



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología con mención
en Psicología Clínica

Autora:

Morales Meza, Lissette Milagros

Asesor:

Espíritu Álvarez, Fernando Julio
(ORCID: 0000-0002-0065-8414)

Jurado:

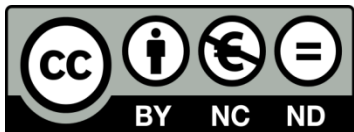
Aliaga Herrera, Cecilia Haydee Eufemia
Mendoza Huamán, Vicente Eugenio
Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Lima - Perú

2021

Referencia:

Morales, L. (2021). *Adicción a las redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una institución educativa privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio Institucional UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5564>



Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada (CC BY-NC-ND)

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede generar obras derivadas ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN
ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología con mención en Psicología
Clínica

Autora:

Morales Meza, Lissette Milagros

Asesor:

Espíritu Álvarez, Fernando Julio
(ORCID: 0000-0002-0065-8414)

Jurado:

Aliaga Herrera, Cecilia Haydee Eufemia
Mendoza Huamán, Vicente Eugenio
Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Lima – Perú

2021

Dedicatoria

Dedico esta investigación a Dios, a mis padres que son el pilar de mi vida, a mis hermanos por su incondicional apoyo, a mis profesores por su valiosa guía académica y a las personas que me apoyaron en la elaboración de mi investigación.

Agradecimientos

En primer lugar, doy gracias a Dios por permitirme cumplir un objetivo tan anhelado para mí y por todo su inmenso amor.

Agradezco a mi alma mater, mi querida universidad “Federico Villarreal” y a mis profesores, por brindarme una excelente formación tanto personal como profesional, la que me acompañará toda mi vida. Asimismo, a mi asesor Espíritu Álvarez Fernando, por guiarme en este proceso y motivar el cumplimiento de esta gran meta.

A mis padres, el pilar de mi vida, agradecerles por todo su apoyo y amor incondicional, así como a mis hermanos y familia que son mi ejemplo a seguir.

A todos ustedes, reitero mi mayor agradecimiento y consideración.

ÍNDICE

TÍTULO Y NOMBRES DEL AUTOR	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTOS	III
ÍNDICE	IV
LISTA DE TABLAS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
I. INTRODUCCIÓN	
1.1 Descripción y formulación del problema	10
1.2 Antecedentes	14
1.2.1 Antecedentes Nacionales	14
1.2.2 Antecedentes Internacionales	19
1.3 Objetivos	23
1.3.1. Objetivo general	23
1.3.2. Objetivos específicos	23
1.4 Justificación	23
1.5 Hipótesis	24
1.5.1. Hipótesis principal	24
1.5.2. Hipótesis específicas	25
II. MARCO TEÓRICO	26
2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación	26
2.1.1 La adolescencia	26
2.1.1.1 Definición de adolescencia	26

2.1.1.2	Desarrollo psicosocial en la adolescencia	28
2.1.2	La Adicción	29
2.1.2.1	Definición de Adicción	29
2.1.2.2	La Conducta Adictiva	31
2.1.2.3	La Adicción Psicológica	32
2.1.2.4	La Adicción al Internet en adolescentes	34
2.1.3	Las Redes Sociales	36
2.1.3.1	Definición de las Redes Sociales	36
2.1.3.2	Generalidades del Uso y Abuso de las Redes Sociales en adolescentes	38
2.1.3.3	Ventajas y Desventajas del uso de las redes sociales	41
2.1.3.4	Adicción a las Redes Sociales propiamente dicha	43
2.1.3.5	Consecuencias de la Adicción a las Redes Sociales	45
2.1.3.6	Trastornos asociados al Abuso y Adicción a las Redes Sociales e Internet.	46
2.1.4	La Inteligencia Emocional	47
2.1.4.1	Generalidades del término Inteligencia	47
2.1.4.2	Definición de Inteligencia Emocional	48
2.1.4.3	Las Emociones y sus funciones	49
2.1.4.4	Modelos de Inteligencia Emocional	51
2.1.4.5	Beneficios de la Inteligencia emocional	55
2.1.4.6	Generalidades sobre los componentes emocionales y la Adicción a las Redes Sociales	58

III. MÉTODO	62
3.1 Tipo de investigación	62
3.2 Ámbito temporal y espacial	62
3.3 Variables	62
3.4 Población y muestra	62
3.5 Instrumentos	63
3.6 Procedimientos	68
3.7 Análisis de datos	69
IV. RESULTADOS	70
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	77
VI. CONCLUSIONES	86
VII. RECOMENDACIONES.	87
VIII. REFERENCIAS	89
IX. ANEXOS	106

Lista de tablas

N°		Página
1	Adicción a las Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria	70
2	Adicción a las Redes Sociales en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria	71
3	Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria	72
4	Obsesión por las Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria	73
5	Falta de control personal en el uso de las Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria	74
6	Uso excesivo de las Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria	75

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de un colegio particular de Lima Metropolitana. El estudio fue descriptivo- correlacional no experimental. Se aplicó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014) y el Inventario de Inteligencia Emocional BarOn ICE Na de Reuven Baron (1997), adaptado y aplicado por Ugarriza y Pajarez en Perú (2002); se trabajó con 370 estudiantes varones y mujeres con edades entre 15 y 17 años, de cuarto y quinto de secundaria. Los resultados demostraron que existe una correlación inversa muy baja significativa ($\rho = -0.267$) ($p < 0.05$) entre la Adicción a las Redes Sociales e Inteligencia Emocional. Además, se percibió correlaciones inversas significativas ($p < 0.05$) entre las dimensiones del cuestionario Adicción a las Redes Sociales con la Inteligencia emocional y sus dimensiones, a excepción de interpersonal e intrapersonal con las que no se encontró relación alguna. Asimismo, se halló una preponderancia del rango medio en los puntajes generales de Adicción a las Redes Sociales, y del rango promedio en los de Inteligencia Emocional. Se concluye que, a medida que se incrementa el grado de adicción a las redes sociales, disminuirá el nivel de inteligencia emocional y viceversa.

Palabras clave: adolescencia, adicción a las redes sociales, inteligencia emocional.

Abstract

The present research aims to determine the relationship between addiction to social networks and emotional intelligence in 4th and 5th grade students from a private school in Metropolitan Lima. The study was descriptive-correlational non-experimental. The Escurra and Salas Social Networks Addiction Questionnaire (2014) and the BarOn ICE Na Emotional Intelligence Inventory by Reuven Baron (1997) adapted and applied by Ugarriza and Pajarez in Peru (2002) were applied, working with 370 students males and females between the ages of 15 and 17, fourth and fifth year of secondary school. The results showed that there is a very low significant inverse correlation ($\rho = -0.267$) ($p < 0.05$) between Addiction to Social Networks and Emotional Intelligence. In addition, significant inverse correlations ($p < 0.05$) were observed between the dimensions of the Addiction to Social Networks questionnaire with Emotional Intelligence and its dimensions with the exception of interpersonal and intrapersonal, with which no relationship was found. Likewise, a preponderance of the middle range was found in the general scores of Addiction to Social Networks, and of the average range in those of Emotional Intelligence. It is concluded that, as the degree of addiction to social networks increases, the level of emotional intelligence will decrease and vice versa.

Keywords: adolescence, addiction to social networks, emotional intelligence

I. Introducción

1.1 Descripción y Formulación del problema

La sociedad hoy en día, viene experimentando grandes cambios en su estructura y funcionalidad, debido a los innumerables avances tecnológicos que paulatinamente han ido aportando en gran medida al desarrollo laboral, personal y social del ser humano, uno de los avances más importantes a escala mundial es el Internet, que ha permitido la búsqueda de todo tipo de información, poniéndola al alcance de todas las personas en cualquier momento y lugar.

Dentro del mundo del internet encontramos diferentes servicios que nos pueden proporcionar facilidades de comunicación y entretenimiento, las más comunes y utilizadas son las redes sociales como WhatsApp, la red más utilizada por los usuarios en el 2020 con un 85%, seguido de Facebook, con un 81%, YouTube con un 70%, Instagram el 59% y Twitter con el 51% (Martínez, 2020).

Los porcentajes de uso de las redes sociales se incrementan cada día a nivel mundial. Para los usuarios, las redes sociales se han convertido en uno de los recursos virtuales más populares. Según las estadísticas, en el año 2019 se registró a nivel mundial 3,2 mil millones de usuarios que usaron a diario las redes sociales, esta cifra continúa en aumento y es equivalente al 42% de la población del mundo; con vías a incrementarse rápidamente en los próximos años (Tjepkema, 2019).

Si bien es cierto, la creación de la tecnología informática y su innovación a través del tiempo han brindado beneficios tecnológicos muy avanzados y especializados, ésta también ha conllevado a la presencia y desarrollo de problemas biopsicosociales que pueden estar afectando el desarrollo intelectual, emocional y social de las personas, quienes por el afán de actualizarse y mantenerse más activos tecnológicamente, utilizan a diariamente aparatos tecnológicos que les

permitan satisfacer la necesidad de interactuar con grupos de personas, integrarse a ellos y por ende ser socialmente reconocidos.

Inicialmente las redes sociales fueron usadas por los adultos con diferentes fines. Sin embargo, en la actualidad la población adolescente tiene un mayor porcentaje de uso de las redes sociales. IPSOS (2020) afirma que los peruanos que son usuarios de las redes sociales, bordean los 13.2 millones que día a día hacen uso de estas plataformas. Asimismo en Perú, la Nota de prensa del Instituto Nacional de Estadística e Informática INEI (2017), concluyó que los adolescentes entre las edades de 12 y 18 años son los que más utilizan internet con un 72.0%, además afirmó que para los fines de comunicación, vía chat, correos u otros no hay diferencia considerable en la frecuencia entre hombres y mujeres siendo los porcentajes casi iguales (88,2% y 88,1% respectivamente). Es decir que el número de varones es igual al número de mujeres que se conectan a las redes sociales con el objetivo de intercambiar información laboral, familiar o amical.

Hoy en día se sabe, que los adolescentes utilizan con mayor frecuencia el internet y las redes sociales para atender sus necesidades educativas, de entretenimiento, inquietudes u otros, lo que demuestra que cada día desarrollan más habilidades virtuales, ante ello; partiendo del punto de vista psicológico, se espera que paralelamente los adolescentes también desarrollen adecuadamente sus habilidades emocionales, aprendiendo a reconocerlas y dominarlas para su regulación y correcto empleo en la sociedad; ya que ellos son considerados como las personas que aplicarán lo aprendido en el presente y en el futuro con madurez e inteligencia.

No obstante, resulta preocupante cuando se observa en ellos, que el uso elevado y hasta excesivo de las redes sociales se incrementa de forma gradual y empieza a generar problemas emocionales, tanto en el desarrollo de capacidades y habilidades como falta de autoestima, deficiencia de las relaciones intra e interpersonales, procrastinación, desplazamiento de actividades, intolerancia a situaciones nuevas, bajo control de impulsos, preocupación, dependencia, frustración, escaso auto concepto, falta de empatía, alteraciones del sueño, pensamientos negativos y deficiente gestión de emociones.

A pesar de los múltiples beneficios que brindan las redes sociales; los hechos nos permiten percibir que los adolescentes podrían estar usando inadecuadamente las redes sociales, presentando diferentes indicadores importantes, como el tipo de uso que le dan a estas, los fines con que las utilizan y cómo se comportan o que sienten cuando no están en alguna red social; lógicamente ello implica analizar sus reacciones y comportamientos cuando no tienen a la mano el celular con internet, cuando están en una reunión familiar y no se les permite usar algún aparato tecnológico y cuando asisten al colegio o a alguna clase escolar extra, donde permanecen más horas estudiando sin acceso a internet. Ante estos hechos se estaría observando también a adolescentes que, por la necesidad de conectarse y usar las redes sociales, no cumplen con sus diversas responsabilidades oportunamente, produciendo también que dejen de interactuar con otras personas y se aíslen de los demás; percibiendo en estos casos que ya no existe control del tiempo ni del espacio, afectando en gran medida la estabilidad física y emocional de sí mismos y con un notorio riesgo de iniciar una peligrosa adicción a las redes sociales.

Conociendo los principales indicadores, observamos que los adolescentes no solo corren el riesgo de desarrollar una adicción, sino también de presentar problemas en el adaptado al desarrollo social y emocional a causa de la adicción, así como la deficiencia de capacidades y habilidades que son parte de una adecuada inteligencia emocional, la cual si no sigue el adecuado proceso de desarrollo, afectará el manejo de conductas y el reconocimiento de emociones experimentadas en diferentes contextos, asimismo perjudicará el generar relaciones interpersonales de manera positiva, saber expresarse, solucionar problemas y/o conflictos etc. en función de ellos mismos y con los demás. De otro lado, en el caso de los adolescentes el uso excesivo o inadecuado de las redes sociales, podría estar originando que su inteligencia emocional no se desarrolle de manera positiva, presentando indicadores como por ejemplo, no interactuar de forma presencial con otras personas por temor o miedo al rechazo, presencia de timidez o de tensión al expresarse por sí solos, optando por la comunicación virtual en mayor prevalencia que la presencial y percibiéndola como una forma más segura y cómoda de expresión, esto con el fin de que no le genere malestares emocionales, al pensar en el “qué dirán o en la crítica”, es decir que terminará por elegir un mundo virtual en donde pueda definir su identidad libre de temores y presiones sociales.

Además de los riesgos en el desarrollo de la inteligencia emocional de los adolescentes, este uso excesivo evita que ellos puedan diferenciar entre lo beneficioso y lo perjudicial, ya que muchas veces les brinda el confort emocional, social y personal que ellos demandan a menudo, sin considerar los riesgos de su uso excesivo; sin embargo, no se pueden soslayar los enormes beneficios que significan las redes sociales cuando son usadas de forma adecuada.

Frente a los porcentajes estadísticos mostrados y análisis realizados, se infiere la gran importancia que implica contar con internet y redes sociales, incrementando la facilidad de comunicación, información y entretenimiento entre los adolescentes y la sociedad; no obstante, también se ha evidenciado que pueden distorsionar el verdadero fin para el cual fueron creados, dándoles un uso no adecuado y considerando el placer que les genera esta conducta, pueden ocasionar el desarrollo en los adolescentes de graves problemas socio - emocionales en un caso extremo y por ende el riesgo de desarrollar una adicción. Según afirma Echeburúa y de Corral (1994), las conductas que produzcan en la persona sensaciones o situaciones de placer están propensas a desarrollar y desencadenar un comportamiento adictivo, el cual se verá reforzado gradualmente por la repetición de la conducta inicial.

Es necesario resaltar que en el Perú no se observan los suficientes programas o servicios oficiales y determinados que atiendan la prevención específica de posibles adicciones a las redes sociales en adolescentes, que brinden medios y soluciones inmediatas para su detección y tratamiento focalizado que eviten en gran medida un riesgo de adicción que se inicia como cualquier otra, la cual se va incrementando con los reforzadores adquiridos progresivamente y que muchas veces son imperceptibles a simple vista, sino hasta cuando ya empieza a afectar aspectos cognitivos y emocionales del adolescente, por ello es relevante conocer el riesgo en su etapa inicial y la influencia que ejerce el uso de las redes sociales no adecuado o una adicción a las mismas en el desarrollo de la inteligencia emocional del adolescente, bajo este contexto y por ser una problemática prioritaria, se plantea la siguiente interrogante:

¿Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Antecedentes Nacionales

Rodríguez y Sebastián (2020), en su estudio propusieron determinar la relación entre la inteligencia emocional y el uso de las redes sociales en la institución educativa pública Virgen de Fátima en Huancayo. La investigación fue de tipo correlacional, no experimental y transaccional. La población fue de 339 alumnos de 2do a 3ero de secundaria con edades entre 13 a 16 años de edad que usen las redes y se encuentren registrados en el registro de incidencias, asimismo la muestra se constituyó por 180 dividida en 10 secciones. Para recolectar los datos se utilizó el empleo de Encuestas. Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas– (2014) y el Cuestionario de Inteligencia Emocional de Baron Versión Completa adaptado por Ugarriza. Los resultados demostraron una relación significativa negativa baja entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional ($\rho = -0.371$, $p < .000$), es decir que ante una adicción a las redes sociales de rango bajo o moderado, los valores de la inteligencia emocional aumentan.

Pinto (2018), realizó un estudio con el fin de identificar cómo se relacionan las variables funcionamiento familiar y adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria. El tipo de investigación fue descriptiva con diseño correlacional. La muestra fue no probabilística e intencional, tuvo 1054 participantes de tercero, cuarto y quinto año de nivel secundario provenientes de cuatro Instituciones Educativas de Lima Sur. Para la medición de variables se aplicaron la “Escala de Cohesión y Adaptabilidad Familiar” (FACES IV) y el “Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales” de Ecurra y Salas (2014). Los resultados indicaron que, existe una relación positiva débil y significativa ($\rho = 0.88$, $p < 0.001$) entre los puntajes totales del funcionamiento familiar y la Adicción a las redes sociales, asimismo, se halló una relación directa muy baja entre obsesión por las redes sociales y funcionalidad familiar ($\rho = 0.12$, $p < 0.01$), una relación directa entre el funcionamiento familiar y la falta de control ($\rho = 0.087$, $p < 0.05$); sin embargo, entre uso excesivo de las redes sociales y la funcionalidad familiar no se encontró relación, al igual que en adicción a las redes sociales total y las dimensiones de la funcionalidad familiar.

Huancapaza y Huanca (2018), realizaron un estudio con el objetivo de establecer la relación entre adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de diferentes Instituciones Educativas nacionales. El estudio fue de tipo correlacional y de enfoque cuantitativo no experimental, la muestra estuvo conformada por 260 estudiantes entre las edades de 15 a 16 años (138 mujeres y 122 varones), de cuarto y quinto grado de secundaria pertenecientes a tres colegios nacionales. Para la medición de variables se emplearon la escala de Habilidades sociales (EHS) y el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Los resultados evidenciaron una relación inversa y significativa ($\rho = -0,451$, $p < 0.05$) entre la variable del ARS y la variable del EHS, es decir que, a mayor uso de las redes sociales, menores niveles de habilidades sociales.

Romo (2018), planteó una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la adicción a internet y las habilidades sociales en estudiantes El estudio fue correlacional y de tipo experimental. Estuvo constituida por una población de 250 estudiantes pertenecientes a la institución educativa internacional “Elim” de Villa El Salvador de primero a quinto año de secundaria, además la muestra de tipo censal. Se aplicaron la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales el que fue elaborado por el Instituto “Honorio Delgado”- Noguchi en el 2005 y la Escala de Adicción a Internet de Lima (EAIL) siendo ambos instrumentos analizados por juicio de expertos. Los resultados mostraron una relación inversa débil ($\rho = -0.313$, $p < 0.05$) entre las variables, lo que confirma que a mayor adicción al Internet menor desarrollo de las habilidades sociales.

Carrillo (2018), ejecutó un estudio en donde se planteó como objetivo conocer la relación entre la adicción al internet y la agresividad en estudiantes de una institución educativa pública de Los Olivos 2018. El estudio fue de tipo correlacional. Para su aplicación se tomó como muestra 483 estudiantes de secundaria de ambos sexos entre 11 a 18 años de edad. Los instrumentos que se aplicaron fueron el Test de Adicción al Internet y el Cuestionario de Agresividad adaptados ambos por Matalinares (2013). Se obtuvo como resultados una correlación positiva ($RS,442$) la cual fue significativa, además se observó que un nivel de rango Medio en los puntajes de Adicción al internet al igual que en los puntajes de Agresividad, los estudiantes demostraron un nivel medio tanto en adicción al internet como en agresividad. Asimismo, el componente sobresaliente en Adicción fue la tolerancia mientras que en Agresividad fueron la agresión física y hostilidad.

Chávez (2018), realizó un estudio que tuvo como objetivo principal establecer la relación entre la adicción al internet y la agresividad de los estudiantes de instituciones educativas públicas de Puente Piedra, 2018. La investigación fue correlacional de diseño no experimental. Seleccionaron una muestra de 244 estudiantes de 3ro y 5to de secundaria de ambos sexos (varones y mujeres). Para la evaluación se aplicaron la Escala de adicción al internet de Lima (EAIL) y el Cuestionario de Agresividad (AQ) de Buss y Pery. Los resultados mostraron una relación directa y significativa ($\rho = 0.414$; $p < .05$) entre las variables adicción al internet y la agresividad, asimismo se observó sintomatología y disfuncionalidad en la muestra evaluada como consecuencia a la adicción al internet, además se encontraron rangos promedio y alto en agresividad asimismo en sus diferentes manifestaciones (verbal, verbal, ira y hostilidad).

Juño (2018), en su estudio planteó como objetivo, establecer las propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción al Internet (TAI) en estudiantes de una institución educativa nacional de Tumbes. El estudio elaborado fue de tipo instrumental. La muestra estuvo constituida por 500 estudiantes de primero a quinto de secundaria cuyas edades oscilaban desde los 11 a los 17 años. Para su investigación aplicaron el Cuestionario de Adicción a Internet conformado por cuatro factores (tolerancia, uso excesivo, retirada y consecuencias negativas). Los resultados mostraron que el cuestionario presentó validez concurrente y validez de constructo. Finalmente se determinó luego de analizar las propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción al Internet (TAI), que este presenta evidencias empíricas de validez y confiabilidad, por lo que se confirma que el instrumento mide la variable de manera adecuada.

Contreras y Curo (2017), plantearon como objetivo en su investigación, establecer la relación entre la dependencia a las redes sociales y la inteligencia emocional. La investigación fue de tipo cuantitativa con un diseño correlacional, para el cual emplearon una muestra probabilística de 288 jóvenes de ambos sexos (varones y mujeres) pertenecientes a una universidad privada en Chiclayo. Para la medición de variables aplicaron el Cuestionario de dependencia a las redes sociales de Ecurra y Salas (2014) así como el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On (1997). Los resultados evidenciaron que la dependencia a las redes sociales tuvo una relación inversa significativa con la inteligencia emocional ($\rho = -0.182$; $p < 0.042$) al igual que con las

dimensiones de adaptabilidad y manejo de tensión y con prueba de realidad, flexibilidad y control de impulsos. Por otro lado, se observó a nivel total y de dimensiones una predominancia del nivel medio seguido del nivel alto en la dependencia de las redes sociales, además de una predominancia del nivel bajo en inteligencia emocional a nivel total y en dimensiones; por último, no se encontró relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y la inteligencia emocional total.

Ikemiyashiro (2017) ejecutó un estudio con el objetivo de describir la relación entre las variables de adicción a las redes sociales y las habilidades sociales. La muestra estuvo conformada por más de 333 sujetos entre adolescentes, jóvenes y adultos jóvenes de Lima Metropolitana. con edades entre los 15 y 30 años de edad de los cuales el 51.2% fueron varones y el 48.8% mujeres. La investigación fue correlacional, no experimental- transaccional, asimismo el muestreo fue de tipo no probabilístico. Para la recolección de datos se empleó el envío de un mensaje virtual que se viralizó a la mayor cantidad de participantes, luego se envió el cuestionario y se terminó por descartar a 11 personas por no cumplir con los requisitos. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014) y La Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Elena Gismero (2000). Los resultados indicaron que se halló una relación inversa, negativa y significativa entre el uso de las redes sociales y las habilidades sociales ($\rho = -0.333$).

Cori, Espinoza y Jiménez (2017) En su estudio, buscaron establecer la relación entre el funcionamiento familiar y uso de redes sociales en adolescentes de una institución educativa privada de Lima. Su estudio fue cuantitativo de tipo correlacional. La muestra estuvo constituida por 131 estudiantes de ambos sexos, pertenecientes a cuarto y quinto año de secundaria, 62 alumnos de cuarto y 69 alumnos de quinto con un total de dos secciones por año. El estudio fue de tipo correlacional con enfoque cuantitativo. Para la evaluación de variables se usaron las pruebas Escala de Evaluación de la Cohesión y la Adaptabilidad Familiar (FACES III) y para medir uso de redes sociales se elaboró un instrumento por el equipo de investigadores que luego fue sometido a validez mediante criterio de jueces. Los resultados obtenidos mostraron una relación directa significativa entre cohesión e interacción, además de una relación negativa significativa entre cohesión y tiempo de uso. En cuanto al uso de redes sociales los resultados

evidenciaron que el uso adecuado es más frecuente que el inadecuado, es decir que a altos niveles de cohesión altos niveles de interacción en redes sociales.

Salas y Escurra (2014), realizaron una investigación para construir y validar el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), la cual se realizó en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Para la investigación se requirió aplicar el modelo de Teoría de Respuesta al Ítem (TRI). La muestra estuvo constituida por 380 estudiantes entre hombres y mujeres provenientes de 5 universidades de Lima, con edades entre 16 y 42 años de edad. El instrumento que se aplicó fue el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). En un inicio los ítems estuvieron elaborados en base a los indicadores del DSM-IV los cuales eran para adicción de sustancias, luego fueron adaptados al constructo de investigación. En los resultados se observaron adecuadas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad en la evaluación de la escala y sus componentes.

Mejía y Paz, (2014) realizaron un estudio para determinar la relación entre la dependencia a Facebook y las habilidades sociales. La investigación fue de tipo descriptiva-correlacional, no experimental y de corte transversal. Para la muestra aplicaron un muestreo no probabilístico y estuvo constituida por 300 jóvenes estudiantes de la Universidad privada de Lima, con edades entre 18 y 24 años de edad, asimismo se consideró a ambos géneros. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Adicción a Facebook de Young (1996) y la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Elena Gismero (2005). Los resultados evidenciaron que existe una relación inversa altamente significativa entre la adicción al Facebook y las habilidades sociales ($r = -0,256$, $p = 0,001$) es decir que, a mayor uso del Facebook, menores habilidades sociales en los jóvenes. Además, el 10.3% de la muestra registró una adicción al Facebook mientras que el 33.3% un riesgo de desarrollar una posible adicción. Asimismo, el 15.3% presenta un nivel alto en habilidades sociales. Concluyendo en que se comprueba el efecto negativo de la adicción a Facebook en las habilidades sociales de una persona

Cabrera (2011) realizó una investigación para determinar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en alumnos de la institución educativa “Dos de Mayo” - Región Callao. La muestra estuvo conformada por 268 estudiantes de 1ero a 5to de secundaria desde los 12 a 18 años de edad, el 32.1% fueron mujeres y el 67.9% varones. Se emplearon los

instrumentos Inventario de Cociente Emocional Baron Ice en niños y adolescentes y para Rendimiento académico emplearon los promedios finales de las actas de evaluación 2009. Se concluye, que existe una correlación directa débil entre las variables de estudio ($\rho = 0.169$), mostrando el nivel predominante de inteligencia emocional en rango Promedio, en cuanto al sexo no se observaron diferencias significativas en el cociente emocional total y rendimiento académico.

1.2.2 Antecedentes Internacionales

Valdez (2019), realizó una investigación para determinar la relación entre el uso y abuso de internet y su relación con la inteligencia emocional en adolescentes de colegios públicos y privados de España. El estudio fue de tipo descriptivo y correlacional - no experimental La muestra que fue no probabilístico incidental por conveniencia, tuvo un total de 5, 292 adolescentes de ambos sexos (varones y mujeres) de nivel secundaria. Se emplearon los instrumentos fueron: el Test de Dependencia a Internet (TDI) de Chóliz y Marco (2012) y el Inventario de Inteligencia Emocional versión abreviada de Baron y Panker (2000). Los resultados demostraron la fiabilidad y validez de los instrumentos empleados y se confirma la relación negativa entre las variables, es decir, a mayor nivel de inteligencia emocional, menor nivel de adicción al internet y viceversa, asimismo se encontraron que el porcentaje de predisposición de adolescentes que usaron o presentaron adicción a las redes es del 11.6% de la muestra. Además, algunas de las dimensiones de la inteligencia emocional se relacionan con los factores de la dependencia a internet con una magnitud baja pero significativa.

Acero, Pardo y Rojas (2018), ejecutaron una investigación para determinar la relación entre inteligencia emocional, uso de redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de la Institución Educativa Municipal Técnica Comercial Santa Rita de Cundinamarca, Colombia. La investigación fue de tipo transversal-correlacional. Para su muestra seleccionaron a 90 estudiantes (mujeres) de noveno grado. Los instrumentos aplicados fueron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (2014) y el Spanish Modified Trait Me-ta-Mood Scale-24 (TMMS-24) es la versión corta en español de la Trait Meta-Mood Scale-48 de diseñada por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai en 1995. Se evidenció en los resultados una relación

no significativa entre el rendimiento académico y la adicción a las redes sociales ($\rho = -0.036$), de igual manera entre el cuestionario de ARS con la prueba de TMMS-24, evidenciando una correlación nula en significancia ($\rho = -0.017$), a pesar de ello si se encontró correlación baja directa ($\rho = 0.303$), pero con significancia alta entre el TMMS-24 y rendimiento académico.

Rueda y Flores (2017) desarrollaron una investigación donde plantearon determinar el riesgo de adicción a las redes sociales virtuales. El estudio fue descriptivo, no experimental-transversal. Seleccionaron una muestra conformada por 298 estudiantes universitarios licenciados en Turismo de la Universidad Autónoma de Guerrero de México, sus edades oscilaban entre los 12 y 47 años de edad, asimismo el 41% fueron varones y el 59% mujeres. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos usados fueron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Escurra y Salas- 2014. Los resultados mostraron que los participantes presentaban un nivel de bajo a moderado en la adicción a las redes sociales y en dimensiones se obtuvo la mayor media en falta de control (33), seguida de la más baja en obsesión por las redes con una media de (25). Asimismo, se obtuvo un riesgo bajo de 23% y un riesgo alto de 30% de adicción a las redes sociales en la población adolescente.

Bolaños (2015), elaboró un estudio para identificar el impacto de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de Unidad Educativa de la ciudad de Guayaquil. El estudio fue de tipo descriptivo. Su muestra estuvo conformada por 74 estudiantes de octavo, noveno y décimo año de estudios cuyas edades oscilan entre 12 y 14 años de edad, además de 74 padres de familia y 14 profesores que forman parte del entorno de los estudiantes. El instrumento usado fue una encuesta cualitativa con preguntas cerradas y análisis FODA para complementar la información obtenida de las fuentes principales. Los resultados demostraron que, si existe un impacto relevante y de riesgo en el uso de las redes sociales en los adolescentes de 12 a 14 años de edad, aceptándose la hipótesis de que los comportamientos de los adolescentes son consecuencia de la falta de control adecuado paterno sobre el uso, exceso, abuso y límites de las redes sociales, asimismo reveló que no existen diferencias entre varones y mujeres respecto a los porcentajes de uso de las redes sociales

Gavilanes (2015), planteó en su investigación determinar el nivel de adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en adolescentes pertenecientes a unidades educativas de Ecuador. El estudio es de enfoque cuali-cuantitativo, fue exploratorio y descriptivo. La muestra estuvo conformada por 218 adolescentes cuyas edades oscilan entre 12-15 años de edad. Los instrumentos de evaluación fueron el Test de Adicción a Internet Young (IAT) (1998), Cuestionario Diagnóstico de Adicción a las redes sociales para adolescentes Martínez (2011) y el Cuestionario de Adaptación de la Conducta Cordero (1981). Los resultados muestran que la hipótesis se comprueba de forma parcial, ya que no existe en los adolescentes adicción propiamente dicha, sin embargo, si se evidencia dependencia a las redes sociales, así como a la web, el riesgo de adicción a las redes sociales está determinado por la edad, es decir a mayor edad mayor predisposición a la patología.

Rial, Golpe, Gómez y Barreiro (2015) ejecutaron una investigación en España con el objetivo de establecer la relación entre el uso problemático de internet y variables sociodemográficas. El estudio fue de tipo descriptivo, el muestreo se seleccionó de forma intencional y estuvo conformado por 1709 estudiantes entre hombres y mujeres (51,1% y 48,9% respectivamente) con edades entre los 11 y 17 años de primer ciclo de enseñanza secundaria obligatoria de la provincia de Coruña. Se aplicó un cuestionario elaborado por los mismos autores, dividido en dos bloques, en la primera parte se recogían variables sociodemográficas y en la segunda se incorporó la escala de Screening de Uso problemático de Internet. En los resultados se evidenció que el 26% de la muestra presentan un uso problemático e inadecuado del internet y que este esté asociado a un bajo rendimiento académico y una prevalencia de problemas de tipo físicos y psicosociales.

Estévez et al. (2014) realizaron un estudio para determinar la relación entre regulación emocional y sintomatología psicológica disfuncional, también se buscó establecer la relación entre regulación emocional y juego patológico, el abuso de internet - videojuegos, así como la aparición de síntomas psicológicos. Para el estudio la muestra estuvo conformada por 1316 adolescentes y jóvenes cuyas edades oscilaban entre 12 y 30 años de edad de los cuales el 57.4% fueron hombres y el 42.6% mujeres procedentes de colegios y centro universitarios. La investigación fue de tipo transversal correlacional. Se utilizaron las pruebas de Multicage CAD-4 que evalúa Conducta

Impulsiva, La Escala de Dificultades de Regulación Emocional DERS, Symptom Checklist 90 Revised SCL que evalúa Sintomatología Disfuncional. Los resultados indicaron que a nivel general si existe una relación directa y significativa entre las variables de estudio, entre regulación emocional total y ansiedad ($\rho = 0.52$), con ansiedad fóbica ($\rho = 0.38$), con somatización ($\rho = 0.45$), con obsesión compulsiva ($\rho = 0.56$), con sensibilidad interpersonal ($\rho = 0.50$), con depresión ($\rho = 0.61$), con hostilidad ($\rho = 0.50$), con pensamiento paranoide ($\rho = 0.46$) y con psicoticismo ($\rho = 0.54$), además se halló que la regulación emocional media en sentido total y parcial con los síntomas disfuncionales en usuarios con problemas de falta de control de impulsos, concluyendo que un abordaje temprano y adecuado sobre gestión emocional podría aportar al manejo de conductas de riesgo en jóvenes y adolescentes.

Torrente et al. (2014), llevaron a cabo una investigación en España que tuvo como objetivo indicar la relación entre la adicción a internet y la ansiedad social, así como también las dificultades referentes a las habilidades sociales. El estudio fue de tipo correlacional y aplicado a una muestra de 446 estudiantes adolescentes con edades entre 12 y 16 años pertenecientes a instituciones educativas públicas. Para lo cual se utilizaron los instrumentos Inventario de Ansiedad y Fobia social para adolescentes (SPAI-B) (2008) y el Cuestionario de Dificultades Interpersonales para adolescentes (2000). Los resultados evidenciaron que los adolescentes que presentaban altos índices en adicción al internet tenían también altos niveles de ansiedad social y problemas en las habilidades sociales, asimismo se identificó que la adicción intrapersonal tuvo una relación alta y significativa con la ansiedad y con la falta de asertividad ($\rho = 0.21$, $\rho = 0.26$, respectivamente), por otro lado, la adicción interpersonal se relacionó en mayor grado con la ansiedad social ($\rho = 0.25$, $p < 0.1$).

Pazmiño (2010), realizó una investigación en Quito-Ecuador, con el objetivo de determinar el impacto de las redes sociales y el internet en los jóvenes, la presente investigación fue descriptiva, su muestra estuvo conformada por alumnos entre hombres y mujeres de primer y segundo semestre de la carrera de Comunicación Social de la Universidad Politécnica Salesiana. Para la evaluación se aplicaron 30 entrevistas y aproximadamente 150 encuestas. Los resultados mostraron que, si bien existen beneficios en el uso del internet y redes sociales, son más notorios

los efectos negativos que este puede producir en los jóvenes; reflexionando sobre el planteamiento de concientizar a la sociedad sobre un correcto uso y aplicación de las mismas.

1.3 Objetivos

Los objetivos propuestos en el presente estudio son los siguientes:

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre la Adicción a las Redes Sociales y la Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana.

1.3.2. Objetivos específicos

- Describir la Adicción a las Redes Sociales y la Inteligencia Emocional en los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana.
- Determinar la relación entre la obsesión por las Redes Sociales y la Inteligencia Emocional, en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana.
- Determinar la relación entre la falta de control personal en el uso de las Redes Sociales y la Inteligencia Emocional, en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana.
- Determinar la relación entre el uso excesivo de las Redes Sociales y la Inteligencia Emocional, en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana.

1.4 Justificación

Es importante recalcar que la presente investigación cuenta con escasos antecedentes sobre la relación entre las variables: Adicción a las Redes Sociales e Inteligencia Emocional, por lo cual

se desea recopilar la información necesaria, para poder identificar la presencia de adicciones a las redes sociales y su influencia en la inteligencia emocional de estudiantes de secundaria.

Al obtener los resultados se podrá aportar al campo de la Psicología de una manera eficaz y detallada; promoviendo que se estructuren estrategias y planes de trabajo para la prevención de posibles adicciones sin prohibir el uso de las redes sociales, sino más bien brindando las medidas adecuadas para no exceder negativamente en el uso de ellas y evitar el riesgo de desarrollar una futura adicción. Asimismo, incidir en el reforzamiento de la inteligencia emocional, que implica un adecuado manejo y reconocimiento de las emociones que experimentan los estudiantes, con el fin de que conozcan las formas más adecuadas de actuar ante diversas situaciones, promoviendo el buen desarrollo y regulación del aspecto emocional propio y proyectado a la sociedad.

La información que se recaude en la presente investigación, nos permitirá conocer también el contexto real de la situación en relación al inadecuado uso de las redes sociales o una adicción a las mismas, además se determinará cómo influye la variable adicción a las redes sociales sobre el desarrollo emocional del estudiante siendo esto de gran relevancia para la Psicología y para la sociedad en su conjunto; asimismo fomentar la concientización acerca de la importancia de la salud mental de las personas, en aras de promover la estabilidad emocional y prevención ante situaciones de peligro, que vulneren la salud integral de los adolescentes y de su entorno.

Los futuros planes de intervención que se elaboren a partir de los resultados, tendrán un aporte importante en la etapa escolar del adolescente, identificando nuevas medidas de abordaje futuras, para la reducción de conductas que afecten el área intelectual, emocional y social del mismo.

1.5 Hipótesis

Las hipótesis planteadas para la presente investigación son las siguientes:

1.5.1 Hipótesis principal.

- Existe relación inversa entre la Adicción a las Redes Sociales con la Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana

1.5.2 Hipótesis específicas

- Existe relación inversa entre la obsesión por las Redes Sociales y la Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana.
- Existe relación inversa entre la falta de control personal en el uso de las Redes Sociales y la Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana.
- Existe relación inversa entre el uso excesivo de las Redes Sociales y la Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana.

II. Marco Teórico

2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1 La adolescencia

2.1.1.1 Definición de adolescencia

La Organización Mundial de la Salud (2011) define la adolescencia como la etapa de crecimiento y desarrollo posterior a la niñez y antes de la edad adulta, que se produce en el ser humano entre las edades de 10 y 19 años.

En ese sentido, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2002), manifiesta que la adolescencia es el período en que se sufre cambios y variaciones tanto físicas como emocionales, el cual sirve como proceso de transición de la niñez a la adultez. En esta etapa se afianza la personalidad, el adolescente va en busca de su identidad, de una independencia y autoafirmación desligándose poco a poco de los rasgos y comportamientos infantiles para construir un perfil propio y nuevo en experiencias.

Asimismo, para Papalia (2001, citada por Esquivel, 2019) la adolescencia es una etapa importante del desarrollo del ser humano, generalmente en este periodo la persona tiende a alcanzar la madurez a nivel biológico y sexual, generar relaciones sociales de manera positiva, saber expresarse y solucionar problemas y/o conflictos etc. Así como también potenciar el proceso de desarrollo emocional y social.

Por otra parte, Erikson (1956, citado en Pérez y Rodríguez, 2005) menciona que la adolescencia consiste en un proceso de integración, en el cual la persona se reevalúa buscando una nueva opinión de sí mismo y obtener aprobación. Esta etapa se percibirá no como un pesar sino como un proceso normal dentro del crecimiento. Es aquí donde surgen diversos conflictos internos en el adolescente como el deseo de aprobación e identificación ante los demás, afianzando los lazos con su círculo más cercano y cumpliendo a sus necesidades, de esta manera irán integrándose con sus pares para convertirse en el principal grupo de socialización.

Sin embargo, para el adolescente resultará complicado lidiar con nuevas experiencias, entre buscar su identidad y adaptarse a los cambios, encontrándose en el dilema de depender y no

depender aún de los padres, por lo que el adolescente luchará con sus pensamientos en aras de aceptar su rol de adolescente camino a la adultez diferenciando cada etapa, sólo en ese momento se podrá permitir experimentar los cambios en su persona y comprenderlos. Es importante mencionar que el proceso para que el adolescente encuentre su identidad es largo, ya que tendrá que desligarse de una identidad ya establecida como es el de la niñez para encontrar y adoptar una nueva, el de la adolescencia (Aberastury y Knobel, 1971).

No obstante, a pesar de que varios estudios han mostrado los avances en competencia cognitiva o en la adecuada toma de decisiones, los adolescentes siguen manteniendo su preferencia y elección de buscar nuevas experiencias y sensaciones en su vida, al punto de implicarse muchas veces en conductas riesgosas a consecuencia de ello (Reyna y Farley, 2006).

En un aporte de corriente psicoanalítica los autores Maurice, Steven y Brian en su investigación (1999), plantean las fases de la adolescencia de la siguiente manera:

- Fases de pre adolescencia, relacionada al inicio de la etapa puberal, surge la curiosidad sexual.
- Primera adolescencia, se hace presente el duelo por las figuras parentales, el adolescente inicial se sumerge en un espacio individual o grupal, lo cual permitirá el inicio de una independencia progresiva y superación parental.
- La adolescencia propiamente dicha, surge el interés por el sexo opuesto, con este proceso el adolescente se desliga completamente de los lazos parentales para elegir sus propios grupos sociales y tomar decisiones basadas en sus pensamientos, surgen los conflictos emocionales internos y de identidad.
- Final de la adolescencia, se afianza una identidad más clara de sí mismo, que proporciona mayor seguridad y confianza en las relaciones con el entorno.

Asimismo, Zinger (2010), indica que en el periodo de la adolescencia se empieza a experimentar cambios corporales, sexuales y búsqueda de una identidad propia, el adolescente empieza a experimentar diferentes emociones primarias como el amor, odio, alegría, tristeza, miedo, furia, las cuales son respuestas a eventos o estímulos externos y parte de la vida cotidiana del ser humano.

No hay duda de que la etapa de la adolescencia tendrá un papel importante en la estructuración y definición de competencias emocionales que acompañarán de por vida a una persona, por ello es fundamental que no se perciba como una etapa de confusiones y conflictos sino de reafirmación de las conductas emocionales ya adoptadas, permitiendo que el adolescente comprenda y analice cada situación que experimenta con una base establecida que lo guíe a tomar las mejores decisiones para manejarla, mencionan (Colom y Fernández, 2009)

2.1.1.2 Desarrollo psicosocial en la adolescencia

Durante la etapa de la adolescencia, el individuo lucha por adaptarse al cambio asumiendo nuevas responsabilidades verificando su entorno real y moldeando comportamientos, que se rigen en base a la sociedad con el fin de integrarse a ella (Aberastury y Knobel, 1971).

Existen necesidades importantes en el desarrollo y relación social de los adolescentes, según Rice (2000) son las siguientes:

- Formar relaciones interpersonales importantes y satisfactorias con su entorno.
- Ampliar el círculo de amistades de la infancia, conociendo y entablando relaciones con personas nuevas y ajenas a su entorno cercano.
- Obtener reconocimiento y aprobación por parte de las personas de su entorno formando nuevos grupos sociales.
- Establecer relaciones sociales con amistades del sexo opuesto.
- Determinar los roles femeninos y masculinos, así como la conducta y función respectiva a los mencionados, en la sociedad.

Por otra parte, los adolescentes tienden a deslumbrarse por cosas que les llama más la atención que otras, mostrando desinterés ante los temas nuevos y poco relevantes en la sociedad y dejándose llevar por la influencia del pensamiento colectivo y quizás también por la falta de inserción en esos campos. Ante ello, Rodríguez, Vidarte y Chiza (2020) señalan que los adolescentes no tienden a mostrar interés por temas de inteligencia, imaginación etc., ya que no es usual que se traten en su entorno social, tampoco se interesan por investigar sobre ellos, optando más por los temas que impliquen una aprobación más que nada de su círculo social.

Por otro lado, Giró (2011, citado por Bohórquez y Rodríguez- Cárdenas, 2014) menciona que los adolescentes tienen dos fuentes importantes para el desarrollo de sus socializaciones, estas son la familia y el grupo de pares, es este último quien proporciona a los integrantes un espacio propio donde puedan poner a prueba sus capacidades de forma individual y grupalmente sintiéndose parte del colectivo, además de experimentar nuevas emociones y vivencias, es por eso que buscan desplazar la relación con la familia, desligarse de la protección bajo la cual han crecido, para ir en busca de una identidad, autoafirmación y dependencia propia con el fin de formar su personalidad social. Es decir que los adolescentes buscan desprenderse del lazo familiar para encontrar sus propios gustos y preferencias a nivel personal y social, entre ellos elegir amistades más acordes a sus personalidades y desarrollar capacidades que le permitan un desenvolvimiento adecuado con su entorno.

Sin embargo, los adolescentes en el proceso de buscar encontrarse a sí mismos, no están exceptos de incurrir o adoptar conductas inadecuadas, las cuales en su mayoría son influenciadas por el entorno. Ante ello, Chambers, Taylor y Potenza (2003) indican que durante la adolescencia se atraviesa por cambios en la mentalidad y actuar del adolescente, estos cambios se ven influenciados por el contexto situacional y repercuten en el adoptar de nuevos aprendizajes, es en esta etapa donde aún la capacidad de autocontrol está desarrollándose y cualquier conducta que se realice sin el adecuado manejo terminará en una acción de riesgo, por lo que cuando el adolescente actúa en base a sus impulsos generalmente está propenso a experimentar sensaciones nuevas, entre ellas una probable adicción.

2.1.2 La Adicción

Es gravitante conocer el impacto que tienen los diferentes usos que se les da a las redes sociales y su relación con la inteligencia emocional de los adolescentes, así también como conocer que son y cómo se originan. En el campo psicológico podemos encontrar diferentes teorías que nos brinden una visión más clara y contrastable sobre las variables de la presente investigación.

2.1.2.1 Definición de Adicción

Una adicción es considerada una dependencia, la cual puede ser ocasionada por diferentes estímulos, los cuales se refuerzan de manera consciente o inconsciente por la persona, ocasionando

en ellas el deterioro paulatino de varios aspectos de su vida. En ese sentido la adicción es definida como una dependencia extrema que perjudica gravemente los ámbitos social, laboral, familiar, escolar y personal de quien la padece, destruyendo, deteriorando y originando la baja capacidad de un funcionamiento eficiente debido a la dependencia. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009). Este daño causará perjuicios que irán incrementándose con el tiempo.

Las personas con adicciones tienden a buscar sensaciones agradables y de placer, por ello se centrarán en obtener la conducta o estímulo que lo produzca, la misma que después se convertirá en una necesidad indispensable. En ese sentido, Valleur y Matysiak (2005), consideran a la adicción como la plena búsqueda de los placeres y efectos que ejercen sobre el cuerpo y la mente una sustancia o conducta tóxica, se habla de adicción cuando se manifiesta la conducta y el sujeto la realiza compulsivamente sin medir los riesgos que estos puedan originar a nivel físico, psicológico y social de su vida, produciendo a la larga una grave dependencia.

Según lo expuesto, una adicción es considerada como una enfermedad que afecta a la persona tanto física como emocionalmente, además puede dirigirse hacia una sustancia u objeto, pero no es limitante a estas, sino también puede originarse por diversas actividades que se practican de forma repetitiva u obsesivas y que generan en la persona una sensación de satisfacción, afirma la Organización Mundial de la Salud (2004); es decir que una persona no solo podrá desarrollar una fijación hacia sustancias sino también a conductas o comportamientos que al realizarlos produzcan placer, asimismo a consecuencia de ellas la persona experimentará situaciones complicadas de controlar como lo es el síndrome de abstinencia que se activa cuando no se cumple la conducta deseada.

Además, una adicción se caracterizará por el descontrol y el aferre que tenga la persona hacia la conducta, y además se verán reforzadas por estímulos internos o externos, ante ello Echeburúa y Requesens (2012) indican que una adicción presenta dos características resaltantes las cuales son la falta de control y la dependencia a la conducta. Asimismo Echeburúa y de Corral (2010), mencionan que estas conductas en un inicio se controlan en base a reforzadores positivos, promoviendo el lado placentero de dicha conducta, pero luego el dominio de esta es asumido por los reforzadores negativos, es decir que la persona sentirá el deseo de aliviar los malestares emocionales que son ocasionados por no ejecutar la conducta, por ello el sujeto busca eliminar

tales sensaciones negativas adhiriéndose más a la conducta compulsiva y su dependencia para no sentirse mal.

Por otra parte, las adicciones reciben también otro tipo de denominaciones cuando no implica una sustancia de por medio, como comportamentales o conductuales, sin sustancias químicas, no tradicionales, sin sustancias tóxicas según (Chóliz, 2006). Es así como podemos encontrar dentro de este grupo de adicciones, al internet, a las redes sociales, a las nuevas tecnologías como celulares inteligentes, tablet, video-juegos online, juegos de azar, al trabajo, etc.

Ante lo mencionado, podemos afirmar que una adicción puede direccionarse hacia una sustancia o comportamiento, en ambos casos le proporcionará al sujeto satisfacción extrema, de esa manera podemos ver adicciones hacia un comportamiento concreto, que se verá reforzada por estímulos activadores, es ahí donde la persona se ve en el dilema de optar por consumirla o no, tal y como lo refiere Da Silva (2003) quien menciona que partiendo desde una visión psicológica las adicciones son un constante enfrentamiento de poderes, que actúan en el interior de la persona buscando decidir entre la necesidad de consumir y la capacidad de control que pueda poseer, todo ello caracterizado por diferentes mecanismos, entre ellos la forma en que se originó, el proceso de instalación, los constantes reforzamientos y la funcionalidad de los mismos.

2.1.2.2 La Conducta adictiva

La conducta adictiva es considerada como la extrema necesidad de repetir un comportamiento que a pesar de los daños y graves consecuencias que puede originar, se vuelve un eje dominante en la vida de la persona quien la padece, todo ello con el fin de lograr la satisfacción que le proporciona dicho comportamiento. Según Gali y Cugota (2008 citados por Chambi y Sucari, 2017), la conducta adictiva es el resultado de un trastorno de dependencia de las actividades habituales que realiza un sujeto como adicción a algunos alimentos, al internet, a las compras entre otros, las cuales le proporcionan sensaciones placenteras, convirtiéndose posteriormente en una obsesión. Estas conductas adictivas no están relacionadas a una sustancia tóxica, sin embargo, generan una intensa dependencia previa seguida por una adicción. Asimismo, afirma que una persona con adicción desarrollará una conducta adictiva hacia un comportamiento específico. Es decir, en este tipo de eventos la persona no está sujeta a una sustancia tóxica determinada, pero si a un comportamiento que le va a proporcionar lo que busca. Es importante

mencionar que una conducta adictiva se caracteriza por varios factores entre los cuales las más resaltantes, por como interfieren en la vida del sujeto, son las relaciones interpersonales en la familia, en lo laboral y social.

Las conductas adictivas se verán reforzadas por los mismos beneficios que proporciona al sujeto, en la mayoría de los casos sin importar el daño que pueda ocasionarse a nivel físico y emocional. Por ello algunos sujetos que padecen de esta dependencia usan la negación para sentirse ajenos a cualquier tipo de vínculo y a pesar que su entorno lo percibe, ellos rechazarán toda opinión. Así lo explica Echeburúa (et al 2009), cuando el sujeto presenta una conducta adictiva, esta se mantendrá reforzada por los beneficios que se obtienen de ella, el sujeto muestra mayor interés e importancia a lo que brinda dicha conducta y deja de lado la gravedad de las consecuencias, por eso en muchas ocasiones estos sujetos niegan la dependencia que sufren, rechazan las opiniones y comentarios de su entorno respecto al tema aludiendo que son exageraciones por parte de ellos.

Por otro lado, Oliva et al. (2012) indican que una adicción involucra una repetición constante y compulsiva de la conducta adictiva a pesar de las consecuencias negativas que está podría ocasionar, sin embargo, se seguirá repitiendo en busca de la sensación de placer y alivio a los malestares que se presentan a causa de la conducta problema. Asimismo, mencionan que la adicción que pueden desarrollar las personas a las nuevas tecnologías afectaría diferentes aspectos importantes como capacidades y habilidades en la persona que no permite que se desarrolle de manera adecuada, además, estas deficiencias buscarán ser compensadas de diferentes maneras, sin medir las consecuencias.

2.1.2.3. La Adicción psicológica

Las adicciones psicológicas son consideradas comportamientos repetitivos en base a la obtención de un beneficio, en la mayoría de ocasiones no se tiene control de dichos comportamientos, a pesar de los esfuerzos que puede hacer una persona por conseguirlo.

Es importante resaltar que al inicio, se puede ejercer un control de la necesidad de repetir la conducta adictiva, pero a medida que pasa el tiempo, estos comportamientos poco a poco generarán en las personas la compulsividad de repetirla para conseguir sensaciones placenteras y

aminorar las sensaciones negativas ante la abstinencia, por ello muchas personas intentan tener el control total de estos episodios, en su mayoría sin éxito, más aun aumentando así la presión que ejerce la dependencia sobre ellos.

Asimismo, Alvarado (2002, citado en Gavilanes, 2015) hace referencia que son los mismos factores genéticos, ambientales y psicosociales los que se presentan tanto en las adicciones psicológicas como en las químicas, por ello se establece la importante magnitud de la adicción psicológica por tratarse de una enfermedad gradual y nociva, ya que son diversas las actividades como uso de internet mediante computadoras, tablet o celulares que se han convertido en habituales y usuales en la sociedad actual.

En ese sentido Salas (2014), indica que las adicciones psicológicas son y se basan en la repetición de determinados comportamientos, que un inicio proporciona sensaciones agradables al sujeto, pero a medida que estas conductas se incrementan los comportamientos repetitivos se tornan difíciles de controlar perdiendo el control de la situación. Dentro de ese grupo se encuentra la adicción a las redes sociales, ya que estas se inician con una sensación de agrado, pero luego generan una dependencia psicológica, conductual y afectiva por la poca capacidad de control que posee el sujeto sobre la conducta, según Echeburúa y de Corral, (2010), lo cual es reforzado por Vilca y Gonzales (2013), quienes mencionan que toda conducta que produzca alguna fijación no medida hacia ella, podría influir en el desarrollo de una adicción que implique o no una sustancia. Es decir, que cuando una conducta se empieza a repetir excesivamente, tornándose necesaria para encontrar tranquilidad, se estaría frente a un factor de alerta importante, sin embargo, en la mayoría de ocasiones esta alerta es ignorada, agravando el daño en quien lo experimenta.

En la dependencia existen diversos aspectos importantes a considerar, el sujeto experimenta comportamientos adictivos que responden ante el estímulo de manera automática, se mantienen activados y acompañados de la falta de control conductual - cognitiva y un bajo discernimiento entre lo beneficioso y lo dañino de una decisión, por tal motivo el sujeto sólo tomará en cuenta la satisfacción que le proporcione en el momento, más no los daños que experimentará a largo plazo.

Por ello el uso inadecuado de las redes sociales puede traer consigo consecuencias negativas en áreas como las relaciones interpersonales, trastorno de conducta, rendimiento escolar,

autoestima, entre otros como obesidad y sedentarismo, Se puede inferir que el eje de la adicción es la supeditación del estilo de vida al hábito creado en la vida del sujeto. Ante ello Alonso-Fernández, (1996, citado por Echeburúa y Corral, 2010) menciona que la adicción de las redes sociales presenta características resaltantes que harán que la diferenciamos de otras, es decir que más que un tipo de conducta relacionada, será la condición, forma y situación en que la persona afianza una relación tan estrecha con tal adicción.

2.1.2.4 La Adicción al internet en adolescentes

El impacto que ha generado el uso de internet y las nuevas tecnologías entre la población ha sido de gran interés, primero por sus aportes como la facilitación de la comunicación a larga distancia, los procedimientos virtuales que antes sólo se desarrollaban de manera presencial y el entretenimiento continuo con sus contenidos y segundo, por la preocupación que genera cuando observamos que el uso de esta herramienta empieza a desbordar los límites permitidos para su uso adecuado, estamos hablando de la adicción al internet, el cual se encuentra expuesto a personas de todas las edades, pero con más predisposición en adolescentes. En el Perú, La encuesta de Marketing Data de Ipsos APOYO (2008) reveló que los adolescentes menores de 18 años son el grupo etario más propenso a las nuevas tecnologías y sobre todo al internet.

Además, los adolescentes experimentan junto a la transición de etapas, una serie de conflictos internos y sociales, los cuales si no son guiados y comprendidos pueden ocasionar que el adolescente rechace esta etapa sintiéndose desvalido ante los demás, sumado a esto los posibles problemas familiares, la baja autoestima y escaso control emocional, que influirán en posibles conductas adictivas a las redes sociales, refiere (Grimaldo, 2019). Es decir que la aparición de emociones negativas puede intervenir en el origen de una adicción, en ese sentido Chambi y Sucari (2017) refieren que existen estados emocionales que ejercen una influencia marcada en el riesgo de desarrollar una adicción basada en aspectos psicológicos y emocionales como la impulsividad, la baja tolerancia a situaciones adversas y la intensidad, los cuales generan preocupación, tensión, y demanda excesiva de experiencias nuevas. En base a lo mencionado Arnao y Surpachin (2016) indican que se pueden utilizar otros términos para referirnos a la adicción al internet, como por ejemplo: Ciber-adicción o adicción a las tecnologías de información o comunicación, diferentes términos que se usan para este proceso al que están mucho más expuestos los niños y adolescentes,

ya que el 45% de adolescentes entre 12 y 19 años están vinculado al entretenimiento de los juegos online, mientras el porcentaje de jóvenes con edades entre 20 y 35 años que optan por ejecutar juegos online y también presenciales representa el 35%. Ante ello, integraron la información de 459 casos para las evaluaciones de abordaje en Perú.

Por otra parte, se considera que los adolescentes presentan mayor vulnerabilidad ante situaciones de riesgo, por ello Sánchez-Carbonell et al. (2008), mencionan que el grupo etario de los adolescentes incurre más en las situaciones de riesgo, ya que por los cambios característicos de su misma etapa, buscan experimentar más vivencias y sensaciones nuevas, además de estar familiarizados en gran medida con el internet, lo que les permite conectarse constantemente y sin problema a las nuevas tecnologías. Ante las evidencias se afirma también que las personas más propensas a generar una adicción a internet son los adolescentes que permanecen pendientes del mundo de estas plataformas, esto a manera de aumentar y enriquecer su círculo social, según (Smahel, Brown y Blinka, 2012).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017) menciona en sus estadísticos que a nivel mundial tenemos un 71% de todos los adolescentes que hacen uso de internet, tres de cada uno en relación al 48% de la población mundial se mantienen con su conexión activa, contribuyendo a que el grupo de mayor vulnerabilidad sea el de los niños y adolescentes por la diversa información que se encuentra en estas plataformas, contenido que se busca como videos, fotos o audios. Asimismo, existe mayor propensión a las adicciones de las nuevas tecnologías o adicciones sin sustancia en las personas menores a 18 años de edad, ante ello fue declarado en estado de alerta por el Ministerio de Sanidad. Se ha observado que los menores de 18 años no sólo optan por los juegos virtuales sino también por las apuestas online, conductas que son más notorias en la etapa adulta.

Por el contrario, dentro de los mismos grupos de riesgo hay personas más vulnerables que otras a desarrollar una adicción, el ambiente de las tecnologías ejercerá influencia en el desarrollo de las adicciones, esto puede deberse a diferentes factores, sin embargo ello no determinará que todas las personas desarrollen una adicción necesariamente, siendo una cantidad reducida la que muestre problemas de este tipo en algún momento de su vida, y otros que no la vivencien, así lo determina (Becoña 2009, citado por Echeburúa y de Corral 2010).

Además, Cruzado, Muñoz y Navarro (2001) mencionan que en algunas ocasiones los hábitos o conductas habituales que tienen las personas pueden desencadenar una adicción a pesar de parecer inofensivos, afectando diferentes aspectos de la vida de la persona, consecuencias que sucederán si la persona realiza la conducta de manera repetitiva no mostrando control sobre ella e ignorando las consecuencias negativas que genera su constante repetición, todo ello podría ir agravándose progresivamente desde presentarse como una simple conducta habitual, luego a una obsesión y finalmente a ocasionar que la persona pierda el control de sí mismo, y el parcial-total interés en otras actividades que antes realizaba de manera normal.

2.1.3 Las Redes Sociales

2.1.3.1 Definición de las Redes Sociales

Las redes sociales son usadas a nivel mundial y son consideradas en su gran mayoría los medios virtuales más fenomenales, para interactuar entre dos o más personas a cortas o largas distancias, las cuales tienen fines de gran beneficio, sin embargo, cuando no se usan de forma controlada y responsable podrían generar situaciones riesgosas para el usuario y traer consigo conductas indeseadas.

Por otro lado, tenemos a Boyd y Ellison (2007), quienes identifican a la red social como un servicio público donde los usuarios acceden a crear perfiles con diferentes tipos de privacidad o visibilidad ante los demás, todo esto dentro de un sistema establecido y delimitado, asimismo permite supervisar listas de usuarios según los gustos de quien las usa, verificar si comparten amistad o conexión virtual con sus amigos y editar toda la información que ellos consideren necesaria para que cuente con un perfil de presentación ante el entorno social.

Asimismo, Christakis y Fowler (2010), indican que una red social está conformada por un conjunto de personas organizadas en donde se encuentran dos tipos de elementos importantes: los sujetos y las conexiones entre ellos mismos, usando diferentes términos para nombrar a las redes sociales. Para Kuss y Griffiths (2011), estas denominaciones están relacionados a los diversos espacios virtuales en donde los sujetos pueden establecer un perfil personal para poder interactuar con amigos, familiares o personas desconocidas con quienes comparta fines o intereses comunes.

Otro aspecto resaltante es que las redes sociales son plataformas que permiten que el usuario interactúe en el tiempo y espacio deseado, así como manejar las diversas funciones que brindan, ya que proporciona facilidades de comunicación, entretenimiento, entre otros, permitiendo a los usuarios supervisar sus redes, cuentas, realizar operaciones de manera más rápida e incrementar también su círculo de amistades, así lo menciona (Deitel y Deitel 2008, como se cita en Corcino, 2019). Lo que sin duda para todos es de gran ayuda ya que podemos realizar también actividades laborales y académicas desde casa u otro lugar, sin embargo, de acuerdo a lo que han mencionado algunos autores, la adolescencia es un mundo diferente, viene acompañada de cambios difíciles y normales pero que sirven como trampolín para las necesidades, en este caso los adolescentes percibirán en las redes sociales un refugio y zona de confort, donde podrán desenvolverse y buscar su comodidad, aspectos que perciben van perdiendo con la edad.

Es evidente que las redes sociales se han convertido en un instrumento muy usado por las personas, las cuales van a proporcionar diferentes tipos de herramientas a los usuarios para satisfacer sus diversas necesidades. En ese sentido Bao, Flores y Gonzáles (2009), mencionaron que uno de los objetivos de las redes sociales, es abarcar en sus plataformas a una gran cantidad de miembros posibles por medio de las diferentes novedades y servicios que ofrecen, los cuales son usados para garantizar la permanencia de los mismos. Las redes sociales ofrecen herramientas virtuales como: mensajería en tiempo real, correo electrónico, búsqueda de usuarios, modificación de información personal, agregar o subir fotos o videos etc., realizar actividades laborales, comunicación o video, llamadas en tiempo real, etc. Es importante conocer que las mencionadas herramientas se actualizan constantemente con las sugerencias y solicitudes pendientes para cumplir con los requisitos y necesidades de los usuarios que van surgiendo con el tiempo.

Sin embargo, esas actualizaciones también van incrementando las demandas internas de cada usuario, como el reconocimiento, aprobación y sensación de bienestar otorgada por el entorno, en ese sentido, Martín (2018), señala que en la actualidad el mundo virtual otorga diferentes reconocimientos y valoraciones a las personas, entre ellos los “likes” (me gusta) que son relacionados a un tipo de aprobación social que viene acompañado de emociones y sensación de satisfacción al recibirlos. Ante ello, son los adolescentes que, en su proceso de encontrar una identidad y personalidad propia, coincidiendo a la vez con la influencia de este tipo de aprobación

en su proceso, sentirán una necesidad de conseguirlos, ya que si el adolescente los recibe lo atribuirá a una aceptación por parte del entorno, pero si no los obtiene significa que no gusta y es rechazado. Es decir que para ellos un “like” determinará su posición social en la vida siendo percibido como un rango de popularidad.

Asimismo, los usuarios ejercen un uso de las redes sociales bajo sus necesidades y preferencias, eligiendo entre diferentes opciones los beneficios que más se estandarizan a ellos. Según mencionan Urueña et al. (2011) las redes sociales de tipo “Directa” son aquellas plataformas en las que los grupos de personas manejan la información de acuerdo a los intereses que buscan, colaborando entre todos para interactuar entre sí, creando perfiles de presentación y agregando información a sus cuentas creadas, dicha información podría ser controlada y restringida si el usuario así lo desea. Esto indicaría que una red social puede tener la libertad de recepcionar la información privada de una persona, dando la opción a que sea público y evidente ante los demás. Asimismo, refieren que las redes sociales proporcionan a sus usuarios la facilidad de disfrutar de actividades sin tener que desplazarse a otro lugar, denominando a esta capacidad “ubicuidad”, la cual pretende que sus usuarios se sientan como en tiempo real.

2.1.3.2 Generalidades del uso y abuso de las redes sociales en adolescentes

Conocemos que las redes sociales se han vuelto muy atractivas antes las nuevas necesidades de las personas, la población que más interés ha mostrado hacia el uso de las redes sociales son los adolescentes, quienes por su misma edad experimentan cambios en diferentes áreas importante del desarrollo y donde despiertan necesidades sociales y personales propias de su edad, tal y como lo dice Harre y Lamb (1990) quienes mencionan que los adolescentes atraviesan por una etapa en los que experimentan cambios significativos a nivel cognitivo y fisiológico, dentro de esta etapa la personalidad y las relaciones interpersonales sufrirán cambios constantes las cuales formarán parte del proceso de madurez biológica, psíquica y social en la etapa adulta.

Asimismo, Senra y Manzano (2003, citado en Senra, 2010) mencionan que la insuficiencia social que puede surgir en la adolescencia, podría estar relacionado a producir a largo plazo en la

adultez conductas no adecuadas a nivel social. Se enfatiza en los grupos de adolescentes y adultos ya que ellos son los que tienen mayor alcance al uso de las redes sociales y por ende resultan ser los más propensos a experimentar los impactos positivos o negativos que pueden ocasionar el uso de las mismas. Asimismo ante las evidencias, se sugiere poner una especial supervisión del desarrollo de las habilidades sociales durante la etapa de adolescencia y adultez joven, por tratarse de un periodo de cambios y afianzamiento de estructuras psicológicas que se establecerán en la adultez.

Reforzando lo mencionado, Mansilla (2000) indica que en las etapas donde nace el interés y necesidad de pertenecer a un mundo social priorizándolo por encima de otros aspectos es en la adolescencia y adultez joven, es ahí donde las relaciones interpersonales toman mayor importancia y necesidad de desarrollarse de manera satisfactoria. De esta manera Arnao y Surpachin (2016) afirman que si bien es cierto, el internet nos permite realizar nuestras actividades con mayor facilidad y que en muchos aspectos debemos adaptarnos a las normas que cada red social imparte, también las plataformas virtuales desean cumplir con las expectativas y peticiones del usuario, ya que son los usuarios quienes dan vida a cada red social, por ello observamos que constantemente ejecutan cambios y novedades en las funciones, que no permite que las redes se tornen rutinarias, sino que varíen en popularidad, dinamismo y sorpresas; de esta manera mantienen a su seguidores, en gran porcentaje adolescentes y jóvenes, satisfechos.

Por otro lado, Echeburúa y Requesens (2012) refieren que la red social se conforma por personas que se relacionan entre sí por vínculos familiares, amicales, laborales, etc. Estas personas buscarán entablar relaciones con su mismo círculo social o irán en busca de nuevas amistades que les permita extender su lista de amigos. Esto explicaría el poder de viralización tan rápida de una red social, ya que las personas buscan interactuar constantemente con su entorno y este principal beneficio lo obtienen en estas plataformas. Además, un factor importante para que una red social se viralice es la influencia de los pares sobre el usuario, es así que Bolaños (2015) hace referencia a la motivación que impulsa a los adolescentes a utilizar las redes sociales, indicando que la familia podría estar considerada como un motivo, sin embargo se comprobó que la influencia más fuerte es la de los amigos quienes inducen y convencen a sus pares de integrar una red social y sean parte del mundo de las redes.

Por ello es casi imposible ver a una persona que no cuente con alguna cuenta o red social activa con la que pueda interactuar o realizar sus actividades personales. En el Perú los usuarios con redes sociales han ido en aumento gracias a la rápida proliferación e innovación de los celulares inteligentes, laptop, tablet, relojes táctiles, etc., en ese sentido se observa que las redes sociales están abriéndose camino cada día más con la población, un camino que no siempre es el adecuado cuando no se toman las medidas y cuidado necesarios, por ello se debe contar con una supervisión constante y el acompañamiento de los padres o familiares hacia sus hijos, evitando así los riesgos existentes que toda actividad conlleva, cuando se realiza en exceso y sin control.

No obstante, sabemos el importante rol que cumplen las redes sociales y su uso en la vida actual cuando se usan de manera adecuada ¿pero qué es lo que sucede cuando olvidamos poner límites y reglas, cuando empezamos a olvidar que tenemos responsabilidades como el colegio, nuestra alimentación, el orden con nuestras cosas, las tareas, los exámenes, el compartir con la familia, cuando se empieza a desplazar las actividades mencionadas por permanecer o dedicarle más tiempo a las redes? sabemos que todo problema se inicia silenciosamente y todo en exceso no es recomendable. Un uso desmedido de las redes sociales puede originar consecuencias peligrosas y graves como dejar prioridades de lado, así como los objetivos personales por descuidos, afectando también el ámbito profesional, laboral y familiar, asimismo problemas económicos o hasta físicos tal como lo indican (Matute y Vadillo, 2012). Asimismo, se menciona que la adicción al internet se encuentra relacionada al tiempo que las personas permanecen conectadas y a la forma en que se usa, sin embargo, otros autores afirman que estos factores no serían causa de una adicción a internet ni estarían afectando directamente el ámbito psicológico de las personas, ya que no está demostrada una relación de causa-efecto entre el tiempo de conexión y los problemas psicológicos, según (Carbonell et al., 2012).

De esta manera Echeburúa (1999, citado en Domínguez e Ybañez, 2016) refiere que el adecuado uso de las redes sociales fomentará la obtención de resultado que el adolescente perciba como positivos para sí mismo, además indica que los adolescentes buscan compensar sus necesidades tanto personal como sociales, es entonces que al utilizar de forma responsable y medida las redes sociales obtendrán dos beneficios, el primero que será lograr una interacción viable y satisfactoria con sus pares ganando así mayor satisfacción nivel personal y el segundo que será la integración social que le permitirá sociabilizar en actividades de juego y

entretenimiento virtual con más personas de su edad, lo cual podría verse reflejado en la demanda social que tienen las redes sociales.

2.1.3.3 Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales

Las redes sociales hoy en día proporcionan múltiples servicios a los usuarios que las usan, cuentan con constantes actualizaciones que se adaptan a las necesidades de las personas para mantener sus plataformas siempre copadas y activas y claro está, que como todo servicio que es ofrecido al público en general cuenta con pro y contra que siempre debemos tomar en cuenta.

- **Ventajas**

Según indican Cruzado, Matos y Kendall (2006) las redes sociales poseen diversas propiedades atractivas que podrían ser la causa de que se adquieran por gran cantidad de usuarios, sus materiales y contenidos llamativos, el bajo costo o hasta gratuidad, el libre acceso, las herramientas como entretenimiento visual, aminoración de obstáculos, anonimato, perfiles independientes serían sus atributos más solicitados entre la población que los usa.

Según Castro (2010) dentro de las ventajas del uso de las redes sociales mencionaremos las siguientes:

- Permite a los usuarios participar de forma activa en los procesos de un trabajo, brindando sus puntos de vista y colaborando en la elaboración del mismo desde la comodidad de cualquier lugar y momento.
- Facilita a los usuarios la búsqueda de información de variados temas, permitiéndoles explorar, adquirir y compartir un área ilimitada de fuentes, además de estar en constante actualización de datos para una mejor obtención de conocimientos.
- Contribuye a obtener una comunicación instantánea e ilimitada entre usuarios del mismo o diferentes países, permitiendo compartir información con ellos, asimismo facilitan los estudios a distancia, intercambios escolares y universitarios, capacitaciones que aportarán en la formación personal y académica de las personas.

Dentro de los aspectos positivos que brindan específicamente las redes sociales a las personas, es importante recalcar los siguientes: La seguridad que brinda la sensación de pertenencia a un grupo de personas, el cual se logra cuando los usuarios buscan y encuentran amistades con los mismos gustos u objetivos afines en las redes sociales.

- **Desventajas**

Las redes sociales también tendrán aspectos negativos que muchas veces se omiten de forma consciente o inconsciente, para continuar obteniendo las sensaciones satisfactorias de su uso. Sin embargo, es importante mencionarlas para conocer lo que puede generar un uso inadecuado o desmedido por parte de los usuarios.

Así lo menciona Andreassen (2015) quien afirma que existen cuatro consecuencias negativas del uso inadecuado de las redes sociales, estas son:

- Interferencias en el área emocional, dificultando la adecuada expresión y comprensión de emociones.
- Problemas en las relaciones interpersonales, problemas al interactuar o relacionarse de forma sana con los pares.
- Problemas en el rendimiento, deficiencias no sólo a nivel cognitivo sino también emocional y físico.
- Problemas en la salud, afectando áreas de la salud mental y física de una persona.

Asimismo, Kirschner y Karpinski (2010) en su estudio revelaron que el 74 % de los estudiantes evaluados, indicaron haber experimentado consecuencias negativas por el uso de redes sociales en sus vidas, entre ellos mencionaron el procrastinar actividades académicas y personales, priorizando el uso de las redes, también refirieron distraerse o no prestar atención a las cosas del entorno perdiendo así detalles importantes de algunos aspectos de su vida y por último agregan el mal uso del tiempo, la falta de organización y planeamiento. Asimismo, indican que cuando empieza a afectar ciertas áreas o actividades de la persona de su vida diaria, se enciende la alarma de alerta, debido a que podría estar presentándose un riesgo de adicción futura.

Por su parte Rideout (2012) hace referencia al poderoso impacto que han tenido las redes sociales en la población, así como la importancia de supervisar y cautelar la integridad de quienes

las usan, ya que se evidencian diversos beneficios pero también factores que podrían ser negativos para un usuario, entre ellos la ansiedad de no encajar en un estereotipo físico, la falta de privacidad, los maltratos virtuales, entre otros. Por ello considerando directamente la opinión y percepción que tienen los adolescentes de ellas, se debe plantear cuidadosamente medidas de precaución, que eviten la incidencia en una adicción y afectación posterior de su desarrollo integral.

2.1.3.4 Adicción a las redes sociales propiamente dicha

Salas (2014) menciona que una adicción se relaciona al conjunto de conductas no controladas y que conllevan a diferentes alteraciones de ámbito personal, familiar y social, estos comportamientos se hacen notorios en cualquier lugar en que el que se encuentre la persona involucrada, desarrollando un vínculo no sano con las nuevas tecnologías, en este caso con las redes sociales, en las que encontrarán amplios campos de uso adecuados y no adecuados y que dependerán en gran manera a la forma de utilización de la misma. Asimismo, refiere que una adicción a las redes sociales dependerá del grado de repetición que al inicio se realiza por la búsqueda del placer, sin embargo después estas conductas, se convierten en hábitos que al no realizarse generan en la persona indicadores de ansiedad antes y después del uso de las redes y que refuerzan la necesidad de que la frecuencia aumente, pero ahora para reducir la sintomatología indeseada.

Los indicadores que presenta una adicción a las redes sociales según indica Ecurra y Salas (2014) son:

- **Obsesión por las redes sociales**

El presente indicador se relaciona con el vínculo mental que el usuario va a entablar con las redes sociales, de esta manera manifestará constantes ideas, fantasías o pensamientos con las mismas, por el contrario, cuando no las usa experimentará pequeños episodios de ansiedad. Además, se afirma que los pensamientos y fantasías sobre las redes sociales como comentarios, visitas de perfil, solicitudes, reacciones a fotos, permanecen en las mentes de los adolescentes y jóvenes mientras realizan sus actividades diarias, esto con el tiempo irá incrementándose progresivamente, los usuarios empezarán a fantasear con los contenidos que deben revisar en las redes sociales, causando en sí mismos deficiencias en sus atención y concentración con respecto

a sus actividades o responsabilidades cotidianas, por ello sabemos que hay actividades que requieren mucha concentración, en este caso la falta de la misma causará síntomas de ansiedad, nerviosismo, intranquilidad, inseguridad, etc. en el usuario al querer realizar dicha actividad.

- **Falta de control personal en el uso de las redes sociales**

Está relacionado a la angustia que experimenta el sujeto cuando logra detectar lo difícil que le resulta desprenderse de las redes sociales, descuidando sus actividades, estudios y obligaciones diarias. En este sentido los adolescentes o jóvenes se sumergen en el mundo de las redes sociales destinando gran parte de su tiempo a ellas, buscando poder permanecer “conectados”, sin considerar la repercusiones negativas que conllevan ignorando todo tipo de problema en el tema, ante esta situación son los mismos familiares quienes perciben los cambios que se muestran aún sutiles, sin embargo, irán empeorando hasta que sólo en este momento en donde los adolescentes o jóvenes terminan por darse cuenta de la gravedad de su conducta, es ahí donde siendo conscientes buscarán soluciones fallando en algunos de sus intentos.

- **El uso excesivo de las redes sociales**

El presente indicador se manifiesta cuando el individuo destina más del tiempo adecuado al uso de las redes sociales dificultándole el control voluntario del uso de las mismas, esto sucede cuando ya el sujeto es consciente y ha identificado el problema que padece, sin embargo, los síntomas de ansiedad y angustia se incrementan a raíz de varios intentos fallidos de solución, que muchas veces no prosperan por los conflictos en la familia, que surgieron como consecuencia de esto. La característica principal de los síntomas da lugar al deterioro progresivo de la vida del sujeto, afectando directamente a las relaciones familiares, genera conflictos en la pareja, alejamiento de las amistades, problemas en el aspecto laboral y académico, baja capacidad de manejo de emociones. Todo ello producirá en el sujeto tensión intensa, buscando escapar de ella y quedando en riesgo de recaer en el uso constante de las RS como medio de liberación (Escurra y Salas 2014).

2.1.3.5 Consecuencias de la adicción a las redes sociales

El uso de las redes sociales posee beneficios para las personas que hoy en día desempeñan diferentes actividades laborales, educativas o de entretenimiento; sin embargo, el uso descontrolado de las RS que lindan en una posible adicción, también altera muchos aspectos importantes en la vida de una persona.

Quispe (2018), indica que en la adolescencia surgen diferentes situaciones de riesgo que ellos asumen como adecuadas, causando una gran preocupación por la forma en que los adolescentes manejan estas situaciones, incurriendo en conductas inadaptadas que en muchas ocasiones ponen en peligro la integridad de quien la realiza y de su entorno más cercano.

Asimismo, Reyna (2017) hace referencia a un instrumento digital muy usado en la actualidad, el celular, el cual cuenta con diferentes propiedades entre ellas poder contar con internet y redes sociales, lo que captará el interés inmediato de las personas en especial de los adolescentes quienes desean vivir siempre conectados, generalmente son los padres quienes otorgan este instrumento a sus hijos para diferentes fines, sin embargo, la relación que el adolescente crea con el dispositivo, puede verse distorsionada cuando lo empieza a usar de forma excesiva para conectarse, generando un riesgo o conducta adictiva, es decir una necesidad estricta de las redes, llegando al punto de incumplir con las normas sobre su uso en diversos espacios o momentos.

Por otro lado, según indican Estévez y Calvete (2007) otros factores negativos son los pensamientos repetitivos y obsesivos que experimenta la persona y que interfieren en la toma de decisiones respecto a la percepción e interpretación que se asignan a los problemas, afectando así a su solución por los medios más aceptados.

Además, el Instituto de Formación Continua IL3 (2018) señala que existen áreas importantes de la persona que se ven afectados cuando se manifiesta una adicción a las redes sociales y son las siguientes:

- La falta de concentración que sufre la persona cuando pierde la noción o detalles importantes de algún tema o situación, a consecuencia de la adicción prestará más atención al deseo de querer conectarse y dejará desplazado totalmente a su entorno.

- Los horarios de sueño se verán afectados notoriamente, la persona vivirá pendiente de lo que sucede en sus redes, y se conectará en cualquier momento del día incluyendo la noche, alterando así el descanso que el organismo necesita.
- Se distorsiona la realidad y al entorno, empezando a idealizar a las redes sociales como parte de sí mismo, esto formará un vínculo más fuerte logrando que se produzca la ansiedad de separación, así como la pérdida de toda discreción e intimidad, esto puede llevar al descuido de la privacidad y los riesgos que implica, exponiendo datos o actividades que solo competen a la persona en sí.
- El vacío interior que causa en la persona, cuando no obtiene la respuesta deseada, es decir que al colgar una foto o publicar un estado lo hará con el fin de reconocimiento y aprobación, para hacerse notar ante los demás bajo una superficialidad notable, pero que esa respuesta satisfactoria es efímera, y cuando se termina el momento eufórico vuelve el vacío emocional, dependiente del reconocimiento de los demás para poder ganar estabilidad, indica el Instituto de Formación Continua IL3 (2018)

Ante las posibles consecuencias negativas que tiene el inadecuado uso de internet Khoshakhlagh y Faramarzi (2012), refieren que el uso en exceso y falta de control de las redes sociales e internet, están relacionados a una serie de problemas en la vida de la persona, como falta de organización, desplazamiento de actividades, desgaste emocional y problemas en las relaciones familiares y con los amigos. Esto podría originar estados de tensión por no contar con una gestión adecuada ante estas situaciones, además se evidencian cambios de humor en la persona, distorsión del sueño, influenciando en bajo desenvolvimiento académico. Asimismo, indican que las personas que presentan adicción a internet están predispuestas a desarrollar depresión, lo cual está relacionado al manejo de situaciones adversas y estado de ánimo de las personas.

2.1.3.6 Trastornos asociados al abuso y adicción a las redes sociales e internet

Según Mas, (2020) la manifestación del abuso a internet podría deberse a diferentes adicciones o trastornos de ámbito psicopatológicos como el trastorno obsesivo compulsivo, el

trastorno de déficit de atención e hiperactividad, fobias sociales, etc. Los cuales serían un factor primario de una posible adicción a internet.

Arab y Díaz (2015) indican que diferentes estudios han evidenciado que existen elevadas cifras de uso y abuso de redes sociales en el grupo etario de adolescentes y jóvenes, generando una atracción inmediata entre las redes sociales y sus usuarios, también se menciona que este grupo al experimentar procesos neuropsicobiológicos y sociales resultan tener mayor vulnerabilidad al desarrollar esta conducta.

Asimismo, recomiendan informarse sobre las consecuencias negativas del uso y abuso de las redes sociales y diversas nuevas formas de comunicación. La mala utilización y el exceso en el uso de las redes sociales, podría generar diversos trastornos psicológicos relacionados a una depresión, ansiedad, trastorno de déficit de atención e hiperactividad, trastorno del sueño, deficiente o escaso rendimiento escolar.

2.1.4 La Inteligencia Emocional

2.1.4.1 Generalidades del término Inteligencia

La Real Academia Española (RAE, s.f), define al término Inteligencia como la habilidad de resolver problemas y conflictos, así como comprender diferentes áreas en la vida.

Cuando nos referimos a la inteligencia, debemos abarcar mucho más que sólo un proceso realizado por nuestro cerebro, la inteligencia es un proceso cognitivo que planteará diferentes resoluciones de conflictos en diversas situaciones. La Psicología considera que la inteligencia se encuentra ligada a brindar soluciones en su mayoría correctas a variados problemas según el contexto.

Por otro lado, Gardner (1993, citado en Larivée, 2010) afirma que las personas poseen una inteligencia propia y esta a su vez está conformada por diferentes inteligencias múltiples, variando en grado y profundidad de estructura, que además con el reforzamiento adecuado pueden repotenciarse y repercutir de forma positiva en la vida de las personas a nivel personal y social. Ante la identificación de la capacidad de cada sujeto para desarrollar grados de inteligencias

distintas, planteó y desarrolló la teoría de las inteligencias múltiples: I. Lingüística, I. Lógica y Matemática, I. Espacial, I. Musical, I. Corporal, I. Interpersonal, I. Intrapersonal e I. Naturalista.

2.1.4.2 Definición de Inteligencia Emocional

Salovey y Mayer (1990) establecieron la denominación de “Inteligencia Emocional” como la capacidad para supervisar y regir sobre los sentimientos, pensamientos y emociones propios, así como las de los demás, esto permitirá diferenciarlas entre sí, comprenderlas, gestionarlas y usar la información de cada una para regular su adecuado funcionamiento, evaluando siempre las respuestas y conductas a realizar en un intervalo de tiempo posterior a ellas.

Baron (1997, como se cita en Ugarriza, 2001) refirió en su estudio que la inteligencia emocional es la integración de habilidades personales, emocionales, sociales y de potencialidades que permiten que la persona se adapte de forma positiva a las situaciones nuevas, así como también desarrollar habilidades para enfrentar y manejar los conflictos y necesidades del medio. Por ello nuestra capacidad de lograr objetivos y obtener un equilibrio tanto mental como físico y en general, dependerá de nuestra inteligencia emocional. Además, introdujo el término cociente emocional para explicar su forma de investigar el desarrollo de las emociones y la sociedad. Explica que todo inició con el objetivo de establecer con precisión una medición de tipo científica de las diversas habilidades que tenían los sujetos en relación al área emocional.

En esa idea, Goleman (1996, citado por Domínguez, 2004) define a la I. Emocional como el conjunto de capacidades y habilidades que posee una persona, estas favorecerán el identificar y encontrar soluciones inmediatas para diversos conflictos, entre ellos manejar adecuadamente una situación adversa, tenemos la automotivación, perseverar ante un propósito, gestionar los impulsos analizando los beneficios que ello implica y sobre todo, comprender a sus pares alimentando un estado de ánimo óptimo.

Para Mayer y Salovey (1997, citados en Dueñas, 2002), la inteligencia emocional es la habilidad que posee una persona para reconocer con exactitud las emociones, así como comprenderlas y valorarlas en nosotros mismos y en los demás, esto permitirá gestionar los

sentimientos y emociones, concretando así un conocimiento emocional que nos impulsen a un desarrollo más óptimo a nivel personal y social.

Por otro lado, Goleman (1999), afirma que una inteligencia emocional adecuada fomentará relaciones sanas con las demás personas, permitiendo que identifiquen y comprendan las diferentes necesidades internas y externas que experimenten para posterior a ello, tengan las herramientas principales que aseguren una buena respuesta ante el estímulo. Asimismo, para Goleman la genética no determina el grado de desarrollo que puede llegar a alcanzar la inteligencia emocional de una persona, afirma que el desarrollo de la I.E tendría mayor auge en la etapa de adolescencia intermedia, en donde a causa de la maduración de las áreas cerebrales, las personas empiezan a mantener el control de la forma en que se orientan por sus emociones.

La inteligencia emocional para Cooper y Sawaf (2005), representa la habilidad de sentir, identificar y comprender el poder que tiene cada emoción en nuestra vida, valorar la importancia que tienen cuando son adecuadamente aceptadas y gestionadas, así también como su funcionamiento en la naturaleza humana. Asimismo mencionan, que se requiere que las personas a medida que van atravesando por experiencias emocionales aprendan también a identificar, asumir y valorar las sensaciones a las que están expuestas, tanto personales como las de los demás, y que de esta manera las emociones se afiancen como fuente de influencia y energía positiva.

2.1.4.3 Las emociones y sus funciones

Las emociones son un aspecto fundamental para el desarrollo humano, por ello tendrán una gran utilidad independientemente de las sensaciones que puedan generar (agrado-desagrado), ya que aun siendo incómodas o desagradables, influirán en gran medida en la adaptabilidad y desarrollo personal del sujeto. Asimismo, cumplen diferentes funciones según cómo y dónde se experimenten, de esta manera se garantizará que se cumpla su función mediante la regulación de las mismas.

Asimismo, Bernal (2003, citado en Daza y Sumalave, 2018), refirió que las emociones son procesos de excitación o represión originados a causa de cambios fisiológicos y como consecuencia a estímulos activadores, estas reacciones pueden causar respuestas de agrado o

desagrado en la persona y se ve reflejado en las expresiones faciales o corporales que muchas veces indican el estado emocional de una persona. Además, agrega que las emociones se verán influenciadas por el entorno y las experiencias ambientales.

Por ello, las emociones cumplirán un papel importante en las acciones de la persona, que servirán de trampolín en el ajuste y descubrimiento de nuevas habilidades y destrezas, preparándolas para enfrentar las experiencias o situaciones adversas que puedan presentarse, por medio un adecuado manejo de impulsos y optando por actuar bajo un control emocional satisfactorio, que garanticen un desarrollo emocional óptimo consigo mismo y con el entorno, indica (Goleman 1995).

Es así como, Reeve (1994, citado en Lauretti, Villalobos y Gonzáles, 2007) establece que las tres funciones que cumplen las emociones son las siguientes:

- Función Adaptativa: la cual se sustenta en la preparación de la capacidad que desarrolla la persona para asumir y enfrentar las experiencias de la vida basada en las emociones, el superar obstáculos, lidiar con las frustraciones, buscar soluciones y adaptarnos a los cambios, nos proporcionará más estabilidad dentro de una determinada situación si nos enfocamos en desarrollarnos adecuadamente en cualquier situación o contexto.
- Función Social: La cual tiene como fin promover las interacciones saludables con nuestro entorno en base al manejo de nuestras emociones y las de los demás, esta función permitirá desarrollar la capacidad de expresar los sentimientos a los demás, en la mayoría de ocasiones de manera no verbal, e invitando a que ellos lo hagan de la misma forma con nosotros, ya que las emociones contienen valiosos mensajes que son necesarios compartirlos con las demás personas.
- Función Motivacional: esta función se refiere al objetivo que cumplen las emociones cuando surgen en momentos vitales, como el camino hacia una meta en donde la emoción contribuye a impulsar a la persona a lograr su propósito, es resaltante mencionar que si las emociones no motivaran, las personas actuarían de manera mecánica, es por ello que la

emoción cumple un rol importante en nuestra vida siempre y cuando sea regulada por nosotros y no en viceversa (Reeve 1994, citado en Lauretti, Villalobos y Gonzáles, 2007).

2.1.4.4 Modelos de inteligencia emocional

A lo largo de la historia, los diversos estudios e investigaciones han ido aclarando mucho más los conceptos y estructura que definen a la Inteligencia Emocional, así como sus importantes aportes a la creación de teorías e instrumentos con demostración empírica y adaptados según el objetivo, que permiten la medición de las competencias emocionales de una forma más precisa, así como brindar una visión más acertada de la relevancia que asume el adecuado desarrollo emocional e integral del ser humano.

Los modelos de la I.E favorecen el análisis de los componentes de la misma, así como los diferentes procesos que conllevan en su desarrollo y que se aplican en la vida diaria. A continuación, se presentan tres modelos de la Inteligencia Emocional:

- **Modelo de Bar-On**

Este modelo se basa en la agrupación de capacidades, habilidades y competencias que permiten que un sujeto promueva y establezca relaciones con personas de su entorno, permitiendo una mejor adaptación a las exigencias y solicitudes del ambiente, así como una eficaz interrelación y gestión de sus propias emociones como las de los demás (Baron, 2006).

Los componentes principales del inventario de Baron (1997) como indica en el estudio de Ugarriza (2001), son los siguientes.

- Intrapersonal: se refiere a la capacidad de conocerse a uno mismo siendo consciente de los procesos internos para poder auto comprenderse y percibirse de manera positiva.
- Interpersonal: se refiere a la capacidad de poder relacionarnos con los demás siendo empáticos y de manera satisfactoria, valorar las habilidades de las personas, comprender de manera adecuada, regular y dirigir las emociones.

- Manejo de estrés: está relacionado con el manejo de la frustración, tolerancia a las situaciones estresantes y los medios para gestionar las emociones controlando los impulsos ante situaciones adversas o difíciles que se presentan a nivel personal y social.
- Estado de ánimo general: referente a la capacidad de permanecer en un estado de optimismo, percibiendo de manera positiva los eventos cotidianos, viendo una solución y no sumergirse entre los obstáculos, procurando una estabilidad anímica fija en el tiempo.
- Adaptabilidad: habilidad para afrontar cambios y nuevas experiencias, siendo realistas y flexibles, así como lograr un adecuado manejo de emociones según la situación.

Bar-On (2006) explicaba que el nivel de compenetración y la comprensión a nivel comunicativo que hay entre los individuos, interviene en la forma en que estos sujetos expresan sus emociones y sentimientos, así como en la resolución de problemas de la vida diaria. Es decir que los sujetos que tengan desarrollada una adecuada inteligencia a nivel social y emocional tendrán la capacidad de conocerse y entenderse de manera óptima, así como de entablar relaciones positivas con los demás en aras de una estabilidad y convivencia sana.

- **Modelo de Salovey y Mayer**

El modelo de I.E. incluye habilidades o componentes importantes que permiten percibir, valorar y saber expresar una emoción, poder experimentar sentimientos a partir de los pensamientos propios y del entorno, entender lo que implica conocer las emociones y manejarlas adecuadamente fomentando el crecimiento a nivel intelectual y emocional de los individuos.

Mayer y Salovey (1997, citados en Fragoso 2015), propusieron cuatro componentes principales en su modelo y son los siguientes:

- La percepción emocional: se distinguen las emociones para luego ser reconocidas como tal, se valora el hecho de estar experimentándolas y se expresan ante el entorno a través del lenguaje o conductas, refiriéndose a sí mismo o a las demás personas, asimismo una emoción se puede expresar en la música, en el arte, etc., pudiendo ser discriminada entre diferentes formas de expresión.

- Facilitación emocional del pensamiento: las emociones experimentadas ejercen una influencia sobre la cognición del sujeto, para luego integrarse entre ambas. Por ello, las emociones se enfocarán en dirigir su atención hacia los pensamientos e información más resaltantes. Es importante mencionar que los diferentes puntos de vista de un individuo se verán influenciados por los estados de humor del mismo, por ejemplo cambiar del optimismo al pesimismo incrementará las diferentes percepciones de un tema, asimismo la capacidad de afronte del sujeto será influenciado por los estados emocionales que experimente.
- Comprensión emocional: las relaciones interpersonales no son siempre fáciles de llevar, por ello es importante considerar que las emociones son un punto importante para un buen desarrollo de ellas, reconocer, comprender y establecer relación entre la emoción y su significado empleando el conocimiento emocional permitirá reconocerlas y ejercer un buen manejo de ellas. Asimismo, nos proporcionará habilidades para reconocer e interpretar una emoción y su significado, por ejemplo, cuando se experimenta tristeza es debido a una pérdida. Se incluye también la comprensión de sentimientos complejos, sentir por la misma persona a la vez amor y odio y por último el poder comprender el cambio repentino de emociones como la transición del amor al odio o de la alegría a la tristeza.
- Regulación emocional: el conocimiento de las emociones se basará en una regulación a conciencia de las mismas por parte del individuo. Son los pensamientos los que permitirán el crecimiento emocional, personal e intelectual, lo que influirá en el adecuado manejo de las emociones en diferentes aspectos de la vida en sí mismo y en los demás, así como también permitirá aplacar la experiencia de emociones negativas y favorecer las positivas, sin la necesidad de ocultarlas o evidenciarlas de forma extrema, ya que la información que transmiten sigue siendo muy importante (Mayer y Salovey 1997 en Fragoso, 2015).

Las habilidades serán complejas cuando las pongamos en práctica, pero no imposibles. Un manejo adecuado de las emociones aprendiendo a regularlas y gestionar lo que nos hacen experimentar, permitirá que tengamos éxito en muchos aspectos de la vida, así como incrementar nuestra capacidad intelectual y emocional. Es importante mencionar que una adecuada gestión de emociones favorecerá también nuestra capacidad de resolución de problemas, ya que se realiza

una reflexión sobre las diferentes causas - consecuencias y también vías o soluciones a tomar. Basándonos en la gestión de emociones, la respuesta más adecuada será la que permita resolver con éxito una situación de conflicto ya sea de sí mismo o en relación a otros.

- **Modelo de Goleman**

Goleman (1995), considera que la inteligencia emocional es el conjunto de habilidades y capacidades con las que cuenta un individuo, las mismas que le permitirán resolver situaciones de conflicto en las que pueda perseverar ante la adversidad, aplicar la automotivación constante, lograr manejar sus emociones, y regular su estado de ánimo enfocándose en lo positivo, ponerse en el lugar de las demás personas, generar esperanza y confianza en sí mismo. Además, trata con igual importancia al aspecto emocional e intelectual, sin contraponer a ninguno considerando más bien que ambos se complementan entre sí.

Asimismo, Goleman (1995) considera cinco habilidades en su modelo clásico de IE:

- Conciencia de uno mismo: permitirá que los individuos reconozcan e identifiquen los posibles cambios emocionales y sentimientos que experimentan en diferentes situaciones en sí mismos y en su entorno, incrementando sus conocimientos sobre las causas y consecuencias que las emociones y estados de ánimo generan en ellos.
- Autorregulación: esta habilidad se refiere al manejo de la conducta o comportamientos de los individuos, es decir el control y manejo de las emociones como por ejemplo gestionar una emoción que genere impulsividad y reprimir la conducta impulsiva, esto favorecerá en la forma de solución a conflictos y situaciones adversas. Además menciona, la Autorregulación favorecerá la adaptación eficaz y rápida a diversas situaciones.
- Motivación: un aspecto muy importante en la vida diaria, esta habilidad permitirá que los individuos sientan que realizan sus actividades por pasión y no por obligación, favorecerá que cumplan sus metas de manera más plena, y aportará a que se disfrute al cumplir con sus deberes.

- Empatía: esta habilidad se basa en el entendimiento de las emociones de las demás personas, comprendiendo sus emociones y sentimientos como propios, de esta manera se podrá brindar un trato especial dependiendo de la situación en la que se encuentra.
- Habilidades Sociales: esta habilidad contribuirá al desarrollo adecuada de las relaciones interpersonales de los individuos, favoreciendo la sociabilización, empatía y expresión, indica (Goleman, 1995).

Las habilidades mencionadas favorecerán la interacción con el entorno, incrementando un lenguaje emocional sano tanto a nivel personal como entre la persona y su entorno.

2.1.4.5 Beneficios de la inteligencia emocional

La adecuada comprensión y valoración de las emociones en uno mismo y en los demás favorecerá en los niños y adolescentes la canalización y manejo de las mismas en diferentes situaciones sociales, así como incrementar el desarrollo a nivel personal y emocional, indican (Jiménez y López-Zafra, 2009).

Por otro lado, Soriano y Osorio (2008) refieren que fomentar desde temprana edad el adecuado desarrollo de las habilidades emocionales, así como la práctica constante de las mismas, tendrá una repercusión favorable en la persona, reduciendo la probabilidad de riesgo en las que pueda incurrir y reforzando sus capacidades, las mismas que intervienen en una educación emocional positiva. Asimismo, Madrid (2018) menciona que es de suma importancia construir una inteligencia emocional saludable en la etapa de la adolescencia y de esta manera repotenciar las habilidades que se requieren para evitar que experimenten una situación que involucre la pérdida de la integridad y salud emocional del adolescente.

Lo que es reforzado por Extremera y Fernández (2004), quienes refieren que una inteligencia emocional adecuadamente desarrollada permitirá que una persona tenga la capacidad de reconocer, manejar y demostrar afectivamente sus emociones, así como brindar el mismo trato a las personas que lo rodean, concluyendo en que un buen manejo de las relaciones interpersonales dependerá de una inteligencia emocional como aspecto fundamental.

- **Beneficios a nivel psicológico.**

- Incrementa el bienestar psicológico, así como el adecuado desarrollo y manejo de una inteligencia emocional en nuestra vida diaria, tales como actitud positiva, manejo de emociones, resolución de conflictos, empatía, relaciones saludables, comprensión y adaptación, lo que nos permitirá mantener el equilibrio que necesitamos para desenvolvernó correctamente en nuestro entorno social, así como incrementar en gran medida nuestro bienestar psicológico, indica (Caballo, 2008).
- Aumenta la autoconciencia, ya que a una mejor utilización de inteligencia emocional obtendremos una mayor conciencia de nosotros mismos, de lo que somos, de lo que queremos lograr y de la forma en que realizamos nuestras acciones en diversos contextos emocionales. De esta manera al conocer mejor nuestras emociones podremos manejar y saber que hacer ante una situación complicada. Por ello es importante prestar atención a nuestras emociones, para lograr una conciencia de nosotros mismos refiere (Caro, 1997).
- Beneficia la estabilidad emocional, es decir que al desarrollar una adecuada inteligencia emocional podremos equilibrar nuestro desempeño a nivel emocional, mediante el manejo de emociones que nos guíen a conductas aceptadas y beneficiosas para nosotros mismos y los demás, menciona (Dueñas, 2002).

- **Beneficios a nivel social.**

- Brinda influencia y liderazgo ante situaciones adversas y en las que necesitemos personas que nos orienten y guíen, siempre optaremos por quien nos transmita tranquilidad y seguridad, por ello una persona que mantenga un equilibrio emocional adecuado tendrá la influencia y el liderazgo para manejar situaciones difíciles mediante la serenidad, temple, objetividad y confianza (Goleman, 2002 citado en Madrigal, 2016).
- Refuerza la empatía y habilidades sociales, dentro de los beneficios de la inteligencia emocional tenemos la mejora de la empatía, la cual es la capacidad de

sentir los sentimientos y emociones de los demás como nuestros, así como comprenderlos. Un mayor conocimiento de nuestras emociones nos permitirá comprender las de los demás y mejorar las habilidades en un ámbito social, solidarizándonos y brindando el apoyo que nos comprometen socialmente con ellos (Goleman, 1995).

- Promueve el autocontrol, como refiere Escámez (2001), expresa que dentro de las habilidades que potencia el desarrollo de la persona, se encuentra el autocontrol, entendido como la capacidad de manejo de situaciones, mediante el control de impulsos y del poder tomar decisiones coherentes y adecuadas, que beneficien sus relaciones interpersonales. Asimismo, indica que la capacidad de autocontrol implica un proceso de preparación y obtención del grado de autonomía sobre las conductas, es decir que el autocontrol no reprime el área emocional en un sujeto, sino que potencia la habilidad de expresarlas sin dejarse influenciar por factores del entorno, esto para evitar que el comportamiento se torne desorientado. Asimismo Hervás y Jódar (2008) refieren que existe una diferencia entre la dificultad de controlar los impulsos y las estrategias de regulación deficientes, la primera se relaciona a la experimentación de emociones con intensidad muy alta, la cual es difícil de manejar y que generalmente es a causa de factores externos, por ende hace actuar a la persona de manera impulsiva, guiándose de lo que siente en ese preciso momento, mientras que la segunda hace referencia a la duración de las emociones, las cuales intervienen también en la conducta, sin embargo no implica la participación de factores externos sino más bien internos, que únicamente los experimenta la propia persona y que influyen en la gestión de sus emociones.
- Previene conductas de riesgo, al respecto Jaramillo (2018), indica que cuando las personas muestran una adecuada y alta inteligencia emocional, tienden a generar mecanismos de protección ante comportamientos adictivos, señalando a la inteligencia emocional como un predictor más preciso de conductas de abuso o adicción, previniendo situaciones de riesgo.

- Desarrolla una percepción precisa, de esta manera Galotti (2008, citado en Jaramillo 2018), menciona que las personas interpretan sus experiencias mediante valoraciones directas entre el suceso y lo que perciben sus sentidos, a esto le llaman procesos “de arriba abajo” y viceversa. Esto significaría que las personas tienen la capacidad de percibir situaciones, eventos y sucesos de su alrededor con la mayor rigurosidad posible, esto permitiría una mejor precisión en lo que se interpreta del exterior permitiéndoles actuar con claridad ante las emociones.

- **Beneficios a nivel académico.**

- Valenzuela y Portillo (2018), resaltan la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito académico, ya que un adecuado manejo y comprensión de emociones influenciará en la forma en que un estudiante se desenvuelve en sus estudios, un fortalecimiento a nivel emocional y cognitivo favorecerán el desempeño escolar del adolescente.

Por su parte, Ciarrochi et al. (2003) afirman que una persona no sólo debe ser orientada en el desarrollo de sus capacidades intelectuales, sino también en las emocionales, ya que ambas son tan importantes que permitirán una integración en el desarrollo de habilidades en su totalidad. Es decir que la inteligencia siendo tan importante en el ámbito intelectual permite que la persona desarrolle habilidades ingeniosas y dotadas, debería ir de la mano con la inteligencia emocional, la que promueve el saber actuar y regular emociones, la que permite que la persona se desenvuelva adecuadamente en la sociedad, es por eso que ambas deben tener la misma importancia en su motivación al desarrollo.

2.1.4.6 Generalidades sobre los componentes emocionales y la adicción a las redes Sociales

Lamb y Davidson (2002, citados en Domínguez e Ybañez, 2016), identifican que las personas, por diversos motivos entre académicos y laborales, suelen usar continuamente un computador con internet para la realización de actividades referentes, sin embargo, a pesar de permanecer varias horas frente al ordenador y en conexión, no desarrollan estrictamente una

adicción o dependencia. Lo que significaría que una adicción podría estar influenciada en gran medida por la predisposición y vulnerabilidad emocional ocasionada por factores familiares, personales o sociales. Asimismo, Gavilanes (2015), refiere que existen factores que pueden predisponer el desarrollo de una adicción a las redes sociales, como una escasa autoestima, problemas emocionales, intolerancia a la frustración, disfuncionalidad familiar, falta de comunicación entre los miembros de la familia, introversión, las cuales pueden influenciar en que el adolescente incurra en el uso excesivo y posterior a ello, en una adicción. Lo que explica que la base para un adecuado manejo de emociones es un ambiente familiar estable, que permita que el adolescente mantenga adecuados niveles de autoestima, seguridad de enfrentarse al entorno y aceptar sus carencias trabajando por compensarlas en sí mismo y no atribuir las a otras actividades que en ocasiones solo brinda una satisfacción temporal y no real.

Al respecto se considera que una relación sana entre los miembros de la familia es fundamental para el adecuado desarrollo de ellos a nivel personal, emocional, conductual, etc. ya que la familia es la primera fuente de aprendizaje. Ante ello Marín (2018) señala que pertenecer a una familia con problemas disfuncionales y poco afectiva relacionado a la falta de comprensión entre los miembros, la falta de unión, el poco apoyo y la indiferencia, se asocia con la adicción a las redes sociales, en donde las personas acceden como una búsqueda de sensaciones y bienestar emocional.

Por otro lado, Cruzado, Matos y Kendall (2006) afirmaron al respecto, que el internet se ha vuelto una plataforma de gran allegada, en donde las personas interactúan entre sí con diversos fines laborales, educativos y hasta de entretenimiento, sin embargo así como es tan aceptado por sus beneficios, también es conocido por las consecuencias que puede tener su uso excesivo en la vida de las personas, siendo un gran número de usuarios quienes construyen en la actualidad una relación peligrosa con el internet, incurriendo en el riesgo de adicción; asimismo determinaron que la adicción a internet se presentaba en personas provenientes de familias disfuncionales, con rasgos escasos de comunicación y apoyo, en donde se evidenciaba problemas con la autoestima, depresión, cuadros de ansiedad y probabilidad de adicciones, factores que repercutirían en el desarrollo personal, académico y social de la persona.

Asimismo, Gordo y Megías (2006), manifiestan que existe un dilema en lo que respecta a las nuevas tecnologías, es decir que hoy en día la implementación y allegada que tiene la

tecnología, repercute notablemente en el progreso de diferentes áreas sociales, culturales y económicas, sin embargo, se debería suponer que esta influencia positiva se comparte también en el uso que les dan los jóvenes a estas plataformas, no obstante lo que se percibe y demuestra es que son contempladas en su gran mayoría como deficitarias, promoviendo el inadecuado desarrollo en algunas áreas pero también como impulsadoras en otras. Lo que podría indicar que ciertas áreas de desarrollo de una persona se vean afectadas por las formas de uso de las nuevas tecnologías, entre ellas la inteligencia emocional, es por ello que se considera que la deficiencia ocasionada por las tecnologías, del proceso que debe seguir el ser humano para desarrollar habilidades y capacidades, repercute negativamente en su vida.

En ese sentido, Reyes y Carrasco (2013) indican que la falta o el inadecuado desarrollo de la inteligencia emocional interfiere en diferentes aspectos importantes de la vida de una persona, entre ellos estaría la baja capacidad de manejo de emociones, incapacidad para comprender las emociones propias y las de los demás, falta de manejo ante situaciones adversas, etc., lo que posicionaría a una persona en zona de riesgo. Lo que concuerda con Castro y de la Villa Moral (2017), quienes mencionaron que las personas que presentan carencias y deficiencias en áreas emocionales o sociales, buscan encajar en los grupos de pares con más intensidad mediante la interacción virtual, ya que de esta manera ellos encontrarán la estabilidad y regulación de sus necesidades, como aprobación social, aceptación del grupo, relaciones interpersonales, entre otros; incrementando el uso compulsivo de las redes sociales. Coincidiendo con Durán y Basabe (2013), quienes señalan que la red social Facebook permite que las personas que la usan expresen de manera libre sus emociones y sentimientos, permitiéndoles desahogar sus estados de ánimo positivos o negativos y aliviarlos mediante la interacción con sus pares aunque de forma virtual, así como el apoyo que puedan notar hacia su persona, por ello suelen utilizar esta red como medio de estabilizador emocional, siendo esta opción la que refuerza su uso de manera más constante.

Esto explicaría que dentro de una red social el apoyo emocional es muy demandado, las personas muestran sus emociones con la esperanza de que sean comprendidas y compensadas virtualmente.

Lo que indicaría que una red social proporcionaría la estabilidad que se carece generalmente en la etapa de desarrollo, muchos adolescentes buscan sentirse aceptados por la

sociedad pero no saben cómo obtenerlo, siendo la red social la plataforma en donde a pesar de no ser el contacto presencial entre las personas, le permitirá obtener la aceptación social que desean.

Por el contrario Moody (2001), menciona que las redes sociales repercuten en aspectos importante de la vida de una persona, en este caso la soledad emocional que implica el deseo de bienestar y de estabilidad, que le permita a la persona mantener un equilibrio sano entre su mente y sus emociones, de esta manera mientras la adicción de la persona aumente, su soledad emocional también lo hará, experimentando así situaciones de tristeza y desamparo, por otro lado también menciona, que la adicción a las redes sociales reforzaría el incremento de interacción, disminución del aislamiento y mayor contacto social.

III. Método

3.1 Tipo de investigación

El diseño de investigación es no Experimental, de corte Transversal y de tipo Descriptivo Correlacional, porque se describió y se estudió la relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en un lugar y momento determinado.

3.2 Ámbito temporal y espacial

La investigación se llevó a cabo con alumnos matriculados en el turno mañana del respectivo calendario escolar de un colegio privado de Lima Metropolitana, durante el horario académico.

3.3 Variables

En el presente estudio se estableció conocer y relacionar las variables:

- **Adicción a las Redes Sociales:** se evaluó con los resultados de la prueba ARS Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas, en relación a las dimensiones *Obsesión por las redes sociales*, *Falta de control personal en el uso de las redes sociales* y *Uso excesivo de las redes sociales*.
- **Inteligencia Emocional:** se evaluó con los resultados del Inventario Baron Ice - Na para niños y adolescentes de BarOn Forma Completa, en relación a las escalas de *Inteligencia Emocional total*, *interpersonal*, *intrapersonal*, *adaptabilidad*, *manejo del estrés*, *estado de ánimo general*, *impresión positiva*.

3.4 Población y muestra:

La población objetivo de la presente investigación fue de 370 estudiantes de secundaria de ambos sexos, sus edades oscilan entre los 15 y 17 años de edad, quienes pertenecen a 4to y 5to grado de secundaria.

La muestra estuvo constituida por 370 estudiantes, entre varones y mujeres, registrados en la matrícula de cuarto y quinto de secundaria de una Institución Educativa privada. Se utilizó el tipo de muestreo no probabilístico intencional; porque la elección de los participantes se dio en función a la accesibilidad e interés del investigador y la muestra es de tipo Censal, ya que esta muestra incluye a todas las unidades de la población de investigación, según Ramírez (1997) la muestra de tipo censal es la que está conformada por toda la población de estudio. Con un margen de error de 5% y un nivel de confiabilidad de 95%.

Dentro del criterio de inclusión, se consideraron a los adolescentes que cumplieron con las edades entre 15 y 17 años, que estén matriculados en los grados de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa con la que se trabajó, asimismo a los que accedieron a colaborar desde un inicio hasta culminar la evaluación, cumpliendo con las reglas e instrucciones impartidas. Para el criterio de exclusión, se consideraron a los adolescentes que tuvieron algún impedimento que los imposibilitó de participar, asimismo que no estén dentro de la edad solicitada, que no pertenezcan a cuarto o quinto de secundaria, a los que no accedieron a colaborar con la evaluación, además de los que presentaron algún problema de conducta o los que no siguieron las instrucciones brindadas, invalidando o sesgando la prueba de alguna manera.

3.5 Instrumentos

- **Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) de Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas (2014).**

EL Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales fue estructurado por Escurra y Salas en Lima – Perú en el 2014, el cuestionario en un inicio fue construido en base a los criterios de dependencia a sustancias de acuerdo al DSM-IV, luego de adaptar los criterios del término “sustancias” por “redes sociales” y recopilar información necesaria sobre otras pruebas similares se construye el Cuestionario ARS, los autores junto a psicólogos expertos establecieron criterios diagnósticos esenciales para determinar los ítems de cuestionario.

Su objetivo es medir la adicción a redes sociales en adolescentes y jóvenes, indicando los niveles de adicción (bajo, medio y alto según los percentiles). La prueba está constituida por 24 ítems con respuesta tipo Likert y cinco opciones de respuesta (nunca, raras veces, a veces, casi

siempre y siempre), se aplicó un sistema para calificar las respuestas a los ítems siendo la calificación de 0 a 4 puntos, como puntaje mínimo de 0 para la frecuencia de “nunca” y así sucesivamente hasta el puntaje máximo de 4 para la frecuencia de “siempre”, además el ítem 13 se califica de manera inversa donde $S = 0$, $CS = 1$, $AV = 2$, $RV = 3$, $N = 4$. Asimismo, presenta 3 dimensiones: la primera es la Obsesión por las Redes Sociales con 10 ítems referente al grado de vinculación, evaluando la fantasía, angustia y temor por no conectarse a ellas, la segunda es Falta de Control Personal en el uso de las redes sociales con 6 ítems relacionada a la impulsividad de usarlas sin dominio propio sobre dichas conductas y la tercera es Uso excesivo de las Redes Sociales con 8 ítems con respecto a la falta de límites en horarios, tiempos, lugares, objetivos de las RR.SS. Su administración puede ser de forma individual o grupal y con fines de diagnóstico clínico, educativo o de investigación. (Escurra y Salas, 2014).

- **Inventario de Inteligencia Emocional Bar-ON Ice NA de Reuven Baron (1997) versión Completa adaptada en Perú.**

El Inventario versión original Baron ICE fue creado por Reuven Bar-On y James D. A. Parker, tiene procedencia de Toronto - Canadá, fue adaptado en Perú por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Águila en el 2002 con nombre BarOn ICE: NA para niños y adolescentes y tiene tipificación con baremos peruanos, el objetivo a evaluar son las capacidades emocionales y sociales en niños y adolescentes desde 7 a 18 años de edad, su administración puede ser de forma individual o colectiva con un tiempo límite de aplicación (forma completa: 20 a 25 minutos, aproximadamente y abreviada de 10 a 15 minutos), el inventario cuenta con una forma Completa de 60 ítems distribuidos en ocho escalas (I.E Total, Interpersonal, Intrapersonal, Adaptabilidad, Manejo de estrés, Estado de ánimo general, Impresión positiva e Índice de inconsistencia), la forma Abreviada de 30 ítems distribuidos en seis escalas (I.E. Total, Interpersonal, Intrapersonal, Adaptabilidad, Manejo de estrés, Impresión positiva). El inventario se califica de forma computarizada puntuando según las 4 opciones de respuestas: “muy rara vez”, “rara vez”, “a menudo”, “muy a menudo”. Los puntajes altos del inventario indican niveles altos de inteligencia emocional y social.

- **Validez y Confiabilidad del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas.**

El cuestionario fue validado por Miguel Ecurra y Edwin en el año 2014, mediante su aplicación en una muestra de 380 estudiantes provenientes de cinco universidades ubicadas en Lima Metropolitana, con edades entre 16 y 42 años de edad, el grupo de edad entre 16 y 20 años obtuvo el más alto valor porcentual de 63%, seguido del 30% en el grupo de edad de 21 a 25 años, asimismo la carrera profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud obtuvo la mayor participación con un 50 %, seguido de Ciencias Económicas con un 23% (Ecurra y Salas 2014).

Para la validez del cuestionario se contó con la observación y revisión de jueces expertos en el campo, quienes aportaron sus opiniones y exigencias, ante ello, el cuestionario fue reformulado varias veces hasta cumplir con los requisitos, una vez concluida la revisión se procedió a aplicar una prueba piloto a 48 estudiantes para evaluar la comprensión de los ítems, se tomó la decisión de no presentarlo como cuestionario de adicción, se usaron siglas, con el fin de evitar que los estudiantes puedan sesgar la prueba, posterior a ello se seleccionaron 3 ítems para ser procesados.

Con referencia a la propiedad psicométrica se corroboró un alto nivel de confiabilidad de la prueba completa, la cual se obtuvo mediante la aplicación del coeficiente Alpha de Cronbach, dando como resultado un $\alpha = 0.95$, el Factor 1: $\alpha = .91$; el Factor 2: $\alpha = .89$ y el Factor 3: $\alpha = .92$. Asimismo, se obtuvo una elevada consistencia interna ya que todas superan el .85 y los intervalos de confianza mostraron una estimación de la confiabilidad alta en los puntajes de la muestra total. (Ecurra y Salas 2014).

Para la investigación presente, se realizó una confirmación de la validez de constructo del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales analizando el coeficiente de Kaiser- Meyer – Olkin (KMO) y la prueba de esfericidad de Bartlett. Se halló que el índice de adecuación KMO es (0.841). Asimismo, la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativo ($\chi^2 = 8493,047$; $p = 0,000$).

El análisis demostró que los ítems presentan tres factores cuyas cargas factoriales han sido mayores al 0.48, y la varianza total explicada es de 45,915%.

Asimismo, se realizó la aplicación del coeficiente Alpha de Cronbach para confirmar la confiabilidad del cuestionario, obteniendo un $\alpha=0.909$, siendo por consecuencia altamente confiable acorde a los estudios ya realizados.

- **Validez y Confiabilidad del Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-ON Ice: NA, en niños y adolescentes.**

Para la validación del Inventario Bar-On ICE: NA en niños y adolescentes Forma Completa y Abreviada, primero se planteó la estructura factorial de 40 ítems de las siguientes escalas: Intrapersonal, Interpersonal, Manejo de Estrés y Adaptabilidad, llevándose a cabo mediante un análisis factorial exploratorio aplicada a una muestra normativa de 9172 niños y adolescentes, integrada por diferentes grupos raciales de Estados Unidos de Norteamérica. Se aplicó el análisis de los componentes más importantes con una rotación Varimax. Se observó que la mayoría de los 40 ítems cargaban al menos de modo moderado en sus factores respectivos, sin embargo tenían menor peso en los 3 factores restantes, observando un resultado similar en la forma abreviada del inventario. (BarOn y Parker, 2000; citado por Ugarriza, 2001)

La adaptación y estandarización del inventario en el Perú estuvo a cargo de la Dra. Nelly Ugarriza y Liz pajares en el año 2002, junto a un equipo de expertos en Psicología e idiomas, tradujeron el inventario al idioma Castellano, posterior a ello pasó por una estricta revisión peruana y norteamericana para confirmar la adecuada traducción de cada ítem. Luego de ello aplicaron la versión preliminar a niños entre 7 y 10 años con el fin de lograr comprensión del contenido obteniendo así el modelo final del instrumento para la estandarización.

En Perú se realizó la validación del BarOn ICE: NA de la siguiente manera:

Se examinó mediante un análisis factorial exploratorio la estructura factorial de los 40 ítems de las escalas intrapersonal, interpersonal, manejo de estrés y adaptabilidad, aplicado en una muestra peruana total de 3374 sujetos, conformada por niños y adolescentes de Lima Metropolitana.

Se procesó el análisis de los componentes más importantes con rotación Varimax, observándose que los 40 ítems examinados poseen pesos factoriales rotados, valores propios y

porcentajes de varianza para cada factor en el análisis factorial exploratorio respecto a la muestra total, al género (femenino - masculino) y gestión (estatal - particular).

Respecto a la muestra total, en la versión Completa y Abreviada se obtuvo como factores más resaltantes la escala de adaptabilidad seguido del manejo de estrés en ambas versiones, mientras que los otros dos factores importantes son interpersonal e intrapersonal para versión completa y el intrapersonal e interpersonal para versión abreviada.

Se observa una relación complementaria entre las escalas de ambas versiones, así como una correlación alta entre las mismas, como ejemplo tenemos que la correlación entre la escala de manejo de estrés de la forma completa y abreviada, es de .89 en hombres y mujeres.

Asimismo, se muestra que la correlación de cada escala con el cociente emocional total de la prueba se encuentra desde baja con .37 hasta alta con .94, siendo todos los valores significativos al uno por ciento. Además, el factor estado de ánimo general el cual es de índole motivacional correlaciona en nivel moderado con el cociente emocional general en ambos sexos, así como también en colegios estatales y privados.

En la segunda edición agregaron modificaciones relacionados a un aumento de antecedentes históricos y conceptuales que fundamenten su proceso de desarrollo, por ello se añadieron criterios para evaluar mejor las destrezas emocionales y sociales en niños y adolescentes.

Se desarrolló la confiabilidad mediante el Test Retest, aplicado a una muestra de 60 niños, con un promedio de edad de 13.5, dando como resultado una consistencia interna muy alta de .93 y para los componentes una variación estable entre .77 y .88 tanto en la forma completa como abreviada. La consistencia interna fue analizada por medio del coeficiente de Alfa Cronbach el cual en los resultados demuestra un coeficiente de confiabilidad muy aceptable (Ugarriza, 2001).

Para la presente investigación, se realizó una confirmación de validez del inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On ICE: NA en niños y adolescentes, calculando el coeficiente de Kaiser- Meyer – Olkin (KMO) y la prueba de esfericidad de Bartlett. Se encontró que el índice de adecuación KMO es (0.841). Además, la prueba de esfericidad de Bartlett fue significativo ($\chi^2 = 8493,047$; $p = 0,000$).

El resultado indicó que los ítems presentan seis factores cuyas cargas factoriales han sido mayores al 0.37, y la varianza total explicada es de 43,739%.

Además, se analizó el cuestionario mediante la aplicación del coeficiente Alpha de Cronbach para confirmar su confiabilidad, obteniendo un $\alpha = 0.905$, siendo por consecuencia altamente confiable y concordando con otros estudios.

3.6 Procedimientos

El estudio se desarrolló en una Institución Educativa privada ubicada en el distrito de San Miguel, en Lima Metropolitana.

Se cursó al director y coordinadora de la institución educativa el Plan de Trabajo y la respectiva carta de presentación solicitando el permiso para aplicar la presente investigación, adjuntando también el modelo de consentimiento para los padres de familia de cada alumno de 4to y 5to grado de secundaria de la institución educativa privada, asimismo, se solicitó amablemente y con anticipación el apoyo de las Srtas. tutoras encargadas de cada aula, para que puedan supervisar la toma de pruebas en el horario establecido, así como en la cautela del traslado del material de evaluación dentro y fuera del colegio, preservando su confidencialidad.

La aplicación de las pruebas fue dentro de los salones de 4to y 5to de secundaria con la supervisión designada y tomando en consideración los criterios de inclusión y exclusión.

Se dio inicio con el ingreso a los salones y brindando un cordial saludo a los alumnos y profesores, luego de la presentación se procedió a pedir que guarden todo material ajeno a la evaluación y se empezó a explicar detalladamente las instrucciones y pasos a seguir para rendir la evaluación, ante ello surgieron preguntas las cuales fueron absueltas, posterior a ello se repartieron las pruebas en orden a cada alumno (a), cuando ya todos portaban las pruebas se dio la indicación de inicio. Durante todo el tiempo de aplicación se mantuvo la supervisión constante del proceso, asimismo, a medida que los alumnos iban terminando se les pidió que permanezcan en sus asientos hasta recoger el total de pruebas. Al finalizar todo el proceso se agruparon las evaluaciones de cada salón y se procedió a agradecer la colaboración brindada por parte de todos los alumnos, profesores, así como de las Srtas. Tutoras mediante una despedida cordial.

3.7 Análisis de datos

En el presente estudio se realizó la recolección de datos empleando la evaluación psicométrica de las variables psicológicas: Adicción a las Redes Sociales e Inteligencia Emocional, las cuales se aplicaron en una sesión a los estudiantes de secundaria en el tiempo establecido de una hora de duración.

Posteriormente se procedió a calificar las pruebas evaluadas con los baremos correspondientes y acordes a la muestra de la investigación. Finalmente, se realizó el análisis estadístico de los resultados. Para ello, se emplearon los programas estadísticos SPSS (versión 24.0.0.0) y JASP (versión 0.9.1.0), además se utilizó el software G-Power (versión 3.1.9.2), con el fin de corroborar y comprobar las hipótesis planteadas.

IV. Resultados

Los resultados mostrados en la Tabla 1 sobre la relación entre Adicción a Redes Sociales e Inteligencia Emocional, señalan que existe significancia ($p < 0.05$), un coeficiente de relación inversa muy baja ($\rho = -0.267$), el cual es explicado con tamaño de efecto adecuado (0.071) y comprobado con una potencia de prueba esperada ($1 - \beta > 0.80$).

Tabla 1

Adicción a las Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria

	Rho [IC95%]	p	TE	1- β
Adicción a redes sociales – IE	-0.267 [-0.164, -0.364]	0.001	0.071	0.99

Nota: Rho= Coeficiente de correlación de Spearman, p= probabilidad de significancia, TE= tamaño de efecto, 1- β = potencia de prueba, IC= Intervalo de Confianza

En la Tabla 2 referente a la Adicción a Redes Sociales presente en la muestra, se observa predominio del nivel Medio (57%) en los puntajes generales, seguido por el nivel Bajo; en el caso de la Obsesión, se observa predominio del nivel Bajo (46%), seguido por el nivel Medio; y en las dimensiones Falta de control y Uso Excesivo, predomina el nivel Medio (45% y 56% respectivamente), seguido por los niveles Alto y bajo (32% y 22% respectivamente).

Tabla 2

Adicción a las Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria

		Bajo	Medio	Alto	Muy alto
Adicción a redes sociales	Frecuencia	122	190	19	0
	%	37	57	6	0
Obsesión	Frecuencia	153	135	34	3
	%	46	41	10	1
Falta de control	Frecuencia	50	148	106	27
	%	15	45	32	8
Uso excesivo	Frecuencia	72	186	69	4
	%	22	56	21	1

Nota: %= Porcentaje válido

Por otro lado, en la Tabla 3 observamos que la Inteligencia emocional total de la muestra y sus dimensiones, se caracterizan por el predominio del rango Promedio; seguido por Promedio bajo en el caso de la Inteligencia emocional total, Adaptabilidad, Ánimo general e Impresión Positiva (16%, 31%, 15% y 18% respectivamente); y seguido por Predominio alto en el caso Interpersonal, Intrapersonal (16%, 25% respectivamente), por último un nivel Alto en Manejo de estrés (22%).

Tabla 3*Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria*

		Muy bajo	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto	Muy alto
Inteligencia emocional	Frecuencia	0	9	53	223	36	10	0
	%	0	3	16	67	11	3	0
Interpersonal	Frecuencia	11	24	42	181	54	19	0
	%	3	7	13	55	16	6	0
Intrapersonal	Frecuencia	7	29	43	143	83	11	15
	%	2	9	13	43	25	3	5
Adaptabilidad	Frecuencia	19	46	101	149	16	0	0
	%	6	14	31	45	5	0	0
Manejo de estrés	Frecuencia	4	14	24	83	61	73	72
	%	1	4	7	25	18	22	22
Ánimo general	Frecuencia	37	48	49	144	36	17	0
	%	11	15	15	44	11	5	0
Impresión positiva	Frecuencia	20	17	58	184	41	10	1
	%	6	5	18	56	12	3	0.3

Nota: %= Porcentaje válido

Asimismo en la Tabla 4, los resultados de la relación entre la Obsesión a Redes Sociales y la Inteligencia emocional general y su variable Manejo de estrés, señalan que existe significancia ($p < 0.05$), un coeficiente de relación inversa baja ($\rho = -0.302$ y $\rho = -0.337$ respectivamente), el cual es explicado con tamaño de efecto adecuado (0.091 y 0.114 respectivamente) y comprobado con una potencia de prueba esperada ($1 - \beta > 0.80$); mientras que con las variables Adaptabilidad, Ánimo general e Impresión positiva se observa un coeficiente de relación inversa muy baja ($\rho = -0.177$, $\rho = -0.241$ y $\rho = -0.141$ respectivamente), el cual es explicado con tamaño de efecto adecuado (0.031, 0.058 y 0.02 respectivamente) y comprobado con una potencia de prueba

esperada ($1 - \beta > 0.80$). Por el contrario, en la relación entre Obsesión a redes sociales y los componentes Interpersonal e Intrapersonal, se encontró carencia de significancia ($p > 0.05$).

Tabla 4

Obsesión por las Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria

	Rho [IC95%]	p	TE	1- β
Obsesión a redes sociales – IE Interpersonal	-0.053 [0.055, -0.160]	0.339	0.002	1
Obsesión a redes sociales – IE Intrapersonal	-0.093 [0.015, -0.199]	0.091	0.008	0.51
Obsesión a redes sociales – IE Adaptabilidad	-0.177 [-0.071, -0.280]	0.001	0.031	0.94
Obsesión a redes sociales – IE Manejo de estrés	-0.337 [-0.237, -0.429]	0.001	0.114	0.99
Obsesión a redes sociales – IE Ánimo general	-0.241 [-0.136, -0.340]	0.001	0.058	0.99
Obsesión a redes sociales – IE Impresión positiva	-0.141 [-0.034, -0.245]	0.01	0.02	0.99
Obsesión a redes sociales – IE	-0.302 [-0.201, -0.397]	0.001	0.091	0.99

Nota: Rho= Coeficiente de correlación de Spearman, p= probabilidad de significancia, TE= tamaño de efecto, 1- β = potencia de prueba, IC= Intervalo de Confianza

En la Tabla 5 se observa, la relación entre la Falta de control en Redes Sociales y la Inteligencia Emocional General, Manejo de Estrés y Ánimo general, los resultados señalan que existe significancia ($p < 0.05$), un coeficiente de relación inversa muy baja ($\rho = -0.178$, $\rho = -0.242$ y $\rho = -0.238$ respectivamente), el cual es explicado con tamaño de efecto adecuado (0.032, 0.058 y 0.057 respectivamente) y comprobado con una potencia de prueba esperada ($1 - \beta > 0.80$); mientras que con las variables Interpersonal e Impresión positiva, a pesar de existir significancia y una relación inversa muy baja ($\rho = -0.118$ y $\rho = 0.132$ respectivamente), no puede ser explicado con tamaño de efecto adecuado (0.013 y 0.017 respectivamente) y tampoco cuenta una potencia de prueba esperada. Finalmente, existe carencia de significancia con las variables Intrapersonal y Adaptabilidad.

Tabla 5

Falta de control personal en el Uso de las Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria

	Rho [IC95%]	p	TE	1- β
Falta de control en redes sociales – IE Interpersonal	0.118 [0.223, 0.10]	0.032	0.013	0.69
Falta de control en redes sociales – IE Intrapersonal	-0.037 [0.071, -0.144]	0.504	0.001	0.16
Falta de control en redes sociales – IE Adaptabilidad	-0.087 [0.021, -0.193]	0.114	0.007	0.47
Falta de control en redes sociales – IE Manejo de estrés	-0.242 [-0.137, -0.341]	0.001	0.058	0.99
Falta de control en redes sociales – IE Ánimo general	-0.238 [-0.134, -0.337]	0.001	0.057	0.99
Falta de control en redes sociales – IE Impresión positiva	-0.132 [-0.025, -0.237]	0.016	0.017	0.78

Falta de control en redes sociales – IE	-0.178 [-0.072, -0.281]	0.001	0.032	0.95
---	-------------------------	-------	-------	------

Nota: Rho= Coeficiente de correlación de Spearman, p= probabilidad de significancia, TE= tamaño de efecto, 1- β = potencia de prueba, IC= Intervalo de Confianza.

La Tabla 6 muestra que la relación entre el Uso excesivo de Redes Sociales y Manejo de estrés, señala significancia ($p < 0.05$), se observa un coeficiente de relación inversa baja ($\rho = -0.310$), el cual es explicado con tamaño de efecto adecuado (0.096) y comprobado con una potencia de prueba esperada ($1 - \beta > 0.80$); mientras que con la Inteligencia emocional general y las variables Ánimo general e Impresión positiva se observa un coeficiente de relación inversa muy baja ($\rho = -0.223$, $\rho = -0.196$ y $\rho = -0.178$ respectivamente), el cual es explicado con tamaño de efecto adecuado (0.5, 0.038 y 0.32 respectivamente) y comprobado con una potencia de prueba esperada. Por otro lado, en su relación con la variable Adaptabilidad, encontró relación inversa muy baja; sin embargo, no cumple con la potencia de prueba esperada. Finalmente, en su relación con las variables Interpersonal e Intrapersonal, se encontró carencia de significancia ($p > 0.05$).

Tabla 6

Uso excesivo de las Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria

	Rho [IC95%]	p	TE	1- β
Uso excesivo de redes sociales – IE Interpersonal	0.053 [0.055, -0.160]	0.363	0.002	0.25
Uso excesivo de redes sociales – IE Intrapersonal	-0.061 [0.047, -0.168]	0.266	0.003	0.29
Uso excesivo de redes sociales – IE Adaptabilidad	-0.119 [-0.011, -0.224]	0.031	0.014	0.7

Uso excesivo de redes sociales – IE Manejo de estrés	-0.310 [-0.209, -0.404]	0.001	0.096	0.99
Uso excesivo de redes sociales – IE Ánimo general	-0.196 [-0.090, -0.298]	0.001	0.038	0.97
Uso excesivo de redes sociales – IE Impresión positiva	-0.178 [-0.072, -0.281]	0.001	0.32	0.95
Uso excesivo de redes sociales – IE	-0.223 [-0.118, -0.323]	0.001	0.5	0.99

Nota: Rho= Coeficiente de correlación de Spearman, p= probabilidad de significancia, TE= tamaño de efecto,
1-β= potencia de prueba, IC= Intervalo de Confianza

V. Discusión de Resultados

Las redes sociales cumplen un rol muy importante en los tiempos actuales, ya que son consideradas por miles de usuarios como plataformas virtuales interactivas e inmediatas con fines de estudio, trabajo, entretenimiento, entre otras, permitiendo que los usuarios se relacionen entre sí, comunicándose e intercambiando información a corta o a larga distancia, refieren Urueña, Ferrari, Blanco y Valdecasa, (2011); sin embargo, el inadecuado uso de las mismas podría tener repercusiones en diferentes áreas de la vida de una persona, por ello el presente estudio se ha centralizado en plantear como objetivo principal determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional, así como establecer la relación entre sus dimensiones y la inteligencia emocional en estudiantes adolescentes de 4to y 5to de secundaria de una Institución Educativa Privada de Lima Metropolitana.

Se halló un coeficiente de correlación inversa muy bajo ($\rho = -0.267$) entre los valores totales de la adicción a las redes sociales e inteligencia emocional; el cual se explica mediante un tamaño de efecto adecuado (0.071) y sustentada con una potencia de prueba esperada ($1 - \beta > 0.80$), es decir, a mayor adicción a las redes sociales, menor nivel de inteligencia emocional y viceversa, estos resultados concuerdan con los hallazgos de Rodríguez y Sebastián (2020) quienes en su investigación obtuvieron una correlación inversa significativa entre el uso a las redes sociales e Inteligencia emocional ($\rho = -0.371$), este resultado se explicaría con lo propuesto por Khoshakhlagh y Faramarzi (2012), quienes afirman que los niveles bajos de Inteligencia Emocional están relacionados a una adicción o trastorno asociado a internet los cuales generarán diversos problemas a nivel emocional en la persona, así como en su desarrollo social; es decir, que al atravesar por una carencia emocional o inadecuado desarrollo personal, se tendría una menor capacidad de distinción entre diversas conductas inadaptadas asociadas a las redes sociales, guiándose únicamente por las sensaciones placenteras que les genera al usarlas y como compensación a alguna necesidad (Young y Rodgers, 1998). Por lo que Oliva, Hidalgo, Moreno, Jiménez, L., Jiménez, A., Antolín y Ramos (2012) refieren que el adecuado desarrollo de las capacidades de una persona es influenciado por el uso positivo o negativo de las nuevas tecnologías. Asimismo, se concuerda con Estévez, Herrero, Sarabia y Jáuregui (2014), quienes indican que la alteración en la autorregulación de emociones está relacionada al uso desmedido de internet. Por otro lado, Gavilanes (2015) refiere que los adolescentes propensos a desarrollar

una adicción a las redes sociales, generalmente poseen rasgos de baja autoestima, poca tolerancia, escaso control de impulsos, deficiente adaptación social y comunicación, lo que incrementaría el riesgo de dependencia; esto concuerda con Zywicki y Danowski (2008), quienes señalan que los usuarios que presentan un déficit de autoestima y relaciones interpersonales, se perciben como menos populares y tienden a buscar mayor compensación emocional en una red social. Es decir, que los adolescentes que no se sienten estables emocionalmente muestran predisposición al uso excesivo, riesgo o adicción a las redes sociales como respuesta inmediata a sus necesidades. Por el contrario, Duran y Basabe (2013) afirman que una red social permite que sus usuarios expresen libremente sus emociones ante los demás en un campo virtual, es decir que al encontrar en las redes una zona de confort, la carencia emocional puede verse superficialmente compensada y no mostrar una influencia negativa marcada en sus capacidades, dando la sensación de que poseen una estabilidad emocional estable. Asimismo, Moody (2001) halló en su estudio, que las personas con elevados índices de adicción a las redes sociales tenían bajos niveles de soledad social y altos grados de soledad emocional, es decir que los adolescentes con adicción a las redes sociales se sentirán compensados en su relación con el entorno, sin embargo, experimentarán carencia de estabilidad emocional personal. Esto concordaría parcialmente con lo expuesto por Echeburúa (1999, citado en Domínguez e Ybañez, 2016), indicando que el adecuado uso de las redes sociales permitirá que el adolescente cumpla con dos propósitos, la satisfacción personal con juegos o entretenimiento en línea y la necesidad de interacción con sus pares incluyendo las conversaciones en chat que le brinden sensación de bienestar. Dejando entrever que no siempre el uso de las redes sociales tendrá una influencia o impacto negativo en todos los adolescentes.

En el análisis descriptivo de la Adicción a las Redes Sociales, se encontró preponderancia del nivel medio en adicción a las redes sociales total (57%), los resultados evidencian que un porcentaje de la muestra presenta un nivel medio de adicción a las redes sociales, lo que coincide con Contreras y Curo (2017) quienes en su estudio obtuvieron una predominancia del nivel medio y alto en la dependencia a las redes sociales; asimismo, con el estudio de Luis (2019), quién observó que el 53 % de su muestra presentaba un nivel medio en adicción a las redes sociales. Al respecto, la teoría de Echeburúa y de Corral (2010) afirman que los adolescentes están en una constante búsqueda del cumplimiento a sus necesidades, lo que podría promover que en aras de buscar nuevas sensaciones sucumban en situaciones y conductas de peligro, por ello son el grupo con mayor vulnerabilidad ante el uso inadecuado de las redes sociales (Echeburúa y Requesens,

2012). En concordancia, Chambers, Taylor y Potenza (2003) indican que los adolescentes se ven impulsados por sus deseos de exploración y nuevas experiencias, incurriendo muchas veces en conductas disruptivas y de riesgo, volviéndolos de esta manera más propensos a posibles adicciones, lo que es reforzado por Oliva, Hidalgo, Moreno, Jiménez. L, Jiménez. A., Antolín y Ramos (2012) quienes afirman que si los adolescentes usan de forma excesiva las redes sociales corren el riesgo de desencadenar una conducta adictiva, además estas conductas se verían también influenciadas por la presión de los pares sobre el adolescente induciéndolo a integrar y acceder a estas redes; en ese sentido, según el estudio de Bolaños (2015) son los amigos, la motivación principal para acceder y unirse a las redes sociales con una influencia del 47 % mientras que la influencia de la familia fue del 16%. Esto concuerda con Echeburúa y Requesens (2012) quienes mencionan que las redes están constituidas en su mayoría por jóvenes con edades, características y preferencias parecidas. Por otro lado, se observa predominancia del rango medio en falta de control (45%) y uso excesivo (56%) seguido de un nivel bajo en obsesión por las redes con (46%) y finalmente un nivel alto de falta de control y bajo en uso excesivo con (32% y 22% respectivamente), es decir que la mayor parte de la muestra presenta un escaso nivel de control y de límites con respecto a la utilización que les dan a las redes sociales. Estos resultados no coincidirían con los obtenidos por Grimaldo (2019) ya que en su estudio aplicado en adolescentes los rangos predominantes en las dimensiones del ARS fueron bajo en falta de control (50,6%), bajo en uso excesivo (41%) y muy bajo en obsesión por las redes sociales (42,6%), indicando mínima incidencia de adicción a redes sociales, este resultado podría relacionarse con lo expuesto por Lamb y Davidson (2002, citados en Domínguez e Ybañez, 2016) quienes refieren que las personas pasan varias horas conectadas frente a un ordenador por cumplir con fines laborales o académicos y no necesariamente desarrollan una adicción a causa de ello. Asimismo, se difiere con Reyna (2017) quien aplicó un estudio en adolescentes encontrando que tanto la adicción a las redes sociales (57.4%), como las dimensiones (obsesión, falta de control y uso excesivo) del ARS (49.1%, 29.6% 77.8% respectivamente), tuvieron los mayores puntajes en el rango alto, evidenciando elevados grados de adicción, hallazgos que no concuerdan con los resultados del presente estudio, a pesar de que su muestra también fueron alumnos de 4to y 5to de secundaria. Es probable que existan diferencias encontradas en los niveles de adicción a las redes sociales en las investigaciones mencionadas, debido a factores como la cantidad de muestra, contexto social, diferentes cuestionarios aplicados, entre otros. No obstante, la falta de control y uso excesivo

estaría relacionado al hecho de que el adolescente cuenta con libre acceso a las redes sociales, la falta de guía y supervisión temprana y responsable, son factores que incrementan el uso disfuncional y futuros problemas de adicción. En ese sentido, Bolaños (2015) en su investigación menciona que los adolescentes empiezan a usar a temprana edad las redes sociales. Lo cual no estaría en concordancia con la política de seguridad de estas plataformas que establecen una edad mínima para registrarse (14-18 años de edad) sin embargo estas restricciones en su mayoría no se cumplen ya que no se controla ni verifica si una persona coloca una edad ficticia para ingresar, según Echeburúa y Requesens (2012), demostrando que no se cuenta con un filtro estricto para acceder a ellas ni una supervisión a los usuarios menores de edad, promoviendo así el uso desmedido y sin control.

En el análisis descriptivo de la inteligencia emocional en sus totales, se evidencia una predominancia en el rango promedio con 67% seguido de un promedio bajo con 16%. Estos resultados coinciden con Reyes y Carrasco (2013) quienes en su estudio evidenciaron que el 49% de su muestra obtuvo una inteligencia emocional de rango Promedio seguida del 36 % con rango bajo, ambos concluyeron en que los puntajes bajos de Inteligencia emocional evidenciarían una alerta de riesgo en el adecuado desarrollo de la persona y que deben ser tratados a tiempo. Asimismo, se concuerda con Quispe (2018) quien obtuvo niveles promedio de inteligencia emocional en su muestra 49,7% (174). Es decir que los adolescentes con niveles promedio y alto en inteligencia emocional, presentarían un adecuado conocimiento y gestión de sus propias emociones, así como la capacidad de comprender las de los demás, es decir que poseen habilidades emocionales que les permite tener una convivencia sana con sus pares y manejar adecuadamente situaciones estresantes o adversas, indica (Goleman 1995). Se observa que parte de la muestra del presente estudio, evidencia una tendencia al desarrollo deficiente de la inteligencia emocional, el cual podría tener diferentes repercusiones negativas en la vida de la persona. Asimismo, Soriano y Osorio (2008) mencionan que una carencia o deficiencia emocional podría desencadenar trastornos de riesgo y graves en la infancia y adolescencia como trastornos alimenticios, depresión, agresividad, baja autoestima, conductas adictivas, como consecuencia de un inadecuado manejo y gestión de las emociones, lo que lleva a considerar que, aunque el porcentaje de adolescentes sea menor ya se encuentran en situación de riesgo. En cuanto a las dimensiones de la inteligencia emocional, todas puntuaron en un rango predominante Promedio con los mayores porcentajes, resultados que coinciden con el estudio de Madrid (2018) quien halló en su

muestra un rango promedio predominante del 68.3% en los niveles de inteligencia emocional general, además de un rango promedio en las dimensiones de la misma, concluyendo en que los adolescentes de su muestra presentan una adecuada inteligencia emocional, esto resaltaría así la importancia que deben considerar los adolescentes para desarrollar un inteligente manejo de emociones que los guíe a obtener resultados óptimos en diferentes situaciones de sus vidas. Asimismo, se observa un rango promedio bajo en adaptabilidad, ánimo general e impresión positiva con (31%, 15% y 18% respectivamente), por lo que estos porcentajes de la muestra estarían presentando alguna dificultad personal o del entorno para optimizar su inteligencia emocional, es así como Valenzuela y Portillo (2018) refieren que es de suma importancia tomar en cuenta que los adolescentes reaccionarán o tomarán decisiones no sólo guiados por sus emociones sino también por las situaciones que atraviesan, siendo la causa de conductas inadaptadas. No obstante, se halló un promedio alto en el caso de interpersonal e intrapersonal con (16% y 25% respectivamente) y alto en manejo de estrés con (22%), indicando que poseen un desarrollo adecuado de interacción y capacidad de relación con los demás, así como de un conocimiento y aceptación propia valorativa hacia sí mismos, además de un adecuado manejo de situaciones adversas y control de impulsos, lo cual tiene que seguir siendo reforzado ya que ellos se encuentran en una etapa de cambios y es importante que desde ahora sus capacidades emocionales sean optimas; además, Colom y Fernández (2009), mencionan que la definición de un conocimiento emocional propio y su desarrollo posterior se sitúa en la etapa de la adolescencia, y es ahí donde deben ser potenciadas al máximo.

En referencia a la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales e inteligencia emocional total se obtuvo una relación inversa baja estadísticamente significativa ($\rho = -0.302$; $p < 0.05$), es decir que a mayor obsesión por las redes sociales menor inteligencia emocional, esto explicaría que cuando se incrementan los pensamientos constantes y frecuentes sobre las redes sociales y lo que sucede en ellas, así como el deseo de querer conectarse dejando de lado otras actividades, la adecuada gestión y comprensión de emociones disminuye, interfiriendo en el manejo de las capacidades emocionales personales y del entorno, refiere Jaramillo (2018), este resultado difiere con los obtenidos por Contreras y Curo (2017) quienes en su estudio no hallaron relación entre dichas ($\rho = 0.10$) e indicaron que el incremento de episodios obsesivos por las redes sociales no influye ni depende de la inteligencia emocional que posee una persona. Por otro lado, entre obsesión por las redes sociales y manejo de estrés se obtuvo una relación inversa baja

significativa ($\rho=-0.337$; $p<0.05$) y una relación inversa muy baja estadísticamente significativa con ánimo general ($\rho=-0.241$; $p<0.05$), adaptabilidad ($\rho=-0.177$; $p<0.05$) e impresión positiva ($\rho=-0.141$; $p<0.05$); al respecto, Salas (2014) menciona que cuando aumentan las ideas fantasiosas y reiterativas del deseo e impulso de conectarse, pensando constantemente en el estado de sus redes sociales, las áreas sociales o personales de la vida de una persona se deterioran, afectando su adecuado desarrollo. Es decir que los pensamientos obsesivos por las redes sociales se encuentran relacionados a la alteración inmediata del proceso de desarrollo de las capacidades esenciales de una persona. No obstante, la Dirección de prestaciones Económicas, Sociales y Culturales del Instituto de Seguridad y servicios sociales de los trabajadores del estado (2015), en su guía, refiere que las diferentes situaciones del entorno reciben un significado en base a la percepción, pensamiento y emoción de la propia persona que las experimenta, lo cual determinará si se convierte o no en un evento adverso, lo que explicaría la presencia de los malestares emocionales, conductuales y fisiológicos como el síndrome de abstinencia (irritabilidad, ánimo disfórico, etc.) refiere Echeburúa, (1999, como se cita en Echeburúa y de Corral, 2010); estos malestares, se originan por el deterioro de la autonomía de control y aumento de la obsesión hacia el deseo de conectarse a las redes sociales (Vilca y Gonzales, 2013). Por el contrario, estos resultados no concuerdan con Contreras y Curo (2017) quienes obtuvieron una relación directa entre obsesión las redes sociales y estado de ánimo general ($\rho=0.083$), en donde su conclusión fue que a medida que aumentan las fantasías por las redes se incrementa la felicidad y estado de positivismo de la persona, afirmación que difiere con el presente resultado. Por otra parte, Contreras y Curo (2017) encontraron relación de tipo directa entre obsesión por las redes y las dimensiones de intrapersonal e interpersonal, ($\rho= 0.041$, $\rho= 0.075$, respectivamente), lo que no coincidiría con los resultados obtenidos en este estudio ya que, entre la obsesión por las redes sociales y las dimensiones interpersonal e intrapersonal, no se halló relación, es decir que el adecuado o inadecuado desarrollo que presenta la muestra sobre la capacidad de comprensión y gestión de emociones personales, la expresión de emociones, la aceptación y automotivación, las relaciones interpersonales y empatía, no necesariamente son a causa de la influencia de la obsesión por las redes sociales y viceversa.

Con respecto a la relación entre la dimensión falta de control en las redes sociales con la inteligencia emocional total se obtuvo una relación inversa muy baja estadísticamente significativa ($\rho=-0.178$; $p>0.05$), esto indica que cuando las actitudes o conductas escasas de

control y supervisión aumentan, incurriendo en el libre manejo y acceso a las redes sociales sin control alguno, la estabilidad emocional deseada tiende a disminuir, al respecto Echeburúa y Requesens (2012) refieren que una adicción se encuentra relacionada a dos factores importantes, la pérdida de control y la dependencia a una conducta específica, perdiendo interés por aspectos esenciales de su vida y del entorno; asimismo, el presente resultado concuerda con los hallazgos de Contreras y Curo (2017) quienes obtuvieron una relación inversa entre falta de control a las redes sociales y la inteligencia emocional de su muestra ($p < .01$); lo que podría deberse a que no existe un control y apoyo por parte de la familia para evitar en los adolescentes el libre acceso a las redes sociales y la falta de límites, lo que produciría que el área emocional y su gestión, se vean afectadas; en ese sentido, Cruzado, Matos y Kendall (2006) refieren que en una familia con disfunción existe una escasa comunicación, así como falta de supervisión y apoyo entre los miembros, desencadenando que los adolescentes se refugien en el uso patológico de internet; lo que concuerda con Bolaños (2015), quien refiere que los comportamientos inadaptados asumidos por los adolescentes surgen como consecuencia de la ausencia o baja capacidad de control y supervisión paterna sobre el uso disfuncional de las redes sociales, agravando el riesgo de que se desarrolle una adicción en los adolescentes. Además, se halló una relación inversa muy baja entre falta de control con Manejo de estrés ($\rho = -0.242$; $p > 0.05$) y entre falta de control con ánimo general ($\rho = -0.238$; $p > 0.05$), lo que indica que a medida que aumenta la falta de control en las redes sociales la capacidad de manejo de impulsos, de tensión y mentalidad positiva de la persona disminuye. Al respecto, Echeburúa y Requesens (2012), mencionan que una adicción produce que la persona se ofusque y experimente tensión emocional, la cual querrá aliviar de forma inmediata para eliminar estados de aburrimiento, ira e inestabilidad; asimismo, los hallazgos obtenidos concuerdan con el estudio de Contreras y Curo (2017) quienes encontraron una relación inversa muy baja entre la dimensión falta de control con manejo de tensión y estado de ánimo general ($\rho = -.284$, $\rho = -.113$, respectivamente). Esto evidencia que mientras que los adolescentes experimenten situaciones de libertad en exceso, escasa orientación y falta de control personal en los accesos a las redes habrá una baja tolerancia a la frustración, bajo control de impulsos, inadecuado manejo de situaciones adversas acompañado de tensión, desmotivación, además de una inestabilidad emocional, que se presentan al no poder cumplir la necesidad de conectarse según afirman Estévez y Calvete (2007); es decir que existe influencia del entorno, entre ellos el aspecto familiar, en el desarrollo de la conducta adictiva y origen de malestares

emocionales; por el contrario, Escámez (2001), afirma que a pesar de la influencia del entorno es la misma persona quien puede determinar un adecuado o inadecuado desarrollo del control de impulsos y gestión de sus capacidades. Por otra parte, entre la falta de control de las redes sociales y las dimensiones de intrapersonal, interpersonal, impresión positiva y adaptabilidad no se encontró relación, lo que implica que las variaciones positivas o negativas en el desarrollo de las capacidades de comprensión, aceptación de sí mismo, flexibilidad ante situaciones nuevas, y relaciones con los pares, no son determinadas por la falta de control a las redes sociales; es decir, que en ocasiones esta conducta problema no influye en el desarrollo de estas capacidades en la persona, no se afectan, o por lo menos no considerablemente (Galotti 2008, citado en Jaramillo 2018).

Referente a la relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales con la inteligencia emocional general, los resultados evidencian una relación inversa muy baja estadísticamente significativa ($\rho = -0.223$; $p < 0.05$), lo que indica que la intensidad de los impulsos y el deseo excesivo de usar las redes sociales que presentan los adolescentes sin control de sí mismos, influye en la inteligencia emocional y en la capacidad de comprender abordando las emociones de sí mismos y de los demás, al respecto Rivera y Araujo (2020), mencionan que el uso excesivo de las redes sociales es de carácter dominante, por lo que la persona experimenta pensamientos y los pone en acción conectándose de forma inmediata, originando que los procesos de regulación emocional no puedan equilibrar ni controlar esta conducta excesiva e intensa. Por otro lado, la dimensión uso excesivo de redes sociales obtuvo una relación inversa baja significativa con manejo de estrés ($\rho = -0.310$; $p < 0.05$), una relación inversa muy baja significativa con ánimo general ($\rho = -0.196$; $p < 0.05$) al igual que con impresión positiva ($\rho = -0.178$; $p < 0.05$), esto indicaría que las conductas inadaptadas producto del excesivo uso de las redes sociales dificultan el adecuado manejo de impulsos y tolerancia ante situaciones adversas así como un ánimo inadecuado y negativo en sí mismo, lo que según Hervás y Jódar (2008), produciría una experimentación de emociones negativas; dando origen a estados de desvalorización, pensamiento negativo e infelicidad. Por otro lado, se encontró que, la dimensión uso excesivo de las redes sociales con las dimensiones adaptabilidad, interpersonal e intrapersonal no guardan relación estadística ($\rho = -0.119$, $\rho = 0.053$, $\rho = -0.061$, respectivamente), es decir que la capacidad de ser flexible a situaciones nuevas o adversas, la capacidad de relacionarse con el entorno en base a emociones y el poder de comprenderse y aceptarse a sí mismos no son influenciadas ni negativa

ni positivamente por la conducta intensa de usar excesivamente las redes sociales, lo cual difiere con lo expuesto por Contreras y Curo (2017), quienes mencionan que el uso en exceso de las redes sociales influye negativamente en la capacidad de adaptación a nuevas situaciones y experiencias. Asimismo, este resultado no coincide con lo mencionado por Andreassen (2015), quien refiere que una de las consecuencias negativas del mal uso de las redes sociales es la interferencia en el desarrollo de adecuadas relaciones interpersonales. Una posible razón de los diferentes hallazgos correlacionales podría deberse a la variedad de instrumentos aplicados que evalúan una misma variable, pero con estructuras de componentes distintas, influenciando en la baja equivalencia de resultados en los estudios comparados, Rivera y Araujo (2020).

Se observa que el uso en exceso y falta de control de las redes sociales, acompañado de una baja inteligencia emocional, son factores que podrían ocasionar en los adolescentes problemas y deficiencias en capacidades personales, emocionales o sociales, que en su mayoría no son percibidas o comunicadas con facilidad a los padres, refieren Ciarrochi, Wilson, Deane y Rickwood (2003), por lo que representa un peligro incógnito y de gran riesgo. En ese sentido, Cruzado (2006) menciona que muy al margen de que se determine con exactitud si se presenta o no una adicción hacia las redes sociales, se debe considerar la importancia de las evidencias científicas sobre los peligros, el tipo de relación y uso desmesurado que ejercen las personas sobre ellas. Asimismo, Colom y Fernández (2009) indican que es de suma importancia que se promueva el desarrollo no sólo de la inteligencia racional sino también de la inteligencia emocional, ya que permitirá potenciar de manera complementaria todas las habilidades y capacidades emocionales que requiere desarrollar una persona a lo largo de su vida.

VI. Conclusiones

Luego del análisis del presente estudio se llegó a las siguientes conclusiones:

- Existe una relación negativa, inversa, muy baja significativa ($\rho = -0.267$; $p < 0.05$) entre la Adicción a las Redes Sociales y la Inteligencia Emocional en los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana, en la cual se muestra que a medida que aumentan los niveles de adicción a las redes sociales la inteligencia emocional tiende a disminuir.
- Con referencia a la Adicción a las Redes Sociales, se obtuvo predominancia del nivel Medio (57%) en los puntajes totales, asimismo se halló preponderancia del nivel Medio en las dimensiones Falta de control (45%) y Uso excesivo de las redes sociales (56%) en los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de una Institución Educativa privada de Lima Metropolitana.
- Con respecto a la Inteligencia Emocional, se observa que en los puntajes totales predominan los niveles Promedio (67%) y Promedio bajo (16%), siendo la dimensión Impresión Positiva la que obtuvo mayor porcentaje de muestra con (56%) y Manejo de Estrés la de menor porcentaje de muestra (25%).
- En cuanto a la Obsesión por las Redes Sociales y la Inteligencia Emocional total se halló una relación inversa, baja estadísticamente significativa ($\rho = -0.302$, $p < 0.05$).
- Con referencia a la Falta de control de las Redes Sociales y la Inteligencia Emocional total, se obtuvo una relación inversa, muy baja con significancia ($\rho = -0.178$, $p < 0.05$).
- Respecto al Uso excesivo de las Redes Sociales y la Inteligencia Emocional total, se observa una relación significativa inversa muy baja ($\rho = -0.223$, $p < 0.05$).

VII. Recomendaciones

- Promover la aplicación de nuevos estudios futuros en adolescentes, con mayor número de muestra y población, así como integrar las variables sociodemográficas a la medición de las variables para obtener nuevos resultados con un alto grado de confiabilidad.
- Conociendo las causas, riesgos e índices de adicción a las redes sociales, se recomienda estructurar planes y estrategias de prevención de futuras adicciones, así como implementar grupos de apoyo para orientar el uso adecuado de las redes sociales en padres e hijos, además de implementar programas de prevención educativos en colegios e instituciones con participación de los involucrados inherentes, que brinden información real sobre los beneficios, uso adecuado, riesgos y problemas conductuales de las redes sociales.
- Teniendo el nivel de inteligencia emocional hallada, se recomienda concientizar a la población adolescente sobre la importancia de las emociones experimentadas en diversas circunstancias de la vida diaria y su gestión responsable, actuando sobre ellas reforzando y garantizando así el adecuado desarrollo de sus capacidades emocionales, mediante un abordaje psicológico y plan de acción con objetivos de prevención en grupos de riesgo.
- Implementar grupos de apoyo que integren a los adolescentes a realizar actividades que le permitan desplazar los pensamientos repetitivos sobre una conducta, así como reforzar el adecuado control de impulsos ante situaciones relacionadas a las redes sociales, esto favorecerá la reducción progresiva de estados de angustia, tensión y síndrome de abstinencia que experimentan cuando surgen los pensamientos obsesivos y falta de control.
- Se recomienda trabajar la comunicación y confianza entre padres e hijos, fomentando que exista la supervisión parental, implementación de límites democráticos, la orientación y la armonía familiar que permita al adolescente tener estabilidad en su proceso de desarrollo mental y emocional siguiendo reglas, de lo contrario un hogar disfuncional solo agravará el malestar del adolescente, que busca refugios externos y deseos de aprobación en sus pares por medio de las redes sociales e internet en general, fomentando que burlen las normas y accedan

sin control alguno a las redes sociales. Para ello se sugieren implementar programas especializados en orientación familiar, relacionados al desarrollo de interacciones sanas entre los integrantes y adecuado uso de las redes sociales en adolescentes, evitando riesgos de adicción futuros.

- Y por último se recomienda establecer horarios y métodos de organización y actividades que despierten el interés sano de los adolescentes para que progresivamente dediquen el tiempo necesario a sus actividades diarias, esto permitirá que no destinen más del tiempo debido a las redes sociales ni excedan en su uso, por ello la importancia de mantener una organización responsable orientada por los padres y que los adolescentes lo practiquen a diario en su vida.

VIII. Referencias

- Aberastury, A. y Knobel M. (1971). *La adolescencia normal: Un enfoque psicoanalítico*. Ediciones Paidós. http://bibliodiversa.todomejora.org/wp-content/uploads/2016/11/070_ABERASTURY_adolescencia_normal-1.pdf
- Acero, M., Pardo, J. y Rojas, Y. (2018). *Correlación entre inteligencia emocional, uso de redes sociales y rendimiento académico de las estudiantes de noveno grado de la Institución Educativa Municipal Técnica Comercial Santa Rita, Facatativá, Cundinamarca*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Cundinamarca]. Repositorio Digital UDEC. <http://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/1618/CORRELACION%20ENTRE%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL%20C%20USO%20DE%20REDES%20SOCIALES%20Y%20RENDIMIENTO%20ACAD%20MICO%20DE%20LAS%20ES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Andreassen, C. (11 de abril del 2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2 (1), 175-184. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s40429-015-0056-9.pdf>
- Arab, E. y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26 (1), 7-13. <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0716864015000048?token=A2A2C589BB02F50782184BE061FCACA25B0A31FCDD538F7739C6AB511D7A23B09235C3FF62BE9B7132BBCBD4F25C6850>
- Arnao, J. y Surpachin, M. (2016). Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescentes y jóvenes. *Centro de Información y Educación para la Prevención del Abuso de Drogas (CEDRO)*, 1(1), 8-90. <http://repositorio.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/310/1/CEDRO.5376.Uso%20y%20abuso%20de%20las%20redes%20sociales.2016.pdf>

- Bao, R., Flores, J. y González, F. (2009). *Las organizaciones virtuales y la evolución de la web: de la organización tradicional a las nuevas organizaciones basadas en la Web 2.0*. Universidad de San Martín de Porres, Fondo Editorial.
- Baron, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)1. *Psicothema*, 18 (1), 13-25. <http://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Bohórquez, C. y Rodríguez- Cárdenas, D. (2014). Percepción de Amistad en Adolescentes: el Papel de las Redes Sociales. *Revista Colombiana de Psicología*, 23 (2), 325-338. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80434236007.pdf>
- Bolaños, M. (2015). *Estudio del impacto de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de 12 a 14 años en una unidad educativa en la ciudad de Guayaquil* [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana Sede Guayaquil]. Repositorio Institucional UPS. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/10296/1/UPS-GT001190.pdf>
- Boyd, D. y Ellison, N. (17 December 2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer - Mediated Communication*, 13 (1), 210-230. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Caballo, V. (2008). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos*. (1ra ed.). Siglo XXI Editores. <https://cideps.com/wp-content/uploads/2015/03/Tratamiento-cognitivo-conductal-Vol-1-Vicente-E.-Caballo.pdf>
- Cabrera, M. (2011). *Inteligencia Emocional y Rendimiento académico de los alumnos del nivel secundario de una Institución Educativa de la Región Callao* [Tesis de maestría, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/123456789/1120/1/2011_Cabrera_Inteligencia%20emocional%20y%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20de%20los%20alumnos%20del%20nivel%20secundario%20de%20una%20instituci%C3%B3n%20educativa%20de%20la%20regi%C3%B3n%20Call.pdf
- Caro, I. (1997). *Manual de psicoterapia cognitiva*. Ediciones Paidós. <https://serproductivo.org/wp-content/uploads/2017/08/1-Manual-de-Psicoterapias-Cognitivas-parte-1.pdf>

- Carbonell, X., Fuster, H., Chamarro, A. y Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Revista Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82-89. <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2096.pdf>
- Castro, M. (14 de abril del 2010). ¿Qué son y para qué sirven las redes sociales? [mensaje en un blog]. Infoaleph. <https://infoaleph.wordpress.com/2010/04/14/%C2%BFque-son-y-para-que-sirven-las-redes-sociales/>
- Castro, A. y de la Villa Moral, M. (2017). Uso problemático de redes sociales 2.0 en nativos digitales: análisis bibliográfico. *Salud y Drogas*, 17 (1), 73-85. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83949782008.pdf>
- Carrillo, K. (2018). *Adicción al internet y Agresividad en estudiantes de nivel secundaria de una institución educativa pública de Los Olivos, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25474/Carrillo_BKL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Carrillo, M. y López, A. (2014). La teoría de las inteligencias múltiples en la enseñanza de las lenguas. *Contextos Educativos*, (17), 79-89. <https://publicaciones.unirioja.es/ojs/index.php/contextos/article/view/2594/2413>
- Ciarrochi, J., Wilson, C., Deane, F. y Rickwood, D. (2003). Do difficulties with emotions inhibit help-seeking in adolescence?: The role age and emotional competence in predicting help-seeking intentions. *Counselling Psychology Quarterly*, 16 (2), 103-120. https://www.researchgate.net/profile/Joseph-Ciarrochi/publication/224856526_Do_Difficulties_with_Emotions_Inhibit_Help-seeking_in_Adolescence_The_Role_of_Age_and_Emotional_Competence_in_Predicting_Help-seeking_Intentions/links/0912f505b18ed3e9e5000000/Do-Difficulties-with-Emotions-Inhibit-Help-seeking-in-Adolescence-The-Role-of-Age-and-Emotional-Competence-in-Predicting-Help-seeking-Intentions.pdf

- Contreras, P. y Curo, M. (2017). *Dependencia a las Redes Sociales e Inteligencia Emocional en estudiantes de una Universidad privada de Chiclayo 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6429/Contreras%20Carranza%20%26%20Curo%20Millones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cori, I., Espinoza, J. y Jiménez, C. (2017) *Funcionamiento Familiar y Uso de Redes Sociales en adolescentes de 4to y 5to año de secundaria de una Institución Educativa particular de Lima, mayo-junio, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional de la UPCH. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/982/Funcionamiento_Cori_Cabrera_Iveth.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Colom, J. y Fernández, M. (2009). Adolescencia y desarrollo emocional en la sociedad actual. *Revista INFAD de psicología* 1 (1), 235-242. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- Corcino, R. (2019). *Uso de las redes sociales y su relación con la ortografía en los estudiantes del cuarto año de educación secundaria de la Institución Educativa privada Jean Piaget Arequipa-2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional de la UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9752/EDcogorm.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cooper, R. y Sawaf, A. (2005). *La inteligencia emocional aplicada al liderazgo y a las organizaciones*. Editorial Norma. https://books.google.com.pe/books?id=tstxzwukS6AC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbg_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Chávez, A. (2018). *Adicción al internet y agresividad en estudiantes de 3ro a 5to de secundaria de instituciones educativas públicas de Puente Piedra, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25481/Chavez_PAY.pdf?sequence=4&isAllowed=y

- Chambers, R., Taylor, J. y Potenza, M. (2003). Developmental neurocircuitry of motivation in adolescence: a critical period of addiction vulnerability. *American Journal of Psychiatry*, 160 (1), 1041-1052.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2919168/pdf/nihms222474.pdf>
- Chambi, S. y Sucari, B. (2017). *Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca 2017*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión].
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/664/Santiago_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chóliz, M. (2006). *Adicción al juego de azar*. Universidad de Valencia.
[https://www.uv.es/choliz/ADICCION%20AL%20JUEGO%20\(MCholiz\).pdf](https://www.uv.es/choliz/ADICCION%20AL%20JUEGO%20(MCholiz).pdf)
- Christakis, N. y Fowler, J. (2010). *Conectados: El sorprendente poder de las redes sociales y cómo nos afectan* (A. Diéguez; L. Vidal y E. Schmid, Trad.). Santillana Ediciones Generales.
<https://catedratos.com.ar/media/2.-Christakis-Nicholas-A.-Conectados.pdf.pdf>
- Cruzado, J., Muñoz, M. y Navarro, E. (2001). Adicción a internet: De la hipotética entidad diagnóstica a la realidad clínica. *Psicopatología Clínica, Legal y Forense*, 1 (2), 93-102.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2518103.pdf>
- Cruzado, L., Matos, L. y Kendall, R. (2006). Adicción a internet: Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Revista Médica Herediana*, 17 (4), 196-205. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v17n4/v17n4ao2.pdf>
- Da Silva, F. (setiembre del 2003). *Optar*. CODAJIC.
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/FORO41.alcohol%20Derechos.pdf>
- Daza, V. y Sumalave, W. (2018). *Inteligencia emocional y rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Fortunato I. Herrera Cusco-2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio Institucional — UNSAAC.
http://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/UNSAAC/3604/253T20180198_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Dirección de prestaciones Económicas, Sociales y Culturales (3 de octubre del 2015). *Instituto de seguridad y servicios sociales de los trabajadores del estado*. <http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/prevencion-riesgos-trabajo/Guia-para-el-Estres.pdf>
- Domínguez, P. (2004). Intervención educativa para el desarrollo de la inteligencia emocional. *Faisca: Revista de altas capacidades*, 1 (11), 47-65. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2476406.pdf>
- Domínguez, J. e Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4 (2), 181-230. <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/download/122/225>
- Dueñas, M. (2002). Importancia de la inteligencia emocional: un nuevo reto para la orientación educativa. *Educación XX1*, 1 (5), 77-96. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600505.pdf>
- Durán, E. y Basabe, M. (2013). Salud mental y expresión de las emociones en el Facebook. *Disertaciones: Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social*, 6 (2), 88-111. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4800934.pdf>
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: Más allá de la Metáfora. *Clínica y Salud*, 5(3), 251-258. <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/07e1cd7dca89a1678042477183b7ac3f>
- Echeburúa, E., Labrador, F. y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Ediciones Pirámide.
- Echeburúa, E. y de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22 (2), 91-96. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes: Guía para educadores*. Ediciones Pirámide. <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>

Encuesta Económica Anual 2018 del Instituto Nacional de Estadística e Informática. (febrero 2020). *Perú: Tecnologías de Información y Comunicación en las Empresas, 2017* [Informe electrónico].

https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1719/libro.pdf

Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). *Revista de Psicología Liberabit*, 20 (1), 73-91.

<https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf>

Escámez, J. (2001). Valores, actitudes y habilidades en la educación para la salud. *Revista Educación XXI*, 4 (1), 41-59.

<http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/363/315>

Estévez, A. y Calvete, E. (2007). Esquemas cognitivos en personas con conducta de juego patológico y su relación con experiencias de crianza. *Clínica y Salud*, 18 (1), 23-43.

<https://www.redalyc.org/pdf/1806/180613874003.pdf>

Estévez, A., Herrero, D., Sarabia, I. y Jáuregui, P. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26 (4), 282-290.

<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/26/26>

Esquivel, S. (2019). *La adolescencia* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Trujillo].

<https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/14813/ESQUIVEL%20MENDEZ%20SHEYLA%20PAOLA.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Extremera, N. y Fernández, P. (2004). Inteligencia emocional, calidad de las relaciones interpersonales y empatía en estudiantes universitarios. *Revista Clínica y Salud*, 15 (2), 117-137.

<https://www.redalyc.org/pdf/1806/180617822001.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (febrero del 2002). *UNICEF*.

https://www.unicef.org/pub_adolescence_sp.pdf

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (diciembre del 2017). *UNICEF*. Estado mundial de la infancia 2017: Niños en un mundo digital- Resumen. <https://www.unicef.org/media/48611/file>
- Fragoso, R. (2015). Inteligencia emocional y competencias emocionales en educación superior, ¿un mismo concepto? México. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 6 (16), 110-125. <https://www.redalyc.org/pdf/2991/299138522006.pdf>
- Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato]. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- Goleman, D. (1999) *La práctica de la Inteligencia Emocional* (F. Mora y D. González, Trad.). Kairós. <http://mendillo.info/Desarrollo.Personal/La.practica.de.la.inteligencia.emocional.pdf>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Buenos Aires: Editorial Bantam Books
- Gordo, A. y Megías, I. (2006). *Jóvenes y cultura Messenger. Tecnología de la información y la comunicación en la sociedad interactiva*. Madrid: FAD – INJUVE. <http://www.injuve.es/sites/default/files/culturamessenger.pdf>
- Grimaldo, M. (2019). *Autoestima y Adicción a redes sociales en estudiantes de 3er a 5to de secundaria de una Institución Educativa pública de Villa el Salvador* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/905/1/Grimaldo%20Garcia%20c%20Margarita%20Isabel.pdf>
- Harré, R. y Lamb, R. (1990). *Diccionario de psicología evolutiva y de la educación*. Ediciones Paidós. <https://books.google.cl/books?id=nTlExFC-GVEC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
- Hervás, G. y Jódar, R (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19 (2), 139-156. <https://www.redalyc.org/pdf/1806/180613875001.pdf>

- Huancapaza, M. y Huanca, L. (2018). *Habilidades Sociales y Adicción a las Redes Sociales en Instituciones Educativas del distrito de Cayma, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7325/PShumime.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ikemiyashiro, J. (2017). *Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/2766/1/2017_Ikemiyashiro_Uso-de-las-redes-sociales-virtuales.pdf
- Instituto de Formación Continua IL3 (12 de julio 2018). Adicción a las redes sociales: causas, consecuencias y soluciones [Publicación de una página web]. Posología- Online. <https://www.psicologia-online.com/adiccion-a-las-redes-sociales-causas-consecuencias-y-soluciones-3622.html>
- IPSOS Perú (2020). *Ipsos*. Lima. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/publication/documents/2020-08/redes_sociales_2020_v3_6ago_20.pdf
- 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]. Repositorio Institucional de la UPCH. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6685/Relacion_JaramilloS_anta%20Cruz_Maritha.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jiménez, M. y López-Zafra, E. (2009). Inteligencia emocional y rendimiento escolar: estado actual de la cuestión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41 (1), 69-79. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511492005.pdf>

- Juño, C. (2018). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de adicción a internet (TAI) en estudiantes de secundaria de un centro educativo nacional de Tumbes, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29346/Ju%c3%b1o_GC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kuss, D. y Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental research and Public Health*, 8 (9), 3528-3552. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3194102/pdf/ijerph-08-03528.pdf>
- Kirschner, P. y Karpinski, A. (2010). Facebook and academic performance. *Computers in Human Behavior. Editorial Elsevier*, 26(1), 1237-1245. <http://personal.denison.edu/~matthewsn/facebook%20and%20academic%20performance.pdf>
- Khoshakhlagh, H. y Faramarzi, S. (2012). The Relationship of Emotional Intelligence and Mental Disorders with Internet Addiction in Internet Users University Students. *Addict Health*, 4 (3-4), 133-141. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905545/pdf/AHJ-04-133.pdf>
- Larivée, S. (2010). Las Inteligencias Múltiples de Gardner. ¿Descubrimiento del Siglo o Simple Rectitud Política? *Revista mexicana de investigación en psicología*, 2 (82), 115-126. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexinvpsi/mip-2010/mip102h.pdf>
- Lauretti, P., Villalobos, E. y Gonzáles, J. (2007). Motivación y emociones en el contexto educativo. *Encuentro Educacional*, 14 (1), 148-166. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/encuentro/article/view/5067/5058>
- Luis, P. (2019). *Adicción a redes sociales y agresividad en estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Pública de Ate, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34709/Luis_VP.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Madrid, S. (2018). *Niveles de inteligencia emocional en adolescentes en situación de riesgo - Sullana, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad San Pedro]. Repositorio Institucional USP. http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/8992/Tesis_59149.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Madrigal, B. (2016). Reseña: “El líder resonante crea más” de Daniel Goleman, Richard Boyatzis and Anie McKee. *Revista de Estudios Empresariales Segunda Época*, 1 (2), 75-76. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5790781.pdf>
- Mansilla., M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*, 3(2), 105-116. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4999/4064>
- Marín, C. (2018). Adicción a internet y funcionalidad familiar en universitarios de Lima Norte. *Revista de Investigación y Casos de Salud CASUS*, 3 (1), 1-8. <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/63/47>
- Martín, S. (25 de octubre del 2018). Todo por un “like”, la nueva medida de aceptación social [Publicación de un Blog]. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/vida/20180622/45311330899/todo-por-like-nueva-medida-aceptacion-social-brl.html>
- Martínez, C. (25 de agosto del 2020). Estadísticas del uso y percepción de las redes sociales en 2020 [Informe de Página web]. Cyberclick. <https://www.cyberclick.es/numerical-blog/estadisticas-del-uso-y-percepcion-de-las-redes-sociales-en-2020>
- Marketing Data de Ipsos APOYO (mayo del 2008). IPSOS. https://www.ipsos.com/sites/default/files/publication/2009-11/MKT_Data_Internet_2008.pdf
- Mas, M. (24 de abril del 2020). *Adicciones tecnológicas: internet, móviles y redes sociales* [Publicación de un blog]. Instituto Superior de Estudios Psicológicos. <https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/adicciones-tecnologicas-internet-moviles-y-redes-sociales/>

- Matute, H. y Vadillo, M. (2012). *Psicología de las nuevas tecnologías: De la adicción a Internet a la convivencia con robots*. Editorial Síntesis.
- Maurice, E., Steven, T. y Brian, F. (1999). *Educación con inteligencia emocional* (P. Antón, Trad.). Plaza & Janés Editores. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2018/10/Educacion-con-inteligencia-emocional.pdf>
- Mejía, G., Paz, J. y Quinteros, D. (2014). Adicción a Facebook y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad privada de Lima. *Revista Científica Ciencias de la salud*, 7, (1), 7-15. https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/985/pdf
- Moody, E. (2001). Internet Use and Its Relationship to Loneliness. *Cyberpsychology & Behavior*, 4 (3), 393- 401. https://www.researchgate.net/profile/Eric-Moody-3/publication/11645383_Internet_Use_and_Its_Relationship_to_Loneliness/links/57d9740808ae601b39b155bf/Internet-Use-and-Its-Relationship-to-Loneliness.pdf
- Muñoz, L. (2017). *Relación del uso de Facebook con síntomas depresivos en mujeres jóvenes entre 20 y 30 años* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Munoz-Lourdes.pdf>
- Nota de prensa del Instituto Nacional de Estadística e Informática (26 de diciembre del 2017). *Instituto Nacional de Estadística e Informática*. <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n-273-2017-inei-2.pdf>
- Oliva, A, Hidalgo, V., Moreno, C., Jiménez, L., Jiménez, A., Antolín, L. y Ramos, P. (2012). *Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces*. Editorial Agua Clara SL. <https://personal.us.es/oliva/libroadicciones.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (2011). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente* [Publicación de página web] https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#
- Organización Mundial de la Salud Ginebra (18 de marzo del 2004). *Neurociencia del consumo y dependencia de sustancias psicoactivas- Resumen* [Informe de página web]. https://www.who.int/substance_abuse/publications/en/Neuroscience_S.pdf

- Pazmiño, P. (2010). *El impacto de las redes sociales y el internet en la formación de los jóvenes de la Universidad Politécnica Salesiana: Caso carrera de Comunicación Social Sede Quito* [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito]. Repositorio Institucional UPS.
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2618/1/Tesis%20Impacto%20de%20las%20Redes%20Sociales%20y%20el%20Internet.pdf>
- Pérez, N. y Rodríguez, J. (2005). *Intento suicida en los adolescentes estudiantes y su relación con la familia y el grupo de pares* [Tesis de licenciatura, Universidad Salesiana].
http://www.uade.inpsiquiatria.edu.mx/pagina_contenidos/tesis/tesis_nancy_perez.pdf
- Pinto, A. (2018). *Funcionamiento familiar y adicción a las redes sociales en estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Cybertesis.
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/9785/Pinto_ba.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Quispe, R. (2018). *Inteligencia emocional y conducta antisocial delictiva en estudiantes de secundaria de dos distritos de Lima Sur* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.
<http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/871/1/Quispe%20Rondon%20c%20Rodolfo.pdf>
- Ramírez, T. (1997). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Editorial Panapo.
- Real Academia Española. (s.f). Inteligencia. En Diccionario de la lengua española. 6 de enero del 2021, de <https://dle.rae.es/inteligencia>
- Reyes, C. y Carrasco, I. (2013). Inteligencia emocional en estudiantes de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2013. *Revista Apuntes de Ciencias y Salud*, 4 (1), 87-100.
<http://journals.continental.edu.pe/index.php/apuntes/article/view/236/232>
- Reyna, R. (2017). *Niveles de adicción a redes sociales en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima Oeste* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional UIGV.

- <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1840/TRAB.SUF.PROF.%20RONALD%20IV%c3%81N%20REYNA%20SAAZ.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Reyna, V. y Farley, F. (2006). Risk and rationality in adolescent decision making: Implications for theory, practice, and public policy. *Psychological Science in the Public Interest*, 7 (1), 1-44. <https://doi.org/10.1111/j.1529-1006.2006.00026.x>
- Rial, A., Golpe, S., Gómez, P. y Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Salud y Drogas*, 15 (1), 25-38. <https://www.redalyc.org/pdf/839/83938758003.pdf>
- Rice, F. (2000). *Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura*. Editorial Prentice Hall
- Rivera, A. y Araujo, E. (2020). Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de educación superior no universitaria de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 13 (1), 1-11. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RPH/article/view/3848/4340>
- Rideout, V. (2012). *Social Media, Social Life: How Teens View Their Digital Lives*. Common SenseMedia. <https://www.commonsensemedia.org/file/socialmediasociallife-final-061812pdf-0/download>
- Rodríguez, R. y Sebastián, O. (2020). *Inteligencia emocional y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa pública* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1344/TESIS%20FINAL%20%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, Y., Vidarte, A. y Chiza, W. (2020). *Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en Adolescentes de Instituciones Educativas la ASEANOR* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3799/Yoli_Trabajo_Bachillerato_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Romo, D. (2018). *Adicción a internet y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la institución educativa Internacional Elim de Villa El Salvador-2017*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14122/Romo_SDS.pdf?sequence=1
- Rueda, J. y Flores, J. (2017). Adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. *Revista Tlamati Sabiduría*, 7 (1), 512- 525. <http://tlamati.uagro.mx/t7e1/48.pdf>
- Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura*, 28 (1), 111-146. http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf
- Salas, E. y Ecurra. M. (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios Limeños. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3 (1), 75-90. <http://revistas.uigv.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/57/63>
- Salovey, P. y Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3), 185-211. http://gruberpeplab.com/3131/SaloveyMayer_1989_EmotionalIntelligence.pdf
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, Ursula. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Revista Adicciones*, 20 (2), 149-159. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122057007.pdf>
- Serna, M. (2010). Educar en Habilidades Sociales para prevenir el abuso de alcohol en la adolescencia. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21 (2), 423-433. <http://revistas.uned.es/index.php/reop/article/view/11556/11031>
- Soriano, E. y Osorio, M. (2008). Competencias emocionales del alumnado “Autóctono” e inmigrante de Educación secundaria. *Bordon*. 60 (1), 129-148. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2691997.pdf>

- Smahel, D., Brown, B. B. y Blinka, L. (2012). Associations between online friendship and internet addiction among adolescents and emerging adults. *Developmental Psychology*, 48 (2), 381-388. <https://prsg.education.wisc.edu/wp-content/uploads/2014/07/Smahel-Brown-Blinka-2012-Online-fshp-Inet-addic.pdf>
- Torrente, E., Piqueras, J., Orgilés, M. y Espada, J. (2014). Asociación de la adicción a Internet con la ansiedad social y la falta de habilidades sociales en adolescentes españoles. *Terapia Psicológica*, 32 (3), 175-183. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78533394001.pdf>
- Tjepkema, L. (3 de enero del 2019). Top 5 Social media Predictions for 2019. [Artículo de un blog]. <https://emarsys.com/learn/blog/top-5-social-media-predictions-2019/>
- Ugarriza, N. (2001). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn (I-CE) en una muestra de Lima Metropolitana. *Revista Persona*, 1 (4), 129-160. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178005.pdf>
- Ugarriza, N. y Pajares, L. (2005). La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de niños y adolescentes. *Revista Persona*, 1 (8), 11-58. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147112816001.pdf>
- Urueña, A., Ferrari, A., Blanco, D. y Valdecasa, E. (diciembre del 2011). *Observatorio nacional de las telecomunicaciones y de la SI (Ontsi)*. https://www.ontsi.red.es/sites/ontsi/files/redes_sociales-documento_0.pdf
- Valdez, V. (2019). *Uso y abuso de internet en adolescentes y su relación con la inteligencia emocional* [Tesis de doctorado, Universidad de Alicante]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=223387>
- Valenzuela, A. y Portillo, S. (2018). La inteligencia emocional en educación primaria y su relación con el rendimiento académico. *Revista Electrónica Educare*, 22 (3), 1-15. <https://www.scielo.sa.cr/pdf/ree/v22n3/1409-4258-ree-22-03-228.pdf>
- Valleur, M. y Matysiak, J. (2005). *Las nuevas adicciones del siglo XXI*. Ediciones Paidós Ibérica.
- Vilca, L. y Gonzales, A. (2013). *Propiedades psicométricas de la escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (CARS)* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión].

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/615/Lindsey_Tesis_bachiller_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Young, K. y Rodgers, R. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (1), 25-28.
http://mrscolpittswss.weebly.com/uploads/3/7/0/4/37044593/depressionandinternetaddiction_1.pdf

Zinger, B. (2010). *Inteligencia emocional en los adolescentes de 8vo grado "E"*. [Tesis de maestría]

Zywica, J. y Danowski, J. (2008). The Faces of Facebookers: Investigating Social Enhancement and Social Compensation Hypotheses; Predicting Facebook. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 14 (1), 1-34.
https://www.researchgate.net/publication/227723093_The_Faces_of_Facebookers_Investigating_Social_Enhancement_and_Social_Compensation_Hypotheses_Predicting_Facebook_and_Offline_Popularity_from_Sociability_and_Self-Esteem_and_Mapping_the_Meanings_of_Pop

IX. Anexos

Anexo A: CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES ARS

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

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

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

Algunas veces **AV**

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

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

Anexo B: INVENTARIO EMOCIONAL BARON -ICE: NA - Completo

Adaptado por Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares Del Águila

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____
 Colegio: _____ Estatal () Particular ()
 Grado: _____ Fecha: _____

INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. **Muy rara vez**
2. **Rara vez**
3. **A menudo**
4. **Muy a menudo**

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es “Rara vez”, haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo se siente la gente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto (a).	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4

7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que hago las cosas bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4

16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema, lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo describir fácilmente mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4

33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirles a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando hieren los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirles a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55.	Me doy cuenta cuando un amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4

57.	Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4