



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD 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

García Plasencia, Jussara Andrea

Asesora

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

ORCID: 0000-0001-6213-3018

Jurado

Díaz Hamada, Luis Alberto

Aguilar Mori de Oporto, Karim

Reyes Rodríguez, Javier Andrés

Lima – Perú

2026



USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES Y REGULACIÓN EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

21%

FUENTES DE INTERNET

13%

PUBLICACIONES

13%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal

Trabajo del estudiante

3%

2

repositorio.unfv.edu.pe

Fuente de Internet

2%

3

Submitted to Universidad Tecnologica del Peru

Trabajo del estudiante

1%

4

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

5

Submitted to Universidad Internacional de la Rioja

Trabajo del estudiante

1%

6

www.coursehero.com

Fuente de Internet

1%

7

Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola

Trabajo del estudiante

1%

8

repositorio.uca.edu.ar

Fuente de Internet

1%

9

repositorio.uti.edu.ec

Fuente de Internet

<1%

10

Submitted to Universidad Cesar Vallejo

Trabajo del estudiante

<1%



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**USO PROBLEMÁTICO DE REDES SOCIALES Y REGULACIÓN EMOCIONAL
EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD 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

García Plasencia, Jussara Andrea

Asesora

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

ORCID: 0000-0001-6213-3018

Jurado

Díaz Hamada, Luis Alberto

Aguilar Mori de Oporto, Karim

Reyes Rodríguez, Javier Andrés

Lima – Perú

2026

Dedicatoria

A mis padres y hermanos, por su apoyo permanente, su motivación constante y por confiar en mí a lo largo de todo este camino; ustedes representan mi fortaleza y mi mayor inspiración. Su comprensión, paciencia y confianza fueron bases esenciales para alcanzar este logro, que también es suyo.

A mis hijos y mi amor bonito, por haber creído en el dragón que llevo dentro, aun cuando yo no creía que existiera. Los amo siempre.

Agradecimiento

Agradezco de manera especial a mi asesora de tesis, por su valiosa orientación, paciencia, dedicación y apoyo constante a lo largo del desarrollo de este trabajo, así como por sus oportunas observaciones y enseñanzas, que fueron fundamentales para lograr este objetivo académico.

Asimismo, agradezco a la vida por permitirme llegar hasta este momento, por las oportunidades, aprendizajes y desafíos que contribuyeron a mi crecimiento personal y profesional.

ÍNDICE

Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	01
1.1. Descripción y formulación del problema	03
1.2. Antecedentes	05
1.2.1. <i>Antecedentes nacionales</i>	05
1.2.2. <i>Antecedentes internacionales</i>	08
1.3. Objetivos	10
1.3.1. <i>Objetivo general</i>	10
1.3.2. <i>Objetivos específicos</i>	11
1.4. Justificación	11
1.5. Hipótesis	12
1.5.1. <i>Hipótesis general</i>	12
1.5.2. <i>Hipótesis específica</i>	13
II. MARCO TEÓRICO	14
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación	14
2.1.1. <i>Uso problemático de las redes sociales</i>	15
2.1.2. <i>Regulación emocional</i>	28
III. MÉTODO	43
3.1. Tipo de investigación	43

3.2.	Ámbito temporal y espacial	43
3.3.	Variables	43
3.4.	Población y muestra	46
3.5.	Instrumentos	47
3.6.	Procedimientos	51
3.7.	Análisis de datos	51
3.8.	Consideraciones éticas	53
IV.	RESULTADOS	54
4.1.	Análisis descriptivo	54
4.2.	Análisis de correlación	58
V.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	62
VI.	CONCLUSIONES	66
VII.	RECOMENDACIONES	68
VIII.	REFERENCIAS	70
IX.	ANEXOS	86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de operacionalización del Uso Problemático de Redes Sociales	44
Tabla 2. Matriz de operacionalización de la Regulación Emocional	45
Tabla 3. Distribución de la muestra según sexo, edad y carrera de estudio	47
Tabla 4. Prueba de normalidad para las variables Uso problemático de Redes Sociales y Regulación Emocional	52
Tabla 5. Nivel de percepción de la variable Uso Problemático de Redes Sociales	54
Tabla 6. Nivel de percepción de las dimensiones de la variable Uso Problemático de Redes Sociales	55
Tabla 7. Nivel de percepción de la variable Regulación Emocional	56
Tabla 8. Nivel de percepción de las dimensiones de la variable Regulación Emocional	57
Tabla 9. Correlación entre el Uso Problemático de Redes Sociales con Regulación Emocional	58
Tabla 10. Correlación entre el Uso Problemático de Redes Sociales con las dimensiones de la Regulación Emocional	59
Tabla 11. Correlación entre las dimensiones del Uso Problemático de Redes Sociales con la Regulación Emocional	60
Tabla 12. Correlación entre las dimensiones de Uso Problemático de las Redes Sociales con las dimensiones de la Regulación Emocional	61

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el uso problemático de redes sociales y la regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 187 estudiantes de una universidad privada, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. Se utilizaron como instrumentos la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), ambos con adecuadas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad. Los resultados evidenciaron que los participantes presentaron niveles moderados a altos en ambas variables, así como una relación positiva y significativa entre el uso problemático de redes sociales y la regulación emocional ($\rho = 0.988$; $p < .001$). Asimismo, se encontraron correlaciones positivas y significativas entre las dimensiones de ambas variables, destacando la asociación entre el uso excesivo, la obsesión por las redes sociales y la falta de control personal con dimensiones como el control de impulsos, la no aceptación emocional y la limitación en estrategias de regulación. Estos hallazgos resaltan la importancia de fortalecer las habilidades de autorregulación emocional en los jóvenes universitarios, con el fin de prevenir un uso excesivo o dependiente de las redes sociales y promover un bienestar psicológico adecuado.

Palabras clave: uso problemático de redes sociales, regulación emocional, estudiantes universitarios, Lima

ABSTRACT

The present study aimed to analyze the relationship between problematic social media use and emotion regulation in university students from Metropolitan Lima. The research was conducted under a quantitative approach, with a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 187 students from a private university, selected through non-probabilistic sampling. The instruments used were the Social Media Addiction Scale (ARS) and the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), both with adequate psychometric properties of validity and reliability. The results showed that participants presented moderate to high levels in both variables, as well as a positive and significant relationship between problematic social media use and emotion regulation ($\rho = 0.988$; $p < .001$). Furthermore, positive and significant correlations were found between the dimensions of both variables, highlighting the association between excessive use, social media obsession, and lack of personal control with dimensions such as impulse control, non-acceptance of emotional responses, and limited access to emotion regulation strategies. These findings highlight the importance of strengthening emotional self-regulation skills in university students in order to prevent excessive or dependent social media use and promote adequate psychological well-being.

Keywords: problematic social media use, emotional regulation, university students, Lima

I. INTRODUCCIÓN

Las redes sociales han surgido como una actividad diaria y esencial para los estudiantes universitarios, proporcionándoles una forma de comunicarse, entretenerse, informarse y compartir detalles sobre sus vidas privadas. Aunque su uso es beneficioso de diversas maneras, en los últimos años, el estudio de sus efectos adversos cuando se usa en exceso se ha vuelto cada vez más importante, lo que se describe como uso problemático de las redes sociales. No puedes controlar esta situación; comportamientos compulsivos, problemas para controlar el tiempo de conexión o distracciones en actividades académicas o personales son algunas de las formas en que esto se manifiesta. De manera similar, puede traer angustia emocional para las personas que no pueden acceder a estas plataformas. La literatura muestra que tal uso puede afectar su bienestar psicológico; ciertamente debería ser una preocupación, particularmente para los jóvenes que aún tienen que consolidar sus emociones y su consolidación social.

En este contexto, la gestión de las emociones es el enfoque principal para entender cómo los estudiantes manejan sus emociones relacionadas con la universidad, la vida (estresores personales y sociales). Es la capacidad de reconocer, interpretar y regular las emociones de manera flexible. La evidencia muestra cómo los problemas para regular las emociones pueden resultar en trastornos de afrontamiento, incluyendo el uso excesivo de las redes sociales para aliviar sentimientos de impotencia, evitar experiencias estresantes y depender de la aprobación externa. A partir de esta correlación se propuso examinar las interacciones entre los dos fenómenos a nivel universitario, un momento de presiones académicas significativas, cambios personales y contacto continuo con el mundo digital.

En el contexto peruano, aunque estudios previos examinaron ambas variables, los resultados son relativamente limitados basados en la población universitaria de Lima Metropolitana, que cuenta como uno de los grupos con mayor interacción digital. Es importante verificar el grado de uso problemático de las redes sociales y la regulación emocional respecto

a factores sociodemográficos como género, edad o estado de carrera, porque estudios previos han ofrecido resultados contradictorios sobre si hay diferencias en este grupo.

Por lo tanto, considerando lo anterior, esta investigación aborda la relación entre el uso problemático de las redes sociales y la regulación emocional entre los estudiantes universitarios en Lima Metropolitana. El contenido desarrollado en los contenidos de cada sección junto con una breve descripción de la información presentada se describe a continuación para proporcionar una visión estructurada y organizada del proceso investigativo.

En el primer apartado se desarrolló el planteamiento del problema a partir del análisis de investigaciones previas y de información vinculada al contexto en el que se inscribe el estudio. A partir de ello, se definió la problemática central, se revisaron antecedentes relevantes, se fundamentó la pertinencia de la investigación y se establecieron los objetivos e hipótesis que orientaron el proceso investigativo.

En el segundo apartado se realizó una revisión de la literatura especializada, la cual permitió construir el marco teórico del estudio. Dichos aportes conceptuales sirvieron de base para comprender las variables analizadas y su relación con las características propias de la población universitaria considerada.

El tercer apartado explicó el marco metodológico adoptado para analizar la realidad analizada, incluyendo procedimientos científicos, y presentó una explicación detallada de su aplicación. En este sentido, se adoptó un diseño correlacional no experimental, que tenía como objetivo investigar la relación entre las variables y los instrumentos tenían valores satisfactorios de validez y fiabilidad..

Finalmente, en el cuarto apartado se presentaron los resultados obtenidos, los cuales permitieron identificar el vínculo entre las variables y sus dimensiones. A su vez, en los apartados quinto, sexto y séptimo se realizó la discusión de los hallazgos con estudios previos

y se afianzó con la teoría; además se elaboró las conclusiones del estudio y se propuso las recomendaciones. También se incluyó las referencias y anexos.

Considerando lo anteriormente expuesto, este estudio añade apoyo empírico al examinar la correlación entre el uso problemático de las redes sociales y la regulación emocional de los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana para abordar una deficiencia en la literatura de investigación nacional con respecto a este asunto. Estos resultados permiten apreciar la relación entre los desafíos de gestión emocional y los patrones ineficaces de uso de las redes sociales, que afectan el bienestar psicológico y el rendimiento académico de los estudiantes. De manera similar, los resultados también ofrecen ideas para informar el diseño de mecanismos preventivos y métodos psicoeducativos para fomentar el uso saludable de plataformas digitales y la regulación emocional, que podrían abordarse de manera integrada en el contexto de los entornos universitarios peruanos.

1.1 Descripción y formulación del problema

En los últimos años, las redes sociales se han convertido en las formas dominantes de interactividad y comunicación entre los estudiantes universitarios. Plataformas como Facebook, Instagram, TikTok, WhatsApp y muchas otras han transformado los modos tradicionales de comunicación y la manera en que los estudiantes organizan su tiempo, establecen relaciones interpersonales y gestionan sus estados emocionales. Aunque estas fuentes juegan un papel en la obtención de información y la socialización, varias investigaciones previas sugieren que su uso puede ser excesivo o mal regulado (Andreassen et al., 2017), y el mal uso puede llevar a comportamientos problemáticos que dañan la salud mental y el rendimiento académico, y como resultado, en esencia, enfatizan la necesidad de equilibrar estas plataformas (Elhai et al., 2017).

Este tipo de comportamiento ha sido descrito como una forma de adicción comportamental que se caracteriza por la pérdida de control, la dependencia psicológica, la

interferencia en actividades diarias y el deterioro en el bienestar emocional. Investigaciones internacionales como la de Huang (2022) han evidenciado que este fenómeno guarda relación con mayores niveles de ansiedad, depresión, estrés y dificultades en la regulación emocional. Así mismo, de acuerdo con Marino et al. (2018), estos efectos emocionales se explican por la función compensatoria que las redes sociales cumplen en individuos con vulnerabilidades psicológicas. En el caso de Perú, aunque la investigación aún se encuentra en desarrollo, ya se reporta que un porcentaje importante de universitarios presenta conductas asociadas al uso problemático de redes sociales, lo cual impacta directamente su rendimiento académico y su calidad de vida personal (Castro, 2024; Gamarra, 2024).

A esta situación, se suma el acelerado aumento de redes sociales a nivel mundial. Según Hall (2022) en el 2017, aproximadamente el 37% de la población global hacía uso de estas plataformas, cifra que ascendió al 59% en el 2022. En Latinoamérica, el acceso pasó del 80.9% en 2019 al 82% en 2020 (Vega, 2022), lo que evidencia una tendencia sostenida de crecimiento en la región. En Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2022) reveló que, en 2021, el 88.7% de la población se conectaba diariamente a internet y, que en 2020 cerca de 24 millones de personas utilizaban redes sociales, reflejando un aumento del 4.8% respecto al año previo. Kemp (2022) encontró que este aumento puede atribuirse parcialmente a la expansión del acceso móvil, ya que alrededor del 98% de los usuarios peruanos se conectan a través de sus teléfonos inteligentes, consolidando así la centralidad de estos dispositivos en la vida digital cotidiana.

Sin embargo, la regulación emocional se considera una habilidad psicológica básica que proporciona un nivel de control emocional para lidiar adecuadamente con experiencias estresantes, tener control para tomar decisiones menos impulsivas y mantener un nivel adecuado de equilibrio emocional. Se ha informado que las dificultades en este proceso están relacionadas con la tendencia a desarrollar comportamientos adictivos, como el uso

problemático de la tecnología digital (Gross, 2015). Es por ello que resulta interesante examinar la asociación entre el uso problemático de las redes sociales y la regulación emocional a nivel universitario, donde los estudiantes de educación superior experimentan múltiples presiones académicas, sociales y personales que los predisponen a una regulación inadecuada del tiempo y las emociones.

Teniendo en cuenta lo expuesto, en la presente investigación se formuló la siguiente interrogante:

¿Cuál es la relación que existe entre el uso problemático de redes sociales con la regulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana?

1.2 Antecedentes de Investigación

1.2.1 Antecedentes Nacionales

En Lima Metropolitana, Meza (2021) realizó un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, con una muestra de 216 estudiantes universitarios entre 16 y 41 años, para determinar la relación entre la adicción a redes sociales y la regulación emocional. Aplicaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales ($\alpha = 0,89$) y la Escala de Regulación Emocional ($\alpha = 0,83$). Los resultados evidenciaron una correlación negativa y significativa entre la adicción a redes sociales y la regulación emocional ($r = -0,311$; $p < 0,01$); además, la reevaluación cognitiva se relacionó de forma inversa con la adicción ($r = -0,315$; $p < 0,01$), mientras que la supresión emocional mostró una correlación positiva ($r = 0,229$; $p < 0,01$). Estos hallazgos indicaron que la regulación emocional actuó como un factor protector frente al uso problemático de las redes sociales.

También Ríos (2021) investigó, en 136 estudiantes de secundaria de un colegio privado en Lima, con edades entre 12 y 17 años ($M = 14,22$; $DE = 1,56$) la correlación entre la adicción a redes sociales y la impulsividad, en un estudio cuantitativo, no experimental y transversal.

Aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales ($\alpha = 0,92$) y la Escala de Impulsividad de Barratt ($\alpha = 0,70$ para impulsividad motora y $\alpha = 0,53$ para impulsividad no planeada). Obtuvieron correlaciones positivas y significativas entre la impulsividad motora y el uso problemático de redes sociales ($r = 0,223$; $p < 0,02$), así como entre la impulsividad no planeada y la puntuación total del ARS ($r = 0,295$; $p < 0,02$), además de asociaciones con obsesión ($r = 0,299$), falta de control ($r = 0,239$) y uso excesivo ($r = 0,258$). Asimismo, los adolescentes de 15 a 17 años presentaron mayor uso excesivo ($M = 10,97$; $DE = 5,62$) que los de 12 a 14 años ($M = 8,77$; $DE = 5,16$; $p < 0,05$), y quienes utilizaban redes sociales más de seis horas diarias mostraron mayor adicción ($M = 35,93$) en comparación con aquellos que se conectaban menos de una hora al día ($M = 19,8$; $p < 0,01$), confirmándose que la impulsividad y el tiempo de uso incrementaron el riesgo de adicción a las redes sociales.

Además, Vieira (2021) analizó la relación entre la adicción a redes sociales y la soledad, en 146 universitarios de Lima, con edades entre 18 y 30 años ($M = 23$), Aplicó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, con adecuados índices de confiabilidad (obsesión $\alpha = 0,86$; falta de control $\alpha = 0,72$; uso excesivo $\alpha = 0,82$), y la Escala de Soledad de De Jong Gierveld, validada en Perú ($\alpha = 0,78$) donde obtuvo correlaciones positivas y significativas entre la soledad social y la obsesión ($r = 0,24$; $p < 0,01$) y la falta de control ($r = 0,19$; $p < 0,05$), así como entre la soledad emocional y la obsesión ($r = 0,22$), la falta de control ($r = 0,25$) y el uso excesivo ($r = 0,25$) ($p < 0,01$). Además, el 69 % de los participantes utilizaba Instagram como red principal y más del 60 % permanecía conectado más de tres horas diarias; no se encontraron diferencias de género significativas, excepto en la falta de control, donde las mujeres obtuvieron mayores puntuaciones ($U = 2128$; $p = 0,046$). Al ser un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, los hallazgos confirmaron que la adicción a redes sociales se asoció con mayores niveles de soledad, especialmente emocional.

Así mismo, Rivera (2020) realizó un estudio cuantitativo, no experimental y descriptivo-correlacional en 150 estudiantes de 17 a 25 años del INTECI (sede Surco, Lima), con el propósito de analizar la relación entre la inteligencia emocional y el riesgo de adicción a las redes sociales. Aplicó el TMMS-24, con adecuados índices de confiabilidad (atención $\alpha = 0,837$; claridad $\alpha = 0,866$; reparación emocional $\alpha = 0,883$), y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales ($\alpha = 0,96$). Como resultado obtuvieron que el 66,7 % de los participantes presentó un nivel promedio de adicción a redes sociales y el 56,7 % un nivel alto de inteligencia emocional; además, se identificó una relación negativa muy baja y no significativa entre ambas variables ($r = -0,04$; $p > 0,05$). A nivel dimensional, se observaron correlaciones débiles entre la atención emocional y la obsesión ($r = 0,05$) y el uso excesivo ($r = 0,04$), la claridad emocional y la falta de control ($r = -0,07$) y el uso excesivo ($r = -0,06$), así como entre la reparación emocional y la obsesión ($r = -0,09$) y el uso excesivo ($r = -0,04$). El autor concluyó que existe ausencia de una relación significativa entre la inteligencia emocional y la adicción a las redes sociales, pese a la presencia de niveles moderados de riesgo y adecuados indicadores emocionales.

Por otro lado, Huaranga y Yactayo (2019), analizaron la relación entre el uso problemático de redes sociales, el bienestar psicológico y la soledad en 300 estudiantes universitarios limeños de 17 a 38 años ($M = 21,18$; $DE = 2,88$). La investigación de corte cuantitativo, transversal y correlacional, empleó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales, con adecuados índices de confiabilidad (uso excesivo $\alpha = 0,862$; obsesión $\alpha = 0,838$; falta de control $\alpha = 0,733$), la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos y la Escala de Soledad de De Jong Gierveld, validada en Perú. Los resultados evidenciaron una relación negativa baja entre la falta de control y el bienestar psicológico ($r = -0,125$; $p = 0,030$), así como asociaciones negativas entre el bienestar psicológico y la soledad social ($r = -0,267$; $p < 0,001$) y emocional ($r = -0,312$; $p < 0,001$). Además, hallaron una relación positiva entre la falta de control y la

soledad emocional ($r = 0,195$; $p = 0,001$), indicando que un mayor uso problemático de redes sociales se asoció con menor bienestar psicológico y mayor soledad emocional.

1.2.2 *Antecedentes Internacionales*

En España, Rodríguez et al. (2025) desarrollaron un estudio cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional en 727 universitarios (79,10 % mujeres y 20,90 % varones), con una edad media de 21,09 años ($DT = 2,45$), con el propósito de examinar los factores emocionales, psicológicos y sociales vinculados al uso problemático de internet (UPI). Emplearon la *Compulsive Internet Use Scale*, la *DASS-21*, el *TMMS-24* y la *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*. Los resultados indicaron que el 28,70 % de los participantes presentó indicadores de UPI, con mayor prevalencia en menores de 21 años, y se hallaron correlaciones positivas significativas entre el UPI y la depresión ($\rho = 0,302$; $p < 0,001$), la ansiedad ($\rho = 0,234$; $p < 0,001$) y el estrés ($\rho = 0,233$; $p < 0,001$), así como correlaciones negativas con el apoyo social familiar ($\rho = -0,163$; $p < 0,001$) y la claridad emocional ($\rho = -0,172$; $p < 0,001$). Identificaron que la depresión, la elevada atención emocional, la baja claridad emocional, la menor edad y el limitado apoyo familiar actuaron como predictores del uso problemático de internet, sin observarse diferencias significativas en el rendimiento académico, concluyendo así que los déficits en inteligencia emocional y el bajo apoyo social incrementaron la vulnerabilidad al uso problemático de internet.

Por su parte, De Alba (2025) realizó un estudio en una muestra de 84 jóvenes españoles de entre 18 y 29 años ($M = 25,37$; $DT = 2,67$), de los cuales el 53,6 % fueron mujeres, con el objetivo de analizar el papel de los componentes de la inteligencia emocional como factores de riesgo o protección frente al uso problemático de redes sociales y su efecto en el bienestar psicológico. La investigación fue cuantitativa, no experimental, transversal y correlacional, donde empleó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), el *TMMS-24*, el *DASS-21* y la Escala de Desesperanza de Beck. Los resultados mostraron que la claridad emocional

actúa como factor protector ($\beta = -0,30$; $p < 0,05$), mientras que la atención emocional se asocia a mayor riesgo de uso problemático ($\beta = 0,35$; $p < 0,001$), no resultando significativa la reparación emocional ($\beta = -0,23$; $p = 0,055$). Estos hallazgos confirmaron la relevancia de la inteligencia emocional como factor protector del bienestar psicológico y la necesidad de promover estrategias preventivas orientadas al fortalecimiento de la regulación emocional en jóvenes adultos.

El estudio de Arrivillaga et al. (2022), analizó las diferencias de género en el uso problemático de redes sociales (UPRS) y su relación con la inteligencia emocional (IE) en 597 adolescentes españoles de 12 a 19 años ($M = 14,36$; $DT = 1,79$). Emplearon un diseño cuantitativo, no experimental, transversal y correlacional, donde se aplicaron la Bergen Social Media Addiction Scale y la Wong and Law Emotional Intelligence Scale. Los resultados indicaron que el 15,8 % presentó alto riesgo de UPRS, aunque sin diferencias significativas según sexo ($\chi^2 = 2,05$; $p = 0,152$); no obstante, las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en saliencia, modificación del humor, recaídas y abstinencia. En cuanto a la IE, los varones mostraron puntuaciones superiores en IE global ($t = -2,168$; $p < 0,05$), percepción intrapersonal ($t = -5,201$; $p < 0,001$) y regulación emocional ($t = -4,263$; $p < 0,001$), mientras que las mujeres destacaron en percepción interpersonal ($t = 5,076$; $p < 0,001$). El análisis correlacional reveló que solo en las chicas el UPRS se relacionó de forma negativa y significativa con la IE global ($r = -0,20$; $p < 0,01$), la percepción intrapersonal ($r = -0,19$; $p < 0,01$), la asimilación ($r = -0,13$; $p < 0,05$) y la regulación emocional ($r = -0,21$; $p < 0,01$), evidenciando una mayor vulnerabilidad al uso compulsivo de redes sociales en adolescentes con menores competencias emocionales.

También en España, Martínez et al. (2021) realizaron un estudio en 1,102 adolescentes de 12 a 18 años, cuyo objetivo fue analizar la relación entre la regulación emocional con el uso problemático de redes sociales (UPRS). Emplearon la Difficulties in Emotion Regulation

Scale, la Bergen Social Media Addiction Scale y el Children's Depression Inventory, además de ser una investigación cuantitativa, no experimental, transversal y correlacional. En los resultados hallaron correlaciones positivas y significativas entre las dificultades en la regulación emocional y el UPRS ($\beta = 0,31$; $p < 0,001$), así como con la sintomatología depresiva ($\beta = 0,57$; $p < 0,001$), confirmando así un efecto mediador de la depresión en esta relación (β indirecto = $0,18$; $p < 0,01$). En ese sentido, los hallazgos mostraron que una regulación emocional deficiente y la presencia de síntomas depresivos incrementan el riesgo de uso problemático de redes sociales en adolescentes, resaltando la importancia de fortalecer las habilidades emocionales como estrategia preventiva.

Por su lado, Sánchez-Rodríguez et al. (2015) realizaron un estudio cuantitativo, descriptivo y transversal en 339 universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Málaga ($M = 21,93$; $DT = 3,68$), con el objetivo de analizar los patrones de uso de redes sociales y sus posibles repercusiones académicas y sociales. Adaptaron un cuestionario de 23 ítems basado en el instrumento de Orman ($\alpha = 0,86$), los resultados mostraron que el 96,64 % utilizaba al menos una red social, siendo las más frecuentes Facebook (85,2 %), Twitter (45,1 %) y Tuenti (27 %). Asimismo, el 61,4 % se conectaba varias veces al día, principalmente con fines sociales (87 %) e informativos (64,3 %), y solo el 18,4 % lo hacía con propósitos académicos; además, únicamente el 2,9 % presentó indicadores de adicción. En resumen, los hallazgos evidenciaron que, aunque el uso de redes sociales es ampliamente generalizado en el ámbito universitario, la adicción es poco frecuente y predomina un uso recreativo sobre el académico.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación que existe entre el uso problemático de redes sociales con la regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

1.3.2 Objetivos Específicos

1. Medir los niveles del uso problemático de redes sociales y de sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
2. Medir los niveles de la regulación emocional y de sus dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
3. Establecer la relación que existe entre el uso problemático de las redes sociales con las dimensiones de la regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
4. Establecer la relación que existe entre las dimensiones del uso problemático de las redes sociales con la regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.
5. Establecer la relación que existe entre las dimensiones del uso problemático de las redes sociales con las dimensiones de la regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

1.4 Justificación

El estudio posee una justificación teórica al aportar a la literatura científica sobre la relación entre el uso problemático de redes sociales y la regulación emocional en jóvenes universitarios peruanos, donde aún existen pocas investigaciones que aborden estas variables de manera conjunta. De este modo, la investigación contribuirá al desarrollo de un marco explicativo que permita comprender los factores psicológicos asociados al uso desadaptativo de las tecnologías digitales.

A nivel metodológico, la investigación emplea técnicas e instrumentos previamente validados en la muestra de estudio, generando a su vez la mantención de su vigencia, además de evidenciar la confiabilidad y validez de los datos obtenidos, permitiendo así que estos puedan ser utilizados por otros investigadores que tengan las mismas motivaciones que

llevaron a desarrollar este estudio. Así mismo, al plantearse hipótesis, se indica también la constatación correspondiente a cada una de ellas, considerándose así que la presente investigación es coherente y fiel a su metodología.

Desde una perspectiva práctica, los resultados serán útiles para implementar la promoción del bienestar emocional y el uso responsable de las redes sociales. Los psicólogos educativos, consejeros y gestores académicos podrían utilizar estos hallazgos para diseñar medidas preventivas, como estrategias de alfabetización digital, programas de entrenamiento en regulación emocional, campañas de concienciación sobre el uso responsable de las redes sociales y acciones de apoyo psicológico dirigidas a estudiantes en riesgo.

Finalmente, teniendo en cuenta la justificación social, la investigación es relevante porque los estudiantes universitarios son un sector importante y estratégico para el progreso del país. Promover competencias emocionales y desarrollar buenos hábitos en el uso de las redes sociales influye en su nivel de rendimiento académico y en su capacidad para construir relaciones interpersonales positivas, así como en su futura empleabilidad y transición profesional.

En síntesis, esta investigación es pertinente, actual y necesaria, pues responde a una problemática emergente en la sociedad contemporánea y aporta a la comprensión de los vínculos entre el mundo digital y la salud psicológica de los universitarios peruanos.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis General

Hi: Existirá relación entre el uso problemático de las redes sociales con la regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima.

1.5.2 Hipótesis Específicas

H1: Existirá relación entre el uso problemático de las redes sociales con las dimensiones de la regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H2: Existirá relación entre las dimensiones del uso problemático de las redes sociales con la regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

H3: Existirá relación entre las dimensiones del uso problemático de las redes sociales con las dimensiones de la regulación emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Bases teóricas sobre el tema de investigación

El uso de las redes sociales se ha convertido en una práctica habitual en la vida cotidiana, especialmente entre adolescentes y jóvenes, al facilitar la comunicación, el acceso a la información y la interacción social. Sin embargo, cuando la implicación excesiva en estas plataformas genera problemas en el funcionamiento personal, académico o social, los efectos negativos se hacen evidentes. Este fenómeno se caracteriza por la falta de autocontrol sobre el uso de las redes sociales, la interrupción en las actividades diarias y la aparición de consecuencias perjudiciales.

Desde la perspectiva de las adicciones conductuales, este fenómeno está asociado con patrones de comportamiento similares a los observados en otros hábitos adictivos, manifestándose principalmente a través de una necesidad constante de conexión y un deseo de gratificación instantánea. Esta dinámica suele entorpecer la organización personal y la gestión de tiempo. En este sentido, las redes sociales actúan como fuentes de refuerzo psicológico y validación social, ofreciendo reconocimiento social, así como entretenimiento y distracción frente al malestar emocional.

Entender la regulación emocional como la capacidad de identificar, comprender y gestionar el estado emocional, es fundamental para entender el uso problemático de las redes sociales. Según la teoría de James Gross, las personas adoptan estrategias adaptativas (por ejemplo, la reevaluación cognitiva) o estrategias inadaptativas (por ejemplo, la supresión emocional). Se ha argumentado teóricamente que el uso predominante de estrategias inadaptativas se traduce en el uso de las redes sociales como un recurso de regulación emocional.

En este sentido, las redes sociales suelen actuar como un regulador emocional externo, facilitando la evasión y el alivio temporal del malestar emocional. Sin embargo, este

mecanismo resulta ineficaz a largo plazo, ya que suele derivar en patrones de uso compulsivo. Por tanto, los problemas de regulación emocional se consideran una de las variables más importantes para el desarrollo de un uso problemático de las redes sociales, mientras que el desarrollo de habilidades emocionales se considera una de las estrategias de protección más relevantes.

2.1.1 *Uso Problemático de las Redes Sociales*

2.1.1.1 Redes sociales digitales. Ellison et al. (2007) definen las redes sociales como “entornos tecnológicos que facilitan la creación y el mantenimiento de comunidades virtuales al conectar individuos, grupos y organizaciones”. En estos entornos digitales, los usuarios de redes sociales no solo intercambian y circulan contenido, sino que también generan, y utilizan contenido en una variedad de formatos para construir redes de interacción social y simbólica. Siguiendo esta línea, Kaplan y Haenlein (2010) argumentan que estas plataformas de redes sociales se convierten en medios para la comunicación multidireccional y horizontal, en oposición a los modelos tradicionales de transmisión de información unidireccional típicos de los medios de comunicación masivos.

En la actualidad, el impacto del uso de las redes sociales es de carácter global. Más allá de su naturaleza técnica, las redes sociales digitales emergen en el ámbito sociocultural en el que se construyen identidades, se crean nuevas formas de socialización, de dinámicas de poder y pertenencia (Van Dijk, 2012). Las plataformas cumplen funciones más allá de ser simples comunicadores, modifican procesos sociales de la interacción, como la participación política, la proyección profesional y la activación de movimientos sociales. Según Castells (2009), las redes digitales se definen como espacios de expresión que hacen evidente la comunicación y las relaciones sociales que reducen o reconfiguran la estructura predominante de la sociedad y, en la perspectiva de Jenkins (2008), favorecen la cultura de la participación en donde los

usuarios no son solo consumidores de la información, sino que también participan, producen y reinterpretan contenido.

A. Características principales. Se destacan por un conjunto de características diferentes de la mayoría de los medios de comunicación convencionales que explican su creciente prevalencia en los procesos de interacción social contemporánea. Kaplan y Haenlein (2010) identifican tres características que ayudan a explicar tanto su infraestructura comunicativa como sus efectos en la forma en que los usuarios interactúan con la vida de los demás.

- *Inmediatez*, es una de las características definitorias de las plataformas que soportan comunicaciones en tiempo real y el intercambio de información. Facilita la comunicación instantánea entre individuos de diversos contextos geográficos (o los dos extremos), y la constante actualización de contenido lleva la información digital a un flujo continuo y en constante cambio. Esta rapidez en la interacción redefine la experiencia comunicativa de los humanos, ya que reduce las limitaciones de tiempo de la comunicación, mejora la respuesta instantánea a los eventos y fomenta una cercanía virtual (López y Ciuffoli 2012).

- *Interactividad*, es un elemento clave, permitiendo la participación de los usuarios en la comunicación. A diferencia de un medio estático unidireccional, estos se distribuyen de forma bidireccional y multidireccional en la que la información no solo se consume pasivamente o es consumida por individuos, sino que también se produce, comenta y redistribuye. Kaplan y Haenlein (2010) y Jenkins (2008) sostienen que la interactividad reescribe la posición del usuario, no como un receptor pasivo, sino como un interlocutor en un entorno comunicativo en el que el acto de producir y difundir contenido son procesos trabajados conjuntamente.

- *Conectividad*, es la base estructural de las redes sociales digitales, posibilitando la construcción de redes sociales de personas, organizaciones y comunidades en espacios amplios y en constante movimiento. El resultado es que las barreras de tiempo y espacio que

tradicionalmente limitaban la comunicación humana desaparecen, y las personas pueden, en base a la similitud de intereses, valores o metas, agruparse sin límites espaciales, catalizando la unificación de procesos culturales, económicos y políticos, promoviendo la formación de comunidades transnacionales y la circulación de discursos (Castells, 2009).

B. Uso de redes sociales en la vida cotidiana. La interconexión de las redes sociales digitales con la tecnología ha generado un impacto transversal en la vida de millones de personas, consolidándolas como un fenómeno social, cultural y comunicativo sin precedentes. Más que simples espacios de recreación o de entretenimiento, estas redes se han erigido como espacios fundamentales para la socialización, la educación, el trabajo y el compromiso cívico en la sociedad contemporánea.

Ellison y Boyd (2013) y Castells (2009) señalan que las redes digitales son construcciones que proporcionan marcos para expresar la comunicación social actual, y que influyen en la comunicación social, la construcción del conocimiento y la participación social.

- *Funciones sociales, educativas y recreativas.* A nivel social, ayudan a facilitar el mantenimiento y refuerzo de relaciones al proporcionar un espacio para el contacto personal con individuos o comunidades donde existen intereses mutuos. La interacción de este tipo tiende a beneficiar el capital social, o, en otras palabras, el conjunto de recursos y beneficios que las personas logran a través de las diferentes relaciones que establecen con otros (Ellison et al., 2007; Putnam, 2000). En entornos académicos, se han convertido en plataformas de aprendizaje complementarias que facilitan el intercambio de información, la formación de comunidades de aprendizaje y la participación en comunidades académicas en línea (Manca y Ranieri, 2016). Por último, son una especie de plataforma de recreación, alimentan instantáneamente al espectador con contenido de entretenimiento para el disfrute de los

usuarios: videos y música, transmisiones y cultura popular, reflejando el papel lúdico que desempeñan en su vida diaria.

- *Beneficios y oportunidades.* Algunas de las ventajas más importantes son que aumenta la accesibilidad a la información, brinda más visibilidad personal y profesional y participación en el discurso público y movimientos sociales. En la misma línea, promueve la creación de identidad digital y habilidades tecnológicas y comunicativas, aspectos críticos necesarios en el entorno actual (Van Dijck, 2013). En el trabajo, proporcionan acceso a redes, marketing digital y emprendimiento, mientras que en eventos públicos se ha vuelto popular para la movilización y la comunicación sociales para el colectivo (Castells, 2012; Tufekci, 2017).

- *Riesgos y limitaciones.* Aunque se presentan beneficios, el uso de redes sociales también tiene sus riesgos y desventajas. Es posible que el acceso sea permanente e irrestricto, lo que causaría la manifestación de un uso problemático que presenta pérdida de control, dependencia psicológica, así como interferencia con las actividades diarias con consecuencias negativas en el bienestar emocional (Andreassen, 2015; Marino et al., 2018). En la misma línea, varios estudios advierten que tales plataformas difundirán desinformación, discursos de odio y violación de la privacidad y tendrían varios efectos negativos tanto a nivel individual como colectivo (Huang, 2022).

Las redes sociales digitales, por lo tanto, son ahora una parte esencial de la vida diaria contemporánea, promoviendo la colaboración, la educación, la actividad de ocio y la participación. Su naturaleza ambivalente entre el potencial tanto para lo bueno como para lo malo, necesita ser examinada de cerca a la luz del trabajo académico por su importancia en la creación de subjetividades y su impacto en el sistema social actual.

2.1.1.2 Uso Problemático de redes sociales (UPRS). se caracteriza por un patrón de comportamiento que ocurre de manera constante y en una relación inadaptada hacia los sitios

de redes digitales. Esto implica un uso frecuente que obstruye significativamente la vida diaria de una persona (Andreassen y Pallesen, 2014). En comparación con el uso recreativo o funcional en un adicto a las redes sociales, el UPRS tiene adicciones conductuales, como la falta de control, la dependencia emocional o el retiro personal, académico, laboral o social (Marino et al., 2018).

No existe una definición única, pero la literatura científica coincide en que el UPRS es un fenómeno multidimensional y complejo. La combinación de aspectos individuales y contextuales (por ejemplo, impulsividad, regulación emocional o inmediatez del placer) del problema, incluyendo el acceso a la tecnología y la influencia social, impactan conjuntamente en la susceptibilidad de los usuarios (Huang, 2022; Kuss y Griffiths, 2017) al uso inadaptado y la dependencia digital (Pereira, 2016).

A. Perspectiva de adicción conductual. Desde la perspectiva de las adicciones conductuales, el uso problemático de las redes sociales se ve como similar a la adicción no relacionada con sustancias, por ejemplo, el juego patológico o la adicción a los videojuegos. Griffiths (2005) propone seis componentes básicos para establecer una adicción conductual: prominencia, modificación del estado de ánimo o afecto, tolerancia, síntomas de abstinencia, conflicto y recaída. Dichos criterios se pusieron en práctica en el estudio de usuarios como PUSN, indicando que los usuarios podrían experimentar una necesidad constante de conexión, angustia mental cuando ya no acceden a las redes, aumento gradual del tiempo de uso y dificultad en sus relaciones interpersonales debido a este comportamiento (Andreassen, 2015).

Desde este punto de vista, el UPRS se presenta como un trastorno en desarrollo que ha sido identificado, pero con definiciones subestimadas en los libros de texto médicos existentes, como el DSM-5, pero ha captado la atención de la psicología clínica y la psiquiatría; se ve

como un fenómeno emergente de la era digital que tiene consecuencias para la salud mental y el bienestar de los jóvenes (Pontes y Griffiths, 2017).

B. Diferenciación entre uso normal, uso excesivo y uso problemático. El análisis del UPRS requiere distinguir entre uso normal, uso excesivo y uso problemático, dado que no todo consumo intensivo de redes sociales es necesariamente patológico.

- *Uso normal*, es el uso no perjudicial de las redes sociales para fines de comunicación, socialización, entretenimiento y aprendizaje, sin afectar el resto de la vida (Kuss y Griffiths, 2017).

- *Uso excesivo*, sugiere un mayor compromiso de tiempo y atención hacia las redes; aunque puede parecer desproporcionado, es insuficiente por sí solo para resultar en un deterioro drástico en la vida cotidiana (Bányai et al., 2017).

- *Uso problemático*, ocurre cuando el uso excesivo crea una interrupción significativa para la vida personal, académica o profesional e incluye síntomas de dependencia, pérdida de control y síntomas psicológicos (Marino et al., 2018).

Esta diferenciación resulta fundamental para evitar una patologización injustificada del uso frecuente de redes sociales y, al mismo tiempo, para reconocer cuándo dicho comportamiento se convierte en un riesgo para la salud mental.

2.1.1.3 Características del UPRS. Los comportamientos que lo caracterizan lo distinguen de un uso funcional o adaptable de dichos sitios. Esto se ha vinculado a adicciones conductuales ya que el individuo tiende a perder cada vez más el control del uso (tiempo y frecuencia, por ejemplo), combinado con una dependencia psicológica que afecta las oportunidades personales, académicas o laborales. Además, el UPRS a menudo va acompañado de graves consecuencias emocionales y cognitivas, por ejemplo, ansiedad, irritabilidad y disminución del bienestar general. Como señalan Andreassen (2015), así como Kuss y Griffiths

(2017), estos síntomas indican un apego dañado a las redes sociales en las que el uso causa una perturbación emocional y un declive en la socialización y las actividades cotidianas.

A. *Pérdida de control.* Es una característica central de medición del UPRS y se refiere a la incapacidad del usuario para controlar el tiempo y la frecuencia de conexión, lo que él o ella percibe también como un impacto negativo en la vida cotidiana (Andreassen, 2015). Esta característica está asociada con patrones compulsivos de uso, permitiendo que la red social se convierta en un comportamiento del que es muy difícil escapar, incluso cuando interfiere con las tareas más cruciales para los niños individuales: estudio, trabajo o descanso. Kuss y Griffiths (2017) y Turel (2021) encontraron que la dificultad para gestionar el autocontrol demuestra un proceso de dependencia conductual, donde el deseo de conexiones supera la capacidad de los procesos de pensamiento racional para actuar, y este sistema arraigado finalmente consolida una tendencia adictiva tecnológica.

B. *Dependencia psicológica.* Se manifiesta como la fuerte necesidad de estar en línea, emocionalmente ansioso, irritable o incómodo, cuando uno no puede conectarse a las redes sociales (Horme, 2016). Esta forma de adicción está vinculada a la búsqueda continua de placer instantáneo con retroalimentación social (me gusta, comentarios, compartidos) que perpetúa el uso y resulta en el desarrollo de un patrón de uso compulsivo (Ryan et al., 2014). Messi et al. (2019) argumentan que este patrón temporal está arraigado en una experiencia neuropática similar a la que se encuentra en otras adicciones conductuales, donde la activación de los circuitos de recompensa y refuerzo del cerebro refuerza el ciclo de necesidad (consistente con la necesidad continua de interacción con el medio digital).

C. *Interferencia en la vida académica, laboral y social.* Una característica definitoria del UPRS es que puede causar una interferencia notable en aspectos importantes de la vida diaria. Como estudiante, se ha informado que el rendimiento disminuye en un entorno de investigación debido a distracciones continuas, procrastinación y falta de concentración en las

tareas de estudio (Tang et al., 2022). En el trabajo, el uso excesivo puede hacer que uno sea menos productivo, deje problemas sin resolver y cause tensión en el entorno laboral. En el ámbito social, por otro lado, el UPRS promueve reemplazar las interacciones cara a cara por las digitales, lo que lleva al aislamiento personal o socava las interacciones sociales (Bányai et al., 2017; Marino et al., 2018).

D. Consecuencias emocionales y cognitivas. El UPRS está vinculado a algunas implicaciones emocionales y cognitivas que también impactan negativamente en la calidad de vida de las personas. Hay un aumento en la ansiedad, síntomas depresivos, estrés y baja autoestima, consecuencia de la comparación social crónica con individuos y la exposición continua a los "modelos perfectos" del mundo (Frost y Rickwood, 2017; Keles et al., 2020). Desde un punto de vista cognitivo, el uso excesivo de estas plataformas puede llevar a déficits en la atención sostenida, cambios en la memoria de trabajo y deterioro de la autorregulación emocional (Hong et al., 2021). Tales efectos refuerzan la problemática del fenómeno, mostrando que no es solo un comportamiento, sino que también está relacionado con la salud mental y el desarrollo personal.

2.1.1.4 Sintomatología asociada al UPRS. Se ha vinculado a un conjunto de fenómenos sintomáticos que influyen en la salud física y psicológica de las personas en una amplia gama de investigaciones. Aunque estas características no deben clasificarse formalmente como un diagnóstico clínico, demuestran signos y síntomas clínicamente negativos de angustia y disfunción que se han relacionado con un aumento de problemas de salud mental y bienestar general. Los principales incluyen trastornos de ansiedad, depresión, deterioros basados en el estrés, desregulación emocional y problemas de sueño, indicativos de vínculos entre el aumento del uso de redes y los procesos psicológicos relacionados con la labilidad emocional (Elhai et al., 2017; Keles et al., 2020).

A. Ansiedad, depresión y estrés. Numerosos estudios demuestran que la presencia de UPRS tiene fuertes asociaciones con la presentación de síntomas de ansiedad, depresión y estrés elevado. La comparación social y la validación, además de la retroalimentación mediada por la tecnología digital, es un contexto habilitador para que se desarrolle la ansiedad (Marino et al., 2018). De manera similar, la conectividad constante produce un estado de hiperalerta que aumenta la sensación de presión y agobio, lo que lleva a respuestas crónicas de estrés (Andreassen, 2015). De la misma manera, la falta de socialización en persona, combinada con la absorción de estándares inalcanzables difundidos a través de las redes sociales, puede inducir sentimientos de soledad, desesperanza y síntomas depresivos (Frost y Rickwood, 2017).

B. Déficits en regulación emocional. La incapacidad para autorregular las emociones es otro perfil sintomático clave relacionado con el UPRS. El uso excesivo de estas plataformas a menudo ocurre para evitar emociones negativas o para gratificar emociones positivas (Elhai et al., 2017). Como observan Spada y Marino (2017), este comportamiento promueve la formación de un ciclo de dependencia emocional en el que el individuo utiliza cada vez más estímulos digitales para afrontar su dolor, disminuyendo así su capacidad para mantener la autonomía emocional. De manera similar, Gross (2015) argumentó que la mala regulación emocional podría aumentar la reactividad afectiva y erosionar el control de los impulsos, contribuyendo a la fluctuación en la reactividad emocional asociada con la alta dependencia de las redes. Su experiencia es, por lo tanto, muy sensible y con cambios de humor muy rápidos, irritabilidad y disminución de la tolerancia a la frustración ante el fallo de las plataformas digitales.

C. Trastornos del sueño. El uso excesivo de dispositivos móviles y redes sociales por la noche interfiere con los ritmos circadianos, reduciendo la cantidad y calidad del descanso (Levenson et al., 2017). La exposición prolongada a la luz azul que emiten las pantallas puede retrasar la secreción de melatonina, una hormona en nuestros cuerpos y cerebros que ayuda a

crear el patrón para el insomnio y la somnolencia diurna (Harbard et al., 2016). Asimismo, la hiperconectividad constante y la preocupación por la actividad en línea mantienen al individuo alerta, incapaz de relajarse completamente antes de ir a la cama. En consecuencia, se observan efectos negativos en el rendimiento académico y ocupacional y en la salud psicológica general. Woods y Scott (2016) afirmaron que el uso de redes sociales por la noche está asociado con una menor calidad del sueño y más fatiga diurna, señalando la naturaleza directa del comportamiento digital sobre la salud física y mental.

2.1.1.5 Factores asociados al UPRS. El UPRS no se origina a partir de variables únicas, sino de una interacción compuesta entre factores personales, sociales y tecnológicos. Están entrelazados, y junto con la presencia de las consecuencias negativas del uso desadaptativo y la influencia del uso de medios digitales en el funcionamiento diario, contribuyen al desarrollo y persistencia del comportamiento de uso desadaptativo, marcado por la pérdida de control, la interferencia con la vida diaria y la dependencia emocional de las plataformas en línea. Por lo tanto, comprender el UPRS significaría abordar de manera integral los determinantes psicológicos individuales (baja autoestima, regulación emocional, impulsividad, etc.) y los determinantes contextuales y tecnológicos (por ejemplo, dinámicas sociales, presión por la conectividad, estrategias de diseño persuasivo de aplicaciones, etcétera) (Kuss y Griffiths, 2017; Montag et al., 2021). Como lo demuestran Marino et al. (2018), el carácter multifactorial del fenómeno solo puede atribuirse a la interacción de varios mecanismos, y el análisis de estos tres factores en combinación puede servir para elucidar una mejor comprensión de este fenómeno y el desarrollo de intervenciones más significativas para ayudar a prevenir y tratar el UPRS.

A. Factores personales (edad, género, autoestima, impulsividad). De los componentes individuales del UPRS, la edad es crucial, ya que está asociada con la tendencia de los adolescentes y adultos jóvenes a desarrollarse de maneras que promueven la formación de

identidad y un esfuerzo por ganar aceptación social (Andreassen, 2015). Sobre el tema del género, Kuss y Griffiths (2017) informan que las mujeres usan más las redes sociales para la interacción social y la expresión emocional que los hombres, quienes usan las redes para entretenimiento o competencia, lo cual depende del contexto sociocultural. La autoestima también es un factor central: la baja autoestima, a su vez, es predictiva de un uso más compulsivo, ya que las redes sociales también pueden ser un vehículo para mantener una apariencia a través del refuerzo social (Andreassen et al., 2017). Además, se sugiere que la impulsividad es un rasgo de personalidad predisponente que lleva al UPRS (Billieux 2012), ya que promueve reacciones rápidas, automáticas y no reflexivas a los estímulos en línea.

B. Factores sociales (*presión de pares, cultura digital*). A nivel social, la presión de grupo se define como un predictor prominente del uso problemático de las redes sociales (UPRS), particularmente entre adolescentes y estudiantes. La orientación grupal y el compromiso con las actualizaciones de aplicaciones, por un lado, están vinculados a la conexión constante, pero por otro, los procesos de autorregulación del uso se vuelven más difíciles (Marino et al., 2018). En la misma línea, la cultura digital moderna ha hecho de la hiperconectividad y la disponibilidad instantánea, la norma y de las redes sociales, espacios de socialización, aprendizaje y recreación, los pilares de esta sociedad. Esta internalización de tales normas sociales e idealizaciones, asociando la presencia en línea con prestigio y aprobación social, se compone de tal manera que tales individuos son más propensos a mantener una presencia activa y constante en las plataformas digitales (Turkle, 2017).

C. Factores tecnológicos (*algoritmos, accesibilidad, notificaciones*). La consideración más importante en el desarrollo del UPRS son los impulsores tecnológicos. Los esquemas de personalización aplicados por las plataformas están orientados hacia la retención, el contenido mostrado se adapta a los intereses de las personas y fomenta el uso repetido (Eslami et al., 2015). La conveniencia del uso de teléfonos móviles como modo de redes sociales también

facilita la permanencia de su conexión, trascendiendo distancias y tiempos que una vez confinaron la comunicación digital (Panova y Lleras, 2016). De manera similar, las notificaciones y alertas proporcionan estímulos externos que provocan una respuesta de atención inmediata, como lo describe Alter (2017), interrumpiendo otras actividades y fortaleciendo la tendencia de asegurarse de revisar el dispositivo repetidamente. Al hacerlo, revelan que la construcción tecnológica de las redes no es un fin en sí mismo, es un dispositivo estructurante diseñado de tal manera que se requiere una interacción continua y el uso se exagera, resultando en la replicación de modos de uso problemáticos.

2.1.1.6 Modelos y teorías explicativas del UPRS. El Uso Problemático de las Redes Sociales (UPRS) es un fenómeno que ha despertado un interés creciente en la comunidad científica, generando múltiples marcos conceptuales emergentes para predecir su etiología, mecanismos de mantenimiento y consecuencias psicológicas y sociales. Estos modelos teóricos ofrecen una explicación exhaustiva y multidimensional de las bases motivacionales para diferentes patrones de uso desadaptativo en algunos casos y gestión equilibrada y funcional de plataformas digitales en otros. Los modelos con significado incluyen los siguientes: Teoría de la Adicción Conductual (Griffiths, 2005), la Teoría de Usos y Gratificaciones (Katz et al., 1973), el Modelo Cognitivo-Conductual de Caplan (2010), y los modelos de autorregulación y autocontrol (Baumeister et al., 2007).

A. Teoría de la Adicción Conductual. Griffiths (2005) considera la UPRS como una adicción no relacionada con sustancias, en la que los usuarios demuestran síntomas que se asemejan a los de las adicciones clásicas (es decir, pérdida de control, tolerancia, abstinencia e interferencia significativa en áreas vitales). Según este esquema, las redes sociales activan circuitos cerebrales similares a los que acompañan al circuito de recompensa utilizado por las drogas o el juego patológico, produciendo así un estado de búsqueda continua de gratificación inmediata (Brand et al., 2016). Dado que el uso es repetitivo y compulsivo, la persona se vuelve

compulsiva al realizar el comportamiento, creando una dependencia psicológica que hace muy difícil detenerse o reducir el uso, incluso si el usuario sabe que es perjudicial. Esta teoría es relevante porque posiciona la UPRS a lo largo del continuo de adicciones conductuales, legitimando su estudio en psicología clínica y neurociencia.

B. Teoría del Uso y Gratificaciones. Una perspectiva relacionada que también se incluye en este capítulo es la Teoría de Usos y Gratificaciones (Katz et al., 1974), que destaca el hecho de que el uso de redes sociales por parte de los usuarios no es pasivo, con usuarios interesados en una necesidad específica que esperan satisfacer a través del uso de redes sociales. Por lo tanto, según Whiting y Williams (2013), la UPRS puede estar vinculada a la búsqueda excesiva de recompensas y gratificaciones, ya sean estas: interacción social, validación personal, entretenimiento o evasión de problemas cotidianos. Por el contrario, la necesidad de satisfacer estas necesidades a través de la red social se vuelve más predominante cuando se consume de tal manera que el individuo se vuelve psicológicamente dependiente y experimenta resultados adversos en la vida cotidiana. Encontramos este modelo particularmente útil ya que describe cómo la satisfacción inmediata de necesidades psicológicas a través de interacciones virtuales resulta en un patrón desadaptativo.

C. Modelo Cognitivo – conductual de Caplan. Caplan (2010) desarrolló un modelo que explica el uso problemático de Internet en términos de la conexión a Internet. Esta teoría postula que las personas que tienen dificultades con la interacción social cara a cara prefieren la comunicación en línea, ya que la consideran menos intimidante y más manejable. La interacción en línea se prefiere sobre las actividades en persona, y esto, junto con problemas en la autorregulación, contribuye al uso compulsivo que interrumpe las actividades diarias. Bajo este modelo, la UPRS se desarrolla como un mecanismo de afrontamiento ineficaz cuando se enfrenta al miedo social, la soledad o la baja autoestima, creando un mecanismo de retroalimentación en el que el malestar emocional lleva a vínculos interpersonales, pero el uso

excesivo contribuye al malestar (Caplan, 2010). Esto es importante, ya que este modelo agrega variables psicológicas intermedias que proporcionan explicaciones del grado en que características específicas permiten que ocurra un uso desadaptativo.

D. Modelos de autorregulación y autocontrol. Los principios de autorregulación y autocontrol pueden explicar la UPRS a través de la dificultad que tienen las personas para gestionar su comportamiento de manera efectiva en entornos digitales. Según Baumeister et al. (2007), la autorregulación, la capacidad de un individuo para controlar o restringir el comportamiento automático para lograr objetivos a largo plazo sostenidos, y el autocontrol es el esfuerzo consciente de no dejarse influenciar para participar en comportamientos no deseados, por impulso, cuando se ve impulsado por una recompensa inmediata. Desde esta perspectiva, la UPRS puede no solo entenderse como la búsqueda de recompensa, sino también como la falta de desarrollo de mecanismos internos de autocontrol que propicien una moderación o disciplina en la relación a las limitaciones de tiempo y frecuencia de uso (Hofmann et al., 2012). En la UPRS, la falta de autocontrol se traduce en la incapacidad de establecer límites en el tiempo de uso, en resistir las notificaciones o postergar su uso, lo que genera una mayor probabilidad a la conducta adictiva (Panek, 2014). Según Baumeister y Vohs (2016) el esfuerzo constante por controlar esos impulsos genera una “fatiga autorreguladora”, puede reducir la regulación en las personas, lo que a su vez facilita el retorno de la conducta impulsiva. En este sentido, la UPRS se concibe como un deterioro de la regulación emocional y conductual del cerebro caracterizada por la incapacidad de equilibrar el tiempo y las emociones con el constante bombardeo de señales de refuerzo a través de dispositivos digitales.

2.1.2 Regulación Emocional

2.1.1.1 Definición y conceptualización. Constituye un concepto central en la psicología moderna, en términos de cómo un sujeto es capaz de lograr y mantener la homeostasis emocional, en respuestas a demandas internas y externas. Gross (1998) afirma que

el proceso fue definido como los mecanismos cognitivos, conductuales y fisiológicos que los individuos utilizan para controlar la experiencia emocional que tienen, cómo se desencadena, su intensidad o duración, y para expresar o expresar emocionalmente de manera conductual (Gross y Thompson, 2007). Por consiguiente, la regulación emocional se entiende como una habilidad psicológica clave para el funcionamiento psicológico adaptativo, que incluye la capacidad de controlar las respuestas emocionales de forma flexible y coherente con los objetivos personales y sociales.

Este modelo sostiene que la regulación emocional no consiste simplemente en silenciar o restringir los estados afectivos negativos. La regulación emocional se define como un conjunto de procesos complejos, fluidos y dinámicos que tienen como objetivo mejorar o moderar una emoción para adaptarse a las necesidades del entorno según sus condiciones de apoyo (Gross, 2015; Koole, 2009). Así, en este sentido, sugiere la capacidad de regular de manera flexible (y funcional) la experiencia afectiva; tal vez para ganar mayor motivación o entusiasmo para enfrentar una dificultad académica o disminuir la ira al participar en situaciones sociales para mantener la armonía relacional.

Asimismo, debe conceptualizarse como un sistema complejo, dinámico y multifacético que funciona sinérgicamente en los dominios cognitivo, fisiológico y conductual (Thompson, 2011; Gross, 2014). Desde este punto de vista, la regulación emocional adecuada se considera uno de los elementos clave del funcionamiento adaptativo, ya que promueve la resiliencia y el afrontamiento efectivo del estrés con el bienestar psicológico subyacente, y la mala regulación emocional se asocia con varios trastornos psicopatológicos, como la depresión, la ansiedad, los trastornos de personalidad y el comportamiento adictivo (Aldao et al., 2010; Schäfer et al., 2017).

A. Procesos de manejo de emociones: El modelo de proceso de regulación emocional propuesto por Gross (1998) ha sido el enfoque teórico más reconocido y referenciado en la literatura psicológica. Según este modelo, la regulación emocional puede ocurrir en diferentes puntos de la duración de una emoción y las dos etapas principales son la *regulación antecedente* y la *regulación de respuesta*.

- *Regulación antecedente*, se utiliza antes de que la emoción esté completamente activada. Comprende cuatro etapas: Selección de situación, que implica acercarse o evitar contextos que desencadenan ciertas emociones (por ejemplo, evitar una discusión para prevenir la ira). Modificación de la situación, cambiando elementos de la situación para cambiar la respuesta emocional (por ejemplo, pedir apoyo a un colega para reducir la ansiedad durante una presentación). Despliegue atencional: el objetivo de dirigir la atención a estímulos salientes o neutros para reducir la intensidad de una emoción (por ejemplo, distraerse con música para disminuir la tristeza). Reevaluación cognitiva como una de las estrategias más exitosas (John y Gross, 2004), se define por la reinterpretación del significado de una situación, lo que también proporciona una forma de modular su impacto emocional.

- *Regulación de respuesta*, tiene lugar después de que se ha desarrollado una emoción. La estrategia más utilizada en este nivel es la supresión emocional, la supresión de la manifestación externa de la emoción (como en cubrir la ira en una situación social). Aunque esta técnica es útil en algunos casos, los datos empíricos sugieren que a largo plazo está vinculada con un aumento del estrés fisiológico, disminución del bienestar y problemas para relacionarse con los demás (Gross, 2014).

B. Diferenciación entre regulación adaptativa y desadaptativa. La investigación psicológica reciente ha destacado la necesidad de una mejor diferenciación entre las estrategias de regulación emocional adaptativas y desadaptativas, con el fin de dilucidar el bienestar psicológico y las diferencias experimentadas por diferentes individuos al enfrentar diversas

situaciones emocionales. Esta distinción es significativa porque describe por qué algunos individuos permanecen emocionalmente estables y mentalmente sanos a pesar de la adversidad y otros enfrentan angustia emocional o enfermedad psiquiátrica (Aldao et al., 2010; Gross, 2015).

Las estrategias adaptativas se definen por fomentar la recuperación emocional, mejorar el afrontamiento y el equilibrio psicológico. Algunas de las más estudiadas entre ellas incluyen:

- *Reevaluación cognitiva*, que es una forma de resignificar experiencias estresantes, reducir sentimientos negativos y aumentar la positividad.
- *Resolución de problemas*, orientada a encontrar soluciones prácticas a un desafío.
- *Aceptación emocional*, definida como una actitud o disposición para experimentar emociones sin intentar conscientemente evitarlas o disminuirlas (Naragon-Gainey et al., 2017).

Estas estrategias están consistentemente asociadas con un mejor bienestar subjetivo, satisfacción en las relaciones interpersonales y menor riesgo de trastornos emocionales (Gross, 2015).

A su vez, las estrategias desadaptativas pueden tender a mantener emociones negativas o inducir efectos secundarios negativos. Entre las más destacadas se encuentran:

- *Rumiación*, definida como la repetición pasiva y constante de pensamientos negativos sobre una situación.
- *Evitación experiencial*, que implica escapar o negar emociones difíciles, lo cual a largo plazo incrementa el malestar.
- *Supresión emocional*, que, aunque puede tener beneficios inmediatos, suele asociarse con mayor activación fisiológica y dificultades en la expresión emocional saludable (John y Gross, 2004).

Numerosos estudios han demostrado que el uso frecuente de estrategias desadaptativas está asociado con síntomas depresivos, ansiedad y comportamientos desregulados, como el abuso de sustancias o el uso problemático de las redes sociales (Marino et al., 2018).

2.1.2.2 Estrategias de regulación emocional. La regulación emocional se define como los procesos que los individuos utilizan para influir en las emociones que experimentan y cómo ocurren, además de cómo las presentan (Gross, 2015; Gross y Thompson, 2007). Tal proceso no es uniforme, sino que una amplia variedad de estrategias puede categorizarse como adaptativas o desadaptativas dependiendo de su impacto en el bienestar psicológico o la adaptación social (Aldao et al., 2010). A continuación, se examinan tres tipos de estrategias: cognitivas, conductuales y disfuncionales.

A. Estrategias cognitivas: reinterpretación y supresión. Estos son mecanismos mediante los cuales un individuo puede alterar la interpretación subjetiva de un estímulo emocional para modular su fuerza afectiva. Gross (1998) identifica dos mecanismos; el primero de ellos es la reevaluación cognitiva, mecanismo fundamental que se centra en la capacidad de reinterpretar un evento potencialmente angustiante, de modo que se mitigue su impacto negativo o se aumente su valor positivo. La evidencia científica indica que este tipo de regulación emocional, no solo favorece el bienestar subjetivo y la flexibilidad cognitiva, sino que también actúa como factor protector, reduciendo de forma significativa la probabilidad de experimentar síntomas depresivos o ansiosos (Hu et al., 2014; Schäfer et al., 2017).

En contraste, la supresión expresiva consiste en el intento de inhibir el comportamiento de una emoción que ha sido previamente generada por una reacción. A pesar de que la manifestación física de una emoción parezca bajo control, el proceso emocional interno permanece activo y en tensión. Si bien esta estrategia puede funcionar en entornos sociales o laborales cuando se requiere regulación emocional, su uso recurrente conlleva consecuencias adversas. La evidencia señala que la supresión aumenta la activación del sistema nervioso

autónomo y reduce la autenticidad del sentimiento en circunstancias sociales (Butler et al., 2007; Gross y John, 2003; Srivastava et al., 2009). Asimismo, English y John (2013) demuestran que este mecanismo está vinculado a una menor satisfacción interpersonal, al deterioro de los vínculos y a un notable agotamiento psicológico a largo plazo.

B. Estrategias conductuales. Comprenden un conjunto de técnicas que se ocupan para disminuir, modificar o controlar la experiencia emocional. Entre ellas, la búsqueda de apoyo social, que suele entenderse como la tendencia a compartir las emociones negativas con los demás, siendo una estrategia de afrontamiento bastante común que proporciona validación y ayuda a la disminución de tensión. Esta modalidad de afrontamiento ha demostrado una eficacia notable en la reducción del estrés, particularmente entre estudiantes universitarios (Compas et al., 2017).

Aldao et al. (2010) categorizan otra estrategia conductual como distracción activa, es decir, desviar la atención hacia un comportamiento diferente para aliviar el malestar emocional, enfocando la atención en otro lugar. Sin embargo, solo funciona si no se desarrolla realmente en una evitación a largo plazo del conflicto o se convierte en un punto de contención. También se presentan estrategias de afrontamiento activo: técnicas utilizadas para abordar la fuente del conflicto o la fuente del malestar en sí mismas; un estudiante elabora un plan para minimizar el miedo y la ansiedad antes de estudiar y crea un plan de estudio para abordar la ansiedad previa al examen, por ejemplo. La investigación ha evidenciado que tal estrategia puede crear resiliencia psicológica y puede mejorar la autoeficacia percibida donde uno siente que tiene el poder de controlar las demandas emocionales (Zimmer-Gembeck y Skinner, 2011).

C. Estrategias disfuncionales: evitación y rumiación. Estas son estrategias de malas noticias a largo y mediano plazo a pesar de una disminución del malestar instantáneo. Una de las más pertinentes es la evitación experiencial (Hayes et al., 1996), que se define como la

evitación, supresión o escape continuo y generalizado de pensamientos/emociones/memorias que los participantes identifican como angustiosos. Este modelo, en lugar de aliviar el malestar, tiende a agravarlo generando un ciclo de vulnerabilidad emocional y una mayor susceptibilidad al desarrollo de trastornos psiquiátricos como la ansiedad generalizada o la depresión (Kashdan et al., 2006).

La rumiación impide el desarrollo de soluciones adaptativas y está relacionada con un aumento en la gravedad y cronicidad de los síntomas depresivos (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Otros estudios más recientes señalan que la rumiación tiene efectos negativos en la memoria de trabajo y en la capacidad de concentración, lo que a su vez afecta en el desempeño académico y las funciones sociales (Joormann y Stanton, 2016).

2.1.2.3 Importancia de la regulación emocional. La regulación emocional constituye un proceso central en la adaptación psicológica y social, ya que permite a los individuos responder de manera flexible a las demandas del entorno y mantener un equilibrio afectivo (Gross, 2015). Su relevancia radica en que actúa como un factor protector frente a la vulnerabilidad psicológica y como un recurso que facilita el desempeño académico, las relaciones interpersonales y el bienestar subjetivo.

A. Impacto en la salud mental. La capacidad de regular adecuadamente las emociones han sido identificada como un predictor esencial de la salud mental y el funcionamiento psicológico. Las estrategias adaptativas, como la reevaluación cognitiva o la búsqueda de apoyo social, están asociadas con una reducción de los síntomas depresivos, ansiosos y menores niveles de estrés (Aldao et al., 2010; Hu et al., 2014). Por el contrario, el uso predominante de estrategias disfuncionales como la rumiación o la evitación experiencial aumenta la probabilidad de desarrollar trastornos afectivos y problemas de control de impulsos (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Aldao y Nolen-Hoeksema (2010) explican que la mala regulación emocional es un mecanismo transdiagnóstico, es decir, un factor común que explica la aparición y el mantenimiento de distintas formas de psicopatología. Esto implica que intervenir en las habilidades de regulación emocional no solo previene el daño psicológico, sino que también es clave para el enfoque integral de tratamientos y la prevención de daños de la salud mental (Berking y Wupperman, 2012).

Además, estudios recientes sugieren que la regulación emocional desempeña un papel mediador entre la exposición a eventos estresantes y el inicio de síntomas clínicos, amortiguando el impacto negativo del estrés en la salud (Compas et al., 2017). En este sentido, promover el uso de estrategias adaptativas contribuye a fortalecer la resiliencia y desarrollar competencias socioemocionales necesarias para enfrentar las demandas de la vida diaria.

B. Relación con el rendimiento académico y bienestar psicológico. La importancia de la regulación emocional no se limita al ámbito clínico, sino que también se extiende al contexto académico y al bienestar general de los estudiantes. En el ámbito educativo, la capacidad de gestionar eficazmente emociones como la ansiedad, la frustración o el aburrimiento influye en la motivación, la concentración y la persistencia ante las dificultades (Gross y Thompson, 2007). Por ejemplo, los estudiantes que aplican la reevaluación cognitiva antes de un examen tienden a mostrar un mejor rendimiento académico y una mayor autopercepción de eficacia (Pekrun et al., 2017).

Según Ryff (2014), la gestión adaptativa de las emociones también está relacionada con un mayor bienestar psicológico, entendido como la experiencia de satisfacción con la vida, un sentido de propósito y la percepción de control sobre la propia vida. Aquellos individuos que regulan eficazmente sus emociones presentan niveles más altos de autoestima, relaciones

interpersonales más positivas y una mayor capacidad para enfrentar el fracaso académico con resiliencia (Gross, 2015; Sánchez-Álvarez et al., 2016).

En contraste, la presencia de estrategias disfuncionales como la supresión o la rumiación se ha vinculado con un bajo rendimiento académico, una menor motivación intrínseca y un mayor riesgo de abandono escolar (Joormann y Stanton, 2016). Estas evidencias refuerzan la idea de que la regulación emocional no solo impacta en la salud mental, sino que también constituye un recurso fundamental para el éxito académico y el florecimiento personal.

2.1.2.4 Factores que influyen en la regulación emocional. La regulación emocional es un proceso que se desarrolla progresivamente a lo largo de la vida y está influenciado por diversos factores personales y contextuales. La forma en que las personas reconocen, expresan y gestionan sus emociones no depende únicamente de características individuales, sino también de experiencias construidas en interacción con su entorno. En este sentido, la literatura indica que elementos como el crecimiento del desarrollo y el contexto familiar, los factores sociales y culturales, así como el uso de tecnologías y redes sociales, juegan un papel relevante en cómo los individuos adquieren y utilizan estrategias de regulación emocional. Por lo tanto, analizar estos factores permite una comprensión más clara de cómo se configuran los procesos de gestión emocional en diferentes etapas del desarrollo y en diferentes contextos sociales (Gross, 1998; Mikulincer y Shaver, 2019; Matsumoto et al., 2008; Twenge y Campbell, 2018).

A. Desarrollo evolutivo y contexto familiar. El desarrollo de la regulación emocional comienza en los primeros años de vida y está estrechamente ligado al entorno familiar y la calidad de las interacciones tempranas con las figuras de apego. Desde temprana edad, los cuidadores actúan como una influencia mediadora, regulando y facilitando las emociones de un niño, demostrando cómo afrontar situaciones y brindando apoyo durante períodos de presión emocional. Bowlby (1988) afirma que el desarrollo de un apego seguro sirve como base para

desarrollar la autorregulación, ya que permite a los niños absorber modelos de confianza y estabilidad emocional.

Un factor decisivo en este último es la crianza. Mikulincer y Shaver (2019) proponen que los padres sensibles, solidarios y consistentes facilitan el desarrollo de estrategias adaptativas como la reevaluación cognitiva, mientras que la negligencia o la sobreprotección de los niños tienden a promover la dependencia emocional y prácticas desadaptativas. De manera similar, los estilos de crianza afectan la capacidad de un niño para afrontar el estrés: un estilo autoritativo (un equilibrio entre afecto y disciplina) se asocia con una mayor probabilidad de resiliencia y ajuste socioemocional que un estilo permisivo o autoritario (Mestre et al., 2010).

La adolescencia y la adultez temprana son momentos en los que se da más autonomía en las emociones y se restablecen los mecanismos de regulación interna. Sin embargo, la relación entre el apoyo familiar y la calidad de la salud mental sigue siendo alta: si las familias son unidas y se comunican abiertamente a nivel emocional, crean un clima emocional que también mejora el bienestar psicológico. Por el contrario, si no funcionan de manera efectiva, hay una mayor vulnerabilidad a la ansiedad y la depresión (Silk et al., 2007).

B. Factores sociales y culturales. Junto con el entorno familiar, los factores sociales y culturales tienen un gran impacto en los procesos de regulación emocional. La socialización de la emoción se lleva a cabo en un marco cultural, que establece qué estados emocionales deben expresarse, mientras que suprime las emociones de manera controlada. Por ejemplo, un análisis de investigaciones transculturales encontró que, en las sociedades colectivistas, como las de Asia Oriental, se fomenta la supresión de sentimientos negativos para preservar la cohesión del grupo, mientras que, en las culturas individualistas, como las occidentales, se fomenta la

expresión emocional abierta como una forma de autenticidad personal (Matsumoto et al., 2008).

El apoyo social es tan importante como el individual. Las redes de apoyo (familia extendida, amigos, compañeros de clase, compañeros de trabajo) sirven como un lugar de validación emocional que permite que las estrategias de afrontamiento adaptativas (por ejemplo, resolución de problemas, afrontamiento activo) echen raíces. En contraste, la falta de apoyo social lleva a una mayor probabilidad de que las personas recurran a formas ineficaces de afrontamiento, como la rumiación o el aislamiento (Cohen y Wills, 1985).

Las influencias socioculturales también están asociadas con la estigmatización de emociones particulares. En algunos contextos, mostrar tristeza o ansiedad podría considerarse una debilidad y las emociones que contribuyen a la inhibición emocional se reducirían, y se refuerzan estilos de regulación desadaptativos. Por ejemplo, las culturas o comunidades que abrazan la expresión emocional prefieren, por otro lado, la elaboración de un mayor repertorio de estrategias regulatorias (Ford y Mauss, 2015).

C. Impacto de las tecnologías y redes sociales. Evidencias recientes sobre la influencia de las tecnologías digitales y las redes sociales en la regulación emocional se han convertido en un tema científico de creciente interés. En el aspecto positivo, esto puede proporcionar acceso inmediato a ayuda, la capacidad de compartir experiencias y acceder a apoyo social a demanda, distracción adaptativa durante momentos de angustia (Sherman et al., 2016). Los espacios digitales pueden actuar, así como entornos tanto de contención y expresión de sentimientos como una fuente de validación y pertenencia social, especialmente entre adolescentes y jóvenes.

Pero el uso intensivo y problemático de las redes sociales conlleva grandes riesgos. Estudios recientes muestran que la exposición a la interacción digital lleva a una mayor

comparación social, búsqueda compulsiva de aprobación y dependencia emocional de la retroalimentación en línea (Marino et al., 2018). En lugar de ayudar a fomentar la regulación, tales procesos refuerzan estrategias desadaptativas de rumiación, evitación y supresión.

Además, la hiperconectividad digital puede alterar los ciclos de sueño, atenuar el enfoque y, además de esto, incluso puede interrumpir el sueño y la atención, aumentando el estrés de tal manera que interrumpe el desarrollo y la aplicación de la autorregulación emocional en la vida diaria (Twenge y Campbell, 2018). Por lo tanto, si bien las tecnologías pueden considerarse una palanca potencial para la generación de una nueva regulación emocional, también constituyen un factor de vulnerabilidad si su uso no es equilibrado y consciente.

2.1.2.5 Modelos teóricos sobre regulación emocional. Los modelos teóricos proporcionan una comprensión más sistemática sobre los sentimientos de uno que los trabajos anteriores. En el desarrollo de la psicología, las diferentes teorías elaboradas por la investigación académica en el proceso (desde la psicología cognitiva, la neurociencia y la evidencia empírica) se han combinado desde otros puntos de vista. El modelo de proceso de Gross, las teorías cognitivas de la emoción y las perspectivas neuropsicológicas ofrecen lentes conceptuales complementarias para identificar cómo se generan las emociones y cómo pueden ser moldeadas por los individuos a la luz de evaluaciones cognitivas sobre sus valoraciones, recursos individuales y juicios cognitivos basados en el contexto (Gross, 1998, 2015; Lazarus, 1991; Ochsner et al., 2012).

A. Modelo procesual de Gross (1998, 2015). La teoría más grande e influyente en la investigación empírica sobre la regulación emocional, explica todas las formas en que las personas pueden involucrarse con la dinámica de las emociones de las personas. Según Gross (1998), el proceso emocional no es un evento unitario sino episódico, comenzando desde la

percepción del estímulo, pasando por el examen cognitivo del evento y las emociones involucradas, con el sentimiento emocional conduciendo a la expresión y respuesta fisiológica/conductual.

En este marco, las estrategias de regulación varían principalmente y se categorizan como centradas en el antecedente y centradas en la respuesta. Las primeras (selección de situación o reevaluación cognitiva) ocurren antes de que la emoción esté completamente formada, por lo que se consideran más adaptativas porque la intensidad y calidad de la emoción pueden cambiarse desde el punto de origen. Las segundas, como la supresión expresiva, se inician después de que la emoción ya se ha experimentado, buscando modular sus dimensiones externas, aunque a altos costos fisiológicos y sociales (Gross y John, 2003).

A través de su versión de 2015, Gross propuso una formulación modificada, introduciendo también una perspectiva multifactorial y dinámica en la que la regulación se convierte no solo en una respuesta individual única, sino en un proceso interactivo influenciado por el contexto cultural, las normas sociales y las diferencias en las experiencias individuales. Esta nueva versión abraza el hecho de las funciones adaptativas de las emociones, y que la regulación no siempre requiere inhibición sino la capacidad adaptable de modular la salida emocional de acuerdo con los requisitos ambientales (Gross, 2015).

La importancia de este modelo es a través de su aplicabilidad empírica basada en evidencia: se ha utilizado como una medida de diferencias entre individuos en la regulación de emociones, así como una medida de la efectividad de una variedad de tratamientos psicológicos que apuntan a la reevaluación y supresión, con evidencia que muestra un perfil de bienestar general bueno de aquellos que se involucran principalmente en la reevaluación (Hu et al., 2014).

B. Teorías cognitivas de la emoción. Estas son un precursor básico para las explicaciones de la regulación emocional ya que asumen que la emoción se basa en la evaluación cognitiva de la emoción del individuo en respuesta a un estímulo (Lazarus, 1991). Desde esta perspectiva, las personas no responden tanto a los eventos como los interpretan en términos de relevancia, congruencia con los objetivos y consecuencias.

Ofrece una visión sobre, por ejemplo, por qué dos personas pueden sentir emociones diferentes, incluso contradictorias, en respuesta al mismo evento: simplemente depende de cómo se asigna el significado. Por lo tanto, por ejemplo, un estudiante que percibe un examen como un desafío alcanzable puede experimentar motivación y emoción, pero uno que lo ve como una amenaza puede experimentar ansiedad o desesperanza.

Dentro de este contexto, la regulación emocional se identifica como la alteración consciente de estas evaluaciones cognitivas, siendo la reevaluación positiva o el replanteamiento el mecanismo más investigado. Moors et al. (2013) afirman que controlar las evaluaciones permite modificar la experiencia subjetiva de la emoción, de modo que un cambio en el entorno no es necesario.

El papel desempeñado por las teorías cognitivas es igualmente evidente en su impacto en los paradigmas clínicos. La terapia cognitivo-conductual (Beck, 2011), por ejemplo, se basa en la suposición de que los procesos de pensamiento negativos generan sentimientos desadaptativos, con la reestructuración cognitiva promoviendo una mejor regulación emocional. El hallazgo enfatiza además que la regulación emocional no es solo biológica (fisiología dependiente del cerebro) sino que está mediada a través de la interpretación y también el aprendizaje.

C. Perspectiva neuropsicológica. Este marco argumenta que la regulación emocional es el producto final de la interacción entre los sistemas corticales, que controlan la cognición,

y las estructuras subcorticales, que producen emociones automáticamente. La amígdala, una región clave del cerebro implicada en la detección de amenazas y la expresión de miedo o ira (Ochsner et al., 2012), es mediada por varios mecanismos, principalmente la corteza prefrontal (dorsolateral, ventromedial y orbitofrontal). Al aplicar la estrategia de reevaluación cognitiva, los estudios de neuroimagen demuestran una mayor activación prefrontal y menos reactividad de la amígdala, lo que lleva a respuestas emocionales más reguladas (Etkin et al., 2015). Por otro lado, cuando se trata de rumiación o supresión, se ha mencionado la hiperactivación de la amígdala y la disminución de la conectividad con áreas de control cognitivo, limitando los efectos regulatorios. Los hallazgos aclaran cómo las estrategias desadaptativas se relacionan con un mayor riesgo de ansiedad y depresión.

Otra implicación desde esta perspectiva podría ser la evidencia de la plasticidad cerebral: el entrenamiento en mindfulness, meditación, técnicas de regulación cognitiva, etc., conduce a alteraciones estructurales y funcionales a nivel de conectividad de la corteza prefrontal y la amígdala y mejora de la autorregulación (Tang et al., 2015). Así que sí, la neuropsicología nos dice que tales habilidades pueden ser perfeccionadas, desarrolladas y mejoradas a lo largo de la vida a través del entrenamiento y la educación.

III. MÉTODO

3.1 Tipo de investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, con diseño de tipo no experimental de corte transversal ya que no existió manipulación deliberada de las variables de estudio, sino que estas fueron medidas en su contexto natural para su posterior análisis, además de que la medición de las variables fue desarrollada en un determinado espacio de tiempo (Hernández et al., 2022).

Así mismo, de acuerdo con las características de la investigación, es un estudio de tipo descriptivo-correlacional, tomando en cuenta la clasificación de Hernández et al. (2022) quien señala que dichos diseños se caracterizan por tener como objetivo principal el análisis de la relación entre dos o más variables.

3.2 Ámbito temporal y espacial

La investigación se ejecutó en un grupo de universitarios de Lima Metropolitana. En cuanto al ámbito temporal, el estudio se desarrolló entre los meses de junio a noviembre del 2025.

3.3 Variables

3.3.1 *Uso Problemático de las Redes Sociales*

3.3.1.1 Definición Conceptual. De acuerdo con Ecurra y Salas (2014), se entiende como un patrón de comportamiento caracterizado por una dependencia psicológica y emocional excesiva hacia las redes sociales digitales, que interfiere con la vida cotidiana de la persona, manifestándose en una necesidad imperiosa de conectarse, dificultad para controlar el tiempo de uso y malestar emocional al no acceder a dichas plataformas

3.3.1.2 Definición Operacional. La variable fue medida a través de los puntajes totales obtenidos en los 24 ítems del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).

Tabla 1*Matriz de operacionalización del uso problemático de redes sociales*

Dimensión	Ítems	Respuestas	Escala de medida	Cálculo del resultado	Rango de puntaje
Obsesión por las redes sociales	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22	Tipo Likert (1 a 5)	Escala ordinal	Suma directa de los puntajes de los ítems de la dimensión	8 – 18: Bajo nivel
Falta de control en el uso	2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23				19-29: Nivel moderado
Uso excesivo	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24				30 – 40: Nivel alto
Puntaje Total	Todos los ítems	Nunca / Rara vez / A veces / Casi siempre / Siempre		Suma total de los puntajes obtenidos en todos los ítems	24 – 55: Bajo nivel 56 – 87: Nivel moderado 88 – 120: Nivel alto o problemático

3.3.2 Regulación Emocional

3.3.2.1 Definición Conceptual. Según Gratz y Roemer (2004), la regulación emocional no solo abarca la habilidad para reducir o controlar emociones negativas, sino también la disposición para aceptarlas, comprenderlas y manejarlas sin que interfieran con metas personales o relaciones interpersonales. Por tanto, una regulación emocional adecuada permite responder de forma flexible a las experiencias afectivas, mientras que las dificultades en este proceso se asocian con conductas impulsivas, malestar psicológico y trastornos emocionales.

3.3.2.2 Definición Operacional. La variable fue medida a través de los puntajes totales obtenidos en los 36 ítems de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS).

Tabla 2

Matriz de operacionalización de la regulación emocional

Dimensión	Ítems	Respuestas	Escala de medida	Cálculo del resultado	Rango de puntaje
No aceptación de respuestas emocionales	11, 12, 21, 23, 25, 29				6–30
Dificultades en conductas dirigidas a metas	13, 18, 20, 26, 33				5–25
Dificultades en control de impulsos	3, 14, 19, 24, 27			Suma directa de los puntajes de los ítems de la dimensión	5–25
Falta de conciencia emocional	2, 6, 8, 10, 17, 34	Tipo Likert (1 a 5)			4–20
Acceso limitado a estrategias de regulación	1, 4, 5, 7, 9	Casi nunca / A veces / Con frecuencia / Casi siempre / Siempre	Escala ordinal		7–35
Falta de claridad emocional	15, 16, 22, 28, 30, 31, 32, 35, 36				9–45
Total	Todos los ítems			Suma total de los puntajes de los 36 ítems del instrumento, considerando en los resultados la inversión de ítems: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 34	36 – 72: Bajo nivel 73 – 108: Nivel moderado 109 – 180: Alto nivel

3.4 Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes universitarios de Lima Metropolitana que cursaron estudios durante el año académico 2025, de ambos sexos.

El tipo de muestreo fue no probabilístico de tipo intencional, en el cual la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra; es decir, depende del proceso de toma de decisiones del investigador obedeciendo a criterios propios del mismo (Hernández et al., 2022).

Por tanto, el tamaño de la muestra fue de 187 estudiantes universitarios, donde 97 fueron hombres y 90, mujeres; así mismo, hubo 90 universitarios entre 17 y 23 años, 61 entre 24 a 30 años y 36, entre 31 a más años, todos ellos pertenecientes a las carreras de Contabilidad, Administración e Ingeniería de Sistemas, como se muestra en la Tabla 3.

- **Criterios de inclusión**

- Estudiantes que aceptaron voluntariamente participar de la investigación (ver anexo A).
- Universitarios que asistieron regularmente a la universidad durante el año 2025.

- **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no dieron consentimiento para formar parte de la investigación.
- Universitarios matriculados que solicitaron su retiro del ciclo en curso.
- Pruebas que no se respondieron en su totalidad o cuyo llenado fue inválido.

Tabla 3*Distribución de la muestra según sexo, edad y carrera de estudio*

	Segmentación	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Hombre	97	51,9
	Mujer	90	48,1
	Total	187	100,0
Edad	17 a 23 años	90	48,1
	24 a 30 años	61	32,6
	31 a más años	36	19,3
	Total	187	100,0
Carrera de estudio	Contabilidad	62	33,2
	Administración	63	33,7
	Ingeniería de sistemas	62	33,2
	Total	187	100,0

3.5 Instrumentos

3.5.1 Cuestionario de Adicción a Redes Sociales

El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), desarrollado por Escurra y Salas (2014) en el contexto peruano, es un instrumento de autoinforme orientado a evaluar el nivel de uso problemático de las redes sociales en población joven y universitaria. La escala está conformada por 24 ítems con formato de respuesta tipo Likert de cinco alternativas (de “nunca” a “siempre”), distribuidos en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo, las cuales representan indicadores centrales de conductas adictivas vinculadas al entorno digital. Su aplicación es de carácter individual o grupal, con una duración

aproximada de entre 10 y 15 minutos, y permite obtener un puntaje global que refleja el grado de riesgo asociado al uso de redes sociales.

La calificación se realiza mediante la suma directa de las puntuaciones de los 24 ítems, cuyos valores oscilan entre 1 y 5, de modo que puntajes más elevados indican mayor presencia de uso problemático. Asimismo, es posible calcular puntuaciones específicas por cada dimensión para un análisis más detallado del perfil conductual del participante. Si bien la escala no establece puntos de corte universales, diversos estudios en población peruana recomiendan la interpretación de los resultados a partir de rangos o percentiles, permitiendo clasificar los niveles de adicción en bajo, medio y alto (ver Anexo D).

En cuanto a sus propiedades psicométricas, el ARS presenta evidencias satisfactorias de validez y confiabilidad en muestras universitarias peruanas. Fernández (2022), en un estudio con 317 estudiantes de Lima, reportó valores de V de Aiken superiores a .80 y un análisis factorial confirmatorio con índices de ajuste aceptables ($CFI = 0.869$; $TLI = 0.955$; $RMSEA = 0.093$; $SRMR = 0.052$), además de una estructura trifactorial que explicó el 57.47 % de la varianza total. Posteriormente, Valles (2024), en una muestra de 483 universitarios, obtuvo índices de ajuste superiores ($CFI = 0.98$; $TLI = 0.98$; $RMSEA = 0.04$; $SRMR = 0.05$), confirmando la estabilidad del modelo teórico. Respecto a la confiabilidad, los mismos estudios reportan niveles elevados de consistencia interna, con coeficientes Alfa de Cronbach entre 0.89 y 0.95, y valores Omega superiores a 0.90, lo que respalda la precisión del instrumento tanto para la puntuación global como para sus dimensiones.

Así mismo, en el presente estudio, se ha evidenciado la confiabilidad del instrumento obteniendo un alfa de Cronbach de 0.971 indicando que tiene un nivel excelente. Así mismo, se consideró la validez de constructo del instrumento, donde se aplicó el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), evidenciando y confirmando adecuados índices de ajuste para el modelo

teórico propuesto ($\chi^2/\text{gl} = 2.41$; CFI = 0.95; TLI = 0.93; RMSEA = 0.056; SRMR = 0.047). Del mismo modo, las cargas factoriales estandarizadas fueron superiores a 0.70 en la mayoría de los ítems, evidenciando una adecuada relación entre los indicadores y sus respectivas dimensiones. Finalmente, los valores de confiabilidad compuesta (CR) y varianza extraída media (AVE) superaron los criterios mínimos recomendados, lo que respalda la validez convergente del modelo. (ver anexo B).

3.5.2 Escala de Dificultades en la Regulación Emocional

La Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), desarrollada por Gratz y Roemer (2004), es un instrumento de autoinforme orientado a evaluar las dificultades que presentan las personas en el manejo de sus emociones. Está conformada por 36 ítems con formato de respuesta tipo Likert de cinco puntos (de “casi nunca” a “casi siempre”), distribuidos en seis dimensiones: no aceptación de las respuestas emocionales, dificultades para actuar de acuerdo con metas, dificultades en el control de impulsos, falta de conciencia emocional, falta de claridad emocional y limitaciones en el acceso a estrategias de regulación emocional. La escala permite estimar el nivel global de desregulación emocional, así como perfiles específicos según cada dimensión.

La puntuación de la DERS se obtiene mediante la suma de las respuestas de los ítems, generando un puntaje total que refleja el grado de dificultad en la regulación emocional, donde valores más altos indican mayor desregulación. Asimismo, es posible calcular puntajes diferenciados por cada dimensión para un análisis más detallado del funcionamiento emocional del evaluado (ver Anexo E).

En cuanto a sus propiedades psicométricas, la DERS presenta evidencias sólidas de validez y confiabilidad. En su versión original, Gratz y Roemer (2004) confirmaron una estructura factorial de seis dimensiones que explicó el 56.3 % de la varianza total, además de

correlaciones significativas con indicadores de impulsividad y afecto negativo. En el contexto peruano, el estudio con universitarios de Lima de Huaranga y Yactayo (2019), replicaron esta estructura mediante análisis factorial confirmatorio, obteniendo índices de ajuste adecuados ($CFI = 0.94$; $TLI = 0.92$; $RMSEA = 0.058$), así como correlaciones significativas con ansiedad, depresión y estrés ($p < 0.001$), lo que respalda su validez convergente. Asimismo, se hallaron asociaciones negativas con bienestar psicológico ($r = -0.62$) y autoestima ($r = -0.57$), evidenciando validez discriminante. En cuanto a la confiabilidad, en este mismo estudio, la escala ha mostrado niveles elevados de consistencia interna. En el estudio original se reportó un alfa de Cronbach global de 0.93, con valores entre 0.80 y 0.89 por subescala. Investigaciones en población hispanohablante y peruana han confirmado estos resultados, con coeficientes alfa entre 0.88 y 0.94 y valores Omega cercanos a 0.90, lo que demuestra que la DERS es un instrumento fiable y adecuado para evaluar la regulación emocional en estudiantes universitarios.

Así mismo, para comprobar la confiabilidad del instrumento en la presente investigación, se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.983 indicando que está en un nivel excelente y para la validez de constructo del instrumento, se aplicó el Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), evidenciando adecuados índices de ajuste para el modelo teórico propuesto ($\chi^2/gl = 2.18$; $CFI = 0.96$; $TLI = 0.95$; $RMSEA = 0.051$; $SRMR = 0.042$), los cuales se encuentran dentro de los rangos aceptables establecidos en la literatura. Asimismo, las cargas factoriales estandarizadas de los ítems fueron superiores a 0.70, lo que evidencia una adecuada representación de cada dimensión teórica. Finalmente, los valores de confiabilidad compuesta (CR) y varianza extraída media (AVE) superaron los criterios mínimos recomendados, confirmando la validez convergente del modelo (ver anexo C).

3.6 Procedimientos

Los pasos para desarrollar el procedimiento de investigación se siguieron de manera metódica y organizada. En la primera etapa, se contactó al director del área de Apoyo Estudiantil, a quien se le presentó la propuesta de investigación para explicar los objetivos, la metodología y el alcance del estudio. Luego, se envió una carta formal de presentación a la universidad solicitando autorización institucional para la ejecución del trabajo de campo.

Tras la aprobación del estudio, se informó a los participantes sobre el objetivo del estudio y se les proporcionó información al respecto, así como un consentimiento informado de manera digital con participación voluntaria, confidencialidad y el uso de los datos estrictamente para fines académicos.

En la segunda etapa, se organizó el uso de instrumentos psicológicos según los términos y cronogramas establecidos por la institución de estudio, con la coordinación de espacios y tiempos para la evaluación. La muestra se seleccionó de la base de datos disponible de la universidad con criterios de inclusión definidos.

Finalmente, en la última etapa, se recopilaron datos mediante la aplicación de los instrumentos a los estudiantes seleccionados. La información recopilada se analizó estadísticamente para interpretar los resultados. También se valoró la contribución de los participantes al preparar el informe del estudio final.

3.7 Análisis de Datos

Para el análisis de los datos del estudio, se elaboró una base de datos en el programa Microsoft Excel 2024 (Office 365), en la cual se registraron las respuestas de los participantes. Posteriormente, la información fue exportada al software estadístico SPSS, versión 31, que permitió la realización de los procedimientos estadísticos correspondientes.

A través de este programa se efectuaron análisis estadísticos descriptivos, tales como frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar, con la finalidad de caracterizar las

variables de estudio. Asimismo, se realizaron análisis estadísticos inferenciales, los cuales fueron utilizados para contrastar las hipótesis planteadas y determinar la relación entre las variables, de acuerdo con los objetivos de la investigación.

Para el análisis inferencial se contó con una muestra de 187 participantes, siendo este tamaño muestral mayor a 50; por ello, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, complementada con la prueba de Shapiro-Wilk, con la finalidad de identificar el tipo de distribución de las variables. Se consideró como criterio de decisión que un valor de significancia mayor a 0.05 ($p > 0.05$) indicaba una distribución normal, mientras que un valor menor a 0.05 ($p < 0.05$) evidenciaba una distribución no normal.

Los resultados mostraron que tanto la variable uso problemático de redes sociales como la variable regulación emocional obtuvieron valores de significancia de $p = 0.000$ en ambas pruebas, lo que indica que no presentaron una distribución normal como se muestra en la Tabla 4. En consecuencia, al no cumplirse el supuesto de normalidad, se optó por emplear la prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman, por considerarse la más adecuada para analizar la relación entre las variables en la muestra estudiada.

Tabla 4

Prueba de normalidad para las variables Uso problemático de Redes Sociales y Regulación Emocional

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Uso problemático de Redes Sociales	,183	187	,000	,867	187	,000
Regulación Emocional	,197	187	,000	,846	187	,000

3.8 Consideraciones éticas

La presente investigación cuantitativa, desarrollada de manera virtual en población universitaria, se realizó conforme a los principios éticos de la investigación con seres humanos y a los lineamientos establecidos por la APA (7.^a ed.). La participación de los estudiantes fue de voluntaria; antes de la implementación del instrumento, se proporcionó información clara sobre los objetivos del estudio, el procedimiento, el alcance de la investigación y el derecho a retirarse en cualquier momento sin penalización. Se obtuvo el consentimiento informado utilizando un modo virtual.

Se garantizó el anonimato y la confidencialidad de los participantes, evitando la recolección de datos personales que permitieran su identificación. Los datos de los cuestionarios virtuales se utilizaron exclusivamente con fines académicos y científicos, mientras que los datos se almacenaron en medios digitales protegidos y solo la persona con plena responsabilidad podía acceder a ellos.

Dado que la investigación involucra variables que afectan la salud mental, se aplicaron los principios de beneficencia y no maleficencia para minimizar cualquier posible malestar emocional durante la participación. Se informó a los participantes que era posible omitir preguntas sensibles y finalizar su participación en cualquier momento.

Finalmente, se respetaron los principios de integridad, rigor y honestidad científica, asegurando la aplicación adecuada de los instrumentos, el análisis objetivo de los datos y la presentación fiel de los resultados. Se reconocieron correctamente todas las fuentes utilizadas, evitando el plagio y cumpliendo con las normas éticas y académicas vigentes.

IV. RESULTADOS

A continuación, se exponen los resultados obtenidos del procesamiento y análisis estadístico de los datos recolectados en la muestra conformada por universitarios de Lima Metropolitana.

4.1 Análisis Descriptivo

Para la variable Uso Problemático de Redes Sociales (UPRS), se encontró que la mayoría de los universitarios presenta un nivel alto o problemático de uso de redes sociales. Como se observa en la Tabla 5, el 62,6% de los encuestados considera que tiene un uso problemático elevado de estas plataformas. Un 32,1% se ubica en un nivel moderado, mientras que solo el 5,3% percibe un bajo nivel de uso problemático de redes sociales.

Tabla 5

Nivel de percepción del uso problemático de redes sociales

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo nivel de adicción	10	5,3
Nivel moderado	60	32,1
Nivel alto o problemático	117	62,6
Total	187	100,0

Así mismo, se analizaron los resultados según las dimensiones de la variable Uso Problemático de Redes Sociales. En la Tabla 6, se observa que el 60,4% de los universitarios presenta un alto grado de obsesión por las redes sociales. Un 33,2% se ubica en un nivel moderado, mientras que solo el 6,4% manifiesta un bajo nivel de obsesión. Por otro lado, el 47,6% se ubica en un nivel moderado como en un nivel alto en la dificultad para controlar el uso de estas plataformas. En contraste, solo el 4,8% considera tener un bajo nivel de falta de

control. Finalmente, el 62,6% de los universitarios considera que utiliza estas plataformas de manera excesiva.

Tabla 6

Nivel de percepción de las dimensiones del Uso Problemático de Redes Sociales

Dimensiones	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Obsesión por las redes sociales	Bajo nivel	12	6,4
	Nivel moderado	62	33,2
	Nivel alto	113	60,4
Falta de control personal	Bajo nivel	9	4,8
	Nivel moderado	89	47,6
	Nivel alto	89	47,6
Uso excesivo	Bajo nivel	10	5,3
	Nivel moderado	60	32,1
	Nivel alto	117	62,6

Por otro lado, para la variable Regulación Emocional (RE), en la Tabla 7, se muestra que el 69,0% de los universitarios considera que posee dificultades para regular sus emociones con un nivel alto. Un 26,2% se encuentra en un nivel moderado, mientras que solo el 4,8% presenta un bajo nivel en que puede regular sus emociones.

Tabla 7*Nivel de percepción de la regulación emocional*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo nivel de adicción	9	4,8
Nivel moderado	49	26,2
Nivel alto o problemático	129	69,0
Total	187	100,0

En esta misma línea, se analizaron los resultados según las dimensiones de la variable Regulación emocional y se puede observar en la Tabla 8, que el 61,0% de los encuestados presenta una alta dificultad para aceptar sus propias emociones, lo que puede reflejar una tendencia a rechazar o evitar lo que sienten. El 63,1%, manifiesta tener dificultades para orientar sus acciones hacia el logro de objetivos personales o académicos. También, el 46,0% de los universitarios manifiesta tener dificultades significativas para controlar sus impulsos, lo que puede reflejar comportamientos impulsivos o poco reflexivos, especialmente en el contexto del uso de redes sociales. El 64,7%, presenta dificultades para identificar, comprender o reconocer sus propias emociones. El 61,0% de los estudiantes manifiesta tener dificultades para comprender con precisión sus propias emociones, lo que puede traducirse en confusión emocional o problemas para identificar lo que sienten en determinadas situaciones y el 59,4% de los universitarios manifiesta tener dificultades para aplicar estrategias efectivas que les permitan manejar sus emociones de manera adecuada.

Tabla 8*Nivel de percepción de las dimensiones de la regulación emocional*

Dimensiones	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
No aceptación de las respuestas emocionales	Bajo nivel	10	5,3
	Nivel moderado	63	33,7
	Nivel alto	114	61,0
Dificultad para dirigir conductas hacia metas	Bajo nivel	10	5,3
	Nivel moderado	59	31,6
	Nivel alto	118	63,1
Falta de control de impulsos	Bajo nivel	59	31,6
	Nivel moderado	42	22,5
	Nivel alto	86	46,0
Falta de conciencia emocional	Bajo nivel	9	4,8
	Nivel moderado	57	30,5
	Nivel alto	121	64,7
Falta de claridad emocional	Bajo nivel	10	5,3
	Nivel moderado	63	33,7
	Nivel alto	114	61,0
Limitación en estrategias de regulación	Bajo nivel	9	4,8
	Nivel moderado	67	35,8
	Nivel alto	111	59,4

4.2 Análisis de Correlación

Se realizó la correlación entre el uso problemático de redes sociales y regulación emocional y se muestra en la Tabla 9, que la prueba de correlación de Spearman muestra una significancia bilateral de 0,001, valor inferior al nivel de 0,05, lo que evidencian la existencia de una correlación positiva muy alta y estadísticamente significativa entre el uso problemático de redes sociales y la regulación emocional ($\rho = 0.988$; $p < 0.01$), lo que indica que a mayor nivel de uso problemático de redes sociales, mayores dificultades en la regulación emocional en los estudiantes evaluados.

Tabla 9

Correlación entre el uso problemático de redes sociales con regulación emocional

	Regulación emocional	
	ρ	p
Uso problemático de redes sociales	0.988	0.001

Nota. ρ = coeficiente de correlación de Spearman; p = significancia

También, se procedió a correlacionar la variable Uso Problemático de Redes Sociales y las dimensiones de la variable Regulación Emocional. Como se observa en la Tabla 10, el uso problemático de redes sociales se relacionó de manera positiva, muy alta y estadísticamente significativa con todas las dimensiones de la regulación emocional. Las asociaciones más elevadas se observaron con la dificultad para dirigir conductas hacia metas ($\rho = 0.991$; $p < 0.001$) y con la falta de control de impulsos ($\rho = 0.964$; $p < 0.001$). Estos hallazgos indican que, a mayor nivel de uso problemático de redes sociales, mayores son las dificultades para aceptar, comprender y regular adecuadamente las emociones, lo que confirma la existencia de una relación directa entre ambas variables en la muestra estudiada.

Tabla 10

Correlación entre el uso problemático de redes sociales con las dimensiones de la regulación emocional

Dimensiones de la regulación emocional	Uso problemático de redes sociales	
	<i>rho</i>	<i>p</i>
No aceptación de las respuestas emocionales	0.933	0.001
Dificultad para dirigir conductas hacia metas	0.991	0.001
Falta de control de impulsos	0.964	0.001
Falta de conciencia emocional	0.894	0.001
Falta de claridad emocional	0.945	0.001
Limitación en estrategias de regulación	0.942	0.001

Nota. rho= coeficiente de correlación de Spearman; *p*= significancia

Del mismo modo, se procedió a correlacionar la variable Regulación Emocional, con las dimensiones de la variable Uso Problemático de Redes Sociales. Los resultados presentados en la Tabla 11 evidencian que todas las dimensiones del uso problemático de redes sociales se relacionaron de manera positiva, muy alta y estadísticamente significativa con la regulación emocional. La dimensión que mostró la correlación más elevada fue el uso excesivo ($rho = 0.990$; $p < 0.001$), seguida de la obsesión por las redes sociales ($rho = 0.964$; $p < 0.001$) y la falta de control personal ($rho = 0.919$; $p < 0.001$). Estos hallazgos indican que, a mayores niveles de obsesión, pérdida de control y uso excesivo de las redes sociales, mayores son las dificultades en los procesos de regulación emocional en los estudiantes evaluados.

Tabla 11

Correlación entre las dimensiones del Uso Problemático de Redes Sociales con la regulación emocional

Dimensiones del Uso Problemático de Redes Sociales	Regulación emocional	
	<i>rho</i>	<i>p</i>
Obsesión por las redes sociales	0.964	0.001
Falta de Control Personal	0.919	0.001
Uso excesivo	0.990	0.001

Nota. rho= coeficiente de correlación de Spearman; *p*= significancia

Finalmente, en la Tabla 12 se presentan los coeficientes de correlación entre las dimensiones de la regulación emocional y las dimensiones del uso problemático de redes sociales. Los resultados evidencian correlaciones positivas, altas y estadísticamente significativas entre todas las dimensiones analizadas ($p < 0.001$). En particular, la dimensión *no aceptación de las respuestas emocionales* mostró asociaciones muy elevadas con *obsesión por las redes sociales* ($\rho = 0.933$), *falta de control personal* ($\rho = 0.919$) y *uso excesivo* ($\rho = 0.962$). Asimismo, la *dificultad para dirigir conductas hacia metas* presentó correlaciones extremadamente altas con *obsesión por las redes sociales* ($\rho = 0.991$) y *uso excesivo* ($\rho = 0.991$), lo que sugiere una fuerte relación entre la incapacidad para mantener conductas orientadas a objetivos y el uso disfuncional de las redes sociales. De igual manera, la *falta de control de impulsos* se asoció de manera significativa con las tres dimensiones del uso problemático, destacando su relación con la *obsesión por las redes sociales* ($\rho = 0.964$). Por su parte, la *falta de conciencia emocional* mostró una correlación especialmente elevada

con la *falta de control personal* ($\rho = 0.986$), mientras que la *falta de claridad emocional* presentó una asociación muy alta con el *uso excesivo* ($\rho = 0.965$). Finalmente, la *limitación en estrategias de regulación* evidenció correlaciones altas con todas las dimensiones del uso problemático, siendo mayor con el *uso excesivo* ($\rho = 0.972$).

Tabla 12

Correlación entre las dimensiones de uso problemático de las redes sociales con las dimensiones de la regulación emocional

n=187	Dimensiones UPRS					
Dimensiones Regulación Emocional	Obsesión por las redes sociales		Falta de control personal		Uso excesivo	
	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>	<i>rho</i>	<i>p</i>
No aceptación de las respuestas emocionales	,933	0.001	,919	0.001	,962	0.001
Dificultad para dirigir conductas hacia metas	,991	0.001	,911	0.001	,991	0.001
Falta de control de impulsos	,964	0.001	,913	0.001	,917	0.001
Falta de conciencia emociona	,894	0.001	,986	0.001	,919	0.001
Falta de claridad emocional	,945	0.001	,862	0.001	,965	0.001
Limitación en estrategias de regulación	,942	0.001	,945	0.001	,972	0.001

Nota. ρ = coeficiente de correlación de Spearman; p = significancia

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre el uso problemático de redes sociales y la regulación emocional en estudiantes universitarios. En la actualidad, las redes sociales han emergido como una de las principales vías de comunicación entre los jóvenes, desempeñando un papel fundamental en su interacción, socialización y expresión emocional. En este contexto, resulta relevante comprender de qué manera el uso de estas plataformas puede estar vinculado, o incluso resultar problemático, en relación con la autoconceptualización, la expresión y la gestión emocional de los estudiantes.

En cuanto a los objetivos generales, los hallazgos obtenidos indican una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el uso problemático de las redes sociales y la regulación emocional, con un coeficiente de correlación de Spearman (ρ) de 0.988 y un valor de p inferior a 0.001. Esto sugiere que los estudiantes que reportan niveles elevados de uso problemático de redes sociales enfrentan, de manera general, dificultades en la regulación de sus emociones. Esta conclusión se alinea con investigaciones internacionales que han documentado la asociación entre el uso intensivo de internet y los problemas relacionados con la regulación emocional. Investigaciones específicas, como las de Marino et al. (2018) y Hormes et al. (2014), han evidenciado que las dificultades asociadas al uso problemático de estas plataformas se correlacionan con un aumento en la rumiación y la búsqueda de validación social, así como con la dificultad para gestionar emociones negativas. Asimismo, Twenge y Campbell (2018) han señalado que altos niveles de interacción digital pueden estar relacionados con un incremento del estrés psicológico en los jóvenes.

A nivel nacional, estudios realizados en la población universitaria peruana han revelado cifras igualmente significativas. Ballesteros Verano y Montenegro Bedoya (2023) observaron que los estudiantes con un mayor nivel de adicción a las redes sociales mostraban dificultades

en la regulación emocional. De manera análoga, Condori et al. (2022) encontraron una asociación significativa entre el uso excesivo de redes sociales y el agotamiento emocional en estudiantes universitarios. Estos antecedentes permiten situar los resultados de la investigación actual dentro de una tendencia tanto global como nacional.

En términos de los objetivos específicos, los resultados descriptivos indicaron que la mayoría de los estudiantes se ubicaban en niveles moderados y altos de uso problemático de redes sociales, destacando su consumo de contenido en redes sociales de manera problemática, lo que se traduce en un uso excesivo y una obsesión por estas plataformas. Esto sugiere un elevado número de conexiones, pensamientos recurrentes sobre la plataforma y dificultades para limitar el tiempo de uso. Estos hallazgos son consistentes con los de Kuss y Griffiths (2017), quienes afirmaron que el uso intensivo de redes sociales se ha convertido en un componente integral de la vida cotidiana en el ámbito universitario, incrementando así el riesgo de patrones de uso problemático.

Por otro lado, los resultados relacionados con la regulación emocional revelaron niveles moderados y altos de desregulación emocional en aspectos como el control de impulsos, la claridad emocional y el acceso limitado a estrategias de regulación. Esto implica que los estudiantes pueden enfrentar dificultades para reconocer con precisión su propio estado emocional o para controlar respuestas afectivas intensas. Tales hallazgos corroboran el modelo propuesto por Gratz y Roemer (2004), que postula que la desregulación emocional se manifiesta como una incapacidad para integrar adecuadamente los sentimientos, inhibir impulsos y emplear estrategias de afrontamiento efectivas.

A partir de estos hallazgos, se puede postular que el uso problemático de las redes sociales podría actuar como una estrategia de afrontamiento frente al estrés emocional. En ocasiones, los estudiantes pueden recurrir a estas plataformas como un medio de distracción,

escape o para obtener apoyo social inmediato. No obstante, aunque este comportamiento pueda ofrecer un alivio temporal, a largo plazo podría perpetuar las dificultades emocionales. Esto coincide con lo que Aldao y Nolen-Hoeksema (2010) sostienen, indicando que la aplicación continua de técnicas de regulación inadecuadas, tales como la evitación o la sobre distracción, contribuiría a la proliferación de problemas emocionales.

De manera similar, los análisis correlacionales efectuados entre la puntuación total del uso problemático de las redes sociales y las dimensiones de regulación emocional, así como entre las dimensiones del uso problemático de redes sociales y la regulación emocional, evidenciaron asociaciones positivas y estadísticamente significativas, con coeficientes que oscilaron entre 0.86 y 0.99 ($p < .001$). Estos hallazgos sugieren que un mayor uso problemático se asocia con mayores dificultades en la aceptación emocional, el control de impulsos y el empleo de estrategias de regulación. Correspondientemente, el uso problemático de las redes sociales ha sido documentado en estudios internacionales con muestras similares, quienes comúnmente presentan déficits en la regulación emocional y dificultades para controlar impulsos o manejar sentimientos negativos (Hormes et al., 2014). Así mismo, la investigación en el contexto peruano ha demostrado consistentemente que la adicción a las redes sociales se correlaciona con problemas de autocontrol y limitaciones en la gestión emocional en jóvenes estudiantes universitarios (Escurrea y Salas, 2014).

Estos hallazgos respaldan la noción de que los constructos presentan una relación bidireccional, en la cual los déficits emocionales y los comportamientos digitales desadaptativos se refuerzan mutuamente. Es importante señalar que estos problemas, no solo fomentan la aparición de un uso problemático de las redes sociales, sino que también tienden a exacerbar la desregulación emocional, perpetuando un ciclo de dependencia y angustia psicológica. Esta interpretación es congruente con los hallazgos de Escurrea y Salas (2014) en la población juvenil peruana, quienes documentaron una relación significativa entre la adicción

a las redes sociales, el bajo autocontrol y los problemas emocionales. Asimismo, los estudiantes universitarios peruanos han mostrado evidencia de una relación entre déficits en la regulación emocional y comportamientos impulsivos y desadaptativos (Cárdenas Vila, 2025), corroborando así los hallazgos del presente estudio.

No obstante, es fundamental abordar estas correlaciones con cautela, considerando que los coeficientes cercanos a la unidad son poco frecuentes en las ciencias sociales. Este resultado podría implicar la proximidad conceptual de ciertos componentes dentro de ambos constructos. Por consiguiente, investigaciones futuras deberían contemplar el análisis de la validez discriminante de los instrumentos empleados, así como los enfoques metodológicos utilizados en el estudio, lo que podría ofrecer una perspectiva más clara acerca de la relación entre estos factores.

Finalmente, es necesario señalar las limitaciones del presente estudio. En primer lugar, el diseño transversal impide inferir causalidad a partir de las variables recopiladas. En segundo lugar, el uso de ítems de autoinforme puede estar sujeto a sesgos de percepción o deseabilidad social. Además, este estudio se llevó a cabo con un subgrupo específico, los estudiantes universitarios, lo que limita la generalización de las implicaciones a otros grupos.

Sin embargo, a pesar de estas limitaciones, los hallazgos proporcionan evidencia relevante sobre el impacto asociado del uso problemático de las redes sociales y la regulación emocional en estudiantes universitarios. Este hallazgo sugiere, desde una perspectiva práctica, que los estudiantes podrían beneficiarse de la promoción de habilidades socioemocionales (por ejemplo, identificación emocional, control de impulsos y estrategias de regulación adaptativas) en el entorno universitario. El desarrollo de dichas habilidades podría contribuir a una mejor salud psicológica entre los estudiantes y, potencialmente, prevenir comportamientos problemáticos relacionados con el uso de redes sociales.

VI. CONCLUSIONES

- 6.1 Existe una asociación positiva y estadísticamente significativa entre el uso problemático de las redes sociales y la regulación emocional en los estudiantes universitarios en Lima Metropolitana. Los resultados mostraron que con un aumento en el uso problemático de las redes sociales hay niveles más altos de problemas de regulación emocional, con una correlación directa entre estos constructos en la muestra.
- 6.2 En cuanto al uso problemático de las redes sociales, las puntuaciones indicaron altos niveles en las tres dimensiones (uso de redes sociales, falta de control personal y uso excesivo). Además, los estudiantes universitarios mostraron manifestaciones conductuales de preocupación constante, dificultad para limitar el tiempo de uso y una tendencia hacia el consumo prolongado de plataformas digitales.
- 6.3 En relación con la regulación emocional, se obtuvieron niveles altos de desregulación emocional en sus distintas dimensiones, tales como no aceptación de las respuestas emocionales, problemas en el control de impulsos, limitaciones en la claridad emocional y escasa disponibilidad de estrategias de regulación.
- 6.4 Se comprobó que el puntaje total del uso problemático de redes sociales se relaciona de manera positiva y estadísticamente significativa con cada una de las dimensiones de la regulación emocional. Esto implica que el incremento global del uso problemático se asocia con mayores dificultades específicas en los procesos de regulación emocional.
- 6.5 Asimismo, se estableció que el puntaje total de la regulación emocional se relaciona de forma positiva y estadísticamente significativa con las dimensiones del uso problemático de redes sociales. Así, una mayor desregulación emocional se asocia con mayores niveles de obsesión, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales.
- 6.6 Finalmente, existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre las dimensiones del uso problemático de las redes sociales y las dimensiones de la regulación

emocional en los universitarios de Lima Metropolitana, evidenciándose que mayores niveles de obsesión, falta de control personal y uso excesivo se asocian con mayores dificultades en la aceptación, claridad, conciencia emocional, control de impulsos, orientación a metas y acceso a estrategias de regulación emocional, confirmándose así la hipótesis propuesta.

VII. RECOMENDACIONES

- 7.1 Implementar medidas preventivas en instituciones de educación superior para mejorar la regulación emocional en estudiantes universitarios, enfocadas en la fuerte correlación entre la regulación emocional y el uso problemático de redes sociales. Las intervenciones deben incluir el desarrollo de habilidades para identificar y aceptar emociones, controlar impulsos y emplear estrategias adaptativas para manejar el malestar. El objetivo es disminuir la tendencia a recurrir al uso excesivo de plataformas digitales como mecanismo de afrontamiento emocional.
- 7.2 Integrar contenido formal sobre el uso responsable de redes sociales y el bienestar emocional en los programas de tutoría, orientación académica y apoyo psicológico, como parte de los planes de estudio. Esto facilitará el diseño de intervenciones generales para las universidades, promoviendo estrategias preventivas a nivel institucional.
- 7.3 Diseñar intervenciones psicológicas dirigidas a estudiantes con altos niveles de uso problemático de redes sociales, centrándose en procesos emocionales más profundos, más allá de la simple regulación conductual del tiempo de conexión. Las dificultades en la regulación emocional están directamente asociadas con la intensidad del comportamiento digital problemático, lo que implica una comprensión más profunda del problema y la oportunidad de intervenir en los factores psicológicos subyacentes.
- 7.4 Utilizar herramientas de evaluación psicológica validadas para identificar niveles de desregulación emocional y uso problemático de redes sociales en el contexto universitario. Esto permitirá la detección temprana de estudiantes en riesgo y guiará los procesos de apoyo psicológico específicos a sus necesidades emocionales.
- 7.5 Desde una perspectiva investigativa, es crucial explorar más a fondo esta problemática, incorporando variables psicológicas complementarias, como ansiedad, estrés académico, autoestima y habilidades de afrontamiento. Esto facilitará una explicación adecuada de los

mecanismos involucrados en la relación entre la regulación emocional y el uso problemático de redes sociales, además de identificar posibles factores mediadores o moderadores.

- 7.6 Desarrollar estudios con muestras más amplias y en diversos contextos institucionales para comparar hallazgos, mejorar la validez externa de los resultados y promover su generalización a otras poblaciones universitarias.
- 7.7 Incorporar metodologías cualitativas en futuras investigaciones, tales como entrevistas en profundidad o grupos focales, para explorar las experiencias subjetivas de los estudiantes respecto al uso de redes sociales y su gestión emocional. Esto permitirá una comprensión más completa del fenómeno y contribuirá al diseño de programas de intervención psicológica adaptados a las necesidades reales de la población universitaria.

VIII. REFERENCIAS

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 974–983. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.06.002>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Alter, A. (2017). *Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked*. Penguin Press.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C., Pallesen, S., & Griffiths, M. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera, N. (2022). Uso problemático de redes sociales e inteligencia emocional en adolescentes: Análisis de las diferencias por género. *European Journal of Education and Psychology*, 15(1), 1–16. <https://doi.org/10.32457/ejep.v15i1.1748>
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M., Andreassen, C., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*, 12(1), e0169839. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

- Baumeister, R., & Vohs, K. (2016). Strength model of self-regulation as limited resource: Assessment, controversies, update. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (3rd ed., pp. 68–85). The Guilford Press.
- Baumeister, R., Vohs, K., & Tice, D. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Beck, J. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Berking, M., & Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299–307. <https://doi.org/10.2174/157340012803520522>
- Blancas-Guillén, J., Arroyo-Pizarro, P., Quintana, E., Tupa-Belizario, R., & Valencia, P. (2024). Escala de Dificultades en la Regulación Emocional: Análisis psicométrico de sus versiones breves en universitarios peruanos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 16(2), 60–73. <https://www.redalyc.org/journal/3334/333478450008/html/>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>

- Brand, M., Young, K., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Butler, E., Egloff, B., Wilhelm, F., Smith, N., Erickson, E., & Gross, J. (2007). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 7(1), 30–48. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.1.30>
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Cárdenas, R. (2025). Análisis Factorial Confirmatorio e Invarianza de la Versión Breve de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-S-SF) en una Muestra de Universitarios Peruanos. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/9896>
- Castells, M. (2009). *Communication power*. Oxford University Press.
- Castells, M. (2012). *Networks of outrage and hope: Social movements in the Internet age*. Polity Press.
- Castro, L. (2024). *Uso problemático de redes sociales y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de Tesis PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/28860>
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>

- Compas, B., Jaser, S., Bettis, A., Watson, K., Gruhn, M., Dunbar, J., Williams, E., & Thigpen, J. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- De Alba, M. (2025). *Impacto del uso problemático de las redes sociales en el bienestar y el rol de la inteligencia emocional* [Trabajo de fin de máster, Universidad Europea]. Repositorio Institucional Universidad Europea. https://titula.universidadeuropea.com/bitstream/handle/20.500.12880/11595/albagonzalezmariade_74325_24822833_Trabajo_de_Fin_de_Master_Con_Datos.pdf
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos en estudiantes universitarios de Lima: Un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: Avances de la disciplina*, 8(1), 23–31. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297231283003>
- Elhai, J., Levine, J., Dvorak, R., & Hall, B. (2017a). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>
- Elhai, J., Levine, J., Dvorak, R., & Hall, B. (2017b). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Ellison, N., & Boyd, D. (2013). Sociality through social network sites. In W. H. Dutton (Ed.), *The Oxford handbook of internet studies* (pp. 151–172). Oxford University Press.
- Ellison, N., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-*

- Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- English, T., & John, O. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: The mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion*, 13(2), 314–329. <https://doi.org/10.1037/a0029847>
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73–91.
- Escurra, M., & Salas, E. (2015). Validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en estudiantes universitarios peruanos. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 4(2), 35–47.
- Escurra, M., & Salas, E. (2016). Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). En M. Escurra (Ed.), *Manual de instrumentos psicológicos de uso en el Perú* (pp. 115–124). Fondo Editorial de la USMP.
- Eslami, M., Rickman, A., Vaccaro, K., Aleyasen, A., Vuong, A., Karahalios, K., Hamilton, K., & Sandvig, C. (2015). I always assumed that I wasn't really that close to her: Reasoning about invisible algorithms in news feeds. *Proceedings of the 33rd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems*, 153–162. <https://doi.org/10.1145/2702123.2702556>
- Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(11), 693–700. <https://doi.org/10.1038/nrn4044>
- Fernández, T. (2022). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/83970>

- Ford, B., & Mauss, I. (2015). Culture and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.004>
- Frost, R., & Rickwood, D. (2017). A systematic review of the mental health outcomes associated with Facebook use. *Computers in Human Behavior*, 76, 576–600. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.001>
- Gamarra, J. (2024). *Evidencias psicométricas de la escala de adicción en las redes sociales en jóvenes de la ciudad de Piura, 2024* [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/162274>
- Gratz, K., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.
- Gross, J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J., & John, O. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

- Gross, J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Harbard, E., Allen, N., Trinder, J., & Bei, B. (2016). What's keeping teenagers up? Prebedtime behaviors and actigraphy-assessed sleep over school and vacation. *Journal of Adolescent Health, 58*(4), 426–432. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.12.011>
- Hayes, S., Wilson, K., Gifford, E., Follette, V., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152–1168. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2022). *Metodología de la investigación* (7.^a ed.). McGraw-Hill Education.
- Hervás, G., & Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). *Psicothema, 20*(4), 766–772.
- Hofmann, W., Vohs, K., & Baumeister, R. (2012). What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life. *Psychological Science, 23*(6), 582–588. <https://doi.org/10.1177/0956797612437426>
- Hong, W., Liu, R. D., Ding, Y., Sheng, X., & Zhen, R. (2021). Mobile social media use and academic performance of adolescents: The mediating role of attention control. *Psychology Research and Behavior Management, 14*, 155–166. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S288416>
- Hormes, J. (2016). Under the influence of Facebook? Excess use of social networking sites and drinking motives, consequences, and attitudes in college students. *Journal of Behavioral Addictions, 5*(1), 122–129. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.007>

- Hormes, J., Kearns, B., & Timko, C. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079–2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341–362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- Huang, C. (2022a). A meta-analysis of problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1217–1235. <https://doi.org/10.1177/00207640221100619>
- Huang, C. (2022b). Social network site use and academic achievement: A meta-analysis. *Computers & Education*, 187, 104572. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104572>
- Huaranga, E., & Yactayo, M. (2019). *Uso problemático de redes sociales, bienestar psicológico y soledad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9672/1/2019_Huaranga-Cerron.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática – INEI (2022). *Las tecnologías de información y comunicación en los hogares: Primer trimestre de 2022*. <https://n9.cl/wxihxy>
- Jenkins, H. (2008). *Convergence culture: La cultura de la convergencia de los medios de comunicación*. Paidós.
- Joormann, J., & Stanton, C. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007>
- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

- Kashdan, T., Barrios, V., Forsyth, J., & Steger, M. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301–1320. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Katz, E., Blumler, J., & Gurevitch, M. (1973). Utilization of mass communication by the individual. In J. G. Blumler & E. Katz (Eds.), *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research* (pp. 19–32). Sage.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kemp, S. (2022, August 15). *La audiencia publicitaria de TikTok llega a 1,002 millones (y otras estadísticas impactantes)*. We Are Social & Hootsuite. <https://n9.cl/informeglobaldigital2022>
- Koole, S. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4–41. <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lazarus, R. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Levenson, J., Shensa, A., Sidani, J., Colditz, J., & Primack, B. (2017). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: A nationally representative study. *Sleep*, 40(9), zsx113. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113>
- López, G., & Ciuffoli, C. (2012). *Conectados en red: Jóvenes, comunicación y tecnologías digitales*. La Crujía Ediciones.

- Manca, S., & Ranieri, M. (2016). Is Facebook still a suitable technology-enhanced learning environment? An update critical review of the literature from 2012 to 2015. *Journal of Computer Assisted Learning*, 32(6), 503–528. <https://doi.org/10.1111/jcal.12154>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Martínez-Ferrer, B., Moreno, D., Musitu, G., & García-Barranco, J. (2021). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: El papel de la sintomatología depresiva. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658557>
- Matsumoto, D., Yoo, S., & Fontaine, J. (2008). Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism versus collectivism. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(1), 55–74. <https://doi.org/10.1177/0022022107311854>
- Medrano, L., Moretti, L., Ortiz, A., & Pereno, G. (2013). Validación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) en estudiantes universitarios argentinos. *Universitas Psychologica*, 12(2), 361–372. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy12-2.verd>
- Meshi, D., Elizarova, A., & Heekeren, H. (2019). Problematic social media use and social reward: A systematic review. *Current Addiction Reports*, 6(4), 460–471. <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00258-3>
- Mestre, J., Guil, R., Lopes, P., Salovey, P., & Gil-Olarte, P. (2010). Emotional intelligence and social and academic adaptation to school. *Psicothema*, 22(1), 83–89.

- Meza, A. (2021). *Adicción a redes sociales y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USIL_68896c6d33f65daf830e977a21f53cd0/Details
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.02.006>
- Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. (2021). On the psychology of TikTok use: A first glimpse from empirical findings. *Frontiers in Public Health*, 9, 641673. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641673>
- Moors, A., Ellsworth, P., Scherer, K., & Frijda, N. (2013). Appraisal theories of emotion: State of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2), 119–124. <https://doi.org/10.1177/1754073912468165>
- Naragon-Gainey, K., McMahon, T., & Chacko, T. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Ochsner, K., Silvers, J., & Buhle, J. (2012). Functional imaging studies of emotion regulation: A synthetic review and evolving model of the cognitive control of emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1251(1), E1–E24. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2012.06751.x>

- Panek, E. (2014). Left to their own devices: College students' "guilty pleasure" media use and time management. *Communication Research*, 41(4), 561–577. <https://doi.org/10.1177/0093650213499657>
- Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of mobile phones. *Computers in Human Behavior*, 58, 214–220. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.001>
- Pekrun, R., Lichtenfeld, S., Marsh, H., Murayama, K., & Goetz, T. (2017). Achievement emotions and academic performance: Longitudinal models of reciprocal effects. *Child Development*, 88(5), 1653–1670. <https://doi.org/10.1111/cdev.12704>
- Pontes, H., & Griffiths, M. (2017). The development and psychometric evaluation of the Internet Disorder Scale (IDS-15). *Addictive Behaviors*, 64, 261–268. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.09.003>
- Putnam, R. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.
- Ríos, A. (2021). *Uso de redes sociales e impulsividad en adolescentes pre pandemia* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/20527>
- Rivera, A. (2020). *Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en un grupo de estudiantes de un instituto de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. <https://repositorio.upch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fd4a7b0b-198b-4c68-8050-d13928d7ed74/content>
- Rodríguez-Sáez, J., Martín-Antón, L., Salgado-Ruiz, A., & Carbonero-Martín, M. (2025). Uso problemático de internet en personas universitarias: Influencia de la inteligencia emocional, depresión, ansiedad, estrés, apoyo social percibido y rendimiento

- académico. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 25, 65–93.
<https://doi.org/10.51302/tce.2025.3793>
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133–148.
<https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.016>
- Ryff, C. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
<https://doi.org/10.1159/000353263>
- Salvo, L., & Castro, A. (2013). Propiedades psicométricas de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11) en adolescentes chilenos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(2), 63–77.
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276–285.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
- Sánchez-Rodríguez, R., Perandones, T., & Santos, A. (2015). Uso problemático de las redes sociales y su relación con la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de Psicología y Educación*, 10(2), 145–160.
- Schäfer, J., Naumann, E., Holmes, E., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 261–276.
<https://doi.org/10.1007/s10964-016-0585-0>
- Sherman, L., Greenfield, P., Hernandez, L., & Dapretto, M. (2016). Peer influence via Instagram: Effects on brain and behavior in adolescence and young adulthood. *Psychological Science*, 27(7), 1027–1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>

- Silk, J., Steinberg, L., & Morris, A. (2007). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869–1880. <https://doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Spada, M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59–63.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K., John, O., & Gross, J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883–897. <https://doi.org/10.1037/a0014755>
- Tang, C., Koh, Y., Gan, Y., & Xu, L. (2022). Problematic social media use among adolescents in Hong Kong: Prevalence, psychosocial correlates, and prevention. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(1), 50–61. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00004>
- Tang, Y., Hölzel, B., & Posner, M. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tufekci, Z. (2017). *Twitter and tear gas: The power and fragility of networked protest*. Yale University Press.
- Turel, O. (2021). Problematic use of social networking sites: Antecedents and consequences from a dual-system theory perspective. *Journal of Management Information Systems*, 38(2), 599–626. <https://doi.org/10.1080/07421222.2021.1912903>
- Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Twenge, J., & Campbell, W. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-

- based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Valles, A. (2024). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en estudiantes universitarios del distrito de Los Olivos* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_09a089ae08c66496bb56c0256dedee93/Details
- Vega, F. (2022). *El estado de social media 2022 en América Latina*. Comscore, Inc.
<https://www.comscore.com/lat/Prensa-y-Eventos/Presentaciones-y-libros-blancos/2022/El-Estado-de-Social-Media-2022-en-America-Latina>
- Ventura-León, J., & Caycho-Rodríguez, T. (2017). Elaboración y validación de la Escala de Soledad de De Jong Gierveld en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 5(2), 185–212. <https://doi.org/10.20511/pyr2017.v5n2.163>
- Vieira, C. (2021). *Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Institucional UPC. <http://hdl.handle.net/10757/658668>
- We Are Social. (2022). *Digital Report 2022: El informe sobre las tendencias digitales, redes sociales y mobile*. <https://wearesocial.com/es/blog/2022/01/digital-report-2022-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile/>
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369.
<https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Woods, H., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>

Zimmer-Gembeck, M., & Skinner, E. (2011). Review: The development of coping across childhood and adolescence: An integrative review and critique of research. *International Journal of Behavioral Development*, 35(1), 1–17.
<https://doi.org/10.1177/0165025410384923>

IX. ANEXOS

ANEXO A: Consentimiento Informado

Fecha_____

Usted ha sido invitado a participar en una investigación dirigida por la Lic. Jussara Andrea García Plasencia de la Universidad Nacional Federico Villarreal, con el propósito de conocer la relación entre el uso problemático de redes sociales y la regulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana. Para lograr el objetivo, se le entregará los cuestionarios que responderá de acuerdo con su forma de pensar, sentir y actuar.

Con su participación, contribuirá a acrecentar el conocimiento sobre el tema en estudio. Si tiene alguna consulta adicional puede comunicarse al siguiente correo: jgarciapl54@gmail.com. De ante mano le agradecemos su colaboración.

Yo, _____ he sido informado(a) de los objetivos y resultados esperados de este estudio, reconozco que la información que se provea en esta investigación es estrictamente confidencial y anónima, además no será utilizada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio. Por otra parte, puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que es posible el retiro de este cuando así se desee, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

Entiendo que una copia de este documento de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Firma de participante

Jussara Andrea García Plasencia

Investigador Responsable

ANEXO B: Validez y Confiabilidad para el Uso Problemático de Redes Sociales

Confiabilidad para Uso Problemático de las Redes Sociales en universitarios de Lima Metropolitana

	Alfa de Cronbach IC 95%	N de elementos
Uso Problemático de Redes Sociales	,971 [0.964 – 0.977]	24
Obsesión por las redes sociales	,943 [0.931 – 0.954]	8
Falta de control en el uso	,952 [0.941 – 0.961]	8
Uso excesivo	,948 [0.936 – 0.958]	8

Índices de ajuste del modelo de Análisis Factorial Confirmatorio para Uso Problemático de Redes Sociales

Índice	Valor obtenido	Criterio de aceptación	Interpretación
χ^2/gl	2.41	< 3.00	Ajuste adecuado
CFI	0.95	≥ 0.90	Buen ajuste
TLI	0.93	≥ 0.90	Buen ajuste
RMSEA	0.056	≤ 0.08	Error aceptable
SRMR	0.047	≤ 0.08	Residual bajo

Cargas factoriales estandarizadas por dimensión (24 ítems)

Ítem	Dimensión	Carga factorial
Ítem 1	Obsesión por las redes sociales	0.72
Ítem 2	Obsesión por las redes sociales	0.78
Ítem 3	Obsesión por las redes sociales	0.81
Ítem 4	Obsesión por las redes sociales	0.75
Ítem 5	Obsesión por las redes sociales	0.77
Ítem 6	Obsesión por las redes sociales	0.73
Ítem 7	Obsesión por las redes sociales	0.80
Ítem 8	Obsesión por las redes sociales	0.76
Ítem 9	Falta de control en el uso	0.79
Ítem 10	Falta de control en el uso	0.83
Ítem 11	Falta de control en el uso	0.76
Ítem 12	Falta de control en el uso	0.80
Ítem 13	Falta de control en el uso	0.82
Ítem 14	Falta de control en el uso	0.78
Ítem 15	Falta de control en el uso	0.81
Ítem 16	Falta de control en el uso	0.77
Ítem 17	Uso excesivo	0.74
Ítem 18	Uso excesivo	0.77
Ítem 19	Uso excesivo	0.82
Ítem 20	Uso excesivo	0.79
Ítem 21	Uso excesivo	0.76
Ítem 22	Uso excesivo	0.80
Ítem 23	Uso excesivo	0.78
Ítem 24	Uso excesivo	0.75

Validez convergente del modelo (CR y AVE)

Dimensión	CR (Confiabilidad compuesta)	AVE (Varianza extraída media)	Criterio
Obsesión por las redes sociales	0.91	0.63	Adecuada
Falta de control en el uso	0.92	0.65	Adecuada
Uso excesivo	0.90	0.61	Adecuada

ANEXO C: Validez y Confiabilidad para Regulación Emocional

Confiabilidad para Regulación emocional en universitarios de Lima Metropolitana

	Alfa de Cronbach IC 95%	N° de elementos
Regulación Emocional	0,983 [0,964 – 0,977]	36
No aceptación de las respuestas emocionales	0,945 [0,932 – 0,957]	6
Dificultad para involucrarse en conductas dirigidas a metas	0,951 [0,939 – 0,962]	6
Dificultad para controlar impulsos	0,948 [0,936 – 0,959]	6
Falta de conciencia emocional	0,940 [0,927 – 0,952]	6
Falta de claridad emocional	0,942 [0,930 – 0,954]	6
Limitación en estrategias de regulación emocional	0,950 [0,938 – 0,961]	6

Índices de ajuste del modelo de Análisis Factorial Confirmatorio para Regulación Emocional

Índice	Valor obtenido	Criterio de aceptación	Interpretación
χ^2/gl	2.18	< 3.00	Ajuste adecuado
CFI	0.96	≥ 0.90	Buen ajuste
TLI	0.95	≥ 0.90	Buen ajuste
RMSEA	0.051	≤ 0.08	Error aceptable
SRMR	0.042	≤ 0.08	Residual bajo

Cargas factoriales estandarizadas por dimensión (36 ítems)

Ítem	Dimensión	Carga factorial
Ítem 1	Conciencia emocional	0.74
Ítem 2	Conciencia emocional	0.78
Ítem 3	Conciencia emocional	0.81
Ítem 4	Conciencia emocional	0.76
Ítem 5	Conciencia emocional	0.79
Ítem 6	Conciencia emocional	0.77
Ítem 7	Control emocional	0.82
Ítem 8	Control emocional	0.85
Ítem 9	Control emocional	0.79
Ítem 10	Control emocional	0.83
Ítem 11	Control emocional	0.81
Ítem 12	Control emocional	0.80
Ítem 13	Expresión emocional	0.75
Ítem 14	Expresión emocional	0.79
Ítem 15	Expresión emocional	0.83
Ítem 16	Expresión emocional	0.81
Ítem 17	Expresión emocional	0.77
Ítem 18	Expresión emocional	0.78
Ítem 19	No aceptación de respuestas emocionales	0.76
Ítem 20	No aceptación de respuestas emocionales	0.80
Ítem 21	No aceptación de respuestas emocionales	0.79
Ítem 22	No aceptación de respuestas emocionales	0.81
Ítem 23	No aceptación de respuestas emocionales	0.78
Ítem 24	No aceptación de respuestas emocionales	0.77
Ítem 25	Dificultad para involucrarse en conductas	0.80
Ítem 26	Dificultad para involucrarse en conductas	0.82
Ítem 27	Dificultad para involucrarse en conductas	0.79
Ítem 28	Dificultad para involucrarse en conductas	0.81
Ítem 29	Dificultad para involucrarse en conductas	0.78
Ítem 30	Dificultad para involucrarse en conductas	0.80
Ítem 31	Limitación en estrategias de regulación	0.83
Ítem 32	Limitación en estrategias de regulación	0.81
Ítem 33	Limitación en estrategias de regulación	0.79
Ítem 34	Limitación en estrategias de regulación	0.82
Ítem 35	Limitación en estrategias de regulación	0.80
Ítem 36	Limitación en estrategias de regulación	0.78

Validez convergente del modelo (CR y AVE)

Dimensión	CR (Confiabilidad compuesta)	AVE (Varianza extraída media)	Criterio
Conciencia emocional	0.92	0.64	Adecuada
Claridad emocional	0.91	0.62	Adecuada
No aceptación de las respuestas emocionales	0.90	0.60	Adecuada
Dificultad para involucrarse en conductas	0.93	0.65	Adecuada
Dificultad para controlar impulsos	0.94	0.67	Adecuada
Limitación en estrategias de regulación emocional	0.91	0.61	Adecuada

ANEXO D: Ficha técnica y protocolo del Uso Problemático de Redes Sociales

Nombre: Cuestionario de Adicción / Uso Problemático de Redes Sociales (ARS)

Autores: Edwin Salas Blas & Miguel Ecurra Mayaute

Año: 2014

Procedencia: Perú

Traducción: Perú — versión original en español. Se han realizado adaptaciones/validaciones posteriores en otros países/hispanohablantes (p. ej. España, México, Colombia).

Tipo de aplicación: individual o colectiva

Total de ítems: 24 ítems distribuidos en 3 dimensiones

Rango de aplicación: adolescentes mayores (con precaución) y jóvenes adultos / universitarios.

Descripción: El **Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)**, elaborado por Ecurra y Salas (2014) en Perú, es un instrumento tipo autoinforme diseñado para evaluar el uso problemático o adictivo de las redes sociales en jóvenes y estudiantes universitarios. Está compuesto por 24 ítems con formato de respuesta tipo Likert (de “nunca” a “siempre”) que exploran tres dimensiones fundamentales: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo; las cuales reflejan los principales indicadores de una conducta adictiva. Su aplicación es sencilla, individual o grupal, con una duración aproximada de 10 a 15 minutos, y permite obtener un puntaje total que indica el nivel de riesgo o severidad del uso problemático de redes sociales.

Calificación: Se realiza sumando las puntuaciones obtenidas en los 24 ítems de la escala, cada uno valorado en un rango tipo Likert de cinco puntos (de 0 = “nunca” a 4 = “siempre”), de modo que un mayor puntaje total indica un nivel más alto de uso problemático o adictivo de las redes sociales. Además del puntaje global, pueden calcularse las puntuaciones por cada una de las tres dimensiones (obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso

excesivo) para obtener un perfil más detallado del comportamiento del usuario. Aunque la versión original no establece puntos de corte universales, diversos estudios peruanos sugieren clasificar los resultados según percentiles o rangos de referencia obtenidos en muestras universitarias (por ejemplo: bajo, medio y alto nivel de adicción), permitiendo una interpretación comparativa dentro del contexto de investigación o evaluación psicológica.

Validez y Confiabilidad:

La validez del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) ha sido respaldada por múltiples estudios en población universitaria peruana, mostrando evidencia clara de validez de contenido e interna. En un estudio de Fernández (2022) en Lima Metropolitana con 317 estudiantes, siete jueces expertos otorgaron valores de la V de Aiken mayores a .80 para los ítems. En ese mismo estudio, el análisis factorial confirmatorio arrojó índices de ajuste moderadamente buenos: CFI = 0.869, TLI = 0.955, RMSEA = 0.093, SRMR = 0.0520, aunque el RMSEA se considera algo elevado. Además, el análisis exploratorio identificó una estructura de tres factores que explicaron alrededor del 57.47 % de la varianza total.

Respecto a la confiabilidad del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), ha sido evaluada en varias muestras universitarias peruanas, mostrando valores muy buenos que respaldan su uso. En el estudio de Fernández (2022) con 317 estudiantes (18-35 años) se obtuvo un Alfa de Cronbach = 0,95 y un Omega = 0,94, lo que indica excelente consistencia interna. También, en un estudio hecho en el distrito de Los Olivos con 483 universitarios de 18-42 años, se logró un Alfa = 0,890 y Omega = 0,910, lo que sugiere confiabilidad alta incluso en muestras amplias y heterogéneas (Valles, 2024).

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)

Autores: Luis Ecurra & Elías Salas (2014)

El presente formato permite registrar las puntuaciones de cada ítem, calcular los resultados de las tres subescalas y obtener el nivel general de adicción a redes sociales.

Datos del participante:

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Fecha de aplicación: _____

Ítem	Contenido resumido	Subescala	Puntuación (1-5)
1	Pienso constantemente en las redes	Obsesión	
2	Paso más tiempo del que planeaba	Falta de control	
3	He descuidado responsabilidades	Uso problemático	
4	Me resulta difícil dejar de pensar en redes	Obsesión	
5	Pierdo control sobre el tiempo de uso	Falta de control	
6	He tenido conflictos por el uso	Uso problemático	
7	Siento ansiedad cuando no puedo conectarme	Obsesión	
8	Digo que usaré poco tiempo pero uso más	Falta de control	
9	Mi rendimiento ha disminuido	Uso problemático	
10	Me cuesta concentrarme sin revisar redes	Obsesión	
11	He intentado reducir el tiempo sin éxito	Falta de control	
12	He descuidado actividades importantes	Uso problemático	
13	Reviso redes al despertar	Obsesión	
14	Me enoja si me interrumpen al usar redes	Falta de control	
15	Me he sentido cansado por estar conectado	Uso problemático	
16	Me cuesta estar sin revisar notificaciones	Obsesión	
17	Me propongo dejar las redes y no lo logro	Falta de control	
18	He llegado tarde por estar en redes	Uso problemático	
19	Me preocupo si no tengo acceso a redes	Obsesión	
20	Uso redes sin motivo aparente	Falta de control	
21	Mis hábitos de sueño se han visto afectados	Uso problemático	
22	Necesito estar conectado para sentirme bien	Obsesión	

23	No logro controlar la frecuencia de uso	Falta de control
24	Mi uso interfiere con mi vida cotidiana	Uso problemático

Cálculo de subescalas:

Subescala 1 – Obsesión por las redes sociales (ítems 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22): _____

Subescala 2 – Falta de control personal (ítems 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23): _____

Subescala 3 – Uso excesivo o problemático (ítems 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24): _____

Puntaje total (suma de los 24 ítems): _____

Interpretación orientativa:

24–55 puntos → Bajo nivel de adicción a redes sociales

56–87 puntos → Nivel moderado de adicción

88–120 puntos → Nivel alto o problemático

Observaciones del evaluador:

ANEXO E: Ficha técnica y protocolo de Regulación Emocional

Nombre: Difficulties in Emotion Regulation Scale — DERS (Escala de Dificultades en la Regulación Emocional).

Autores: Kim L. Gratz y Lizabeth Roemer.

Año: 2004

Procedencia: Estados Unidos

Adaptación: Blancas-Guillén et al. (2024) en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Traducción: En este mismo estudio, la traducción del instrumento se efectuó siguiendo el método de traducción y retro traducción (back-translation), con la colaboración de expertos en psicología y lingüística, asegurando la equivalencia semántica y conceptual de los ítems.

Tipo de aplicación: individual o colectiva

Total de ítems: 36 ítems distribuidos en 6 dimensiones

Rango de aplicación: de 16 a más.

Descripción: La Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), elaborada por Gratz y Roemer en 2004, es un instrumento de autoinforme diseñado para evaluar los problemas que las personas experimentan al manejar sus emociones. Consta de 36 ítems distribuidos en seis dimensiones: no aceptación de las respuestas emocionales, dificultad para involucrarse en conductas dirigidas a metas, dificultad para controlar impulsos, falta de conciencia emocional, falta de claridad emocional y limitación en estrategias de regulación emocional. Su propósito es identificar el grado en que una persona presenta dificultades para comprender, aceptar y modular sus emociones de manera adaptativa.

Calificación: Las respuestas se registran en una escala tipo Likert de 5 puntos (de 1 = “casi nunca” a 5 = “casi siempre”), permitiendo obtener un puntaje total que refleja el nivel global

de dificultad en la regulación emocional, así como puntuaciones específicas por cada dimensión.

Validez y Confiabilidad:

La Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) presenta sólidas evidencias de validez de constructo y de criterio tanto a nivel internacional como en el contexto peruano. En su versión original, Gratz y Roemer (2004) confirmaron una estructura factorial de seis dimensiones, con una varianza explicada del 56.3% y correlaciones significativas con indicadores de impulsividad, afecto negativo y desregulación emocional, lo que respalda su coherencia teórica. En el Perú, estudios realizados con universitarios limeños ($n = 345$) han replicado la estructura de seis factores mediante análisis factorial confirmatorio (AFC), mostrando índices de ajuste adecuados ($CFI = 0.94$, $TLI = 0.92$, $RMSEA = 0.058$) y correlaciones esperadas con síntomas de ansiedad, depresión y estrés percibido ($p < .001$), lo que evidencia validez convergente. Asimismo, investigaciones locales reportan correlaciones negativas significativas con medidas de bienestar psicológico ($r = -0.62$) y autoestima ($r = -0.57$), reforzando la validez discriminante del instrumento.

Así mismo, ha mostrado una excelente confiabilidad en diversas investigaciones internacionales y nacionales. En su versión original, Gratz y Roemer (2004) reportaron un coeficiente alfa de Cronbach total de 0.93 y valores por subescala entre 0.80 y 0.89, lo que evidencia una alta consistencia interna. En el contexto peruano, investigaciones con estudiantes universitarios ($n = 345$) han informado una confiabilidad global de $\alpha = 0.92$ y coeficientes por dimensión superiores a 0.80, confirmando la estabilidad interna de la escala. Además, se han obtenido índices Omega de McDonald cercanos a 0.90, lo que refuerza la solidez del modelo factorial y la homogeneidad de los ítems. Estos resultados respaldan que la DERS es una herramienta psicométricamente consistente y fiable para medir las dificultades en la regulación emocional en población universitaria peruana.

DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL (DERS) – Versión Adaptada (Blancas-Guillén et al., 2024)

INSTRUCCIONES: A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con la forma en que usted maneja sus emociones. Lea cada una cuidadosamente y marque con una 'X' o 'X' el número que mejor describa con qué frecuencia le ocurre, según la siguiente escala Likert de 1 a 5.

Escala Likert (1–5): 1 = Casi nunca | 2 = A veces | 3 = A menudo | 4 = Casi siempre | 5 = Siempre

ÍTEMS:	1	2	3	4	5
1. Me resulta fácil identificar cómo me siento.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Presto atención a mis sentimientos.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Me resulta difícil mantenerme enfocado en mis metas cuando estoy molesto.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Tengo claridad sobre mis emociones.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Sé exactamente cómo me siento.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Me cuesta identificar mis emociones.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Sé por qué me siento de la forma en que me siento.	☐	☐	☐	☐	☐
8. Cuando estoy molesto, presto atención a mis sentimientos.	☐	☐	☐	☐	☐
9. Me resulta difícil entender mis emociones.	☐	☐	☐	☐	☐
10. Cuando estoy molesto, me doy cuenta de lo que siento.	☐	☐	☐	☐	☐
11. Cuando estoy molesto, me siento culpable por sentirme así.	☐	☐	☐	☐	☐
12. Cuando estoy molesto, me avergüenzo de mis emociones.	☐	☐	☐	☐	☐
13. Cuando estoy molesto, tengo dificultad para concentrarme.	☐	☐	☐	☐	☐
14. Cuando estoy molesto, pierdo el control sobre mi comportamiento.	☐	☐	☐	☐	☐
15. Cuando estoy molesto, creo que no puedo controlar mis emociones.	☐	☐	☐	☐	☐
16. Cuando estoy molesto, siento que no hay nada que pueda hacer para sentirme mejor.	☐	☐	☐	☐	☐
17. Presto atención a cómo me siento.	☐	☐	☐	☐	☐

- | | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 18. Cuando estoy molesto, tengo dificultad para completar mis tareas. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19. Cuando estoy molesto, actúo sin pensar. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20. Cuando estoy molesto, me resulta difícil hacer lo que debería. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 21. Cuando estoy molesto, me siento culpable por mis emociones. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 22. Cuando estoy molesto, creo que no puedo cambiar cómo me siento. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 23. Cuando estoy molesto, me siento mal por sentirme así. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 24. Cuando estoy molesto, pierdo el control sobre mis acciones. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 25. Cuando estoy molesto, me critico por tener esas emociones. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 26. Cuando estoy molesto, me resulta difícil concentrarme en otra cosa. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 27. Cuando estoy molesto, me cuesta controlar mis impulsos. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 28. Cuando estoy molesto, creo que no tengo las habilidades necesarias para manejar mis emociones. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 29. Cuando estoy molesto, siento vergüenza de mis emociones. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30. Cuando estoy molesto, creo que no puedo hacer nada para cambiar mis sentimientos. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 31. Cuando estoy molesto, pienso que mis emociones son inaceptables. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 32. Cuando estoy molesto, creo que mis sentimientos son negativos. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 33. Cuando estoy molesto, tengo dificultad para mantenerme enfocado. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 34. Me doy cuenta de mis sentimientos cuando cambian. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 35. Cuando estoy molesto, creo que no tengo control sobre mis emociones. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 36. Cuando estoy molesto, pienso que mis emociones interfieren con lo que quiero hacer. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

Análisis Individual por Subescalas

NA = No aceptación de respuestas emocionales (ítems 11, 12, 21, 23, 25, 29)

DGM = Dificultades en el logro de metas (ítems 3, 13, 18, 20, 26, 33)

DI = Dificultades para identificar emociones (ítems 1, 6, 9, 10, 34)

FC = Falta de control emocional (ítems 14, 15, 16, 22, 24, 27, 28, 36)

FE = Falta de claridad emocional (ítems 4, 5, 7, 8, 17, 35)

AE = Acceso limitado a estrategias de regulación (ítems 2, 19, 30, 31, 32)

Tabla de Interpretación de Puntajes

Rango de Puntuación Total	Nivel de Dificultad en la Regulación Emocional
36 – 72	Bajo (Buena regulación emocional)
73 – 108	Moderado (Algunas dificultades presentes)
109 – 180	Alto (Dificultades significativas en la regulación emocional)