



**Universidad  
Norbert Wiener**

**Facultad de Ciencias de la Salud  
Escuela Académica Profesional de Psicología**

Abuso de las redes sociales y autocontrol en  
estudiantes de educación secundaria del distrito  
de Chorrillos, 2019

**Tesis para optar el título profesional de Licenciada  
en Psicología**

**Presentado por:**

Horta Velayarce, Ana María

**Asesora:** Mg. Mónica Alexandra Tamayo Toro

**Código ORCID:** 0000-0003-0470-4200

**Lima-Perù**

**2020**

**Tesis:**

Abuso de las redes sociales y autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019

**Línea de investigación:**

Salud, Enfermedad y Ambiente

**Asesora:**

Mg. Mónica Alexandra Tamayo Toro

## **DEDICATORIA**

A Dios, por ser mi guía permanente, fuente de sabiduría y mi apoyo espiritual.

A mi Madre, por su gran amor, confianza y apoyo incondicional que me entrego cada día,  
para poder lograr alcanzar mis sueños y metas.

A mi Hermano, por su cariño, amor, comprensión y apoyo en cada etapa de mi vida.

A mi gran Amor Antonio, quien fue mi mayor motivo de superación y de lucha constante.

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, agradecer a Dios por haberme guiado a lo largo de este camino, para permitirme cumplir uno de mis sueños y sobretodo que mi familia pueda ser parte de ellos.

En segundo lugar, a mi Madre y Hermano por su amor, cariño y apoyo durante mi etapa académica; así como el de inculcarme el valor de la perseverancia, que me impulsaron a nunca dejar de luchar por mis sueños y metas.

En tercer lugar, agradecer a mi asesora de tesis por su paciencia, dedicación y esmero al ayudarme a realizar cada apartado de esta presente investigación. Además, de sus enseñanzas y aprendizajes que me brindó durante mi formación académica y que fue un aporte muy significativo durante mi proceso como profesional de la salud mental.

Finalmente, quiero agradecer a las autoridades de la institución Educativa y su personal a cargo; por brindarme las facilidades necesarias para la aplicación de mis instrumentos.

## **ÍNDICE**

Dedicatoria	
Agradecimientos	
Índice	
Índice de tablas	
Resumen	
Abstract	
Introducción	
<b>CAPÍTULO I: PROBLEMA</b>	<b>13</b>
1.1. Planteamiento del problema	13
1.2. Formulación del problema	16
1.3. Objetivo general	17
1.4. Justificación de la investigación	18
1.4.1. Teórica	18
1.4.2. Metodológica	18
1.4.3. Práctica	19
1.5. Limitaciones de la investigación	19
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>20</b>
2.1. Antecedentes de la investigación	20
2.2. Bases teóricas	27
2.3. Formulación de hipótesis	49
2.3.1. Hipótesis general	49
2.3.2. Hipótesis específicas	49
<b>CAPÍTULO III: METODOLÓGICA</b>	<b>50</b>
3.1. Método de investigación	50
3.2. Enfoque investigativo	50
3.3. Tipo de investigación	50
3.4. Diseño de la investigación	51
3.5. Población, muestra y muestreo	51
3.6. Variable y operacionalización	52
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	57
3.8. Procesamiento y análisis de datos	63
3.9. Aspectos éticos	63
<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	<b>66</b>
4.1. Resultados	66
4.1.1. Análisis descriptivo de la variable abuso de las redes sociales	66
4.1.2. Análisis descriptivo de la variable autocontrol	69
4.1.3. Prueba de hipótesis	72
4.1.4. Discusión de resultados	81

<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	86
5.1. Conclusiones	86
5.2. Recomendaciones	88

REFERENCIAS

ANEXOS

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Matriz operacional de la variable abuso de las redes sociales	52
Tabla 2	Matriz operacional de la variable autocontrol	54
Tabla 3	Confiabilidad por el método de consistencia interna para el Cuestionario de adicción a las redes sociales – ARS	62
Tabla 4	Estadística descriptiva del abuso de las redes sociales, en general y por componentes, en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos	67
Tabla 5	Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles del abuso de las redes sociales y sus componentes de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos	68
Tabla 6	Estadística descriptiva del Autocontrol, en general y por dimensiones, en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos	69
Tabla 7	Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de autocontrol y sus dimensiones de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos	70
Tabla 8	Prueba de Kolmogorov – Smirnov para abuso de las redes sociales y sus componentes para la muestra total	71
Tabla 9	Prueba de Kolmogorov – Smirnov para autocontrol y sus dimensiones para la muestra total	72
Tabla 10	Análisis de correlación entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos	73
Tabla 11	Análisis de correlación entre los componentes del abuso de las redes sociales y las dimensiones del autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos	74
Tabla 12	Prueba U de Mann – Whitney de comparación del abuso de las redes sociales y sus componentes en función al género de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos	75
Tabla 13	Prueba H de Kruskal – Wallis de comparación del abuso de las redes sociales y sus componentes en función a la edad de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos	76
Tabla 14	Prueba H de Kruskal – Wallis de comparación del abuso de las redes sociales y sus componentes en función a la estructura familiar de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos	77
Tabla 15	Prueba U de Mann – Whitney de comparación de autocontrol y sus dimensiones en función al género de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos	78
Tabla 16	Prueba H de Kruskal – Wallis de comparación del autocontrol y sus dimensiones en función a la edad de los educandos de educación secundaria del distrito de Chorrillos	79
Tabla 17	Prueba H de Kruskal – Wallis de comparación del autocontrol y sus dimensiones en función a la estructura familiar de los educandos de educación secundaria del distrito de Chorrillos	80

## ÍNDICE DE GRAFICOS

Grafico 1	Niveles de abuso de las redes sociales para la muestra total	68
Grafico 2	Niveles de autocontrol y sus dimensiones para la muestra total	70

## RESUMEN



420 estudiantes de educación secundaria fueron estudiados en una muestra no probabilística con el propósito de comprobar la relación entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol. Se utilizaron la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Miguel Ecurra y Edwin Salas y el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA) de Capafóns Bonet y Silva Moreno, adaptado a nuestro entorno. Los resultados obtenidos señalan que el 41.6% de los participantes se ubicó en el moderado en abuso de las redes sociales y el 31.1% se ubican en el nivel regular en autocontrol. Además, existen diferencias estadísticamente significativas en el componente obsesión por las redes sociales ( $U = 19835.0; p = .003$ ) y abuso de las redes sociales ( $U = 20287.5; p = .010$ ) de acuerdo al género. También, existen diferencias estadísticamente significativas en el componente falta de control en el uso de las redes sociales ( $X^2 = 6.599; p = .037$ ) y abuso de las redes sociales ( $X^2 = 5.919; p = .042$ ) en función a la edad. Por último, se encontró que existe una correlación estadística altamente significativa, de tipo negativa y de grado moderada baja ( $\rho = -.310; p = .000$ ) entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol.

**Palabras clave:** Abuso de las redes sociales, autocontrol, obsesión.

## ABSTRACT

420 secondary school students were studied in a non-probabilistic sample in order to verify the relationship between abuse of social networks and self-control. The Social Media Addiction Scale (ARS) by Miguel Escurra and Edwin Salas and the Child and Adolescent Self-Control Questionnaire (CACIA) by Capafóns Bonet and Silva Moreno, adapted to our environment, were used. The results obtained indicate that 41.6% of the participants were located in the moderate level in abuse of social networks and 31.1% were located in the regular level in self-control. In addition, there are statistically significant differences in the component of obsession with social networks ( $U = 19835.0$ ;  $p = .003$ ) and abuse of social networks ( $U = 20287.5$ ;  $p = .010$ ) according to gender. Also, there are statistically significant differences in the component lack of control in the use of social networks ( $X^2 = 6.599$ ;  $p = .037$ ) and abuse of social networks ( $X^2 = 5.919$ ;  $p = .042$ ) according to age. Finally, it was found that there is a highly significant statistical correlation, of a negative type and of a moderate-low degree ( $\rho = -.310$ ;  $p = .000$ ) between the abuse of social networks and self-control.

**Keywords:** Social media abuse, self-control, obsession.

## INTRODUCCIÓN

Las redes sociales o las redes sociales tecnológicas en Internet han creado nuevas formas de comunicación e interacción social, y se han convertido en un factor decisivo de la globalización. Las personas usan las redes sociales a gran escala para obtener la aprobación de los demás sin volverse obsoletas debido a eventos o circunstancias importantes; de hecho, el abuso puede causar varios problemas. Por tanto, como señalan Echeburúa & Requesens (2012), el concepto de uso excesivo de las redes sociales está creciendo y popularizándose rápidamente, y asumen que dicho uso excesivo genera dependencia e interfiere severamente en el ámbito social, académico y otros. Además, el uso excesivo de las redes sociales puede generar diversos efectos nocivos para la salud del individuo tales como el desbalance en el ritmo de vida, trastorno del sueño, pérdida del control de sus deberes, falta de interés en realizar otras actividades y afección en sus relaciones sociales de todo tipo. Existen diversos factores relacionados con el riesgo de abuso o dependencia a las redes sociales, entre los que destaca el autocontrol. Autores como Tsitsika, Janikian & Tzavela (2013) estipulan que la ausencia de autocontrol es una peculiaridad en este tipo de abuso comportamentales.

Es por ello que surge la necesidad e interés de investigar como el abuso de las redes sociales están asociado o relacionado con el autocontrol que perciben los adolescentes escolares de un plantel educativo público del distrito de Chorrillos.

Para tal fin, esta tesis se ha estructurado de la siguiente manera: En el capítulo I se describe el planteamiento y formulación del problema, objetivos y limitaciones, así como la justificación e importancia de la investigación. En el capítulo II se expone el marco teórico, donde se presentan antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas de la investigación, así como la formulación de supuestos o hipótesis. En el capítulo III se

explica la metodología de investigación, que incluye el método, el enfoque, el tipo y el diseño de investigación; conjuntamente con la población, muestra y muestreo, las variables y la operacionalización, técnica e instrumentos de medición, y el procesamiento y análisis de datos. En el capítulo IV se observa la presentación y discusión de los resultados, a través de las tablas usando estadísticas descriptivas e inferencias, y su respectiva interpretación y discusión a la luz de las bases teóricas seleccionadas. Finalizando, en el capítulo V, se destacan las principales conclusiones y recomendaciones para el plantel educativo público en función a los resultados obtenidos.

## **CAPÍTULO I: PROBLEMA**

## **1.1. Planteamiento del problema**

La Internet se ha convertido en uno de los acontecimientos de mayor relevancia e impacto en el mundo entero en las últimas décadas; sin lugar a dudas, su sucesiva aparición ha repercutido en los estilos de vida de las distintas sociedades. Esta es considerada una herramienta de fácil acceso para cualquier hombre, debido al acogimiento rápido de la plataforma tecnológica World Wide Web (www), que admite encontrar cualquier tipo de información sin límites de búsqueda, fronteras e idioma; en otras palabras, ha ido generalizándose hasta llegar a ser prácticamente universal en el contexto de los países desarrollados y sub desarrollados (Rojas-Jara, Henríquez, Sanhueza, Núñez, Inostroza, Solís & Contreras, 2018).

Diversos estudios publicados muestran su creciente y alarmante prevalencia de Internet. Así tenemos que Internet World Stats (2019) reportó que 2.300.469.859 de personas que viven en el continente de Asia son usuarios de Internet. Luego, el continente europeo registró 727.559.682 de personas que son usuarios en Internet, seguido del continente africano con un total de 522.809.480 de individuos usuarios y el continente de Latinoamérica y el Caribe arroja un total de 453.702.292 millones de personas usuarias. En el año 2018, en el caso del continente Latinoamericano, específicamente en el América del Sur se rastreó 307.597.115 de personas usuarias de Internet. En el caso de Perú, existen 22.000.000 millones de personas que son consumidores de los servicios de Internet, representando el 67.6%. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2018) señala que del total de población peruana que usa Internet, el 30.5% accedió a Internet únicamente por teléfono celular; al mismo tiempo, los que accedieron en mayor proporción a Internet fue la población

joven de 19 a 24 años de edad con 79.4% y el grupo de 12 a 18 años de edad con 72.0%.

Internet es una herramienta virtual que facilita diversas actividades a los usuarios como publicar y compartir contenidos multimedia, jugar en línea con amigos, conocidos o desconocidos, recabar información de cualquier cosa, intercambiar ideas, conocimientos, opiniones, trabajar en equipo a distancia y entre otras cosas, que hacen de su uso una fuente interminable de posibilidades. Recientemente, se han realizado estudios más específicos sobre uno de los servicios sociales que ofrece la Internet: las redes sociales. Estas se han popularizado rápidamente, gracias a que satisfacen necesidades humanas, en la medida que sirven para atender el aspecto social del hombre (Pérez, 2013). Griffiths, Kuss y Demetrovics (2014) alegan que el mundo moderno nos ofrece una vida urbana con separaciones entre los miembros que la constituyen, por tanto, surge una necesidad de compañía satisfecha por las redes sociales y estas pueden satisfacer también otras dos necesidades muy significativas: seguridad y logro (Kadushin, 2012).

Por ejemplo, se destaca la red social conocida como Facebook, una de las más notorias entre los adolescentes y jóvenes de hoy en día (Gámez, Calvete, Orue, & Las Hayas, 2015). Facebook es uno de los sitios web relativamente nuevo y su difusión ha traspasado culturas, en la medida que se considera una nueva forma de comunicación y socialización. Si bien esta comunicación juega un papel muy sustancial dentro de las nuevas generaciones, también es importante examinar las formas en que produce cambios en las redes sociales físicas y reales (Magnuson & Dundes, 2008). En esta línea, autores como Muros, Aragón y Bustos (2013) indican que los jóvenes ocupan su

tiempo libre en entornos virtuales, como las redes sociales, para relacionarse con personas del sexo opuesto, hablar sobre sus vidas y como entretenimiento jugando a distintos videojuegos.

El uso masivo de las redes sociales se ha convertido en algo casi imprescindible para jóvenes y adultos. No contar con su acceso puede alterar la vida rutinaria generando ansiedad y frustración, pero utilizarlos todo el tiempo trae consigo diversos problemas, entre ellos una adicción. Al respecto, los indicadores esenciales de que una actividad se ha transformado en una adicción para un individuo es la pérdida de autocontrol sobre dicha actividad y que esta se repita a pesar de sus consecuencias adversas (West & Brown, 2013, citado por Araujo, 2016). Por lo tanto, la capacidad de autocontrol desempeña un rol protagónico como factor protector asociado a la condición de adicción hacia las redes sociales. Es por ello que la investigación busca determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y el autocontrol, a fin de diseñar estrategias preventivas destinadas a mejorar la calidad de vida y el bienestar psicológico de los adolescentes escolares de un centro educativo público del distrito de Chorrillos.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

- ¿Existe relación entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Existen diferencias del abuso de las redes sociales en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, en función al sexo, edad y estructura familiar, 2019?
- ¿Existe diferencias del autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, en función al sexo, edad y estructura familiar, 2019?
- ¿Existe relación entre las dimensiones del abuso de las redes sociales: Obsesión por las redes sociales, falta de control persona y uso excesivo de las redes sociales, con las dimensiones del autocontrol: retroalimentación personal, retraso de la recompensa y autocontrol procesual en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019?



### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

- Determinar la relación entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Comparar el abuso de las redes sociales en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, en función al género, edad y estructura familiar, 2019.
- Comparar el autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, en función al género, edad y estructura familiar, 2019.
- Identificar si existe relación entre las dimensiones de la Adicción a las redes sociales: Obsesión por las redes sociales, falta de control persona y uso excesivo de las redes sociales, con las dimensiones del Autocontrol: retroalimentación personal, retraso de la recompensa y autocontrol procesual en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.
- Describir las características del abuso a las redes sociales en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.

- Describir las características del autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

##### **1.4.1. Teórica**

De acuerdo con Araujo (2016), las redes sociales son una gran ventaja, si se ofrece una adecuada utilización, es de gran ayuda y trae muchos beneficios, pero la población adolescente especialmente, se ve afectada de forma muy negativa, en la medida que dedica demasiado tiempo a esta, dejando de lado sus actividades académicas, actividades de ocio, deteriorando sus relaciones familiares y sociales, y al mismo tiempo desarrolla una cultura sedentaria.

Por ello, la investigación se justifica teóricamente porque admitió establecer la relación entre la adicción a las redes sociales y el autocontrol en los adolescentes escolares, en donde se analizará el nexo entre el uso abusivo, problemático o patológico de las redes sociales y la percepción, por parte del adolescente, de su capacidad de control sobre esta actividad. Por otro lado, se obtendrían datos relevantes sobre la existencia de colegas adolescentes con altos índices de adicción a estas redes sociales virtuales.

##### **1.4.2. Metodológica**

Desde una perspectiva metodológica, fue relevante el estudio al permitir someter a evaluación los aspectos psicométricos, en términos de validez y confiabilidad, de la Escala de Adicción a las Redes Sociales y el Cuestionario de Autocontrol, en una

muestra de adolescentes escolares. De esta manera, los resultados podrán ser utilizados de modo objetivo en otras indagaciones o instituciones académicas.

### **1.4.3. Práctica**

Desde una perspectiva práctica, los resultados obtenidos en este estudio contribuirán a establecer un aporte preventivo, a través de la propuesta de un programa de prevención e intervención, de ser el caso, el cual estará dirigido a los adolescentes escolares y progenitores con el propósito de mejorar el uso que les brindan a estos servicios sociales *online*, entrenándolos en autocontrol y toma de decisiones; de esta manera, se reducirá la prevalencia de adicciones hacia las redes sociales.

Por último, es relevante porque la población de adolescentes en nuestro país es muy representativa en contraste con la población en general, y el abuso, especialmente referido al Internet y los servicios que esta brinda, es además un tema novedoso y de interés público.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

- Los resultados obtenidos, solo podrán extrapolarse a los integrantes de la muestra, más no a la población, debido a que el muestreo fue de tipo no probabilístico, de carácter intencional.
- La ausencia de investigaciones previas, en las bases de datos consultadas tanto internacionales como nacionales, que incluyeran ambas variables en la población de adolescentes escolares.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1 Antecedentes internacionales

Argueta (2018) realizó un estudio con la intención de determinar el nivel de adicción de uso de Internet en alumnos de cuarto grado de bachillerato de un centro educativo en la ciudad de la Asunción, Guatemala. Para ello, encuestó a 30 alumnos, de ambos sexos, del cuarto grado de bachillerato cuyas edades oscilaron entre 16 y 17 años. El diseño de investigación fue descriptivo - transversal. El instrumento empleado para la recolección de datos fue la Escala de Adicción a Internet creada por Kimberly Young, conformada por 20 ítems que abordan criterios específicos sobre la adicción del Internet en general. Los principales resultados evidencian que el 74% de la muestra carecen de adicción al uso de Internet, mientras que el 23% presentan adicción leve al Internet y el 3% obtuvo un nivel moderado, demostrando mayor contacto con los familiares y amigos, dedicándose únicamente dos horas en promedio al Internet. En lo que respecta a las relaciones familiares, el 87% de los estudiantes percibió sus relaciones como muy buenas. Así mismo, no existe relación significativa ( $p > .05$ ) entre las relaciones familiares y el nivel de adicción al uso de Internet en los participantes del estudio.

Fuertes y Armas (2017) desarrollaron una investigación con el propósito de identificar la adicción a las redes sociales y tecnología, y las alteraciones psicológicas que se generan en adolescentes de la Unidad Educativa Tulcán ubicada en la ciudad de San Miguel de Tucán, Ecuador. Fue un estudio de tipo descriptivo,

cuali-cuantitativo y de campo, utilizando como técnica investigativa la encuesta y la aplicación de un test que mide el nivel de nomofobia creado por los autores. Los resultados señalan que el 35% de los participantes tiene nomofobia moderada, el 37% dedica de 3 a 5 horas diarias a las redes sociales, el 55% afirma ponerse de mal humor al no estar conectados y no poder intercambiar información con sus amigos virtuales, el 59% asegura que se ven afectados en sus horas de sueño debido a la adicción a las redes sociales, el 78% prefiere la vida virtual que el mundo real. Entre las principales conclusiones se precisa que el uso excesivo de las redes sociales, pueden causar adicción como cualquier otra sustancia o conducta típica. Estas contribuyen a que la cohesión social se disperse, en la medida que el uso de las mismas se tergiversa, principalmente por los adolescentes. La amplia disponibilidad, el bajo costo y el fácil manejo del Internet son condiciones que acrecientan una fuerte capacidad adictiva.

Gavilanes (2015) analizó el nivel de adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en adolescentes de etapa temprana que asisten a las Unidades Educativas Vicente Anda Aguirre y Yanahurco de la municipalidad de Cantón Mocha en Ecuador. Fue una investigación con un enfoque cuali-cuantitativo, de modalidad bibliográfica y estudio de campo, de tipo exploratoria y descriptiva. Se administraron la Escala de Adicción a Internet de Young, Cuestionario Diagnóstico de Adicción a Redes Sociales dirigido a adolescentes de Martínez, y el Inventario de Adaptación de la Conducta de Cordero, a una muestra de 218 estudiantes, de ambos sexos, que incluyeron a ambos centros educativos y que comprenden edades entre los 12 a 15 años. Los resultados estadísticos evidencian que existe dependencia marcada en un sector considerable de los participantes, siendo estos los adolescentes que

cursan los décimos niveles de educación básica concluyendo así que los factores que han provocado que estos adolescentes caigan en la adicción a las redes sociales tienen que ver con la adaptación personal, familiar y social. Se encontraron diferencias significativas en la adición a las redes sociales siendo la Unidad Educativa Yanahurco la más vulnerable al presentar factores de riesgo como la poca tolerancia a las frustraciones, bajo control de impulsos y la dificultad de estar solos. Por último, existe una relación inversa y de grado baja entre la adicción a las redes sociales y la adaptación conductual.

Arana (2014) efectuó un estudio para conocer la relación entre el autocontrol con la autoestima en adolescentes. Fue una investigación descriptiva con un diseño ex postfactum. Se administraron dos instrumentos psicológicos: El Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA) y la Escala de Autoestima (EAE) a una muestra de 69 sujetos, que cursaban el segundo grado básico del Instituto Dr. Werner Ovalle López de Quetzaltenango, cuyas edades comprenden entre 14 y 15 años. Los resultados estadísticos revelan una correlación inversa, de grado débil y no significativo entre el autocontrol y la autoestima de los adolescentes, esto indica que el nivel de autocontrol de los jóvenes no está relacionado con la autoestima. El 55% de los participantes se ubicaron en el nivel bajo para la sub-escala retraso de la recompensa, el 39% obtuvieron un nivel medio para la sub-escala retroalimentación personal, el 39% consiguieron un nivel bajo para sub-escala autocontrol procesual y el 48% lograron un nivel medio en la sub-escala autocontrol criterial. Para el caso de la autoestima, el 93% de los jóvenes manifestaron un nivel alto.

Haeussler (2014) efectuó una investigación con el propósito de establecer el nivel de adicción a las redes sociales que presentan los jóvenes que conforman el Movimiento Juvenil Pandillas de la Amistad, así como determinar los niveles de ansiedad y sus manifestaciones. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo y de tipo no experimental. Se evaluó a 50 personas (32 mujeres y 18 hombres) comprendidos entre las edades de 13 a 18 años. Se recolectaron los datos mediante el Cuestionario de Adicciones a las Nuevas Tecnologías, creado y adaptado por Oliva, Hidalgo, Moreno, Jiménez, Jiménez, Antolín y Ramos. Esta encuesta contempla la escala de ansiedad y depresión para determinar los problemas emocionales y conductuales. Entre los principales resultados, se halló que los adolescentes demostraron niveles de adicción moderada en cuanto al uso de internet, tecnologías y redes sociales, se dedican entre 1 y 3 horas diarias al uso de Internet, como medio para realizar tareas. Además, no presentan niveles graves de ansiedad y no existe relación con el uso de Internet y otras tecnologías. También, que los adolescentes se inician en el uso de las tecnologías a partir de los 10 años de edad.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Panta (2018) llevó a cabo un estudio con el propósito de determinar si la baja autoestima es una condición asociada a la dependencia a la red social de Facebook en adolescentes de educación secundaria del centro educativo público N° 80865 ubicado en la ciudad de Trujillo. Para tal fin, la investigación fue de tipo analítico, observacional, retrospectivo, seccional y transversal. Se encuestó a un total de 40 alumnos de tercero, cuarto y quinto año de secundaria, agrupados bajo el criterio de dependencia o no al Facebook. Se empleó los siguientes instrumentos de medición:

La Escala de Adicción a Facebook de Bergen y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Entre los principales resultados se determinó que no existen diferencias significativas entre los grupos de estudio en función a las variables sociodemográficas edad y género. El 85% de los alumnos con dependencia al Facebook evidenciaron baja autoestima. El 20% de los alumnos sin dependencia al Facebook revelaron baja autoestima. Por último, se obtuvo un valor significativo ( $p < 0.05$ ) de odds ratio igual a 21.73, demostrando que la baja autoestima es una condición asociada a la dependencia a la red social Facebook. Se concluye que la baja autoestima es una variable asociada a la dependencia a la red social Facebook en los alumnos de educación secundaria encuestados.

Valdez (2018) realizó una investigación con el fin de analizar la relación entre la adicción a redes sociales y la autoestima de los estudiantes de educación secundaria del centro educativo particular Niño de la Paz, en la ciudad de Arequipa. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional. Se encuestó a un total de 152 estudiantes, siendo 51.3% (78) mujeres y 48.7% (74) hombres quienes la conformaban. Los instrumentos de medición empleados fueron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Eскурra y Salas y el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Los resultados evidenciaron la existencia de una alta correlación de tipo inversa y significativa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los estudiantes adolescentes ( $r = -.682$ ;  $p < .001$ ); es decir, que, a mayor adicción a las redes sociales, menor será su autoestima. Además, las mujeres adolescentes obtuvieron mayor frecuencia de adicción en las redes sociales y un nivel bajo de autoestima. Por su parte, los adolescentes varones mostraron menor frecuencia de adicción hacia las redes sociales y un nivel de autoestima normal. También, se



encontró que la adicción a las redes sociales presenta una tendencia alta en los grados de primero, segundo, tercero y quinto de secundaria; en el caso del cuarto grado de secundaria, el nivel obtenido fue medio.

Cerdán (2017) hizo una investigación con el propósito de determinar el nivel de adicción a las redes sociales en alumnos de una universidad privada ubicada en Lima Metropolitana. Fue un estudio de tipo descriptivo con diseño no experimental. Se aplicó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Salas y Escurra a un total de 112 alumnos que conformaron la muestra. Los resultados exponen que el 61% de la muestra presenta riesgo leve de adicción a las redes sociales, el 27% riesgo moderado, el 1% con riesgo y el 12% sin riesgo. El puntaje promedio de la muestra indicó un nivel de tendencia alta en adicción a las redes sociales. En cuanto a la dimensión obsesión por las redes sociales, se obtuvo solo un 19% sin riesgo alguno, los demás se encuentran entre leve 54%, moderado 26% y riesgo alto 1%. En lo que respecta a la dimensión falta de control en el uso de las redes se halló un 51% con riesgo leve, 33% moderado, 2% riesgo alto y 14% sin riesgo. Para la dimensión uso excesivo de las redes sociales, el 56% de estudiantes presentaron riesgo leve, 32% riesgo moderado, y 6% tanto en riesgo alto como los que no presentan riesgo alguno. Se concluyó que los jóvenes son un grupo vulnerable a un mal uso de las redes sociales pudiendo generar consecuencias negativas en sus vidas.

Chalco, Rodríguez y Jaimes (2016) ejecutaron una investigación con el objetivo de determinar la relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales, la autoestima y el autocontrol en adolescentes escolares de 4to y 5to año de educación secundaria de un centro educativo público de Lima Metropolitana. Para tal fin, se

optó por una investigación con enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de tipo correlacional. Se evaluó a un total de 135 estudiantes con edades entre 14 y 16 años. Se administraron los siguientes instrumentos: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (CARS), el Cuestionario de Autoestima de Coopersmith y el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA). Los resultados evidencian la existencia de una relación estadísticamente significativa y de tipo inversa entre el riesgo de adicción a redes sociales, la autoestima y el autocontrol ( $r = -.287$ ;  $p = .001$  y  $r = -.288$ ;  $p = .001$ ); en otras palabras, a menor autoestima y autocontrol mayor será el riesgo de adicción a redes sociales. Se concluyó que a medida que los adolescentes escolares muestran inseguridad, aislamiento, poco dominio propio sobre sus conductas, mayor será el riesgo de adicción a las redes sociales.

Domínguez e Ybañez (2016) desarrollaron una investigación con el objetivo de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de un centro educativo particular en Lima. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional. Se evaluó a una muestra conformada por 205 estudiantes del primero al quinto grado de educación secundaria. Se emplearon dos instrumentos de medición: La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein y la Escala de Actitudes hacia las redes sociales diseñada por Domínguez. Esta fue adaptada y validada para la población. Los resultados demostraron la existencia de correlaciones de tipo inversas y niveles altamente significativos ( $p < .001$ ) entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales, así como sus dimensiones. Al mismo tiempo, el 46.3% (95) de la muestra reveló niveles medianamente significativos en la adicción a las redes sociales del internet. En cuanto a las habilidades sociales, se

obtuvieron niveles altos en las habilidades para la planificación (37.1%), primeras habilidades sociales (40%) y habilidades sociales alternativas a la agresión (38.5%).

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Definición de redes sociales**

Las redes sociales o servicios de redes sociales, una de las muchas posibilidades que favorece Internet, se desarrollan hace poco más de una década y provocan un impacto social de proporciones inusitadas, que sorprendieron incluso a sus creadores (Social Media Marketing, 2011). El término redes sociales online o simplemente, redes sociales, se halla actualmente vinculado, de acuerdo con Kuss y Griffiths (2011), a aquellos espacios virtuales donde los usuarios pueden crear un perfil, interactuar con amigos reales y conocer personas con quienes compartir determinados intereses.

En este sentido, Boyd y Ellison (2008) afirman que las redes sociales, o más concretamente los “servicios de redes sociales” (entendidos estos como páginas o servicios web), son colectividades virtuales en las que las personas pueden crear su propio perfil con todo tipo de información personal e interactuar con los perfiles de sus amigos en la vida real, así como conocer a nuevas personas con las que compartan algún interés.

Para Echeburúa y Requesens (2012) una red social es:

“Una estructura formada por personas que están interconectadas por Internet por diferentes tipos de vínculos (afectivos, familiares, laborales, sexuales, de amistad, etc.). Estas redes constituyen un grupo dinámico, en continua evolución (hay personas que aparecen y otras que desaparecen) y, en general, abierto a nuevas incorporaciones, lo que posibilita acorde de forma sencilla a contacto con personas desconocidas” (p. 22).

Las redes sociales son herramientas poderosas que han modificado el uso de Internet, han acelerado la colaboración y han revolucionado la forma de convivencia entre los individuos porque sin lugar a duda, una red social promueve la posibilidad de interactuar con otras personas, aunque no se conozcan personalmente, además de que estas plataformas virtuales están diseñadas con estímulos positivos y más no negativos, lo que hace que exista un enganche aún mayor en la adolescencia los mismos que buscan aprobación de sus ideas, pensamientos y sentimientos y más no desaprobación siendo así la red social una fuente de placer para el joven (Salcedo, 2016).

### **2.2.2. Tipos de Redes Sociales**

Las redes sociales se pueden catalogar de dos maneras: redes sociales personales, como el Facebook, Twitter, MySpace; y las redes sociales usadas de manera profesional, temáticas y de escala total (Calvo & Rojas, 2009). Seguidamente se describen las principales redes sociales de mayor uso entre los adolescentes:

- a) **Facebook:** fue creada por un estudiante de la universidad de Harvard en el año 2004; en un inicio para intercambiar información en relación a los cursos que

llevaban y mantener comunicación entre universitarios, luego estuvo disponible para estudiantes de diferentes universidades y en el año 2005 llegó para ser usada en estudiantes del nivel secundario (Cárdenas, 2015). Ahora cumple el propósito de que el mundo pueda mantenerse conectado entre sí.

Quienes utilizan este sitio social lo usan para conectarse con sus familiares y amigos, así como para descubrir los eventos del mundo actual y compartir lo que tienen por intereses. En 2013, tuvo más de mil millones de usuarios activados en un mes, de todos ellos un promedio de seiscientos ochenta millones se activan desde su teléfono celular u otro dispositivo móvil. Facebook es la red social que contiene la mayoría de los beneficiarios en el mundo, aquellos que tienen una cuenta en ella pueden compartir diferentes tipos de información como fotos, videos, imágenes, puede crear nuevas cuentas que se vean atractivas y así obtener más contactos (Cárdenas, 2015).

Para las organizaciones y empresas es de vital importancia en relación con la publicidad, por lo que permitirá el lanzamiento de ofertas, cualquier anuncio y promociones que la empresa desee realizar. Tiene un lado privado que sirve para recibir y enviar mensajes que solo el propietario de la cuenta puede leer y, de este modo, mantiene contacto con otros. Actualmente, Facebook es la red social más utilizada en el mundo en la que se tejen las redes sociales. En esta página puede cargar y descargar imágenes, videos, crear y pertenecer a diferentes grupos de amigos, trabajar. Su elaboración como un diseño fácil y simple permite a los usuarios manipularlo fácilmente desde el principio, sabiendo lo que ofrece (Cárdenas, 2015). También es conocida como la red social más destacada dentro de

las redes sociales, su presencia es de gran importancia en relación con adolescentes y estudiantes, permitiendo su crecimiento en personas mayores. Los usuarios que usan Facebook lo utilizan para comunicar sus actividades cotidianas, teniendo como objetivo el de informar o promocionarse al público que pasará revisando el perfil (Cárdenas, 2015).

**b) Twitter:** es la segunda red social más utilizada en el mundo con 144 millones de usuarios, cuya función principal es enviar y publicar mensajes de texto cortos, que aparecerán en la página de inicio de la persona que lo publica (usuario) (Gonzalo, 2012). Según Twitter (2013), esta red es la que permite a aquellos que tienen una cuenta mantenerse informados con las últimas noticias, ideas y que otros publican y que consideran atractivos. En esta red social lo que se publica se conoce como "tweets", cada uno de ellos tiene cuarenta caracteres; Aquí puede expresar libremente lo que siente, ideas, sentimientos, publicar fotos o videos; Podemos socializar con otros usuarios cada uno desde su perfil. Si se desea, pueden suscribirse a los tweets de otros usuarios, esto se llama "seguir" y los que se unieron se llaman seguidores, estos mensajes pueden enviarse desde una PC o teléfono celular que tenga la aplicación (Gonzalo, 2012).

**c) WhatsApp Messenger:** fue creado por Jan Koum en el año 2009; es una aplicación de mensajería que hoy en día es muy desarrollado en el globo tecnológico. Para Arnao & Surpachin (2016) WhatsApp es una aplicación cuya función es enviar y recibir mensajes sin costo. El modo de identificación es por número de teléfono celular, si tenemos el número de teléfono de alguien, automáticamente estará en la lista de contactos de WhatsApp; para que esta comunicación tenga lugar, es

esencial que ambos tengan la aplicación instalada. Esta red social ha logrado un gran éxito gracias al hecho de que el envío de mensajes, videos y fotos son totalmente gratuitos, a diferencia de otras aplicaciones. Puede realizar llamadas y video-llamadas a quienes forman parte de los contactos; Para saber si uno de ellos está en línea, deberá revisarlo. Es más rápido que Facebook, consume menos megabytes, pero es más pesado al descargar los videos. En esta aplicación, puede formar grupos de conversaciones para intercambiar información; Por esta razón, muchos jóvenes lo prefieren, pero sin descuidar Facebook.

- d) Hangoust:** Es un lugar que permite al usuario comunicarse con sus contactos a través de video chat, con un máximo de 10 personas participantes. Esta red permite al usuario ver videos de YouTube sin tener que sincronizarlo de esta manera, quién puede verlo en el chat (Gutiérrez, 2013).

### **2.2.3. Definición de Adicción**

Smith (2015) especifica que el término adicción deriva del latín *addico*, que significa “esclavizado por” o “fuertemente ligado a”. Inicialmente, el término está asociado a una relación de fuerte dependencia en la que el individuo está por completo sometido a algo. En su uso, en el campo de las ciencias de la salud, sin embargo, las opiniones acerca de la naturaleza exacta de esta dependencia no han sido siempre las mismas. Como West y Brown (2013, citado por Araujo, 2015) observan, la definición todavía ampliamente aceptada en ciencias de la salud y de la conducta toma como modelo las adicciones a las sustancias. En este modelo, la adicción es una condición en que el organismo se ha adaptado a la presencia de una droga de manera tal que su ausencia provoca el conocido “síndrome de abstinencia”.

Como se verá después, muchos autores incluyen la adaptación y la abstinencia como indicadores de todo tipo de adicción. Levy (2013, como se citó en Araujo, 2015) formula una definición alternativa indicando que la adicción es fundamentalmente una condición de falta de control: el individuo inicia la actividad con la intención de dedicarle un tiempo determinado, pero encuentra que es incapaz de detenerla. Y todo ello, a pesar del daño que dicho comportamiento le causa o le podría causar y a pesar de que el mismo individuo desee realmente controlar dicha conducta. Echeburúa y Requesens (2012), por ejemplo, comentan que “lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia” (p. 50).

Para distinguir las adicciones de otras formas de descontrol, como las compulsiones, West y Brown (2013, como se citó en Araujo, 2015) sugieren enfatizar en el carácter aprendido y recompensante de la conducta en cuestión, por lo que acuerdan en definir la adicción como aquel síndrome en el centro del cual se encuentra una deficiencia en el control de un comportamiento recompensante, adquirido como resultado de haberse implicado en tal comportamiento, agregando que tal comportamiento es real o potencialmente dañino.

#### **2.2.4. Definición de Adicción a las redes sociales**

Determinar lo que concierne un comportamiento normal y un comportamiento adictivo, sigue siendo un tema inmerso en controversia y debate, sobre todo cuando se hace referencia a las adicciones comportamentales o psicológicas referidas a las nuevas tecnologías. Las primeras referencias a las adicciones psicológicas son las de Marlatt y Gordon (1985) quienes ya señalaban que las conductas habituales y



cotidianas como comprar, trabajar, jugar, etc., cuentan con efectos altamente reforzantes para la gran mayoría de las personas, teniendo a su vez una característica de inmediatez en el refuerzo, lo que las hace potencialmente adictivas.

Sin embargo, este argumento tan alarmante, no puede incitar a pensar que cualquier comportamiento reforzante e inmediato llevará irremediablemente a una adicción, porque todos estos comportamientos contienen muchos beneficios en potencia que la mayoría de las personas saben canalizar sin llegar a generar un problema de salud psicológica (García del Castillo, 2013).

Hasta el momento la American Psychiatric Association (APA) en su Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM), no reconocen la mayoría de estos comportamientos como adictivos, entre otros motivos porque se siguen calificando más como un problema del control de impulsos que como una adicción propiamente dicha (Brugal, Rodríguez-Martos & Villalbí, 2006). Posiblemente la postura más aceptada se apoya en el modelo biopsicosocial de Griffiths (2005, citado por García del Castillo, 2013), que compara el abuso de sustancias químicas (alcohol, tabaco y otras sustancias) con la adicción a las nuevas tecnologías. Los criterios clínicos que formula se pueden agrupar en los siguientes:

1. Saliencia: Cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida de la persona, dominando sus pensamientos, sentimientos y conductas. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales sería: “Me paso la mayor parte del tiempo observando lo que hacen los demás en las redes sociales (o pensando en hacerlo)”.

2. Cambios de humor: Experiencia subjetiva que relatan las personas al implicarse en una actividad particular. Se puede expresar como “sentir un subidón”, sentimientos desestresantes o tranquilizantes de escape, disforia. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales sería: “Cuando estoy participando activamente en las redes sociales me olvido completamente de todos mis problemas”.
3. Tolerancia: aumento necesario de cualquier cosa, para llegar a sentir los mismos efectos que al principio. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales sería: “Cada vez paso más tiempo jugando en las redes sociales para sentirme bien”.
4. Síndrome de abstinencia: Sentimientos de incomodidad o estado físico, psicológico, social desagradable cuando una actividad se reduce de forma súbita. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales sería: “Me siento muy mal, si por algún motivo no puedo dedicar mi tiempo a participar activamente en las redes sociales”.
5. Conflicto: Conflictos interpersonales o consigo mismo (intra psíquicos). Son conscientes que tienen un problema, pero no pueden controlar (experiencia subjetiva de pérdida de control). Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales podría ser: “Por pasar demasiado tiempo participando activamente en las redes sociales he tenido problemas con mis mejores amigos”.

6. Recaída: Tendencia a volver a los patrones originales de la actividad después de un periodo de abstinencia. Un ejemplo orientado a la adicción de las redes sociales: “Si paso algún tiempo sin conectarme a las redes sociales cuando lo vuelvo a hacer mi actividad sigue siendo la misma”.

Aunque no se cuenta aún con criterios específicos de diagnóstico, el abuso de las nuevas tecnologías pasa necesariamente por Internet como primer motor, generando unos postulados claros en dos direcciones: En primer lugar, la consideración de poder ser adicto a las redes por sí mismas y, en segundo lugar, que el uso de Internet conlleve a otras adicciones psicológicas (sexo, compra, redes sociales, etc.) (García del Castillo, 2013).

Se sabe que, a mayor frecuencia de uso, mayor probabilidad de adicción futura. Los usuarios con una frecuencia alta de uso de Internet tienen un perfil que cuenta con las siguientes variables psicosociales: tendencia a la introversión; sentimientos de incapacidad para relacionarse con los demás; relaciones sociales incómodas; búsqueda de refuerzos sociales sin necesidad de tener contacto real (García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín & Sitges, 2008). Como se ha visto anteriormente, las redes sociales no significan en sí mismas un problema y cuentan con muchos beneficios potenciales para los usuarios moderados. Lo que realmente puede generar una conducta de adicción a las redes sociales no es el patrón de conducta que está implicado, sino la relación que una persona establece con esa conducta (Echeburua & Corral, 2009).

Los síntomas que pueden indicar la diferencia entre uso y abuso de las redes sociales las propuso Young (1998), las cuales se mencionan a continuación:

1. Tiempo de conexión alto (recortando el sueño, las obligaciones, ...).
2. Sustituir el estar conectado por otras actividades relevantes (contacto familiar, relaciones con amigos y conocidos).
3. Obsesionarse con estar conectado.
4. Ser reprendido por abusar de la frecuencia y tiempo usando la red, llegando incluso a mentir del tiempo real que pasa conectado.
5. Intentar conectarse menos tiempo y fracasar.
6. Disminuir el rendimiento laboral y académico.
7. Sentirse contento anormalmente cuando está conectado.

En este sentido, Echeburúa, Labrador y Becoña (2009) definen a la adicción a una red social como una compulsión por estar siempre conectado en la plataforma social e implica ser un coleccionista de amigos y dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil. En este sentido se han visto casos de personas que están más de 18 horas conectadas y al pendiente de su red social y que la adicción a internet suele afectar a las personas que psicológicamente o por la edad son más vulnerables. Un grupo al que hay que prestar especial atención son los adolescentes, porque reúnen características de riesgo como la impulsividad externa, necesidad de relaciones nuevas y autoestima baja.

## **2.2.4.1. Factores de riesgo para la Adicción a las redes sociales**

### **2.2.4.1.1. Características demográficas**

A un nivel demográfico, los adolescentes constituyen un grupo de riesgo porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a Internet, además de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías (Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro & Oberst, 2008). Sin embargo, hay personas más vulnerables que otras a las adicciones. En este sentido, la disponibilidad ambiental de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas es muy amplia y, sin embargo, solo un reducido número de personas muestran problemas de adicción (Becoña, 2009).

### **2.2.4.1.2. Características de la Personalidad**

En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades); y la búsqueda exagerada de emociones fuertes. Existen oportunidades, sin embargo, en la adicción subyace un problema de personalidad, por ejemplo: timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas.

A su vez, los problemas psiquiátricos previos (depresión, Trastornos del Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH), fobia social u hostilidad) aumentan el riesgo de adherirse a Internet (Estévez, Bayón, De la Cruz & Fernández-Liria, 2009). Otras veces se trata de personas que muestran una insatisfacción personal con su vida o que carecen de un afecto consistente y que intentan llenar esa carencia con drogas o alcohol o con conductas sin sustancias (compras, juego, Internet o móviles). En estos casos Internet o los aparatos de última generación actúan como una prótesis tecnológica.

Resumiendo lo anterior, un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene el objeto de la adicción a mano, se siente presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés (fracaso escolar, frustraciones afectivas o competitividad) o de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos). De este modo, más que de perfil de adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de persona propensa a sufrir adicciones (Echeburúa & Corral, 2010).

### **2.2.5. Autocontrol**

#### **2.2.5.1. Definición de autocontrol**

Durante muchos años, el autocontrol se ha vinculado, popularmente, a una capacidad interna definida mediante un constructo metafórico y ambiguo denominado “fuerza de voluntad” que asume una capacidad de origen y naturaleza escasamente claros. Fue en 1973 que por primera vez se define el autocontrol por la American Psychological Association (APA) como la capacidad para reprimir o la

práctica de represión de reacciones impulsivas de un comportamiento, deseos o emociones (Fernandes, Marín & Urquijo, 2010).

Décadas anteriores a esta definición sobre autocontrol, Harter (1983, citado por Fernandes, Marín & Urquijo, 2010) reconoce tres abordajes intelectuales sobre el mismo constructo, siendo estos el movimiento psicoanalítico de Sigmund Freud, el movimiento conductista de Burrhus Frederick Skinner y la neuropsicología soviética de Alexander Luria y Lev Vigotsky.

Freud (1922, citado por Fernandes, Marín & Urquijo, 2010), como representante del psicoanálisis, ha defendido la idea de que el autocontrol estaba asociado al desarrollo de la fuerza del ego. Ahora bien, el superego sería el que controlaría la propia conducta y el comportamiento moral y, por lo tanto, sería una característica estable de la personalidad. El comportamiento moral, a su vez, sería influenciado por acontecimientos durante el desarrollo que tendría una fuerte influencia sobre el grado de autocontrol desarrollado por el sujeto.

En contraste, Skinner (1974) defendió que el autocontrol se refiere a conducta y se dará cuando el sujeto reciba consecuencias aversivas y consecuencias positivas por un mismo comportamiento. En otras palabras, para Skinner, surgirá la necesidad de auto-controlarse en la medida en que exista una disputa entre las consecuencias de un comportamiento. Autocontrol será toda aquella conducta que reduzca la posibilidad de aparición de la conducta castigada. Esta reducción o evitación del castigo consolidaría la respuesta de autocontrol. De acuerdo con Skinner, las respuestas controladoras serán aquellas que emite el sujeto para resolver la disputa, manipulando las variables de las que la conducta a controlar (o controlada) es

función. Esta última debe cambiar su probabilidad de aparición, teniendo una gran influencia del entorno social.

En lo que respecta a la neuropsicología soviética, Luria y Vygotsky han asumido una visión diferente, expresando que problemas con la inhabilidad del niño para el uso adecuado de auto instrucción verbal estaría relacionado con la falta de autocontrol de los impulsos. Específicamente Luria (1961, como se citó en Fernandes, Marín & Urquijo, 2010), ha destacado que el comportamiento es controlado por el habla, siendo ella una reguladora del comportamiento infantil.

Otros autores también se han preocupado en estudiar el autocontrol. Tal es el caso de Meichenbaum (1978, citado por Fernandes, Marín & Urquijo, 2010), quien ha enfatizado que el autocontrol no representa un proceso unitario y sí multidimensional, implicando componentes situacionales, perceptuales, cognitivos, actitudes y motivaciones.

A partir del siglo XXI, surgen nuevas conceptualizaciones acerca del autocontrol, así Capafóns y Silva (2001) conciben al autocontrol como un atributo que hace referencia a comportamientos adquiridos por la persona en su devenir personal y que se encaminan a alterar o cambiar el propio comportamiento motivado fundamentalmente por procesos hedónicos

Labrador, Cruzado y Muñoz (2008) definen el autocontrol como una destreza aprendida donde están todas aquellas conductas que son controladas por uno mismo que pueden ser físicas, sociales o cognitivas, y así el individuo tenga el control para poder prevenir una conducta aversiva durante su actuar.

Asimismo, Luna, Gómez y Lasso (2012) indican que el autocontrol no solo es algún tipo de control interno especial porque hay factores ambientales que influyen



en el comportamiento, y la persona es quien acomoda su propio comportamiento para controlarse, de manera que ejecuta métodos de autocontrol encubierto como refuerzo y castigo.

### **2.2.5.2. Connotaciones del autocontrol**

Más allá de las investigaciones sobre el ejercicio del autocontrol como una conducta que describe, analiza y opera sobre otra conducta del mismo individuo, hay quienes procuran aclarar su connotación como lo expresa Rezk (1976, citado por Montgomery, 2008), cuya reseña de algunos de los aportes en ese sentido se seguirá en el presente trabajo.

Los términos de automanejo y autorregulación son casos alternos. El automanejo involucra una respuesta que modifica otra en cuanto a sus tasas de frecuencia. La autorregulación, por su parte, requiere que se muestre un patrón comportamental en ausencia relativa de estimulación inmediata, en tres fases: automanejo, autoevaluación y autorefuerzo. A su vez, el autocontrol, propiamente dicho, puede entenderse de dos formas: como cambio autoimpuesto y como autorrestricción o control de la propia impulsividad (Montgomery, 2008). En este sentido, esto último no puede ser absolutizado, pues sucede que a veces la impulsividad es la respuesta más adaptativa, y un individuo común debería tener la capacidad de ser impulsivo o controlado en función de qué es lo más adaptable de acuerdo a cada circunstancia (Logue, 1995, como se citó en Montgomery, 2008).

### **2.2.5.3. Modelos teóricos del autocontrol**

#### **a) Autocontrol según Goldfried y Merbaum**

Goldfried y Merbaum (1973, citado por Torres, 2018) asumen que el autocontrol surge cuando un individuo necesita resolver un conflicto. El autocontrol implicaría una decisión a la que se llega a través de una deliberación consciente, con la intención de integrar una acción que trata de lograr ciertos resultados u objetivos deseados, determinados por la persona misma. En consecuencia, el acto de autocontrol estaría mediado por procesos cognitivos superiores (pensamiento y lenguaje), y la necesidad de controlar el comportamiento surgiría, no sólo por conflictos intrapersonales, sino que, tanto agentes sociales como una nueva información podrían activarlo. Por lo tanto, en este caso, el autocontrol conlleva, un proceso en el que debe aparecer varios aspectos, como un desajuste en las conductas de la persona, una decisión, el establecimiento de objetivos y metas, una planificación del cambio, así como la influencia externa del ambiente, tanto para el desencadenamiento del proceso como para el establecimiento de metas y desarrollo de estrategias. Por ello el autocontrol se aprende.

#### **b) Autocontrol según Thoresen y Mahoney**

Thoresen y Mahoney (1974, citado por Torres, 2018) consideran que la asignación de un comportamiento auto-controlado depende, en gran medida, del contexto cultural o social. El punto central es que el individuo mismo sea el principal agente de cambio. En consecuencia, lo que debe plantearse, es qué grado de autocontrol está ejerciendo la persona sobre su comportamiento, como parte de

un continuo con un extremo de máximo control personal y otro extremo de máximo control externo. Conforme a Thoresen y Mahoney, un individuo ejercerá autocontrol cuando, en ausencia relativa de restricciones externas inmediatas, pone en marcha una conducta, cuya probabilidad de aparición previa ha sido menor que la de conductas alternativas disponibles. Esta decisión implica unas recompensas diferidas (o reducciones de consecuencias aversivas) y un mayor esfuerzo. Los procesos cognitivos servirían de unión entre la conducta auto-controlada y las consecuencias diferidas, manteniendo el comportamiento adecuado, y ayudando a anticipar las implicaciones del mismo.

De acuerdo a estos autores se darían dos tipos de autocontrol:

- Autocontrol acelerativo, que abarca aquellas ocasiones en las que la persona debe acelerar o incrementar comportamientos (por ejemplo, someterse a una intervención médica dolorosa).
- Autocontrol decelerativo, que involucra una reducción de comportamientos, como, por ejemplo, abandonar la acción de fumar, o de comer ciertos alimentos.

En el primer caso, las consecuencias inmediatas de la conducta a controlar son aversivas, mientras que, en el segundo, las consecuencias inmediatas son placenteras. En ambos tipos de autocontrol se trata de que la persona afronte una situación desagradable, bien para conseguir unas consecuencias diferidas de mayor valor para el sujeto, o bien para evitar situaciones aversivas de efectos no deseados.

### c) El modelo de auto-regulación de Frederick Kanfer

Para Kanfer (1977, citado por Olivares, Méndez & Lozano, 2001), el autocontrol tiene como obstáculo principal el enfrentamiento con las consecuencias que son contingentes a la conducta del sujeto y que contribuyen a su mantenimiento. Por tanto, se entiende el autocontrol como el conjunto de estrategias aprendidas que le permiten al sujeto (auto) modificar (se) la probabilidad de ocurrencia de una respuesta, contrariamente a lo esperado en relación con las influencias externas existentes (instigaciones, reforzadores, etc.)

Kanfer (1977, citado por Olivares, Méndez & Lozano, 2001) propuso un primer modelo de auto-regulación que constaba de tres estadios:

- Auto-observación (*self-monitoring*), en el cual la persona observa su comportamiento a modificar y, en algunos casos, los registra.
- Auto-evaluación (*self-evaluation*) en el que la persona establece unos estándares, normas, o criterios que marcan los objetivos a conseguir, con los cuales contrasta si el cambio de comportamiento es adecuado o no.
- Auto-refuerzo (*self-reinforcement*) donde la persona se auto-administra consecuencias simbólicas o tangibles, bien positivas (si ha igualado o superado los criterios) o bien negativas – o ninguna recompensa- (auto-castigo) si no ha conseguido los criterios previamente impuestos.

Este modelo basado en la *retroalimentación* que la persona posee sobre su propio comportamiento y las consecuencias que genera sobre sí o sobre el entorno, destaca la importancia de los criterios, esenciales para el desarrollo del proceso de auto-regulación y de autocontrol. La auto-regulación es, según Kanfer, un procedimiento auto-corrector que se daría únicamente cuando surgieran discrepancias, índices de peligro inminente o estados motivacionales conflictivos, lo que activaría el sistema de auto-observación. Las conductas auto-reguladas surgirían cuando la persona necesita aumentar la eficacia de su comportamiento ante determinadas tareas, o bien ante una situación que exige un cambio en la probabilidad de aparición de determinadas respuestas. Pero el autocontrol implicaría necesariamente, a diferencia de la sola auto-regulación, un estado aversivo, en el que la persona debe esforzarse por alterar la probabilidad de una respuesta o respuestas.

Kanfer (1977, citado por Olivares, Méndez & Lozano, 2001) distingue entre dos tipos de auto-control:

- Autocontrol decisonal: la persona debe elegir entre una alternativa que produce consecuencias inmediatas (positivas o negativas) y otra alternativa de consecuencias diferidas de mayor valor cuantitativo o cualitativo para la propia persona. Lo esencial en este tipo de auto-control es que, una vez el individuo ha elegido, las variables que afectan a su comportamiento ya no caen bajo su control.
- Autocontrol prolongado: es una variante del anterior, pues, una vez la persona ha tomado la decisión sobre qué elegir, debe de poner en práctica

recursos (cómo hacerlo) para realizar las tareas necesarias para lograr los objetivos que se marcaron en la toma de decisión. Si el realizar lo comprometido lleva consigo poner en marcha alguna conducta con consecuencias conflictivas y carece de indicios o control ambiental que le determinen lo que debe hacer, la persona se encuentra en una situación de autocontrol prolongado.

Este autocontrol puede involucrar, según Kanfer (1977, como se citó en Torres, 2018), dos situaciones diferentes:

- Resistencia a la tentación/demora de la gratificación: el individuo debe inhibir comportamientos altamente probables con consecuencias inmediatas positivas y, a veces, emitir simultáneamente comportamientos de baja probabilidad. Los ejemplos son los mismos que se pusieron para el auto-control decelerativo.
- Tolerancia a la aversión (paradigma del héroe) heroísmo o resistencia al dolor: la persona emite comportamientos poco probables en ella, con consecuencias inmediatas aversivas y, en ocasiones, reducir comportamientos con consecuencias cercanas positivas. Los ejemplos serían los mismos indicados para el auto-control acelerativo.

También establece dos tipos de criterios probabilísticos:

1. De amplio espectro: un estándar de amplio espectro implicaría el mantenimiento de objetivos personales duraderos que afectan en un rango

de situaciones altamente valoradas por la persona. Por ejemplo, ser una persona competente y eficaz sería un estándar de amplio espectro.

2. De espectro reducido: este tipo de estándares incluyen un rango limitado de situaciones para las que serían relevantes. Por ejemplo, ser competente y eficaz solo para resolver problemas de bricolaje.

En definitiva, lo que importa es que la persona elija y asuma determinados criterios, interiorizando las pautas que deben regular su comportamiento. Una vez establecidos los criterios y realizada la acción, la persona compararía los resultados obtenidos con los criterios (o resultados que debería haber obtenido).

#### **2.2.5.4. Características conceptuales del autocontrol**

En concordancia a lo antes descrito, Torres (2018) extrae algunas características que definirían el autocontrol:

- El autocontrol, y la auto-regulación en general, se activan ante la aparición de una situación conflictiva. Por ejemplo, cuando el comportamiento, la emoción, o las cogniciones de la persona entran en conflicto con algún evento o situación. El individuo en este caso, tratará de reducir cualquier control externo, o procurará aumentar su influencia sobre la situación.
- El autocontrol involucra que la persona se sienta responsable del problema, y capaz del cambio que debe producir en su comportamiento.
- El autocontrol implica conjunto de conductas manifiestas y encubiertas.

- El autocontrol puede aprenderse a través de los mismos procesos por lo que se aprenden otros comportamientos.
- Existirían dos momentos en el proceso del autocontrol: uno previo al inicio del cambio, en el que la persona se decide por una de las alternativas para resolver el conflicto (toma de decisión); y otro posterior, que sería la puesta en marcha del proceso como tal (activación de la autoobservación).
- Al auto-controlarse, la persona, interactúa con el ambiente, por lo que éste influye en la determinación del comportamiento auto-controlado. Sin embargo, la persona debería sentirse responsable y, hasta cierto punto, libre para iniciar el cambio auto-dirigido.
- La mayoría de las situaciones en que la persona debe auto-controlarse implican un estado aversivo, en donde se tiene que esforzar para aumentar su eficacia para resolver un problema. En consecuencia, la persona debe aprender a tolerar estos estados aversivos para conseguir y/o evitar resultados de mayor valor. Este aspecto implica, pues, que el individuo debe aprender a retrasar la aparición de consecuencias, tanto para auto-reforzarse, como para conseguir recompensas diferidas.
- En la consecución del auto-control intervendrían índices ambientales y procesos intrapersonales, así como índices producidos por la propia conducta que la persona activa para regular su comportamiento (es decir, retroalimentación).
- El autocontrol se basa en el esfuerzo de la persona para activar, mantener o inhibir un comportamiento. Sin esfuerzo no debería hablarse de autocontrol, sino de auto-regulación.



## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

H<sub>i</sub>: Existe relación entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.

H<sub>0</sub>: No existe relación entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

H<sub>i1</sub>: Existen diferencias estadísticas significativas del abuso a las redes sociales en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, en función al sexo, edad y estructura familiar, 2019.

H<sub>i2</sub>: Existen diferencias estadísticas significativas del autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, en función al sexo, edad y estructura familiar, 2019.

H<sub>i3</sub>: Existe relación específica entre las dimensiones de la Adicción a las redes sociales: Obsesión por las redes sociales, falta de control persona y uso excesivo de las redes sociales, con las dimensiones del Autocontrol: retroalimentación personal, retraso de la recompensa y autocontrol procesual en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de investigación**

El método adoptado para esta indagación fue hipotético – deductivo, en la medida que se plantearon hipótesis como consecuencia de las inferencias del conjunto de datos empíricos o de principios y leyes más generales. Una vez que se plantea las hipótesis, realiza una investigación para comprobarlas (López, 2001).

### **3.2. Enfoque investigativo**

El enfoque de investigación asumido es cuantitativo, ya que supone procedimientos estadísticos de procesamientos de datos. Desde este enfoque, se hará uso de la estadística descriptiva e inferencial (Sánchez & Reyes, 2015).

### **3.3. Tipo de investigación**

El tipo de investigación a realizar es descriptivo - correlacional porque su finalidad es escribir la incidencia de los niveles de las variables, y con ello, conocer la relación o grado de asociación que existe entre ambas en un contexto en particular (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

### **3.4. Diseño de la investigación**

El diseño de investigación asumido es no experimental, debido a que procura observar las variables tal y como se dan en su contexto natural para después analizarlos. Finalmente, es de corte transversal o transeccional, considerando que pretende describir las variables en un momento determinado y único (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

La población que participará en el presente estudio estará conformada por 1, 400 estudiantes del cuarto al quinto grado de educación secundaria de un plantel educativo público que pertenece al distrito de Chorrillos, el cual incluye estudiantes de ambos sexos, con edades entre los 14 a 17 años, pertenecientes a un nivel socioeconómico bajo a medio.

La muestra requerida para el estudio fue de 420 estudiantes, calculado con un nivel de confianza del 95% y un error del 0.04. El tipo de muestreo fue no probabilístico, de carácter intencional.



### 3.6. Variables y operacionalización

#### Variable 1: Abuso de las redes sociales

**Definición operacional:** Puntajes obtenidos en el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) diseñado en Perú por Ecurra y Salas (2014), que se encuentra expresado a través de sus tres dimensiones: Obsesión por las redes sociales, falta de control en el uso de redes sociales y uso excesivo de redes sociales.

**Tabla 1**

*Matriz operacional de la variable abuso de las redes sociales*

Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Conductas que determinan un patrón conductual considerando la obsesión, falta de control y uso excesivo en relación a las redes sociales (Ecurra & Salas, 2014).	Obsesión por las redes sociales	2. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	Ordinal	Escala Likert:  Nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre
		3. El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.		
		5. No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.		
		6. Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales		
		7. Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.		
		13. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.		
		15. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.		
		19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.		
22. Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi				

		dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.		
		23. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).		
	Falta de control en el uso de redes sociales	4. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.		
		11. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.		
		12. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.		
		14. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.		
		20. Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.		
		24. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.		
	Uso excesivo de redes sociales	1. Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales		
		8. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.		
		9. Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo		
		10. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.		
		16. Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.		
		17. Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales		
		18. Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.		
		21. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.		

## Variable 2: Autocontrol

**Definición operacional:** Evaluado con los puntajes obtenidos en el Cuestionario de Auto-control Infantil y Adolescente de Capafóns y Silva (2001), adaptado al Perú por Rodríguez (2009), y que se encuentra expresado a través de sus tres sub-escalas: Retroalimentación personal, retraso de la recompensa y auto-control procesual.

**Tabla 2**

*Matriz operacional de la variable autocontrol*

Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Constructo que hace referencia a comportamientos adquiridos por la persona en su devenir personal y que se encamina a alterar o cambiar el propio comportamiento motivado fundamentalmente por procesos hedónicos; es decir,	Retroalimentación personal	4. Cuando me dicen que debo portarme bien, suelo preguntar “¿Qué quiere decir eso?”	Ordinal	Escala dicotómica: a: Si No
		16. Me cuesta mucho recordar las normas de clase, aunque las sepa.		
		17. A veces me dicen que soy incapaz de saber lo que está bien o mal hecho.		
		21. Me cuesta darme cuenta qué cosas de las que hago les gustan a mis amigos.		
		22. Cuando soy incapaz de hacer algo que me cuesta, pienso que se debe a la mala suerte.		
		24. Cuando algo me da mucho miedo, me es imposible pensar en cosas que me distraigan.		
		25. Cuando me preguntan “¿Por qué haces eso?”, me quedo sin saber que responder.		
		26. Cuando alguien me cuenta sus problemas, me cuesta saber cómo los puedo solucionar.		
		27. Solo trabajo cuando por ello puedo conseguir cosas enseguida.		
		33. Desconozco que puedo hacer para tranquilizarme cuando estoy nervioso.		
		34. Cuando me aguanto algo que me duele (un brazo roto, una herida, etc.), me imagino a los demás admirándolos por mi valentía.		
36. A medida que voy consiguiendo lo que quiero, se me olvida ver lo que queda por hacer.				

<p>es el esfuerzo consciente de la persona por modificar sus reacciones (Capafóns &amp; Silva, 2001).</p>		37. Cuando me porto bien y me cuesta hacerlo (Por ejemplo, hacer una tarea sin ganas, estar callado en clase, etc.) lo hago, sobre todo, porque me gusta que me alaben.		
		38. Cuando hago algo en equipo, soy incapaz de saber la parte del resultado que se debe a mi trabajo.		
		57. Me es difícil saber lo que pasará si hago algo.		
		58. Me cuesta cambiar mi manera de actuar, ya que me es difícil darme cuenta de cuando hago algo incorrecto.		
		63. Cuando me esfuerzo por algo, me es difícil saber si voy consiguiendo lo que quería.		
		65. Cuando tengo mucha sed y es imposible beber agua en ese momento, solo pienso en las ganas que tengo de beber.		
		66. Me cuesta creer que hacer siempre lo que deseo puede perjudicarme		
		69. Si he cogido algo que no es mío y me dicen “¿Por qué lo has hecho?”, me quedo sin saber que decir		
		70. Las cosas suelen salirme al revés de como yo pensaba que saldrían.		
		Retraso de la recompensa		
	2. Casi siempre hago las cosas que me gustan, aunque tenga cosas más importantes que hacer.			
	5. Cuando estoy aburrido pero quiero estudiar, procuro quitar de mi vista todo lo que me pueda distraer (juguetes, revistas, etc.).			
	9. Recuerdo mis obligaciones en casa.			
	50. Ante todo, prefiero terminar una tarea que tengo que hacer y después comenzar con las cosas que realmente me gustan.			
	53. Si quiero ahorrar dinero, voy anotando el dinero que gasto para saber lo que me queda.			
	54. Actúo de acuerdo a lo que deseo en el momento.			
	55. Tiendo a retrasar los deberes que me aburren, aunque los pueda hacer enseguida.			
	59. Suelo olvidarme de anotar los deberes de clase que tengo que hacer en casa.			
	62. Cuando tengo muchas cosas que hacer me olvido de hacer una lista para recordarlas.			
	67. Creo que uno tiene derecho a divertirse aunque no haya cumplido antes con sus obligaciones.			
71. Cuando dejo las tareas sin hacer, sólo pienso en las cosas con que me estoy divirtiendo.				



		3. Cuando quiero llegar temprano a un sitio, me fijo una hora determinada para salir.		
		6. Cuando consigo cosas por encima de lo que me había propuesto y sé que se debe a mi esfuerzo, me siento más a gusto.		
		8. Cuando cometo errores me critico a mí mismo.		
		10. Para mí es importante saber lo que tengo que hacer para saber si lo estoy consiguiendo.		
		13. Cuando prometo algo y me cuesta cumplirlo, procuro tenerlo en la cabeza y recordármelo.		
		14. Si pongo un plan en marcha, quiero saber por mis propios medios cómo me va funcionando.		
		15. Cuando me esfuerzo por algo, sé si voy teniendo éxito en mi empeño.		
		18. Suelo pensar en porque mis amigos se comportan de la manera que lo hacen.		
		28. Si me prometo algo a mí mismo, intento pensar en si lo que hago es lo que me he prometido.		
		29. Me animo a mí mismo a mejorar, sintiéndome algo especial cuando progreso en algo.		
	Auto-control procesual.	32. Cuando quiero estudiar más, busco las maneras de conseguirlo, empezando por preguntarme que es lo que me impide estudiar.		
		35. Si tengo que resistir algo que me hace daño (que me limpie una herida, que me pongan una inyección, etc.) me propongo soportar todo lo que haga falta para no tener que repetirlo.		
		39. A menudo pienso en cómo seré de mayor.		
		40. Cuando quiero dejar de hacer algo que me gusta, pero no debo, procuro pensar en las razones que tengo para ello.		
		43. A menudo recuerdo las cosas que hacía antes y las comparo con las que hago ahora.		
		45. Si voy a hacer algo que he prometido evitar, oigo la voz de mi conciencia.		
		46. Cuando me pongo nervioso intento tranquilizarme, ya que así las cosas me salen mejor.		
		47. Cuando tengo éxito en cosas de poca importancia, me animo para continuar haciéndolas.		
		49. Disfruto imaginándome cosas que me gustaría que ocurriesen.		
		51. Aunque los demás no me digan nada, me siento muy bien si hago algo difícil y complicado.		
		52. Cuando hago algo a propósito, me doy cuenta de cómo reaccionan los demás		

		56. Simplemente diciéndome con el pensamiento lo que debo hacer me es más fácil hacerlo bien.		
		61. Me gustaría ser un sabio para conocer por qué hago las cosas que preferiría evitar hacer.		
		68. Cuando hago algo bien, disfruto un rato por haberlo hecho.		

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

En este estudio, se utilizaron dos pruebas psicológicas como técnicas de investigación. Según la definición de Sánchez y Reyes (2015), las pruebas son reactivos estandarizados que pueden estimular las respuestas. En lo que se refiere a su propósito, pueden ser pedagógicas, psicosociales y psicológicas. La prueba debe satisfacer tres atributos básicos: confiabilidad probada, validez y contar con estandarización.

#### **3.7.1. Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA)**

##### **3.7.1.1. Descripción general**

El Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA) fue creado por Capafóns Bonet y Silva Moreno en 1986 en Madrid, para niños y adolescentes entre 11 y 19 años con el fin de evaluar las tres dimensiones del autocontrol: *autocontrol positivo* (Retroalimentación personal = RP; Retraso en la recompensa = RR), *autocontrol criterial* (ACC) y *autocontrol negativo* (Autocontrol procesual = ACP), y una escala de sinceridad, sumando un total de 89 ítems. La aplicación puede ser individual o colectiva. El tiempo que requiere para su aplicación es de 30 a 40 minutos, de acuerdo a la edad. Se elaboraron puntajes percentilares para cada escala según ciclo escolar y sexo.

Los elementos del CACIA han sido diseñados de tal modo que reflejan los distintos aspectos implicados en los modelos de auto-regulación y autocontrol más relevantes, aspectos referidos en todo caso a los paradigmas básicos de

Resistencia al dolor y Resistencia a la tentación y Retraso de la recompensa (autocontrol decelerativo).

### **3.7.1.2. Propiedades psicométricas originales del instrumento**

#### **a) Validez**

Las escalas de autocontrol y la de sinceridad se obtuvieron tras distintas y sucesivas factorizaciones utilizando para ello una muestra de 949 chicos y chicas valencianos pertenecientes a 5º, 6º, 7º y 8º de Enseñanza General Básica (EGB) (n = 474) y a los cursos de Bachillerato Unificado Polivalente (BUP) y Curso de Orientación Universitaria (COU) (n = 475). Resultados posteriores aconsejaron descartar el grupo de 5º curso de EGB. Las escalas de Autocontrol criterial (ACC) y Sinceridad (S) surgieron de un mismo análisis factorial (componentes principales). Las escalas de autocontrol restantes (RP, ACP y RR) se extrajeron de la rotación (varimax) realizada sobre la solución directa (componentes principales).

Obtenidas las escalas, se calcularon sus intercorrelaciones en dos muestras diferentes cuyos resultados son similares en ambas muestras, destacando la mayor relación entre RP y ACC, así como entre RR y S (relación inversa). El resto de las relaciones son insignificantes, aunque estadísticamente significativa en algunos casos, por lo que puede afirmarse que existe una escasa relación entre ellas, si bien no son totalmente independientes.

#### **b) Confiabilidad**

Se consiguieron dos tipos de coeficientes de confiabilidad:

- Consistencia interna: Para el estudio de la consistencia interna se utilizó el coeficiente de alfa de Cronbach, mostrando coeficientes alfa que van de 0.50 a 0.79 en cada una de sus cinco escalas, obtenidos con una muestra de 949 sujetos.
- Estabilidad temporal (Test – retest): Se encontraron coeficientes de confiabilidad test – retest para las cinco escalas obtenidas con una muestra de 111 sujetos en la que se incluyeron niños y niñas de 6° a 8° EGB y 2° de BUP, dejándose seis semanas de intervalo entre una aplicación y otra. Destacan los bajos resultados obtenidos por la escala ACP en 6° (0.47) y 8° (0.43) de EGB, los de la escala ACC en 6° (0.34) y 8° (0.52) de EGB y en 2° (0.42) de BUP, así como el de la escala S en 6° (0.42) de EGB. El resto de las escalas obtienen unos coeficientes adecuados, sobre todo en 2° de BUP, donde se obtienen valores próximos a 0.80, es decir, elevados y que indican una buena estabilidad temporal.

### **3.7.1.3. Propiedades psicométricas en el Perú**

En el contexto peruano, fue Rodríguez (2009) quien trabajó con el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA) y estimó las propiedades de validez y confiabilidad en una muestra representativa.

#### **a) Validez**

Para los efectos de la validez de la prueba, se realizó la validez de contenido a través del criterio de jueces, para lo cual se tomó en cuenta a diez expertos en el área y en metodología de la investigación, quienes se desempeñan como docentes del nivel superior, encontrándose que el 100% de los ítems de la prueba son válidos (Rodríguez, 2009).

### **b) Confiabilidad**

En este análisis se encontró según las escalas originales que los coeficiente alfa de Cronbach de las escalas Retraso de la recompensa ( $\alpha = 0.659$ ) y Autocontrol criterial ( $\alpha = 0.226$ ) se encuentran por debajo de lo esperado, mientras que Retroalimentación personal ( $\alpha = 0.784$ ), Autocontrol procesual ( $\alpha = 0.711$ ), por último Sinceridad ( $\alpha = 0.705$ ), si cumplen con dicho criterio (por encima de 0.70) se demostró que las cuatro escalas de la prueba son confiables, por lo que se tuvo que eliminar la escala autocontrol criterial, así como algunos ítems de las otras escalas porque no cumplían con el valor psicométrico esperado, los cuales son:

- Retraso de la recompensa (RR): Ítems 2, 5, 64, 66, 78, 84 y 85.
- Autocontrol criterial (ACC): En este sub-test todos los ítems en su conjunto no han alcanzado el valor esperado: Ítems 6, 13, 33, 51, 58, 61, 62, 63, 68 y 72.
- Autocontrol procesual (ACP): Ítem 40.

Al realizar un nuevo análisis de ítems con los 71 ítems, se observan que en todos los casos los valores de la correlación ítem-test corregida obtienen

coeficientes mayores a 0.20 y un alfa de Cronbach por encima de 0.70, lo que indica que el cuestionario adaptado que evalúa el autocontrol infantil y adolescente, es un instrumento confiable.

En el caso de la escala de sinceridad, no es un sub-test que describa las características del autocontrol personal, sólo es una escala para ver si el examinado ha sido veraz, confiable y sincero, motivo por el cual no ha sido contrastado desde el punto de vista estadístico en términos de correlación ni de comparación.

### **3.7.2. Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)**

#### **3.7.2.1. Descripción del instrumento**

Fue elaborado por Miguel Ecurra y Edwin Salas en el año 2013. El instrumento cuenta con tres sub-escalas: Obsesión por las Redes Sociales (10 ítems), falta de control personal (6 ítems) y uso excesivo de las redes sociales (8 ítems). Se obtiene un puntaje total máximo de 120 (24 ítems) con respuestas de opción múltiple. Su administración puede ser colectiva e individual, con una duración de 15 a 20 minutos. Su objetivo es brindar un diagnóstico de adicciones a redes sociales.

#### **3.7.2.2. Propiedades psicométricas**

##### **a) Validez**

Para efectos de determinar la validez del instrumento, en primer lugar, se realizó el análisis descriptivo de los ítems, para ello se examinó la media,

desviación estándar, asimetría y curtosis de cada uno de ellos. Luego de aplicar los criterios establecidos, se descartaron los ítems: 8, 9, 21, 23, 25, 27 y 30, pues presentaron valores que no se incluían entre el intervalo de  $\pm 2$ , lo cual indicaba que su inclusión produciría distorsiones en la construcción del instrumento. El análisis de la multicolinealidad entre los ítems, permitió notar que las correlaciones inter-ítem fueron en todos los casos menores de  $r = 0.90$ , por lo que no fue necesario eliminar más ítems.

### **b) Confiabilidad**

En lo que respecta a la confiabilidad, se alcanzaron coeficientes alfa de Cronbach elevados, los cuales fluctuaron entre 0.88 y 0.95 tal como lo muestra la tabla 1 respectivamente. Además, el nivel de consistencia interna pudo considerarse alto, pues todos superaron la magnitud de 0.85. Además, los intervalos de confianza indican que la estimación de la confiabilidad de los puntajes en la muestra total presentó valores elevados.

**Tabla 3**

*Confiabilidad por el método de consistencia interna para el Cuestionario de adicción a las redes sociales – ARS*

	<b>N° de ítems</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Alfa de Cronbach IC 95%</b>
Factor 1: Obsesión por las redes sociales.	10	0.91	0.90 - 0.92
Factor 2: Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	6	0.88	0.86 - 0.90



Factor 3: Uso excesivo de las redes sociales.	8	0.92	0.91 - 0.93
Total	24	0.95	0.94 - 0.96

### 3.8. Procesamiento y análisis de datos

Para generar la tesis se solicitará la autorización del director que dirige la institución educativa pública, la cual se sitúa en el distrito de Chorrillos. Posteriormente, una vez otorgados los permisos correspondientes, se coordinará con los docentes tutores de cuarto y quinto grado de educación secundaria, un tiempo específico para aplicar cada uno de los instrumentos sin ningún inconveniente. Tanto a los docentes tutores como a los alumnos se les explicara de manera general el objetivo de la investigación, así mismo se resolverá cualquier duda que pueda suscitarse. Luego de ello, se les aplicarán los dos instrumentos propuestos. El recojo de los datos se llevará a cabo durante dos semanas aproximadamente, efectuándose de forma colectiva y en sus aulas en los horarios designados.

Para el análisis de datos se utilizaron el programa estadístico SPSS versión 24.0 y los estadísticos descriptivos que se emplearán serán la media, desviación estándar, frecuencias y porcentajes presentados en tablas. Por otro lado, a nivel de estadísticos inferenciales, se aplicaron la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K – S) la cual determino que los datos no siguen una distribución normal, usándose para el análisis de comparación pruebas paramétricas como la “U” de Mann – Whitney y la “H” de Kruskal – Wallis según el caso. Para la correlación de variables se usó la prueba de correlación de rangos de Spearman.

### 3.9. Aspectos éticos

Para la investigación, se han respetado principios éticos de los psicólogos, bajo el código de conducta de la Asociación Americana de Psicología (APA). Los principios rectores son:

- **Beneficencia y no maleficencia:** Los psicólogos se esfuerzan por hacer el bien a aquellos con quienes interactúan profesionalmente y asumen la responsabilidad de no hacer daño.
- **Fidelidad y responsabilidad:** Los psicólogos establecen relaciones de confianza con aquellos con quienes trabajan.
- **Integridad:** Los psicólogos buscan suscitar la exactitud, honestidad y veracidad en la ciencia, docencia, y práctica de la psicología.
- **Justicia:** Los psicólogos reconocen que la imparcialidad y la justicia permiten que todas las personas accedan y se beneficien de los aportes de la psicología.
- **Respeto por los derechos y la dignidad de las personas:** Los psicólogos respetan la dignidad y el valor de todas las personas y el derecho a la privacidad, a la confidencialidad y a la autodeterminación de los individuos.

Bajo estos criterios se consideró formalizar el permiso respectivo con la autoridad competente de la institución educativa donde se investiga, así como el consentimiento informado por la máxima autoridad del plantel indicando que la información recolectada será únicamente utilizada para la investigación. Por

consiguiente, se brindó la información a los evaluados sobre esta investigación, brindándoles instrucciones claras y precisas sobre las pruebas a completarse, por otro lado, la investigadora se comprometerá en entregar los resultados de las evaluaciones a las autoridades de la institución educativa y así ellos puedan adoptar las medidas que crean pertinentes de acuerdo a los resultados hallados.

**CAPÍTULO IV:**  
**PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

**4.1. Resultados**

**4.1.1. Análisis descriptivos de la variable abuso de las redes sociales**

En la tabla 4 se presentan los estadísticos descriptivos principales de los puntajes de la variable abuso de las redes sociales y sus componentes en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria del distrito de Chorrillos. Se aprecia que la media más alta la consiguió el componente uso excesivo de las redes sociales ( $X = 13.18$ ;  $S = 5.339$ ), siendo el puntaje mínimo observado 1 y el máximo es 30; en cambio, la media más baja lo obtuvo el componente falta de control en el uso de las redes sociales ( $X = 9.51$ ;  $S = 3.767$ ), con un puntaje mínimo de 0 y el máximo es 30. Así mismo, respecto al puntaje total de abuso de las redes sociales se alcanzó una media de 34.21, con una desviación estándar de 13.296, siendo el puntaje mínimo 1 y el máximo es 80.

**Tabla 4**

*Estadística descriptiva del abuso de las redes sociales, en general y por componentes, en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos*

	Mín.	Máx.	X	S
Obsesión por las redes sociales	0	35	11.53	6.150
Falta de control en el uso de las	0	20	9.51	3.767

redes sociales				
Uso excesivo de las redes sociales	1	30	13.18	5.339
Abuso de las redes sociales	1	80	34.21	13.296

n = 442

La tabla 5 y grafico 1 exhiben la distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles del abuso de las redes sociales y sus componentes de los estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria del distrito de Chorrillos. Se observa que en el componente obsesión por las redes sociales el porcentaje es mayor en el nivel moderado (39.5%), en el componente falta de control en el uso de las redes sociales la proporción es elevado para el nivel bajo (42.7%), y en el componente uso excesivo de las redes sociales la proporción es mayor para el nivel moderado (43%). Asimismo, en la variable abuso de las redes sociales la proporción es mayor en el nivel moderado (41.6%).

**Tabla 5**

*Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles del abuso de las redes sociales y sus componentes de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos*

	Bajo		Moderado		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Obsesión por las redes sociales	158	35.7	175	39.5	109	24.8
Falta de control en el uso de las redes sociales	188	42.7	158	35.9	94	21.4
Uso excesivo de las redes sociales	159	36.1	189	43	92	20.9
Abuso de las redes sociales	155	35.2	183	41.6	102	23.2

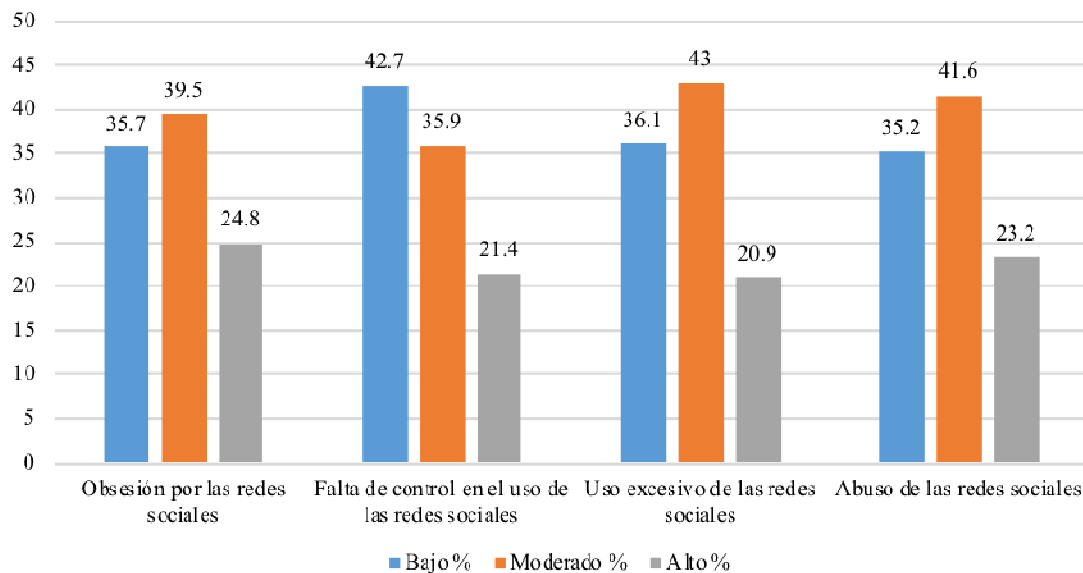


Grafico 1. Niveles de abuso de las redes sociales para la muestra total

#### 4.1.2. Análisis descriptivos de la variable autocontrol

Por su parte, la tabla 6 presenta los estadísticos descriptivos principales de los datos de la variable autocontrol y sus dimensiones en estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria del distrito de Chorrillos. Se observa que la media más alta la obtuvo la dimensión autocontrol procesual ( $X = 18.96$ ;  $S = 2.759$ ), siendo el puntaje mínimo 9 y el máximo es 23; mientras que, la media más baja lo adquirió la dimensión retraso de la recompensa ( $X = 6.08$ ;  $S = 2.691$ ) con un puntaje mínimo de 0 y el máximo es 19. Además, para el puntaje total de autocontrol se obtuvo una media de 37.07, con una desviación estándar de 6.523, existiendo un puntaje mínimo de 19 y el máximo es 55.

**Tabla 6**

*Estadística descriptiva del Autocontrol, en general y por dimensiones, en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos*

	Mín.	Máx.	X	S
Retroalimentación personal	1	21	12.03	4.134
Retraso de la recompensa	0	19	6.08	2.691
Autocontrol procesual	9	23	18.96	2.759
Autocontrol	19	55	37.07	6.523

n = 442

La tabla 7 y grafico 2 muestran la distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de autocontrol y sus dimensiones de los estudiantes de cuarto y quinto año de educación secundaria del distrito de Chorrillos. Se aprecia que en la dimensión retroalimentación personal el porcentaje es semejante tanto para el nivel déficit (31.4%) como en el nivel regular (31.4%), en la dimensión retraso de la recompensa la proporción es mayor para el nivel déficit (30.7%), y en la dimensión autocontrol procesual la proporción más elevada es para el nivel regular (30.9%). De la misma forma, en la variable autocontrol la proporción es mayor en el nivel regular (31.1%) respectivamente.

**Tabla 7**

*Distribución de frecuencias y porcentajes de los niveles de autocontrol y sus dimensiones de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos*

	Déficit		Bajo		Regular		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Retroalimentación personal	138	31.4	98	21.8	138	31.4	68	15.5
Retraso de la recompensa	135	30.7	104	23.2	118	26.8	85	19.3
Autocontrol procesual	121	27.5	108	24.1	136	30.9	77	17.5
Autocontrol	129	29.3	100	22.7	137	31.1	74	16.8

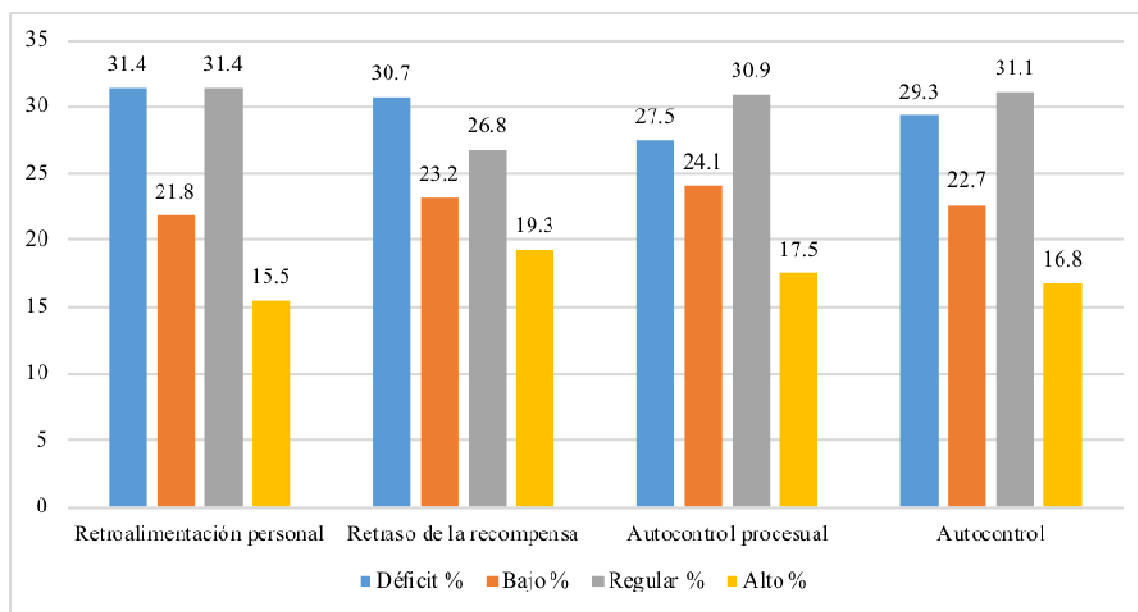


Grafico 2. Niveles de autocontrol y sus dimensiones para la muestra total

### Prueba de normalidad



Se requería determinar si los datos obtenidos se aproximan a una distribución normal para la variable abuso de las redes sociales y sus componentes, lo cual se realizó mediante la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov – Smirnov ( $Z$ ). En la tabla 8 se aprecia que los valores de significancia ( $p$ ) obtenidos para los puntajes  $Z$  fueron menores al valor teórico de contraste ( $p < .05$ ) demostrando que los puntajes de la variable abuso de las redes sociales, así como de sus componentes no reportan una distribución normal alrededor de la media, por lo tanto, se utilizaran pruebas de tipo no paramétricas.

**Tabla 8**

*Prueba de Kolmogorov – Smirnov para abuso de las redes sociales y sus componentes para la muestra total*

	Z de Kolmogorov- Smirnov	$p$
Obsesión por las redes sociales	2.009	.001
Falta de control en el uso de redes sociales	1.742	.005
Uso excesivo de redes sociales	1.989	.001
Abuso de las redes sociales	1.644	.009

Del mismo modo, para el caso de la variable autocontrol y sus dimensiones se exigía determinar si los puntajes obtenidos se aproximan a una distribución normal, lo cual se realizó, de igual forma, mediante la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov – Smirnov ( $Z$ ). En la tabla 9 se observa que los valores de significancia ( $p$ ) obtenidos para los puntajes  $Z$  fueron menores al valor teórico de contraste ( $p < .05$ ) demostrando que los puntajes de la variable autocontrol, así como de sus dimensiones no reportan

una distribución normal alrededor de la media, por lo tanto, se manipularan pruebas de tipo no paramétricas.

**Tabla 9**

*Prueba de Kolmogorov – Smirnov para autocontrol y sus dimensiones para la muestra total*

	Z de Kolmogorov- Smirnov	<i>p</i>
Retroalimentación personal	1.720	.005
Retraso de la recompensa	2.004	.001
Autocontrol procesual	2.756	.000
Autocontrol	1.567	.032

#### 4.1.3. Prueba de hipótesis

Con la intención de comprobar la hipótesis general de esta investigación sobre la existencia de una relación o asociación entre las variables medidas en este estudio: abuso de las redes sociales y autocontrol, se efectuó un análisis estadístico de correlación por medio de la prueba no paramétrica de correlación de rangos de Spearman ( $\rho$ ) aplicada a la muestra total, cuyos resultados se pueden contemplar en la tabla 10. Se detecta una correlación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo negativa y de grado moderada baja ( $\rho = -.310$ ) entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol; de esta manera, se acepta la hipótesis de investigación ( $H_i$ ) y se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Esto indicaría que, a mayor puntuación de abuso de las redes sociales, menor será la puntuación de autocontrol en los educandos de cuarto y quinto año de educación secundaria de un plantel educativo nacional de Chorrillos.

**Tabla 10**

*Análisis de correlación entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos*

		Autocontrol
	rho	-.310 (*)
Abuso de las redes sociales	<i>p</i>	.000
	n	442

(\*)  $p < .001$

Del mismo modo, en la tabla 11, respecto a la exploración estadística de la relación entre los componentes del abuso de las redes sociales y las dimensiones del autocontrol a través de la prueba no paramétrica de correlación de Spearman, se destaca lo siguiente: existe una correlación negativa, de grado moderada baja y altamente significativa ( $p = .000$ ), entre la dimensión retroalimentación personal con los componentes obsesión por las redes sociales ( $\rho = -.240$ ), falta de control en el uso de las redes sociales ( $\rho = -.248$ ) y uso excesivo de las redes sociales ( $\rho = -.245$ ). Además, existe una correlación negativa, de grado moderada baja y altamente significativa ( $p = .000$ ) entre la dimensión retraso de la recompensa con los componentes obsesión por las redes sociales ( $\rho = -.205$ ), y uso excesivo de las redes sociales ( $\rho = -.237$ ). Por otro lado, existe una correlación negativa, de grado bajo y altamente significativa ( $p = .000$ ) entre la dimensión retraso de la recompensa con el componente falta de control en el uso de las redes sociales ( $\rho = -.187$ ). Cabe mencionar que no existe correlación estadísticamente significativa

( $p > .05$ ) entre la dimensión autocontrol procesual con los componentes del abuso de las redes sociales.

**Tabla 11**

*Análisis de correlación entre los componentes del abuso de las redes sociales y las dimensiones del autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos*

		Retroalimentación personal	Retraso de la recompensa	Autocontrol procesual
Obsesión por las redes sociales	rho	-.240 (***)	-.205 (***)	-.081
	p	.000	.000	.090
Falta de control en el uso de las redes sociales	rho	-.248 (***)	-.187 (***)	.020
	p	.000	.000	.669
Uso excesivo de las redes sociales	rho	-.245 (***)	-.237 (***)	-.010
	p	.000	.000	.829

(\*\*\*)  $p < .001$

Se procedió al cálculo de la prueba no paramétrica “U” de Mann – Whitney para determinar si las diferencias halladas en los puntajes del abuso de las redes sociales y sus componentes entre el grupo masculino y femenino eran significativas. Se puede apreciar en la tabla 12 que existen diferencias estadísticamente significativas para el componente obsesión por las redes sociales ( $U = 19835.0$ ;  $p = .003$ ) y abuso de las redes sociales ( $U = 20287.5$ ;  $p = .010$ ) al compararse los valores de significancia ( $p$ ) con el valor teórico de contraste ( $p < .05$ ), siendo para ambos casos el grupo masculino el de mayor rango promedio.

**Tabla 12**

*Prueba U de Mann – Whitney de comparación del abuso de las redes sociales y sus componentes en función al género de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos*

	Género	Rango promedio	U	p
Obsesión por las redes sociales	Masculino	235.79	19835.0 (*)	.003
	Femenino	200.01		
Falta de control en el uso de redes sociales	Masculino	229.33	21463.0	.091
	Femenino	208.66		
Uso excesivo de las redes sociales	Masculino	229.71	21368.0	.082
	Femenino	208.16		
Abuso de las redes sociales	Masculino	233.99	20287.5 (*)	.010
	Femenino	202.41		

(\*)  $p < .05$

Luego, se procedió al cálculo de la prueba no paramétrica “H” de Kruskal - Wallis para determinar si las diferencias estadísticas halladas en los puntajes del abuso de las redes sociales y sus componentes entre los grupos de rangos de edades eran significativas. Se observa en la tabla 13 que existen diferencias estadísticamente significativas en el componente falta de control en el uso de las redes sociales ( $X^2 = 6.599$ ;  $p = .037$ ) y abuso de las redes sociales ( $X^2 = 5.919$ ;  $p =$

.042) al discrepar los valores de significancia ( $p$ ) con el valor teórico de contraste ( $p < .05$ ), siendo para ambos casos el grupo de 18 años el de mayor rango promedio.

**Tabla 13**

*Prueba H de Kruskal – Wallis de comparación del abuso de las redes sociales y sus componentes en función a la edad de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos*

	Rango de edades	Rango promedio	Chi – cuadrado	$p$
Obsesión por las redes sociales	14 a 15 años	209.37	5.186	.075
	16 a 17 años	228.06		
	18 años	259.22		
Falta de control en el uso de las redes sociales	14 a 15 años	208.62	6.599 (*)	.037
	16 a 17 años	227.76		
	18 años	266.77		
Uso excesivo de las redes sociales	14 a 15 años	212.23	2.758	.252
	16 a 17 años	226.34		
	18 años	247.97		
Abuso de las redes sociales	14 a 15 años	209.14	5.919 (*)	.042
	16 a 17 años	227.53		
	18 años	264.18		

(\*)  $p < .05$

Después, se efectuó el cálculo de la prueba no paramétrica “H” de Kruskal - Wallis para establecer si las diferencias estadísticas halladas en los puntajes del abuso de las redes sociales y de sus componentes entre los grupos de estructura familiar eran significativas. Se distingue en la tabla 14 que no existen diferencias estadísticamente significativas tanto para los puntajes de abuso de las redes sociales

y así como para sus componentes en función a la estructura familiar de la muestra total, lo cual se justifica al ser mayores los valores de significancia ( $p$ ) que el valor teórico de contraste ( $p > .05$ ).

**Tabla 14**

*Prueba H de Kruskal – Wallis de comparación del abuso de las redes sociales y sus componentes en función a la estructura familiar de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos*

	Estructura familiar	Rango promedio	Chi – cuadrado	P
Obsesión por las redes sociales	Nuclear	213.97	2.260	.520
	Monoparental	218.73		
	Extensa	230.02		
Falta de control en el uso de las redes sociales	Fusionada	244.11	1.621	.655
	Nuclear	215.69		
	Monoparental	215.46		
Uso excesivo de las redes sociales	Extensa	232.46	5.619	.132
	Fusionada	233.16		
	Nuclear	207.15		
Abuso de las redes sociales	Monoparental	230.30	3.334	.343
	Extensa	236.44		
	Fusionada	243.92		
	Nuclear	211.42		
	Monoparental	222,10		
	Extensa	232.55		
	Fusionada	246.16		

A continuación, se llevó a cabo el cálculo de la prueba no paramétrica “U” de Mann – Whitney para determinar si las diferencias halladas en los puntajes de autocontrol y de sus dimensiones entre el grupo masculino y femenino eran significativas. Se puede apreciar en la tabla 15 que solo existe diferencias

estadísticamente significativas para la dimensión retraso de la recompensa ( $U = 21206.0$ ;  $p = .048$ ) al confrontar el valor de significancia ( $p$ ) con el valor teórico de contraste ( $p < .05$ ), donde el grupo femenino consiguió el mayor rango promedio.

**Tabla 15**

*Prueba U de Mann – Whitney de comparación de autocontrol y sus dimensiones en función al género de los estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos*

	Género	Rango promedio	U	$p$
Retroalimentación personal	Masculino	222.35	23221.5	.723
	Femenino	218.02		
Retraso de la recompensa	Masculino	210.65	21206.0 (*)	.048
	Femenino	233.70		
Autocontrol procesual	Masculino	217.58	22953.0	.575
	Femenino	224.41		
Autocontrol	Masculino	215.99	22551.0	.388
	Femenino	226.55		

(\*)  $p < .05$

En seguida, se realizó el cálculo de la prueba no paramétrica “H” de Kruskal - Wallis para determinar si las diferencias estadísticas halladas en los puntajes del autocontrol y sus dimensiones entre los grupos de rangos de edades eran significativas. Se observa en la tabla 16 que solo existe diferencias estadísticamente significativas en la dimensión retroalimentación personal ( $X^2 = 6.543$ ;  $p = .038$ ), al diferenciarse del valor de significancia ( $p$ ) con el valor teórico de contraste ( $p <$



.05), siendo el grupo de 14 a 15 años de edad el que obtuvo un mayor rango promedio.

**Tabla 16**

*Prueba H de Kruskal – Wallis de comparación del autocontrol y sus dimensiones en función a la edad de los educandos de educación secundaria del distrito de Chorrillos*

	Rango de edades	Rango promedio	Chi – cuadrado	<i>p</i>
Retroalimentación personal	14 a 15 años	232.29	6.543 (*)	.038
	16 a 17 años	213.37		
	18 años	174.20		
Retraso de la recompensa	14 a 15 años	220.83	3.280	.194
	16 a 17 años	213.76		
	18 años	258.85		
Autocontrol procesual	14 a 15 años	217.69	2.411	.300
	16 a 17 años	218.32		
	18 años	255.03		
Autocontrol	14 a 15 años	227.20	1.334	.513
	16 a 17 años	212.82		
	18 años	216.15		

(\*)  $p < .05$

Posteriormente, se efectuó el cálculo de la prueba no paramétrica “H” de Kruskal - Wallis para establecer si las diferencias estadísticas halladas en los puntajes de autocontrol y sus dimensiones entre los grupos según estructura familiar eran significativas. Se observa en la tabla 17 que no existen diferencias

estadísticamente significativas tanto para los puntajes de autocontrol y así como para sus dimensiones en función a la estructura familiar de la muestra total, lo cual se justifica al ser mayores los valores de significancia ( $p$ ) que el valor teórico de contraste ( $p > .05$ ).

**Tabla 17**

*Prueba H de Kruskal – Wallis de comparación del autocontrol y sus dimensiones en función a la estructura familiar de los educandos de educación secundaria del distrito de Chorrillos*

	Estructura familiar	Rango promedio	Chi – cuadrado	$p$
Retroalimentación personal	Nuclear	229.18	2.323	.508
	Monoparental	208.65		
	Extensa	213.48		
	Fusionada	209.88		
Retraso de la recompensa	Nuclear	229.16	3.353	.340
	Monoparental	205.88		
	Extensa	220.54		
	Fusionada	196.55		
Autocontrol procesual	Nuclear	225.94	6.350	.096
	Monoparental	191.01		
	Extensa	235.29		
	Fusionada	215.38		
Autocontrol	Nuclear	230.86	4.876	.181
	Monoparental	197.65		
	Extensa	221.60		
	Fusionada	202.81		

#### **4.1.4. Discusión de resultados**

La investigación se propuso como objetivo principal hallar la relación entre abuso de las redes sociales y autocontrol en un grupo de educandos de secundaria de un centro educativo público del distrito de Chorrillos. A continuación, se discuten los resultados encontrados.

En cuanto al abuso de las redes sociales, se encontró que la media del puntaje total es de 34.21, y que el 41.6% (183) de la muestra evidencia un nivel moderado de abuso. Sobre estos resultados, se asemejan con los de Haeussler (2014) hallando niveles de adicción moderada en cuanto al uso de internet, tecnologías y redes sociales en los adolescentes. Por su parte, Valdez (2018), discrepa sobre estos resultados, al descubrir un grado de tendencia alta hacia la adicción a las redes sociales en los educandos que cursan los grados de primero, segundo, tercer y quinto de secundaria y que para el caso del cuarto grado de secundaria el nivel obtenido fue media.

Del mismo modo, Cerdán (2017) encontró que el puntaje promedio de una muestra de educandos universitarios reveló un nivel de tendencia alta en adicción a las redes sociales. Igualmente, Domínguez & Ybañez (2016) indicaron que el 46.3% (95) de la

muestra de educandos de educación secundaria manifestaron niveles medianamente significativos en la adicción a las redes sociales del internet. Al respecto, Marlatt & Gordon (1985) alegan que las conductas habituales y cotidianas, como el uso de las redes sociales tales como Facebook, WhatsApp e Instagram, disponen de efectos altamente reforzantes para los adolescentes, presentando la característica de inmediatez en el refuerzo, haciéndolo potencialmente adictivo. Por otro lado, Echeburúa & Corral (2009) indican que lo que realmente puede generar una conducta de adicción a las redes sociales no es el patrón de conducta que está implicado, sino la relación que una persona establece con esa conducta.

De los factores del abuso de las redes sociales que mayor porcentaje consiguió en el nivel alto fue obsesión por las redes sociales (24.8%), mientras tanto, el factor falta de control en el uso de las redes sociales fue el que alcanzó mayor porcentaje en el nivel bajo (42.7%). Estos resultados discrepan con lo reportado por Cerdán (2017), dado que para la dimensión obsesión por las redes sociales, el 19% de la muestra de estudiantes no mostro riesgo alguno, el 54% se encontraba en el nivel leve, el 26% en el nivel moderado y solo el 1% en riesgo alto; por el contrario, para la dimensión falta de control en el uso de las redes se halló un 51% de la muestra con un nivel riesgo leve, el 33% nivel moderado, el 2% con nivel de riesgo alto y el 14% con nivel sin riesgo. Justamente, autores como Young (1998) afirma que entre los principales síntomas clínicos de un abuso de las redes sociales está el obsesionarse con estar conectado.

Seguidamente, se comparó el abuso de las redes sociales y sus componentes en función al género, edad y estructura familiar de la muestra, detectándose diferencias estadísticamente significativas para el componente obsesión por las redes sociales ( $U = 19835.0$ ;  $p = .003$ ) y abuso de las redes sociales ( $U = 20287.5$ ;  $p = .010$ ) a favor del

grupo masculino. Al respecto, Walsh, Fielder, Carey & Carey (2013, citado por Valencia, 2016) encontraron que las mujeres exteriorizan el hábito más intenso de consumo de las redes sociales. De igual manera, en la ciudad de Arequipa, Valdez (2018) revelar que de un total de 152 estudiantes de secundaria en la ciudad de Arequipa, las mujeres adolescentes obtuvieron mayor frecuencia de adicción en las redes sociales a diferencia de los varones adolescentes, por lo cual discrepan de los resultados hallados en esta investigación.

También se encontró diferencias estadísticamente significativas en el componente falta de control en el uso de las redes sociales ( $X^2 = 6.599$ ;  $p = .037$ ) y abuso de las redes sociales ( $X^2 = 5.919$ ;  $p = .042$ ) a favor del grupo de 18 años. En lo que compete a este aspecto, Cuyún (2013, citado por Valencia, 2016) ha puntualizado que la edad es uno de los factores de riesgo a considerar para el inicio de la adicción de las redes sociales.

Para el caso del autocontrol, la media fue de 37.07, y 31.1% (137) de la muestra se ubica en el nivel regular. Es decir, que parte de los adolescentes escolares encuestados evidencian la capacidad de modificar sus acciones y reacciones, que repercuten en su ambiente, cuyos efectos en sus resultados pueden ser positivos y negativos (Capafones y Silva, 2001). En cuanto a las dimensiones, el retraso de la recompensa fue la que obtuvo el mayor porcentaje en el nivel alto (19.3%); mientras que, la dimensión retroalimentación personal adquirió el mayor porcentaje en el nivel déficit (31.4%).

Arana (2014), en un estudio realizado en Guatemala, discreta en cierta medida con estos resultados, al encontrar que el 55% de los participantes se ubicaron en el nivel bajo para la sub-escala retraso de la recompensa, el 39% obtuvieron un nivel medio para la sub-escala retroalimentación personal y el 39% consiguieron un nivel bajo para

sub-escala autocontrol procesual. Los hallazgos podrían estar relacionados por aspectos culturales, el nivel socioeconómico de los grupos en estudio y el desarrollo evolutivo mismo, puesto que la adolescencia es un periodo de cambios abruptos a nivel psicológico, físico y social, los cuales juegan un papel importante al analizar su conducta.

Al establecer las comparaciones para el autocontrol y sus dimensiones, en función al género, edad y estructura familiar de la muestra, se descubrió que existe diferencias estadísticamente significativas para la dimensión retraso de la recompensa ( $U = 21206.0$ ;  $p = .048$ ) a favor del grupo femenino. Ello indicaría que el grupo de mujeres adolescentes son más capaces de comportarse según las consecuencias demoradas que generalmente están relacionadas con el deber hacer e implica postergar la satisfacción inmediata de impulsos o apetencias (Capafóns y Silva, 2001). Además, existe diferencias estadísticamente significativas en la dimensión retroalimentación personal ( $X^2 = 6.543$ ;  $p = .038$ ) a favor del rango de edad entre 14 y 15 años.

En términos de Capafóns y Silva (2001), los adolescentes escolares cuyas edades se encuentra entre 14 y 15 años, muestran capacidad para conocerse a sí mismos, darse cuenta de las consecuencias de los propios actos y un interés por averiguar las razones y motivos que determinan lo que uno hace.

Para el objetivo general de la investigación, se encontró que existe un relación estadística altamente significativa ( $p = .000$ ), de tipo negativa y de grado moderada baja ( $\rho = -.310$ ) entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol. De este modo se refleja que si el abuso de las redes sociales aumenta implica inexorablemente una disminución en el autocontrol. En este sentido, la indagación realizado por Chalco, Rodríguez & Jaimes (2016), concuerda con lo reportado en este estudio, ya que ellos

hallaron una relación estadísticamente significativa y de tipo inversa entre el riesgo de adicción a redes sociales y el autocontrol ( $r = -.288$ ;  $p = .001$ ), en otros términos, los adolescentes escolares que presentan un aumento en el puntaje de riesgo en el abuso a las redes sociales involucra una reducción de su capacidad de autocontrol o regulación comportamental.

En cuanto a la exploración estadística de la relación entre los componentes del abuso de las redes sociales y las dimensiones del autocontrol a través de la prueba no paramétrica de correlación de rangos de Spearman, se destaca lo siguiente: existe una correlación negativa, de grado moderada baja y altamente significativa ( $p = .000$ ), entre la dimensión retroalimentación personal con los componentes obsesión por las redes sociales ( $\rho = -.240$ ), falta de control en el uso de las redes sociales ( $\rho = -.248$ ) y uso excesivo de las redes sociales ( $\rho = -.245$ ).

Además, existe una correlación negativa, de grado moderada baja y altamente significativa ( $p = .000$ ) entre la dimensión retraso de la recompensa con los componentes obsesión por las redes sociales ( $\rho = -.205$ ), y uso excesivo de las redes sociales ( $\rho = -.237$ ). En contraste, existe una correlación negativa, de grado bajo y altamente significativa ( $p = .000$ ) entre la dimensión retraso de la recompensa con el componente falta de control en el uso de las redes sociales ( $\rho = -.187$ ).

Respecto a estos últimos resultados, Vilca & Gonzales (2013) aseveran que la adicción o abuso a las redes sociales es concebida como una dependencia psicológica que exterioriza síntomas de tipo conductual, afectivo y de pensamiento, viéndose caracterizado por una falta de control en su uso. Aunado a ello, Tsitsika, Janikian & Tzavela (2013) lo consideran un patrón de conducta distinguido por una falta de autocontrol, tal como los resultados estadísticos lo han demostrado.

Al mismo tiempo, es importante acotar que el estadio de la adolescencia, a opinión de Arab y Díaz (2014), es en sí una etapa muy vulnerable a determinadas conductas de riesgo, agravando más esta situación. Dicha vulnerabilidad, se explica por la presencia de peculiares características en este grupo de edad, tales como: la búsqueda de la identidad, el sentido de pertenencia, sentimiento de omnipotencia, tendencia a ver a otros como los causantes de sus problemas, falta de experiencia en la vida, dificultad para reconocer y admitir una adicción y sensación de normalidad ante conductas de riesgo (Catalina, López de Ayala & García, 2014).

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones**

De acuerdo con los datos obtenidos y la interpretación estadística respectiva, apoyada en los objetivos planteados, se derivan las siguientes conclusiones:

1. Respecto al **objetivo general**, se concluye que existe una correlación estadística altamente significativa, de tipo negativa y de grado moderada baja ( $\rho = -.310$ ;  $p = .000$ ) entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol, ello evidencia que, a mayor puntuación de abuso de las redes sociales, menor será la puntuación de autocontrol en los educandos de cuarto y quinto año de educación secundaria de un centro educativo público del distrito de Chorrillos.
2. Respecto al **primer objetivo específico**, se concluye que existen diferencias estadísticamente significativas en el componente obsesión por las redes sociales



( $U = 19835.0$ ;  $p = .003$ ) y abuso de las redes sociales ( $U = 20287.5$ ;  $p = .010$ ) de acuerdo al género de los participantes, siendo para ambos casos el grupo masculino el de mayor rango promedio. Además, existen diferencias estadísticamente significativas en el componente falta de control en el uso de las redes sociales ( $X^2 = 6.599$ ;  $p = .037$ ) y abuso de las redes sociales ( $X^2 = 5.919$ ;  $p = .042$ ) en función a la edad de los participantes, apreciándose que para ambos casos el grupo de 18 años consigue el mayor rango promedio.

3. En cuanto al **segundo objetivo específico**, se concluye que existen diferencias estadísticamente significativas para la dimensión retraso de la recompensa ( $U = 21206.0$ ;  $p = .048$ ) de acuerdo con el género de los participantes, donde el grupo femenino consiguió el mayor rango promedio. También, existe diferencias estadísticamente significativas en la dimensión retroalimentación personal ( $X^2 = 6.543$ ;  $p = .038$ ), de acuerdo con la edad de los participantes, siendo el grupo de 14 a 15 años de edad el que obtuvo un mayor rango promedio.
4. Respecto al **tercer objetivo específico**, se concluye que existe una correlación negativa, de grado moderada baja y altamente significativa ( $p = .000$ ), entre la dimensión retroalimentación personal con los componentes obsesión por las redes sociales ( $\rho = -.240$ ), falta de control en el uso de las redes sociales ( $\rho = -.248$ ) y uso excesivo de las redes sociales ( $\rho = -.245$ ) de la variable abuso de las redes sociales. Conjuntamente, existe una correlación negativa, de grado moderada baja y altamente significativa ( $p = .000$ ) entre la dimensión retraso de la recompensa con los componentes obsesión por las redes sociales ( $\rho = -.205$ ), y uso excesivo de las redes sociales ( $\rho = -.237$ ) de la variable abuso de las

redes sociales. Por otro lado, existe una correlación negativa, de grado bajo y altamente significativa ( $p = .000$ ) entre la dimensión retraso de la recompensa con el componente falta de control en el uso de las redes sociales ( $\rho = -.187$ ) de la variable abuso de las redes sociales en los educandos de cuarto y quinto año de educación secundaria de un centro educativo público del distrito de Chorrillos.

5. Respecto al **cuarto objetivo específico**, se concluye que para el abuso de las redes sociales se calculó una media de 34.21, con una desviación estándar de 13.296. El componente con mayor puntaje de media fue uso excesivo de las redes sociales ( $X = 13.18$ ;  $S = 5.339$ ), mientras que el puntaje de media más baja lo obtuvo el componente falta de control en el uso de las redes sociales ( $M = 9.51$ ;  $D.E. = 3.767$ ). En cuanto a sus niveles, el 41.6% de los participantes se ubicó en el moderado.
6. Respecto al **quinto objetivo específico**, se concluye que para el autocontrol se calculó una media de 37.07, con una desviación estándar de 6.523. La dimensión que obtuvo la media más alta es autocontrol procesual ( $X = 18.96$ ;  $S = 2.759$ ), mientras que la media más baja lo adquirió la dimensión retraso de la recompensa ( $X = 6.08$ ;  $S = 2.691$ ). En lo que respecta a los niveles, el 31.1% de los participantes se ubican en el nivel regular.

## 5.2. Recomendaciones

El estudio permite proponer las siguientes recomendaciones:

- a) Diseñar e implementar talleres psicológicos de carácter preventivo para reducir los niveles de abuso hacia las redes sociales en los educandos de cuarto y quinto año de educación secundaria de un centro educativo público del distrito de Chorrillos.
  
- b) Es de sumo interés, replicar el estudio en una muestra de mayor amplitud y representatividad considerando estudiantes adolescentes de otros distritos de Lima Sur y su situación socioeconómica, así como la gestión de la institución educativa del cual proviene.
  
- c) Se plantea la necesidad de replicar esta investigación, bajo un enfoque cuantitativo, pretendiendo asociar la adicción a las redes sociales con otras variables de suma relevancia para la psicología clínica, tal es el caso de la ansiedad, personalidad y déficit de habilidades sociales, las cuales suelen ser condiciones que agravan esta problemática clínica.

## REFERENCIAS

- Arab, E. & Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: Aspectos positivos y negativos. *Revista Médica clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revistarevista-medica-clinica-las-condes-202-articuloimpacto-las-redes-sociales-e-90393596>
- Arana, Sh. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes*. (Tesis de grado académico de Licenciada). Universidad Rafael Landívar. Guatemala de Asunción, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Arnao, J. & Surpachin, M. (2015) *Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescentes y jóvenes*. Recuperado de <http://www.repositorio.cedro.org.pe/handle/CEDRO/310>
- Araujo, E. (2016). Indicadores de adición a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10 (2), 48-58. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v10n2/a05v10n2.pdf>

- Araujo, E. (2015). De la adicción a la adicción a internet. *Revista de Psicología Herediana*. 10 (1 – 2), 47 – 56. Recuperado de <http://revistas.upch.edu.pe/index.php/RPH/article/view/3023/2921>
- Argueta, Y. (2018). *Nivel de adicción de uso de Internet en adolescentes de 16 a 18 años*. (Tesis de grado académico de Licenciada). Universidad Rafael Landívar. Guatemala de Asunción, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/42/Argueta-Yenifer.pdf>
- Becoña, E. (2009). Factores de riesgo y de protección en la adicción a las nuevas tecnologías. En Echeburúa, E., Labrador, F. J. & Becoña, E. (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 77-97). Madrid: Pirámide.
- Boyd, D. & Ellison, N. (2008). Sitios de redes sociales: Definición, historia, y de licencia. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 13, 210 – 230. Recuperado de <http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.htm>
- Brugal, M., Rodríguez-Martos, A. & Villalbi, J. (2006). Nuevas y viejas adicciones: implicaciones para la salud pública. *Gaceta Sanitaria*. 20 (1), 55 – 62. Recuperado de <http://www.sespas.es/informe2006/p2-2.pdf>
- Calvo, M. & Rojas, C (2009) *Networking: uso práctico de las redes sociales Divulgación*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=FN7HBAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Capafóns, A. & Silva, F. (2001). *Cuestionario de Auto-control Infantil y Adolescente*. Madrid: TEA Ediciones.
- Cárdenas, P. (2015). *La comunicación digital mediante redes sociales de organizaciones Públicas*. (Tesis de Licenciatura en Comunicación Social). Universidad Mayor de San Marcos, Facultad de Letras y Ciencias Humanas. Lima, Perú.

- Catalina, B., López de Ayala, M. & García, A. (2014). Los riesgos de los adolescentes en internet: los menores como actores y víctimas de los peligros de internet. *Revista latina de comunicación social*, 69, 462 - 485. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81931771008>
- Cerdán, R. P. (2017). *Adicción a las redes sociales en estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega*. (Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1675/TRAB.SUF.PROF.%20ROC%C3%8DO%20DEL%20PILAR%20CERD%C3%81N%20C%C3%81RDENAS.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Challco, K., Rodríguez, S. & Jaimes, J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*. 9 (1), 9 - 15. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/325407014\\_Riesgo\\_de\\_adiccion\\_a\\_redes\\_sociales\\_autoestima\\_y\\_autocontrol\\_en\\_estudiantes\\_de\\_secundaria](https://www.researchgate.net/publication/325407014_Riesgo_de_adiccion_a_redes_sociales_autoestima_y_autocontrol_en_estudiantes_de_secundaria)
- Domínguez, J. & Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Revista Propósitos y Representaciones*. 4(2), 181 - 230. Recuperado de <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/122/225>
- Echeburúa, E. & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes. Guía para educadores*. Madrid: Pirámide.
- Echeburúa, E. & Corral, P. (2010). Adicciones a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*. 22(2), 91 - 95. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

- Echeburúa, E. & Corral, P. (2009). Las adicciones con o sin droga: una patología de la libertad. En Echeburúa, E., Labrador, F.J. & Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 98 – 100). Madrid: Editorial Pirámide. Recuperado de <http://personal.us.es/oliva/libroadicciones.pdf>
- Echeburúa, E., Labrador, F.J. & Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Madrid: Editorial Pirámide. Recuperado de <http://personal.us.es/oliva/libroadicciones.pdf>
- Escurra, M. & Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Revista Liberabit*. 20 (1), 73 – 91. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Estévez, L., Bayón, C., De la Cruz, J. & Fernández-Liria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En Echeburúa, E., Labrador, F. J. & Becoña, E. (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 101-128). Madrid: Editorial Pirámide.
- Fernandes, F., Marín, F.J. & Urquijo, S. (2010). Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes. *Liberabit*, 16 (2), 217 – 226. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a11v16n2.pdf>
- Fuertes, J. & Armas, L. (2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Revista Horizontes de Enfermería*, (7), 155 – 166. Recuperado de <http://revistasdigitales.upec.edu.ec/index.php/enfermeria/article/view/163>
- Gámez, M., Calvete, E., Orue, I., & Las Hayas, C. (2015). Uso problemático de internet y consumo problemático de alcohol a partir del modelo cognitivo-conductual: un estudio longitudinal entre adolescentes. *Addict Behavior*, 40, 109-114. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25244690>

- García del Castillo, J. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health and Addictions/ Salud y Drogas*. 13 (1), 5 – 14.
- García del Castillo, J.A., Terol, M.C, Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín, M. & Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*. 20 (2) ,131 – 142.
- Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes*. (Tesis para la obtención del título de Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ambato, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>
- Griffiths, M., Kuss, D. & Demetrovics, Z. (2014). Adicción a las redes sociales: una visión general y resultados preliminares. En K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Adicciones conductuales. Criterios, evidencia y tratamiento*. (pp. 119-141). San Diego, CA: Elsevier-Academic Press.
- Gutiérrez, K. (2013). *Usos reales de la red social google plus en una experiencia de enseñanza y aprendizaje universitaria*. (Tesis de Maestría en Educación). Universidad Tecnológica de Pereira, Facultad de Ciencias de la Educación. Pereira, Colombia. Recuperado de <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/4232/3713344678G984.pdf;jsessionid=40F7B11BF247ECB788D7721DFFE948F8?sequence=1>
- Haeussler, M. (2014). *Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del movimiento juvenil Pandillas de la Amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad*. (Tesis de grado académico de Licenciada). Universidad Rafael Landívar. Guatemala de la Asunción, Guatemala. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Haussler-Maria.pdf>



- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. 6ta ed. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2018). *Informe Técnico de las Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares*. Recuperado de [https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/boletines/04-informe-tecnico-n04\\_tecnologias-de-informacion-jul-ago-set2018.pdf](https://www.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/boletines/04-informe-tecnico-n04_tecnologias-de-informacion-jul-ago-set2018.pdf)
- Internet World Stats (2019). *Internet usage statistics*. Recuperado de <https://www.internetworldstats.com/stats.htm> (Consultado el 10 de octubre 2019)
- Kadushin, C. (2012). *Entendiendo las redes sociales*. Nueva York: Oxford University Press
- Kuss, D. & Griffiths, M. (2011). Redes sociales en línea y adicción: una revisión de la literatura psicológica. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 8(9), 3528 - 3552. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3194102/>
- Labrador, F., Cruzado, J. & Muñoz, M. (2008). *Manual de Técnicas de Modificación y Terapia de Conducta*. 2da ed. Madrid: Edición Pirámide
- Luna, E., Gómez, J. & Lasso, T. (2012). Relación entre desempeño académico y autocontrol. *Plumilla educativa*, (11), 199 - 219. Recuperado de <http://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/plumillaeducativa/article/view/354>
- Magnuson, M. & Dundes, L. (2008). Diferencias de género en "Social portratis" que reflejan en los perfiles de MySpace. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(2), 239-241.
- Marlatt, G. & Gordon, J. (1985). *La prevención de recaídas: Estrategias de mantenimiento en el tratamiento de las conductas adictivas*. New York: Guilford Press.
- Montgomery, W. (2008). Teoría, investigación y aplicaciones clínicas del autocontrol. *Revista de Investigación en Psicología*, 11 (2), 2015 – 225.

- Muros, B., Aragón, Y. & Bustos, A. (2013). La ocupación del tiempo libre de jóvenes en el uso del tiempo libre en el uso de videojuegos y redes. *Comunicar*. 40 (20), 31 – 39.
- Olivares, J., Méndez, F. X. & Lozano, M. (2001). Técnicas de autocontrol. En J. Olivares, & F.J. Méndez, (eds). *Técnicas de Modificación de Conducta* (pp. 370 – 408). Madrid: Editorial Biblioteca Nueva.
- Panta, C. (2018). *Baja autoestima como factor asociado a dependencia a la red social Facebook*. (Tesis para optar el Título de Médico Cirujano). Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú. Recuperado de [http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/3843/1/RE\\_MED.HUMA\\_CARMEN\\_PANTA\\_BAJA.AUTOESTIMA.FACTOR.ASOCIADO\\_DATOS.pdf](http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/3843/1/RE_MED.HUMA_CARMEN_PANTA_BAJA.AUTOESTIMA.FACTOR.ASOCIADO_DATOS.pdf)
- Pérez, D. (2013). Redes sociales como lugar en la educación. En A. Constante (Coord.), *Las redes sociales. Una manera de pensar el mundo* (pp. 51-68). México: Ediciones UNAM.
- Rodríguez, E. (2009). Autocontrol y hábitos de estudio en escolares de cuarto y quinto año de secundaria de Lima Metropolitana. (Tesis para optar el grado académico de magister con mención en psicología educativa) Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Rojas-Jara, C., Henríquez, F., Sanhueza, F., Núñez, P., Inostroza, E., Solís, A. & Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: una revisión. *Revista Española de Drogodependencias*. 43 (4), 39 – 54. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/329844658\\_Adiccion\\_a\\_Internet\\_y\\_uso\\_de\\_redes\\_sociales\\_en\\_adolescentes\\_una\\_revision](https://www.researchgate.net/publication/329844658_Adiccion_a_Internet_y_uso_de_redes_sociales_en_adolescentes_una_revision)
- Salcedo, I. S. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima*. (Tesis para optar el grado académico de Maestro en Psicología Clínica). Universidad San Martín de Porres,

- Lima, Perú. Recuperado de [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo\\_CI.pdf](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo_CI.pdf)
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*. 20 (2), 149 – 160.
- Sánchez, H. & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Bussiness Support Aneth SRL.
- Smith, R. (2015). Adicciones: una visión general. En: Smith, R. (Ed.). *Estrategias de tratamiento para adicciones a sustancias y procesos*. (pp. 1-32). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Social Media Marketing (2011). *Breve historia de las redes sociales*. Recuperado de: [www.marketingdirecto.com/actualidad/social-mediemarketing/breve-historia-de-las-redes-sociales/](http://www.marketingdirecto.com/actualidad/social-mediemarketing/breve-historia-de-las-redes-sociales/)
- Skinner, B. F. (1974). *Ciencia y conducta humana*. Barcelona: Fontanella.
- Tsitsika, A., Janikian, M., & Tzavela, E. (2013). *Investigación sobre conductas adictivas a internet entre los adolescentes europeos*. Funded by the European Union. Recuperado de [http://www.centrointernetsegura.es/descargas/estudio\\_conductas\\_internet.pdf](http://www.centrointernetsegura.es/descargas/estudio_conductas_internet.pdf)
- Torres, N. (2018). El autocontrol en psicología y el modelo de auto-regulación de Kanfer. *Psicoactiva*. Recuperado de <https://www.psicoactiva.com/blog/author/nuria/page/4/>
- Twitter (2013). *The fastest, simplest way to stay close to everything you care about*. Recuperado de: <https://www.twitter.com/about>
- Valencia, D. (2016). Adicción a las redes sociales y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología. *Acta Psicológica Peruana*. 1(1), 35 – 45.
- Valdez, A. (2018). *Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de nivel secundario de una institución privada*. (Tesis para optar el Título Profesional de

Licenciada en Psicología). Universidad Católica de Santa María. Arequipa, Perú.

Recuperado de

[http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/7785/76.0353.PS.pdf?seq](http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/7785/76.0353.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

[uence=1&isAllowed=y](http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/7785/76.0353.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Vilca, L. & Gonzales, A. (2013). *Propiedades psicométricas de la escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (CARS)* (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad

Peruana Unión. Lima, Perú. Recuperado de

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/615>

Young, K. (1998). Adicción a Internet: la aparición de un nuevo trastorno clínico.

*Cyberpsychology and Behavior*, (1), 237 – 244.



**ANEXOS:**

**Anexo 1: Matriz de consistencia**

<b>Formulación del problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>	<b>Diseño metodológico</b>
<p><b>Problema general</b> ¿Existe relación entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>1. ¿Existen diferencias del abuso de las redes sociales en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, en función al sexo, edad y estructura familiar, 2019?</p> <p>2. ¿Existe diferencias del autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, en función al</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>1. Comparar el abuso de las redes sociales en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, en función al género, edad y estructura familiar, 2019.</p> <p>2. Comparar el autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, en función al género, edad y estructura familiar, 2019.</p> <p>3. Identificar si existe relación</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Hi: Existe relación entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.</p> <p>H0: No existe relación entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Hi1: Existen diferencias estadísticas significativas del abuso a las redes sociales en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, en función al sexo, edad y estructura familiar, 2019.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Abuso de las redes sociales</p> <p><b>Dimensiones:</b> Obsesión por las redes sociales Falta de control en el uso de redes sociales Uso excesivo de redes sociales.</p> <p><b>Variable 2:</b> Autocontrol</p> <p><b>Dimensiones:</b> Retroalimentación personal Retraso de la recompensa Auto-control procesual.</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> El tipo de investigación a realizar es descriptivo – correlacional.</p> <p><b>Método y diseño de la investigación:</b> El método adoptado para esta indagación fue hipotético – deductivo. El diseño de investigación asumido es no experimental.</p> <p><b>Población y muestra:</b> La población que participará en el presente estudio estará conformada por 1,400 estudiantes del cuarto al quinto grado de educación secundaria de un plantel educativo público que pertenece al distrito de Chorrillos, el cual incluye estudiantes de ambos sexos,</p>

<p>sexo, edad y estructura familiar, 2019?</p> <p>3. ¿Existe relación entre las dimensiones del abuso de las redes sociales: Obsesión por las redes sociales, falta de control persona y uso excesivo de las redes sociales, con las dimensiones del autocontrol: retroalimentación personal, retraso de la recompensa y autocontrol procesual en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019?</p>	<p>entre las dimensiones de la Adicción a las redes sociales: Obsesión por las redes sociales, falta de control persona y uso excesivo de las redes sociales, con las dimensiones del Autocontrol: retroalimentación personal, retraso de la recompensa y autocontrol procesual en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.</p> <p>4. Describir las características del abuso a las redes sociales en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.</p> <p>5. Describir las características del autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.</p>	<p>Hi2: Existen diferencias estadísticas significativas del autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, en función al sexo, edad y estructura familiar, 2019.</p> <p>Hi3: Existe relación específica entre las dimensiones de la Adicción a las redes sociales: Obsesión por las redes sociales, falta de control persona y uso excesivo de las redes sociales, con las dimensiones del Autocontrol: retroalimentación personal, retraso de la recompensa y autocontrol procesual en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos, 2019.</p>		<p>con edades entre los 14 a 17 años, pertenecientes a un nivel socioeconómico bajo a medio.</p> <p>La muestra requerida para el estudio fue de 420 estudiantes, calculado con un nivel de confianza del 95% y un error del 0.04.</p>
---	---	---	--	---





7. A veces soy brusco con los demás.	SI	NO
8. Cuando cometo errores me critico a mí mismo.	SI	NO
9. Recuerdo mis obligaciones en casa.	SI	NO
10. Para mí es importante saber lo que tengo que hacer para saber si lo estoy consiguiendo.	SI	NO
11. Llego puntual a todos los sitios.	SI	NO
12. Me gusta todo tipo de comida.	SI	NO
13. Cuando prometo algo y me cuesta cumplirlo, procuro tenerlo en la cabeza y recordármelo.	SI	NO
14. Si pongo un plan en marcha, quiero saber por mis propios medios cómo me va funcionando.	SI	NO
15. Cuando me esfuerzo por algo, sé si voy teniendo éxito en mi empeño.	SI	NO
16. Me cuesta mucho recordar las normas de clase, aunque las sepa.	SI	NO
17. A veces me dicen que soy incapaz de saber lo que está bien o mal hecho.	SI	NO
18. Suelo pensar en por qué mis amigos se comportan de la manera que lo hacen.	SI	NO
19. A veces desobedezco a mis padres.	SI	NO
20. Recojo los papeles que otros tiran al suelo.	SI	NO
21. Me cuesta darme cuenta qué cosas de las que hago les gustan a mis amigos.	SI	NO
22. Cuando soy incapaz de hacer algo que me cuesta, pienso que se debe a la mala suerte.	SI	NO
23. A veces digo mentiritas a mis compañeros.	SI	NO
24. Cuando algo me da mucho miedo, me es imposible pensar en cosas que me distraigan.	SI	NO
25. Cuando me preguntan "¿Por qué haces eso?", me quedo sin saber qué responder.	SI	NO
26. Cuando alguien me cuenta sus problemas, me cuesta saber cómo los puede solucionar.	SI	NO
27. Sólo trabajo cuando por ello puedo conseguir cosas enseguida.	SI	NO
28. Si me prometo algo a mí mismo, intento pensar en si lo que hago es lo que me he prometido.	SI	NO

29. Me animo a mí mismo a mejorar, sintiéndome bien o dándome algo especial cuando progreso en algo.	SI	NO
30. Corrijo a los demás cuando dicen groserías.	SI	NO
31. Hago inmediatamente lo que me piden.	SI	NO
32. Cuando quiero estudiar más, busco las maneras de conseguirlo, empezando por preguntarme qué es lo que me impide estudiar.	SI	NO
33. Desconozco qué puedo hacer para tranquilizarme cuando estoy nervioso.	SI	NO
34. Cuando me aguanto algo que me duele (un brazo roto, una herida, etc.) me imagino a los demás admirándome por mi valentía.	SI	NO
35. Si tengo que resistir algo que me hace daño (que me limpien una herida, que me pongan una inyección, etc.), me propongo soportar todo lo que haga falta para no tener que repetirlo.	SI	NO
36. A medida que voy consiguiendo lo que quiero, se me olvida ver lo que queda por hacer.	SI	NO
37. Cuando me porto bien y me cuesta hacerlo (por ejemplo, hacer una tarea sin ganas, estar callado en clase, etc.), lo hago, sobre todo, porque me gusta que me alaben.	SI	NO
38. Cuando hago algo en equipo, soy incapaz de saber la parte del resultado que se debe a mi trabajo.	SI	NO
39. A menudo pienso en cómo seré de mayor.	SI	NO
40. Cuando quiero dejar de hacer algo que me gusta, pero que no debo, procuro pensar en las razones que tengo para ello.	SI	NO
41. Todas las personas me caen muy bien.	SI	NO
42. Alguna vez he hecho como que no oía cuando me llamaban.	SI	NO
43. A menudo recuerdo las cosas que hacía antes y las comparo con las que hago ahora.	SI	NO
44. Comparto todas mis cosas con los demás.	SI	NO
45. Si voy a hacer algo que he prometido evitar, oigo la voz de mi conciencia.	SI	NO
46. Cuando me pongo nervioso intento tranquilizarme, ya que así las cosas me salen mejor.	SI	NO
47. Cuando tengo éxito en cosas de poca importancia, me animo para continuar haciéndolas.	SI	NO
48. Me es difícil acabar mi trabajo si no me gusta.	SI	NO
49. Disfruto imaginándome cosas que me gustaría que ocurriesen.	SI	NO

50. Ante todo, prefiero terminar una tarea que tengo que hacer y después comenzar con las cosas que realmente me gustan.	SI	NO
51. Aunque los demás no me digan nada, me siento muy bien si hago algo difícil y complicado.	SI	NO
52. Cuando hago algo a propósito, me doy cuenta de cómo reaccionan los demás.	SI	NO
53. Si quiero ahorrar dinero, voy anotando el dinero que gasto para saber lo que me queda.	SI	NO
54. Actúo de acuerdo a lo que deseo en el momento.	SI	NO
55. Tiendo a retrasar los deberes que me aburren, aunque los pueda hacer enseguida.	SI	NO
56. Simplemente diciéndome con el pensamiento lo que debo hacer me es más fácil hacerlo bien.	SI	NO
57. Me es difícil saber lo que pasará si hago algo.	SI	NO
58. Me cuesta cambiar mi manera de actuar, ya que me es difícil darme cuenta de cuándo hago algo incorrecto.	SI	NO
59. Suelo olvidarme de anotar los deberes de clase que tengo que hacer en casa.	SI	NO
60. Cuando digo o hago algo malo, siempre pido disculpas.	SI	NO
61. Me gustaría ser un sabio para conocer por qué hago las cosas que preferiría evitar hacer.	SI	NO
62. Cuando tengo muchas cosas que hacer, me olvido de hacer una lista para recordarlas.	SI	NO
63. Cuando me esfuerzo por algo, me es difícil saber si voy consiguiendo lo que quería.	SI	NO
64. A veces soy presumido delante de mis compañeros.	SI	NO
65. Cuando tengo mucha sed y es imposible beber en ese momento, sólo pienso en las ganas que tengo de beber.	SI	NO
66. Me cuesta creer que hacer siempre lo que deseo puede perjudicarme.	SI	NO
67. Creo que uno tiene derecho a divertirse aunque no haya cumplido antes con sus obligaciones.	SI	NO
68. Cuando hago algo bien, disfruto un rato por haberlo hecho.	SI	NO
69. Si he cogido algo que no es mío y me dicen "¿Por qué lo has hecho?", me quedo sin saber qué decir.	SI	NO
70. Las cosas suelen salirme al revés de como yo pensaba que saldrían.	SI	NO
71. Cuando dejo las tareas sin hacer, sólo pienso en las cosas con que me estoy divirtiendo.	SI	NO

## CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

Miguel Escurra y Edwin Salas (2014)

### INSTRUCCIONES

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

Siempre (S)  
Casi siempre (CS)  
Algunas veces (AV)

Rara vez (RV)  
Nunca (N)

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

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

### **Anexo 3: Validez del instrumento**

#### **Escala de Adicción a las Redes Sociales**

Para efectos de determinar la validez del instrumento, se llevó a cabo el análisis de validez de contenido por criterio de jueces, cuyos resultados coincidieron con el contenido del instrumento. Después, se realizó el análisis descriptivo de los ítems, para ello se examinó la media, desviación estándar, asimetría y curtosis de cada uno de ellos. Luego de aplicar los criterios establecidos, se descartaron los ítems: 8, 9, 21, 23, 25, 27 y 30, pues presentaron valores que no se incluían entre el intervalo de  $\pm 2$ , lo cual indicaba que su inclusión produciría distorsiones en la construcción del instrumento. Asimismo, hubo adecuadas evidencias de validez de constructo, según el modelo de la teoría clásica de los test a través del análisis factorial confirmatorio, la adecuación KMO obtuvo un valor de .95, el cual es considerado muy alto, así mismo la prueba de esfericidad de Bartlett obtuvo resultados adecuados para el cuestionario  $X^2(276) = 4313.8, p < .001$  (Escurra y Salas, 2014).

#### **Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA)**

La administración del Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA), en esta indagación, está basada en la adaptación realizada por Rodríguez en el año 2009 quien efectuó un análisis de validez y fiabilidad de este cuestionario. Primero, comprobaron la validez de contenido a través del criterio de jueces, para lo cual se tomaron en cuenta a 10

expertos en el área y en metodología de la investigación que se desempeñan como docentes de nivel universitario. Se halló que el 100% de los ítems de las pruebas son válidos.

#### **Anexo 4: Confiabilidad del instrumento**

##### **Escala de Adicción a las Redes Sociales**

En lo que respecta a la confiabilidad, se alcanzaron coeficientes alfa de Cronbach elevados, los cuales fluctuaron entre 0.88 y 0.95 tal como lo muestra la tabla 1 respectivamente. Además, el nivel de consistencia interna pudo considerarse alto, pues todos superaron la magnitud de 0.85. Además, los intervalos de confianza indican que la estimación de la confiabilidad de los puntajes en la muestra total presentó valores elevados.

**Tabla 3**

*Confiabilidad por el método de consistencia interna para el Cuestionario de adicción a las redes sociales – ARS*

	<b>N° de ítems</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>Alfa de Cronbach IC 95%</b>
Factor 1: Obsesión por las redes sociales.	10	0.91	0.90 - 0.92
Factor 2: Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	6	0.88	0.86 - 0.90
Factor 3: Uso excesivo de las redes sociales.	8	0.92	0.91 - 0.93
Total	24	0.95	0.94 - 0.96

##### **Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA)**

En el caso de la confiabilidad, se efectuó un estudio referido al análisis psicométrico; cuyos resultados fueron, según las escalas originales, que los coeficientes alfa de las escalas retraso de la recompensa (Alfa de Cronbach = .659) y autocontrol criterial (Alfa de

Cronbach = .226) se encuentran por debajo de lo esperado, mientras que retroalimentación personal (Alfa de Cronbach = .784), autocontrol procesual (Alfa de Cronbach = .711), y sinceridad (Alfa de Cronbach = .705) sí cumplen con dicho criterio (por encima de puntos .70). Evidenciando que 4 escalas de la prueba son confiables, por lo que se tuvo que eliminar la escala autocontrol criterial.



## **Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética**

**Anexo 6: Formato de consentimiento informado**

**FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

La presente investigación, se encuentra bajo la responsabilidad de **Ana María Horta Velayarce** Bachiller de la Carrera de Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener, con la asesoría de la Mg. Mónica Alexandra Tamayo Toro, docente de la universidad mencionada. El propósito de la investigación es establecer la relación que existe entre la Adicción a las redes sociales y el Autocontrol.

De aceptar participar en esta investigación, se les pedirá a sus estudiantes contestar dos cuestionarios que duran entre 20 a 25 minutos aproximadamente. Su participación es voluntaria y la información es confidencial y anónima, la misma que no se utilizaran para ningún otro propósito diferente a esta investigación.

Yo ....., por medio de la presente, acepto voluntariamente que los estudiantes participen de esta investigación a cargo de la psicóloga Ana María Horta Velayarce. He sido informada(o) de que el objetivo es estudiar la relación entre la Adicción a las redes sociales y el Autocontrol. Así mismo, se me ha manifestado que la información es confidencial y anónima, la misma que no se utilizara para ningún otro propósito diferente a la investigación en mención. Por otro lado, puedo realizar las consultas que desee a la responsable de dicha investigación.

Gracias por su participación

Firma del participante

Fecha:...../...../2019

**Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos.**

## ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación, se encuentra bajo la responsabilidad de Ana María Horta Velayarce Bachiller de la Carrera de Psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener, con la asesoría de la Mg. Mónica Tamayo Toro, docente de la universidad mencionada. El propósito de la investigación es establecer la relación que existe entre la Adicción a las redes sociales y el Autocontrol.

De aceptar participar en esta investigación, se les pedirá a sus estudiantes contestar dos cuestionarios que duran entre 20 a 25 minutos aproximadamente. Su participación es voluntaria y la información es confidencial y anónima, la misma que no se utilizarán para ningún otro propósito diferente a esta investigación.

Vicedirectora. *Maria Teresa Siquemba Ya loco*....., por medio de la presente, acepto voluntariamente que los estudiantes participen de esta investigación a cargo de la psicóloga Ana María Horta Velayarce. He sido informada(o) de que el objetivo es estudiar la relación entre la Adicción a las redes sociales y el Autocontrol. Así mismo, se me ha manifestado que la información es confidencial y anónima, la misma que no se utilizara para ningún otro propósito diferente a la investigación en mención. Por otro lado, puedo realizar las consultas que desee a la responsable de dicha investigación.



*[Firma]*  
Dra. Ana María Horta Velayarce  
SUJ. DIRECCIÓN DE FORMACIÓN GENERAL

Firma de la Vicedirectora

Fecha: 14/10/2019



Universidad  
Norbert Wiener

Lima, 20 de noviembre de 2019

Sr.  
Juan Veliz de la Cruz  
Director  
I.E.P.G.P. General Emilio Sayer Cabero  
Presente.-

**Asunto: Aplicación de Instrumentos psicológicos para tesis**

*Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y presentarle a la Srta. Ana María Horta Velayarce, con código de matrícula N°2014100012, bachiller de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud, quien desea aplicar pruebas psicológicas a los alumnos del 4to y 5to año de educación, para su tesis en la entidad de su dirección.*

*Agradezco su gentil atención y colaboración, así mismo, hago propicia la oportunidad para expresarles mi consideración más distinguida.*

Atentamente,

  
Victor Debané Katalantz  
DIRECTOR (E)  
Escuela Académica Profesional de Psicología  


**Anexo 8: Informe del asesor de turnitin.**