regular de forma efectiva sus estados de ánimos, sino en muy bajo nivel. Esta relación de baja intensidad se puede deber a que la dimensión de obsesión por las redes sociales recalca el compromiso mental constante enfocado exclusivamente al uso y los sucesos de las redes sociales, como lo explica Ecurra & Salas (2014), mientras que la capacidad de reparación emocional hace referencia al compromiso mental y emocional de la persona para regular de manera efectiva estados emocionales, lo cual le permite satisfacer demandas en diferentes ámbitos del individuo (Salovey & Mayer, 1995, citado por Gabel, 2005), involucrando además otros elementos, como el autocontrol, la proactividad, la asertividad y las habilidades sociales, correspondiente a lo referido por Gómez (2000, citado por García & Giménez, 2010).

Asimismo, la baja intensidad de la relación entre las dimensiones mencionadas se puede explicar por la influencia de otros factores en las dimensiones, como es la funcionalidad familiar, lo cual coincide con lo hallado por Haro (2018) en una investigación en universitarios de Lima Metropolitana, utilizando el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, una relación entre el nivel del adaptabilidad del funcionamiento familiar y la obsesión por las redes, por lo que la dinámica familiar en la cual se encuentre inmersa la persona, y su capacidad para adaptarse positivamente ante crisis y cambios familiares se encuentra asociada con el compromiso mental y recurrente que la persona tenga respecto al uso de las redes sociales.

Del mismo modo, en el ámbito de la capacidad para regular emociones de manera efectiva y, por ende, direccionarlo a un comportamiento adecuado con los demás es de gran importancia e influencia las primeras experiencias de vínculos afectivos y sociales con la familia, padres y hermanos, ya que es en ese ambiente donde las personas aprenden a identificar, a etiquetar, a expresar, a utilizar e integrar emociones, ya que sea de manera positiva o negativa, tal como lo plantea Polaino-Lorente (2001). Además, al igual que el objetivo anterior, los resultados coinciden con lo hallado por Jaramillo (2018) en una investigación en estudiantes de un instituto público de Tingo María, una correlación muy baja ($r=0.110$) entre la dimensión Regulación emocional y Obsesión por las redes sociales.

Respecto a la baja relación entre la dimensión Reparación de las emociones y Falta de control personal, se infiere que la preocupación excesiva que experimenta una persona al no tener el control del uso de las redes sociales, y ser interrumpido cuando hace uso de ellas, explicaría en baja medida su capacidad para regular de forma efectiva estados emocionales negativos. Ello puede deberse a que la capacidad de regulación emocional, aparte de involucrar habilidades cognitivas y emocionales generales para regular y propiciar estados emocionales positivos, también implicaría habilidades específicas, como de adaptación, sociales y de resolución de problema, así como lo menciona Bar-On (1997, citado por Ugarriza, 2001).

Asimismo, hay elementos que pueden influenciar en gran manera en la capacidad de reparación de emociones y la falta de control personal en el uso de redes, como es el sentido de autoeficacia y de autoestima. Ello coincide con lo

mencionado por Echeburúa & Requesens (2012) y Cuyún (2013), dificultades de autoestima pueden ser factores de riesgo para el desarrollo de una adicción en redes sociales, influyendo insatisfacción personal y rechazo de la imagen corporal. Además, ello es similar a lo encontrado en una investigación por Salcedo (2016) en universitarios, el elemento de autoestima relacionado con falta de control en el uso de las redes sociales. Del mismo modo, respaldando lo mencionado anteriormente, la baja relación entre las dimensiones referidas puede deberse a la influencia de diferentes elementos en la capacidad de reparación de emociones, como es la autoevaluación, la autoconfianza, la toma de iniciativa y el logro de objetivos, lo que se ajusta a las características de la Inteligencia emocional, según lo postulado por Goleman (1995, citado por Asociación Nacional para la Formación y Asesoramiento de los Profesionales, 2016).

Por otro lado, lo hallado coincide con lo encontrado por Maritha Jaramillo (2018) en estudiantes de Tingo María, una correlación muy baja entre las dimensiones Regulación emocional de la variable Inteligencia emocional y Falta de control de la variable Adicción a redes sociales.

Por último, respecto a la baja relación entre la dimensión Reparación de las emociones y Uso excesivo de las redes sociales en grupo de estudiantes de un instituto, se deduce que la incapacidad de una persona para controlar el tiempo de uso de las redes sociales influiría en baja medida su convicción y su capacidad para regular de manera efectiva sus emociones. Este resultado puede haberse debido a la ausencia de un tiempo excesivo y disfuncional, hallado de manera general en la población, así como la presencia del factor de habilidades sociales que estarían

influyendo en ambas dimensiones, lo cual se ajusta a la postura de Cuyún (2013), las personas con riesgo a desarrollar adicción a redes sociales tienden a tener deficientes habilidades sociales, dificultades para entablar conversaciones y baja habilidad comunicativa. Además, según lo encontrado por Delgado, Ecurra & Atalaya (2016) en un estudio con universitarios de Lima Metropolitana, utilizando el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, las habilidades sociales están relacionadas de manera significativa e inversa con un uso excesivo de las redes sociales, por lo que los universitarios que cuenten con habilidades, como el iniciar y terminar interacciones positivas con otros, hacer peticiones, expresar emociones y situaciones sociales, probablemente no tengan o desarrollen una adicción a redes sociales.

Asimismo, el elemento de habilidades sociales es de influencia en el desarrollo de la capacidad de regulación emocional, lo cual es explicado por lo mencionado por Gómez (2000, citado por García & Giménez, 2010), donde la capacidad para manejar de manera efectiva las emociones involucra principios, como el de habilidades sociales, la capacidad para ejercer interacciones interpersonales y comunicarse eficazmente, así como incluir capacidades de comunicación, de construcción de vínculos y aptitudes sociales en general (Boyatzis, Goleman & Rhee, 2000), siendo estos elementos de gran influencia.

De igual manera, los resultados hallados en el presente objetivo coinciden con lo encontrado por Maritha Jaramillo en el 2018 en estudiantes de educación superior de Tingo María, donde halló, de manera específica, una relación muy baja entre las dimensiones Regulación emocional y Uso excesivo.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES

1. En cuanto al objetivo general, no existe una relación entre la Inteligencia emocional y el Riesgo de adicción a redes sociales, por lo que se rechaza así la hipótesis general.
2. En cuanto a la relación entre la dimensión Atención emocional y Obsesión por las redes sociales, no existe una relación entre ambas dimensiones, por lo que se rechaza la hipótesis planteada.
3. Respecto a la relación entre la dimensión Atención emocional y Falta de control personal, se acepta la hipótesis, ya que existe una relación, pero esta correlación es de intensidad baja.
4. Respecto a la relación entre la dimensión Atención emocional y Uso excesivo de las redes sociales, se acepta la hipótesis, pues existe una relación, pero es de intensidad baja.
5. Referente a la relación entre la dimensión Claridad emocional y Obsesión por las redes sociales, se acepta la hipótesis, ya que existe una relación, pero es de intensidad baja.
6. En cuanto a la relación entre la dimensión Claridad emocional y Falta de control personal, se rechaza la hipótesis, pues no existe relación entre ambas dimensiones.

7. Referente a la relación entre la dimensión Claridad emocional y Uso excesivo, se rechaza la hipótesis planteada, ya que no existe relación entre ambas dimensiones.
8. Respecto a la relación entre la dimensión Reparación de las emociones y Obsesión por las redes sociales, se acepta la hipótesis, ya que se halló una relación entre ambas dimensiones, pero es de intensidad muy baja.
9. En cuanto a la relación entre la dimensión Reparación de las emociones y Falta de control personal, se rechaza la hipótesis planteada, ya que no existe relación entre ambas dimensiones.
10. Respecto a la relación entre la dimensión Reparación de las emociones y Uso excesivo de las redes sociales, se rechaza la hipótesis planteada por cuanto no existe relación entre ambas dimensiones.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda la implementación de programas de intervención en estudiantes de educación superior, en torno al riesgo de adicción a redes sociales, tomando en cuenta estrategias para el control personal y el tiempo excesivo en el que se hace uso de las redes sociales, y la importancia del desarrollo de capacidades de atención emocional, así como considerar la relevancia del manejo de pensamientos obsesivos en cuanto a los sucesos de las redes y su implicancia con la capacidad de comprensión y regulación emocional.
2. Se recomienda el diseño y ejecución de programas preventivos en estudiantes de educación superior, brindando psicoeducación, conocimiento en cuanto a los factores de riesgo del uso de redes sociales y la importancia del desarrollo de habilidades de atención, comprensión y regulación emocional.
3. Se recomienda en posteriores investigaciones un análisis descriptivo detallado por cada variable tratada, considerando su nivel de varianza, así como tomar en cuenta aspectos de sexo y edad en los participantes, y tener como muestra a estudiantes de diferentes instituciones de Lima Metropolitana, para tener mayor riqueza, objetividad y representación de resultados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aponte, D., Castillo, P., & Gonzáles, J. (2017). *Prevalencia de adicción a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes*. Recuperado el 15 de noviembre del 2019 de: <http://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v10n3/1699-695X-albacete-10-03-179.pdf>.
- Alarcón, R. (2015). *Salud Mental y Salud Pública en el Perú: ya es tiempo de actuar*. Recuperado el 11 de mayo del 2020 de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v78n1/a01v78n1.pdf>.
- American Psychiatric Association (2008). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Barcelona: Masson.
- Araujo, E. (2016). *Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima*. Recuperado el 10 de noviembre del 2019 de: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162016000200005.
- Asociación Nacional para la Formación y Asesoramiento de los profesionales (2016). *Inteligencia Emocional*. Recuperado el 3 de mayo del 2017 de: http://sec.magister.com.es/materiales_cursos/cursos_UFV._El_desarrollo_de_la_inteligencia_emocional_a_lo_largo_de_las_distintas_etapas_educativas.pdf
- Azulay, A. (2001). *Los principios bioéticos: ¿Se aplican en la situación de enfermedad terminal?* Recuperado el 10 de Junio del 2017 de:

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992001001200009.

- Carrasco, J. (2017). *Relación entre Inteligencia Emocional, Autoeficacia General y Variables Sociodemográficas en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú. Recuperado el 30 de mayo del 2018 de: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/984/Relacion_CarrascoTauri_Jennifer.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Castro, A. (2016). *Inteligencia Emocional y Habilidades Metacognitivas en estudiantes universitarios de estudios generales*. (Tesis de licenciatura). Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperado el 14 de mayo del 2017 de: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2187/1/castro_rag.pdf.
- Charro, B., Meneses, C. & Del Cerro, P. (2012). *Motivos para el consumo de drogas legales y su relación con la salud en los adolescentes madrileños*. Recuperado el 15 de junio del 2017 de: https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n3_1.pdf.
- Cruz, L. (2017). *Adolescentes y redes sociales en la era digital*. (Tesis de licenciatura). Universitat de les Illes Balears, Mallorca, España. Recuperado el 15 de noviembre del 2019 de:

[http://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3808/Cruz_Diana_Laura.pdf?sequence=1.](http://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3808/Cruz_Diana_Laura.pdf?sequence=1)

- Cuyún, M. (2013). *Adicción a Redes Sociales en jóvenes*. Recuperado el 20 de mayo del 2017 de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>.
- Defensoría del Pueblo (2018). *El Derecho a la Salud Mental*. Recuperado el 10 de octubre del 2019 de: <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2018/12/Informe-Defensorial-N%C2%BA-180-Derecho-a-la-Salud-Mental-con-RD.pdf>.
- Delgado, A., Ecurra, L. & Atalaya, M. (2016). *Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. Recuperado el 14 de mayo del 2017 de: https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=7&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiF4t36m_jTAhUELSYKHbLKDh4QFghPMAY&url=https%3A%2F%2Frevistas.ulima.edu.pe%2Findex.php%2FPersona%2Farticle%2Fdownload%2F971%2F932&usg=AFQjCNFwI3H4MC86km4Jpre2EPBMX0S0EA
- Del Socorro, I. (2016). *Relación entre Adicción a Redes Sociales y Autoestima en jóvenes universitarios de una universidad de Lima*. (Tesis de licenciatura). Universidad de San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperado el 06 de mayo del 2017 de:

http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo_CI.pdf.

- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*. Recuperado el 11 de Abril del 2017 en: <http://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>.
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Recuperado el 20 de mayo del 2017 de:
<http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guia para educadores.pdf>.
- Ecurra, M. y Salas, E. (2014). *Construcción y Validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales*. Recuperado el 11 de Abril del 2017 en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>.
- Estévez, L., Bayón, C., De la Cruz, J. & Fernández-Liria, A. (2009). *Uso y abuso de Internet en adolescentes*. Recuperado el 12 de abril del 2017 en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5027205>.
- Extremera, N. & Fernández, P. (2004). *Inteligencia Emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios*. Recuperado el 15 de abril del 2017 de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180617822001>.

- Fernández, T. & Alguacil, J. (2015). *Uso problemático de internet en estudiantes universitarios: factores asociados y diferencias de género*. Recuperado el 10 de noviembre del 2019 de: <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289143390004.pdf>.
- Fernandez, A. & Barraca, J. (2005). *Inteligencia Emocional, empatía y Competencia Social, una investigación empírica con estudiantes de bachillerato*. Recuperado el 10 de noviembre del 2019 de: <http://jorgebarraca.com/wp-content/uploads/Inteligencia-Emociona-Empatia-Competencia-Social-Una%20investigacion-empirica-con-estudiantes-de-Bachillerato.pdf>.
- Fernandez-Berrocal, P., Extremera, N. & Ramos, N. (2004). *Validity and Reliability of the Spanish Modified Version of the Trait Meta-Mood Scale*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/8491290_VValidity_and_reliability_of_the_the_Spanish_Modified_of_the_Trait_Meta-mood_Scale_1_2.
- Fowks, C. (2017). *Internet en el Perú*. Recuperado el 12 de mayo del 2020 de: https://www.datum.com.pe/new_web_files/files/pdf/Internet.pdf.
- Gabel, R. (2005). *Inteligencia Emocional: Perspectivas y aplicaciones*. Universidad Esan Recuperado de: <https://www.esan.edu.pe/publicaciones/2009/12/07/DocTrab16.pdf>.
- García, J., López, C., Tur-Viñez, V., García, A. & Ramos, I. (2013). *Las redes sociales: ¿Adicción Conductual o Progreso Tecnológico?* Recuperado el 4 de mayo del 2017 de: http://www.seeci.net/congreso/INNOVACION_3.pdf.

- García, M. & Gimenez, S. (2010). *La inteligencia emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador*. Recuperado el 20 de mayo del 2017 de:
https://www.academia.edu/36369104/LA_INTELIGENCIA_EMOCIONAL_Y_SUS_PRINCIPALES_MODELOS_PROPOSTA_DE_UN_MODELO_INTEGRADOR_EMOTIONAL_INTELLIGENCE_AND_ITS_MAIN_MODELS_PROPOSAL_FOR_AN_INTEGRATED_MODEL
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Recuperado el 15 de mayo del 2017 de:
https://www.academia.edu/37329006/Emotional_Intelligence_Why_it_Can_Matter_More_Than_IQ_by_Daniel_Goleman.
- Gómez Gras, J. M., Galiana Lapera, D. & León Espí, D. (2000). “*Que debes saber para mejorar tu empleabilidad*”. Elche: Universidad Miguel Hernández.
- Gonzales, F., Del Consuelo, M. & Chávez, J. (2017). *Estadística aplicada en Psicología y Ciencias de la salud*. Recuperado el 20 de noviembre del 2019 de:
https://www.academia.edu/37886939/Estad%C3%ADstica_aplicada_en_Psicolog%C3%ADa_y_Ciencias_de_la_salud_Spanish_Edition.
- Haro, E. (2018). *Adicción a Redes Sociales y Funcionamiento Familiar en estudiantes universitarios y egresados de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. Recuperado el 10 de noviembre del 2019 de:
http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/3684/3/2018_Haro-Arrarte.pdf.pdf.

- Hernandez, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. Recuperado el 2 de junio de 2017: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf.
- INEI (2018). *Población de 6 y más años de edad que hace uso del servicio de internet por grupos de edad, frecuencia de uso y según ámbitos geográficos*. Recuperado el 10 de noviembre de 2019 en: <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indice-tematico/population-access-to-internet/>.
- IPSOS (2016). *Perfil del usuario de redes sociales 2016*. Recuperado el 11 de abril del 2017 en: http://www.ipsos.pe/perfil_redes_sociales.
- IPSOS (2018). *Perfil del usuario de redes sociales*. Recuperado el 10 de noviembre del 2019 de: <https://www.ipsos.com/es-pe/perfil-del-usuario-de-redes-sociales-2>
- Jaramillo, M. (2018). “*Relación entre Inteligencia Emocional con Indicadores de Adicción a las Redes Sociales en estudiantes de un instituto público de Tingo María 2017*”. (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú. Recuperado el 12 de noviembre del 2019 de: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6685/Relacion_JaramilloSantaCruz_Maritha.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Latorre, J. & Montañés, J. (2014). *Ansiedad, Inteligencia Emocional y Salud en la adolescencia*. Recuperado el 15 de noviembre del 2019 de:

https://www.researchgate.net/publication/260655424_Ansiedad_inteligencia_emocional_y_conductas_de_salud_en_la_adolescencia?enrichId=rgreq-76532a95d533503b5c72d48655a18465-XXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzI2MDY1NTQyNDtBUzoXODM2ODE5MTg0NDc2MzNAMTQyMDgwNDU5MDCwNQ%3D%3D&el=1_x_2&_esc=publicationCoverPdf

- López, O. (2008). *La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios* (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperado el 14 de abril del 2017 en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/615/1/Lopez_mo.pdf.
- MINSA (2017). *Atención en salud mental*. Recuperado el 11 de abril del 2017 en: <http://www.minsa.gob.pe/?op=51¬a=22383>.
- Molina, C. (2018). *Adicciones conductuales en el trabajo y al trabajo*. Recuperado el 12 de mayo del 2020 de: https://www.ugt.es/sites/default/files/estudio_adicciones_conductuales.pdf.
- Padilla, C. & Ortega, J. (2017). *Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios*. Recuperado el 20 de noviembre del 2019 de: <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/31>.
- Polaino, A. (2003). *Familia y Autoestima*. Recuperado el 03 de mayo de 2017 de: https://mafiadoc.com/familia-y-autoestima-a-polaino-lorente-arete_5a2677181723ddd4b79a224a.html.

- Ramón-Cortés, F. (2010). *¿Internet amenaza el contacto real?* Recuperado el 10 de junio del 2017 de: https://elpais.com/diario/2010/01/03/eps/1262503611_850215.html.
- Rondón, M. (2016). *Salud Mental: Un problema de salud pública en el Perú*. Recuperado el 11 de abril del 2016 en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342006000400001.
- Rodríguez, H., Luján, I., Díaz, C., Rodríguez, J., & Gonzáles, Y. (2018). *Satisfacción Familia, Comunicación e Inteligencia Emocional*. Recuperado el 10 de octubre del 2019 de: <file:///C:/Users/lenovo/Downloads/349855553013.pdf>.
- Salovey, P. y Mayer, J. D. (1990). *Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality*. New York, EEUU: Sage.
- Salovey, P., Mayer, J., Goldman, S., Turvey, C., Palfai, T. (1995). *Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait MetaMood Scale*. Recuperado el 10 de Abril del 2017 de: <https://psycnet.apa.org/record/1995-98769-006>.
- Tabachnick, F. y Fidell, F. (2013). *Multivariate Statistics Estadísticas multivariable*. Nueva York: Pearson.
- Ugarriza, N. (2001). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana*. Recuperado el 14 de abril del 2017 en:

[http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf_bdfde.nsf/OtrosWeb/Persona4Evaluacion/\\$file/05-PERSONA4-ugarriza.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf/sf_bdfde.nsf/OtrosWeb/Persona4Evaluacion/$file/05-PERSONA4-ugarriza.pdf).

- Universia (2017). *Salud Mental en el Perú*. Recuperado el 15 de abril del 2017 de: <http://noticias.universia.edu.pe/cultura/noticia/2017/02/01/1149001/salud-mental-peru.html>.
- Urdaneta, G., Morales, M. (2012). *Manejo de habilidades e Inteligencia Emocional en ambientes universitarios*. Recuperado el 6 de mayo del 2017 de: <file:///C:/Users/lenovo/Downloads/Dialnet-ManejoDeHabilidadesSocialesEInteligenciaEmocionalE-4339639.pdf>.
- Vegue, F. (2016). *“Inteligencia Emocional y Uso problemático del Smartphone en adultos*. Universidad Pontificia Comillas, Madrid, España. Recuperado el 18 de Noviembre del 2019 de: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/10105/TFM000412.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Velasco, S. (2014). *Redes sociales: cómo hacer un uso saludable de ellas*. Recuperado el 4 de mayo del 2017 de: <https://www.siquia.com/2014/02/redes-sociales-buenas-practicas/>.
- Young, K. (1998): *Internet Addiction: The emergence of a new clinical*. Universidad de Pittsburgh, Pennsylvania, EEUU. Recuperado el 2 de mayo del 2017 de: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>.

ANEXOS

Instrumentos

- Inteligencia emocional

EDAD: 18-20 () 21-25 () 26-30 () SEXO: F () M ()

TMMS-24							
Instrucciones: Lea atentamente cada frase y marque con una X la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas ni malas. NO emplee mucho tiempo en cada respuesta.							
1	2	3	4	5			
Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Totalmente de acuerdo			
ITEM			RESPUESTA				
			1	2	3	4	5
1	Presto mucha atención a los sentimientos						
2	Normalmente me preocupo por qué siento						
3	Normalmente dedico mucho tiempo a pensar en mis emociones						
4	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estados de ánimo						
5	Dejo que mis sentimientos afecten mis pensamientos						
6	Pienso en mi estado de ánimo constantemente						
7	A menudo pienso en mis sentimientos						
8	Presto mucha atención a cómo me siento						
9	Tengo claro mis sentimientos						
10	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos						
11	Casi siempre sé cómo me siento						
12	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas						
13	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones						
14	Siempre puedo decir cómo me siento						
15	A veces puedo decir cuáles son mis emociones						
16	Puedo llegar a comprender mis sentimientos						
17	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista						
18	Aunque a veces me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables						
19	Cuando estoy triste pienso en todos los placeres de la vida						
20	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal						
21	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme						
22	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo						
23	Tengo mucha energía cuando me siento feliz						
24	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo						

Elaborado por Mayer y Salovey (1995)

- Riesgo de Adicción a Redes Sociales

VERSIÓN FINAL DEL ARS

CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) con sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Nombre completo: Edad:.....

Centro de estudios:.....

Carrera: Ciclo/Semestre:.....

¿Utiliza redes sociales? si respondió SÍ, indique cuál o cuáles

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa () En mi trabajo ()

En las cabinas de internet () En las computadoras de la universidad ()

A través del celular ()

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes?

Todo el tiempo me encuentro conectado(a) () Una o dos veces por día ()

Entre siete a doce veces al día () Dos o tres veces por semana ()

Entre tres a seis veces al día () Una vez por semana

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o menos () Entre 11 y 30% () Entre el 31 y 50% ()

Entre el 51% y 70% () Más del 70% ()

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?

SÍ () NO ()

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?

¿Desearía que los resultados obtenidos en estas pruebas sean entregados a usted por medio de un correo electrónico?

SÍ () Correo electrónico: _____ NO ()

Elaborado por Ecurra & Salas (2014)

ARS

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

Siempre S Algunas veces AV Rara vez RV
 Casi siempre CS Nunca N

N° ÍTEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales .					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado (a) a las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso 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 y a mis familiares por estar conectado(a) a las redes sociales					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja o amigos, o familiares me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Elaborado por Ecurra & Salas (2014)