



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y EMOCIONES NEGATIVAS EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA PROVINCIA DE OYÓN - 2021”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autoras:

Isabel Sabina Huaranga Fernandez

Katerin Berabis Zapana Garcia

Asesor:

Dra. Shirley Fiorella Simbrón Espejo

Lima - Perú

2022

## DEDICATORIA

Dedico a Dios por brindarme vida y buena salud, a mis padres, Santos y Sabina, por el gran amor que me muestran cada día. A mi pareja Yerdenson, por brindarme el soporte emocional y económico.

ISABEL HUARANGA FERNANDEZ

A mis padres, Mario y Noemi, quienes con su sacrificio y lucha me motivaron a seguir adelante y superar mis miedos. A mis hermanos, quienes son mi principal motivación para seguir trabajando en mis objetivos y acercarme al ejemplo que necesitan seguir.

KATERIN ZAPANA GARCIA

## AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios por permitirnos llegar a esta etapa de nuestras vidas y acompañarnos en nuestro proceso. A los directores y estudiantes de las instituciones “Simón Bolívar” y “Libertador José de San Martín” - Oyón, por su contribución en la presente investigación, a nuestra asesora Shirley Simbrón Espejo por el acompañamiento y sus valiosos consejos los cuales ayudaron a concretar el final de nuestro trabajo. A nuestra alma mater, Universidad Privada del Norte, por darnos la oportunidad de ser grandes profesionales.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>3</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>6</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>9</b>
1.1. Realidad problemática .....	9
1.2. Antecedentes .....	11
1.3. Bases Teóricas .....	17
1.3.1. <i>Uso de redes sociales</i> .....	17
1.3.2. <i>Emociones negativas</i> .....	24
1.3.3. <i>Relación entre uso de redes sociales y emociones negativas</i> .....	30
1.4. Formulación del problema .....	31
1.5. Objetivos .....	31
1.5.1. <i>Objetivo general</i> .....	31
1.5.2. <i>Objetivos específicos</i> .....	31
1.6. Hipótesis .....	32
1.6.1. <i>Hipótesis general</i> .....	32
1.6.2. <i>Hipótesis específicas</i> .....	32
<b>CAPÍTULO II. METODOLOGÍA .....</b>	<b>33</b>
2.1. Tipo de investigación.....	33
2.2. Población y muestra .....	33
2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos .....	35
2.4. Procedimiento .....	38
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS .....</b>	<b>41</b>
3.1. Análisis exploratorio de las variables Adicciones a Redes Sociales y emociones negativas. ..	41
3.2. Análisis de correlación entre Adicción a redes sociales y Emociones Negativas en estudiantes de secundaria de Oyón.....	42
3.3. Análisis de correlación entre Adicción a Redes Sociales y las dimensiones de las Emociones Negativas en estudiantes de secundaria de Oyón.....	42
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>45</b>
4.1. Discusión.....	45
4.2. Conclusiones .....	49
4.3. Recomendaciones.....	49
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>50</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>64</b>
<b>WILLIAM ESTRADA SANTOS.....</b>	<b>64</b>



<b>EMOCIONALES NEGATIVOS EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO .....</b>	<b>64</b>
Variable .....	67
<i>Definición Conceptual y operacional.....</i>	<i>67</i>

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.	
Tabla 1	Características sociodemográficas de la muestra de estudiantes de secundaria de Oyón.	35
Tabla 2	Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para las variables Adicción a Redes Sociales y emociones negativas.	41
Tabla 3	Análisis de correlación entre Adicción a Redes Sociales y emociones negativas en estudiantes de secundaria de secundaria de Oyón.	42
Tabla 4	Análisis de correlación entre Adicción a Redes Sociales y la depresión en estudiantes de secundaria de Oyón.	43
Tabla 5	Análisis de correlación entre Adicción a Redes Sociales y la ansiedad en estudiantes de secundaria de Oyón.	43
Tabla 6	Análisis de correlación entre Adicción a Redes Sociales y el estrés en estudiantes de secundaria de Oyón.	44
Tabla 7	Operacionalización de la variable Adicción a Redes Sociales.	67
Tabla 8	Operacionalización de la variable Emociones Negativas.	68

## RESUMEN

El presente estudio tuvo por objetivo determinar la relación entre adicción a redes sociales y emociones negativas en estudiantes del nivel secundario de la provincia de Oyón. Se realizó un estudio de enfoque cuantitativo, tipo básico, de nivel descriptivo correlacional y diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 310 estudiantes, de ambos sexos cuyas edades oscilaron entre 12 a 18 años, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se utilizó la Escala abreviada de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21) de Vinet, Román y Alarcón (2008), y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS -6) de Ecurra y Salas (2014). Entre los principales resultados se encontró correlación estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales con emociones negativas ( $r_{ho} = .276, p = .000$ ). También se hallaron correlaciones estadísticamente significativas entre las adicciones a las redes sociales con la dimensión de depresión ( $r_{ho} = .239, p = .000$ ), dimensión de ansiedad ( $r_{ho} = .287, p = .000$ ) y la dimensión de estrés ( $r_{ho} = .244, p = .000$ ).

**Palabras clave:** Adicción a redes sociales, emociones negativas, depresión, ansiedad, estrés, estudiantes de secundaria.

## ABSTRACT

The present study aimed to determine the relationship between addiction to social networks and negative emotions in secondary school students from Oyón. A correlational quantitative study was realized, and the design was non-experimental. The sample consisted of 310 students of both sexes, ages ranging from 12 to 18 years, using probability convenience sampling. The adapted version of the abbreviated Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21) by Vinet, Román and Alarcón (2008), and the Social Media Addiction Questionnaire (ARS -6) by Escurra y Salas (2014) were used. Among the main results, a statistically significant correlation was found between addiction to social networks with negative emotions ( $\rho = .276$ ,  $p = .000$ ), depression's dimension ( $\rho = .239$ ,  $p = .000$ ), anxiety's dimension ( $\rho = .287$ ,  $p = .000$ ) and the stress's dimension ( $\rho = .244$ ,  $p = .000$ ). The existence of statistically significant, low and positive correlations was concluded in the study variables, as well as in the dimensions and addiction to social networks.

**Keywords:** Social media addiction, negative emotions, depression, anxiety, stress, students.



## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Las redes sociales virtuales se ubican como herramientas que han tomado un lugar importante para nuestras vidas, debido a que, facilitan la comunicación y el contacto a través de la distancia, reconociéndose como el nexo social fundamental frente a los tiempos que vivimos, ya que, su principal función radica en mantenernos comunicados a través de lo digital, por lo tanto, coadyuva en el resguardo del distanciamiento físico como medida básica implementada para frenar la propagación de la Covid-19 (Adco, 2020; Flores, 2017). En el mundo, según los datos de We Are Social y Hootsuite (2021) existe un 55.1% de usuarios activos a redes sociales, reportando que estas plataformas han tenido un incremento de 13.7% en su uso durante el último año, en general las cifras presentadas equivalen a cerca de 521 millones de personas que habitualmente acceden a tales plataformas a nivel mundial.

En América Latina, el acceso a dichos medios digitales también adquiere relevancia, de acuerdo con el estudio de Comscore (2021) al menos un 82% de latinos utilizan estas redes, representando un incremento del 1.6% respecto al año anterior. En ese sentido, el Perú se ubica como el quinto país en América Latina, con mayor acceso a redes sociales, con 23.5 millones de usuarios en Facebook, 7.1 millones de usuarios en Instagram, 3,2 millones de usuarios en Twitter y 4.7 millones de usuarios en LinkedIn.

Marchant (2020) reveló que, en Perú el consumo digital en estas plataformas concierne principalmente a la población joven y adolescente, siendo este último grupo el que estaría más propenso y vulnerable a desarrollar un comportamiento problemático frente al acceso a estas plataformas, debido a las características propias de la edad, la influencia de pares y otros factores, esta información se apoya en lo reportado por la Caja Alemana de Seguro Médico (DAK, 2018) ya que, aproximadamente los adolescentes navegan tres horas diarias

en estas redes sociales, siendo este un tiempo mayor a comparación de otros grupos etarios, en tal sentido, más del 60% de adolescentes peruanos se involucra de forma habitual en el uso de redes sociales (Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI], 2014).

En tanto, explorar el uso de redes sociales en dicho entorno resultaría relevante, debido a que, un uso desmedido hacia estas plataformas puede traer consigo diversas afectaciones, entre ellas, cambios emocionales, tal y como sostuvo (Cuyún, 2013) afirmando que muchas veces el contenido ubicado dentro de las redes sociales da lugar a experiencias emocionales negativas en los usuarios. Igualmente, la DAK (2018) evidenció que existen casos dónde los adolescentes experimentan estados de depresión vinculados a un exacerbado uso a redes sociales.

Corroborando lo expuesto, la Royal Society for Public Health (RSPH, 2018) tras un estudio reveló que, a mayor tiempo transcurrido en plataformas de socialización virtual, mayor era la probabilidad de experimentar estados de depresión, ansiedad y hasta estrés, este hallazgo fue reportado en adolescentes y jóvenes de 14 a 24 años, asimismo, señalaron otro tipo de conclusiones, tal es el caso que, un mayor tiempo en el acceso a redes sociales revelaría un mayor grado de infelicidad en adolescentes de 15 a 18 años, con ello indican que tal dinámica, representaría un riesgo para la estabilidad emocional principalmente de adolescentes.

Finalmente, es importante recalcar que, las emociones negativas en sectores vulnerables como adolescentes pueden ser manifestaciones comunes, más aún en tiempos complejos, dónde la situación crítica que se enfrenta debido a la coyuntura, acrecienta la posibilidad de dar lugar a miedos, angustia, tristeza, entre otras (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2020). Es así que, el estudio de Navarrete et al. (2020) evidenciaría que, manifestaciones como depresión afectan aproximadamente al 14.1% de peruanos, mientras que, la ansiedad afectaría a 1 de cada 3 adolescentes, junto con el estrés que afectaría al

39%. Partiendo desde dicha perspectiva, se reconoce al estrés, la ansiedad y depresión como las emociones negativas más comunes a nivel clínico (Lovibond y Lovibond, 1995). De esta forma, resulta también importante, profundizar en el estudio de dichas emociones y el vínculo que desempeñarían frente al uso de plataformas digitales como las redes sociales.

La presente investigación se centra en abordar la relación que adquiere el acceso a estas plataformas, frente a la aparición de estados emocionales negativos como la depresión, ansiedad y estrés, en estudiantes de secundaria, pues dicho sector abarca principalmente a adolescentes, un grupo vulnerable frente a diversos comportamientos de riesgo, siendo relevante y oportuno el abordaje de la relación entre dichos elementos a modo de generar aportes trascendentales a nivel psicológico. Así mismo, consideramos que la presente investigación contribuirá de forma social y práctica pues ayudará a generar un mayor entendimiento de las implicancias emocionales en conductas adictivas en los adolescentes, lo cual permitirá diseñar medidas preventivas y un abordaje objetivo.

## **1.2. Antecedentes**

### **Antecedentes internacionales**

Zabala (2021) en Colombia, como parte de una investigación, analizó la relación entre el uso de redes sociales y ansiedad en adolescentes, tal estudio fue de tipo cuantitativo, bajo un diseño correlacional y no experimental. La muestra del estudio estuvo conformada por 75 escolares de colegios públicos, ubicados en el poblado de Villavicencio, como instrumentos aplicaron el cuestionario (DASS-21; Lovibond y Lovibond, 1995) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS; Ecurra y Salas, 2014). El autor halló que, la ansiedad se relaciona significativamente ( $p < 0.05$ ) con el uso excesivo de redes sociales ( $r = 0.257^*$ ) y con la falta de control personal ( $r = 0.256^*$ ). Como conclusión, el estudio reporta que cuanto mayor

es la falta de control y la presencia de un uso excesivo de redes sociales, mayor es la ansiedad en los estudiantes que participaron de la investigación.

Igualmente, en Colombia, Galvis et al. (2019) como parte de su investigación, evaluaron la relación entre el uso de redes sociales y ansiedad social. Para ello, contaron con una muestra conformada por 200 estudiantes con edades entre 18 a 35 años, quienes fueron evaluados con el Cuestionario Ansiedad Social (SIAS-20; Moral et al., 2013) y las horas semanales de uso de redes sociales. Fue un estudio correlacional, no experimental de enfoque cuantitativo. Los resultados señalaron que, el uso de redes sociales presenta una relación significativa ( $p < 0.05$ ) con la ansiedad social en los participantes: Facebook ( $r = 0.37^{**}$ ), Twitter ( $r = 0.41^{**}$ ) e Instagram ( $r = 0.39^{**}$ ). Como conclusión, los investigadores informan que, cuanto mayor es el uso de redes sociales como Facebook, Twitter e Instagram, mayor es la presencia de ansiedad social en los participantes.

Del mismo modo, Acero et al. (2018) en Colombia, realizaron un estudio con el propósito de explorar la relación entre el uso de redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes adolescentes. En dicha investigación participó una muestra conformada por 90 escolares mujeres de una institución educativa pública del poblado de Facatativá, con edades entre 14 a 15 años. Los instrumentos que emplearon fueron: el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS; Escurra y Salas, 2014) y la Escala de Inteligencia Emocional (TMMS 24; Salovey et al., 1995). El estudio fue correlacional, de diseño no experimental y corte transversal. Los resultados señalaron que la inteligencia emocional no presentaba una relación significativa ( $p > 0.05$ ) con el uso adictivo de redes sociales. Los autores concluyen que, el uso adictivo a redes sociales no se ve vinculado a la inteligencia emocional en los participantes.

Seguidamente, Rodríguez y Fernández (2014) en Colombia, plantearon como parte de una investigación en Colombia, el análisis de la relación entre el uso de redes sociales y la

conducta agresiva. Se trató de un estudio correlacional predictivo, de diseño no experimental y transaccional. Participaron como parte de la muestra un total de 96 estudiantes adolescentes con edades entre 11 a 15 años. Aplicaron como instrumentos: el Autoinforme del Comportamiento de Jóvenes (YSR; Achenbach, 1991), junto con una encuesta sociodemográfica para valorar el tiempo de uso de redes sociales. Los resultados reflejaron relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre el uso de redes sociales y la conducta agresiva ( $r^2 = 0.134^{**}$ ). Como conclusión, los investigadores refieren que, los escolares participantes que mantienen un elevado tiempo de uso navegando a través de las redes sociales, responden a conductas agresivas y ruptura de reglas.

Tamayo et al. (2012) efectuaron una investigación en México, cuya finalidad fue identificar la relación entre el uso de redes sociales y síntomas de depresión en adolescentes y jóvenes. Se trató de una investigación correlacional, de corte transversal, donde la muestra estuvo conformada por 120 adolescentes y jóvenes con edades entre 12 a 22 años. Aplicaron como instrumentos: el Inventario de depresión (BDI; Beck, 1979) y un cuestionario diseñado por los propios investigadores para la evaluación del uso de redes sociales. Los resultados señalaron que los síntomas de depresión se relacionan significativamente ( $p < 0.05$ ) con el tiempo de uso de redes sociales ( $r = 0.30^{**}$ ). Los investigadores concluyen que, la manifestación de síntomas de depresión se vincula con el tiempo dedicado al acceso a redes sociales en los adolescentes y jóvenes que participaron de la investigación.

### **Antecedentes nacionales**

Cárdenas (2020) en Lima, planteó una investigación con la finalidad de establecer la relación entre uso de redes sociales y cansancio emocional en adolescentes. Se trató de un trabajo correlacional, con un diseño no experimental, los instrumentos aplicados en la investigación fueron: el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS; Escurra y Salas, 2014), junto con la Escala de Cansancio Emocional (ECE; Manga et al., 2005). La muestra

estuvo conformada por 145 estudiantes adolescentes de cuarto y quinto grado de secundaria. Como resultados, el autor señaló que existe relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre cansancio emocional, junto con los componentes de la adicción a redes sociales: uso excesivo de redes sociales ( $r = 0.361^{**}$ ), obsesión por las redes sociales ( $r = 0.351^{**}$ ) y falta de control personal en el uso de redes sociales ( $r = 0.189^*$ ). La conclusión del estudio reporta que, cuanto mayor es la obsesión por las redes sociales, así como un uso excesivo y falta de control, mayor es el cansancio emocional en los estudiantes participantes.

Reyes (2019) en Ucayali, realizó un estudio con el propósito de conocer la relación entre uso de redes sociales y depresión en adolescentes. Fue un estudio de diseño correlacional, no experimental y transversal, la muestra estuvo conformada por 171 estudiantes preuniversitarios, quienes fueron evaluados a través de los instrumentos: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS; Ecurra y Salas, 2014) y el Inventario de depresión (BDI; Beck, 1979). Los resultados informaron que, la depresión no se relacionaba de forma significativa ( $p < 0.05$ ) con el uso de redes sociales, a su vez, el autor detectó que, el 0.6% de los participantes con un nivel alto de uso a redes sociales manifestaba depresión moderada. El autor concluye que, el uso de redes sociales no se vincula con la manifestación de depresión en los participantes de la investigación.

Mohanna y Romero (2019) efectuaron una investigación en la ciudad de Lima con el objetivo de conocer la relación entre el uso adictivo a redes sociales y la ansiedad. La investigación fue planteada desde el enfoque cuantitativo, bajo un diseño no experimental de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 227 estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria, con edades entre 14 a 17 años. Los instrumentos que emplearon fueron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS; Salas y Ecurra, 2014), junto con la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños (CMAS-R; Domínguez et al., 2013). Los resultados señalaron

que, existe relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre la adicción a redes sociales y la ansiedad ( $r = 0.31^{**}$ ) en los participantes. Como conclusión, los autores informan que, cuando mayor es el acceso a redes sociales, mayor es la presencia de ansiedad en los estudiantes evaluados.

En Arequipa, Huamaní (2019) desarrolló un trabajo de investigación, cuyo propósito fue conocer la relación entre el estrés y el uso de redes sociales en estudiantes. La investigación pertenecía a un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional, la muestra estuvo integrada por 93 adolescentes que cursaban estudios de nivel secundaria en una institución educativa pública, los instrumentos que empleó el investigador, fueron: una encuesta diseñada por el propio autor, junto con el Cuestionario de Estrés (IRE; Rivera, 1991). Los resultados determinaron que, el uso de redes social asocia de forma significativa ( $p < 0.05$ ) con el estrés. Como conclusión, el autor menciona que, cuanto mayor es el uso de redes sociales, mayor también será la exposición al estrés en los estudiantes adolescentes que participaron de dicha investigación.

Igualmente, Huanca (2016) en Arequipa, desarrolló una investigación con el objetivo de conocer la relación entre el uso de redes sociales y ansiedad en adolescentes. La investigación fue no experimental, de corte transversal y correlacional, participaron como muestra un total de 172 adolescentes con edades entre 15 a 17 años, pertenecientes a academias preuniversitarias. Para la evaluación de las variables, el autor empleó la Escala de Ansiedad Infantil (SCAS; Spence, 1997) y el número de horas de acceso a redes sociales. Los resultados señalaron presencia de asociación significativa ( $p < 0.05$ ) entre el tiempo de uso de redes sociales y síntomas de ansiedad en los adolescentes. El autor concluye que, cuanto mayor es el tiempo de conexión a redes sociales, mayor es el desarrollo de síntomas de ansiedad en los adolescentes participantes.

#### **Antecedentes locales:**

Príncipe & Flores (2018) realizaron una investigación con el objetivo de determinar el nivel de uso de redes sociales en los estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Libertador José de San Martín de la provincia de Oyón, 2018. La investigación fue de tipo básico y descriptivo, participaron un total de 136 estudiantes de los cuales son de género femenino 81 y de género masculino 55 cuyas edades oscilan entre 14 a 19 años. El instrumento que se empleó para la recolección de datos fue el Cuestionario diagnóstico de la Adiciones a las Redes Sociales de Ecurra, M y Salas, E (2014). Los resultados muestran que los alumnos de cuarto y quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Libertador José de San Martín – Oyón, no demuestran tener adicción a las redes sociales ya que se obtuvo que un 51,5% de los estudiantes hacen uso medio de la misma. En síntesis, las autoras refieren que en su mayoría los adolescentes tienen un control sobre el uso de las redes sociales.

En Huaura, Olivas (2017) realizó una investigación cuyo objetivo fue Determinar el nivel de adicción a las redes sociales que existe en los estudiantes del 4to año de secundaria de Institución Educativa Generalísimo Don José de San Martín - Huaura. El tipo de investigación fue básica y de nivel descriptivo, de diseño no experimental y corte transversal. Se contó con una población de 70 alumnos del 4to año de secundaria de la Institución Educativa Generalísimo Don José de San Martín - Huaura, a partir de los 15 y 16 años, sexo femenino y masculino. El instrumento empleado fue el Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) Ecurra, M. y Salas, E. 2014. Los resultados mostraron que un 16% manifestó tener un nivel de adicción bajo a las redes sociales, un 41% manifestó presentar un nivel medio de adicción a las redes sociales, un 20% manifestó tener un nivel moderado de adicción a las redes sociales y solo un 23% señaló tener un nivel alto de adicción a las redes sociales. Como conclusión, la autora señala que los estudiantes de Institución Educativa Don José de San Martín del 4to año de secundaria no demuestran tener adicción a las redes sociales ya que se obtuvo del estudio que un 41% de los mismos hacen un uso medio de las redes sociales virtuales.



### **1.3. Bases Teóricas**

#### **1.3.1. Uso de redes sociales**

##### **1.3.1.1. Diferencias entre uso, abuso y adicción**

Un uso normal de redes sociales se describe como un acceso hacia dichas plataformas digitales que no se realiza de forma continua, el sujeto puede interrumpir la conducta para continuar con otras actividades cuando lo desee (Chóliz y Marco, 2012).

Para Covi et al. (2001) es todo uso esporádico a los medios sociales que persigue un objetivo, cambiar el estado de ánimo de la persona, sin embargo, esto no genera alteraciones a nivel afectivo, laboral o familiar.

Bauman (2001) refiere que, es un acceso ocasional que no genera dependencia ni alteraciones significativas en la conducta, percepción y conciencia, pues la persona continúa realizando sus actividades cotidianas.

En tanto, el abuso es entendido como todo comportamiento que por su intensidad trae consigo consecuencias desagradables para el ser humano y que puede llegar a convertirse en una necesidad imperiosa (Guardiola et al., 2006). Es un patrón de uso desadaptativo, pues la persona invierte todo su tiempo en el empleo de medios virtuales, abandonando actividades que antes le agradaba e incumpliendo con sus deberes (Matute y Vadillo, 2012).

Pedrero (2007) señalan que, es el uso repetitivo y prolongado, caracterizado por la incapacidad para interrumpir este consumo y evitar así consecuencias negativas como deterioro de la salud física y emocional.

Mientras que, la adicción es entendida como el hábito de dejarse dominar por los medios virtuales, pues el sujeto ha adaptado sus necesidades en función a ello y de esta manera poder suplir sus necesidades afectivas (Celorrio y Ruiz, 2008).

Didia et al. (2009) explican que, es una adicción comportamental que al principio genera placer, pero conforme a su frecuencia se convierte en un aspecto dañino para la persona, aun así, no puede abandonarla perdiendo la capacidad para controlar esta conducta.

Es el consumo excesivo y desmedido del medio social virtual, en el que se reduce las actividades sociales, laborales y familiares, observándose falta de recursos psicológicos a fin de poder enfrentar esta conducta (Murdochowicz, 2008).

Por su parte, Castellana et al. (2007) indican que, es el conjunto de síntomas conductuales, fisiológicos y cognoscitivos, que indican que el sujeto continúa desarrollando la conducta adictiva a pesar de la presencia de problemas significativos que ésta genera, pues la necesidad de consumo es demasiado fuerte y carece de control.

Los criterios diagnósticos de adicciones a las sustancias y las premisas que corresponden a las adicciones comportamentales que usaron Ecurra y Salas (2014) para elaborar su instrumento de medición para la adicción a red social fueron los siguientes:

### **1.3.1.2. Teorías explicativas sobre el uso adictivo a redes sociales**

#### **Teoría cognitivo – conductual**

Hernández et al. (2016) señalan que la adicción a las redes sociales está asociado a la presencia de distorsiones en el pensamiento, esquemas que llevan al ser humano a efectuar una interpretación errónea de la realidad y de procesar la información; junto a comportamientos disfuncionales, conductas que interfieren en las actividades interpersonales, entonces, el uso de

redes sociales se presenta cuando el individuo cree equívocamente que dicho accionar permite aliviar sus problemas emocionales, sin embargo, desconoce que su uso excesivo y descontrolado puede generar consecuencias negativas para él y su entorno.

Años más tarde, se propuso la existencia de cuatro componentes que permiten explicar la conducta frente al uso de redes sociales descritas a continuación:

En primer lugar, tenemos a la *preferencia por la interacción social online*, este componente explica como los adolescentes optan por una sociabilidad virtual pues consideran que es una buena opción para interactuar y desenvolverse con otros usuarios sin necesidad de la interacción física, sobre todo en personas que carecen de seguridad y buena autoestima. Como segundo componente está *la regulación de ánimo a través de Internet*, este hace referencia al uso de redes sociales como estrategia a fin de lidiar con emociones que el adolescente no puede controlar como por ejemplo la ansiedad o tristeza, y que al experimentar sensaciones agradables la conducta tiende a mantenerse (González y Herrero, 2019). Como tercer componente se encuentra *la autorregulación deficiente*, cuyas características relacionadas entre sí son la preocupación cognitiva, pensamientos obsesivos de cómo poder estar conectado a las plataformas digitales y el uso compulsivo, El último componente es la *incapacidad para evitar llevar a cabo la adicción comportamental*, en tanto, las consecuencias negativas son aquellas que alteran el funcionamiento óptimo del individuo en distintas áreas de su vida (Morahan, 2007).

Como se mencionó en el apartado anterior, la interacción en medios virtuales aunado a un déficit para regular las emociones negativas de la persona, son factores de riesgo, pues aumentan la probabilidad de desarrollar pensamientos obsesivos y conductas compulsivas, por ello, es importante también las diferencias individuales, dado que, individuos con una

personalidad impulsiva o con presencia de sintomatología depresiva u otros problemas psicológicos son vulnerables a desarrollar un uso problemático de redes sociales (Terán, 2019).

### **Teoría de la motivación**

Echeburúa y Corral (1994) afirman que, las redes sociales constituyen un factor influyente de emociones placenteras reforzadas, por ello, puede llegar a ser potencialmente adictivo. Hace énfasis que la adicción a una conducta radica no en la frecuencia de su uso, por el contrario, está basada en el tipo de relación que ha aprendido a tener con ella.

Si bien, las redes sociales son sinónimo de conducta gratificante que promueve su uso continuo, pues se presentan como atractivas, ágiles y con facilidad de uso, pero no en su control, y se configuran como motivadoras para la acción, todo este conjunto de sensaciones se percibe gracias a los sistemas de recompensa (González y Blanco, 2008).

Cannon (1932) señala que la motivación es esa fuerza que dirige nuestras acciones a fin de poder alcanzar una determinada meta, y ésta activación conductual que tiene por objetivo satisfacer necesidades es denominada conducta motivada, la misma que se basa en tres características fundamentales, el inicio entendida como el primer contacto que tiene el sujeto con las redes sociales pues éstas llaman su atención; la intensidad, que es el grado de magnitud en cuanto a su acercamiento y la dirección, que es el comportamiento ejercido por el usuario para acercarse o alejarse respecto a su uso.

A su vez, Colás et al. (2013) señalan que, estas conductas motivadas cuentan con la presencia de los sistemas hedónico, propone que todo ser humano busca aproximarse a comportamientos que generan placer y se alejan de aquello que les ocasiona desagrado. Mientras que, el sistema homeostático entendido como la conducta para mantener el equilibrio interno del organismo y el sistema de estrés. Así el uso de los medios sociales en una activación

y retroalimentación de ambos sistemas incrementan el interés ocasionando sensaciones gratificantes potenciando su utilización desmedida.

Por otro lado, Becoña (2006) explica algunos de los factores presentes en sujetos que hacen uso de redes sociales como las necesidades, las cuales pueden ser motivaciones intrínsecas o extrínsecas, y los incentivos, es decir, probabilidades de obtener los resultados esperados, y para que este comportamiento se repita es necesaria la presencia de consecuencias emocionales agradables que impulsan nuevamente su ejecución.

Se ha observado que entre los principales motivos que impulsan al usuario hacer uso de las plataformas virtuales, se encuentra el factor intrínseco, que busca disminuir las situaciones de estrés, preocupación o tristeza que genera algún evento negativo, hallando en ellas algún tipo de soporte emocional que en ocasiones puede llegar a convertirse en un recurso indispensable generando el uso reiterado (Mayorgas, 2009).

### **Perspectiva ecológica frente al abuso de redes sociales**

Bronfenbrenner (1976) destaca la importancia que tiene el estudio de cada uno de los contextos en la cual el sujeto interactúa, puesto que, los desarrollos en cada uno de estos ambientes influyen de manera directa a nivel cognitivo y conductual.

Greenfield (2009) señala que, toda persona presenta atributos genéticos, los cuales pueden ser potenciados a través de las relaciones con su entorno, los sistemas propuestos por este modelo tienen un papel fundamental y están relacionados entre sí. De esta manera, el microsistema es el nivel más próximo al sujeto, por ejemplo, la familia, dentro de ella es importante su buen funcionamiento y supervisión de los padres para así evitar la presencia de conductas adictivas.

El mesosistema es la interrelación entre los entornos cercanos, por ello la buena relación que existe entre la familia y la escuela basado en una comunicación que permita tener en conocimiento los comportamientos de los adolescentes frente a las redes sociales. En el exosistema, si bien la persona no tiene una participación directa se ve afectada por los sucesos que allí se presentan, las opiniones por parte de su grupo de pares que pueden alterar su estado anímico y con ello desencadenar comportamientos adictivos. Mientras que, el macrosistema guarda relación con las costumbres sociales, donde la persona tiende a imitar las conductas que percibe de moda por parte de los demás (Basteiro et al., 2013).

Torrigo et al. (2002) mencionan que, el desarrollo adecuado de un sistema se produce gracias a la comunicación y participación conjunta de los mismos, por ello, propone tres ámbitos de interrelación: El flujo de información, que explica la importancia del rol familiar a fin de conocer el estado físico, psicológico y social del consumidor, y así poder brindar la ayuda requerida. La potenciación de conductas saludables, son aquellos cuidados de parte de su red de apoyo como los amigos con objetivo de fomentar cambios positivos. Finalmente, el apoyo social y emocional, el cual debe estar a cargo no sólo de quien lo rodea, también de parte de un profesional en salud mental.

### **Postura de Salas y colaboradores para explicar la adicción a redes sociales**

Aunque el uso de redes sociales ha generado un impacto positivo para la humanidad, pues permite la creación de contenido, interacción virtual con personas que se encuentran lejos, se ha observado que el uso inadecuado de la misma genera consecuencias nocivas para el usuario como el riesgo de desarrollar comportamientos patológicos (Cía, 2013).

Ante ello, y tomando de referencia lo expuesto por Griffiths (2005) dicha variable de estudio es explicada mediante seis indicadores: Saliencia, se caracteriza por ser la actividad

primordial para el sujeto, dominando sus pensamientos, la modificación del humor son aquellos cambios afectivos debido a la conducta adictiva, se traduce en términos de excitación y sensación de escape. Tolerancia, es el aumento progresivo en que el sujeto emplea las redes sociales y así producir un efecto igual de placentero que al inicio de la adicción. Respecto al síndrome de abstinencia se describe como el conjunto de síntomas displacenteros por no poder desarrollar el comportamiento adictivo. Los conflictos hacen referencia a las consecuencias que trae consigo priorizar el uso desmedido de redes sociales, mientras que, recaída es la reversión de la conducta problemas después de periodos de abstinencia (Caro, 2017; Salas et al., 2020).

### **1.3.1.3. Factores psicológicos involucrados en el uso adictivo de redes sociales**

Entre los principales factores descritos por Van Den et al. (2008) se encuentran: La empatía emocional, es la posibilidad que brinda las redes sociales de compartir distintas emociones y de esta manera crear posibles vínculos afectivos, es común observar que aquellos sujetos que reciben elogios a través de los medios virtuales perciban algún tipo de interés por parte del otro usuario.

El reconocimiento y aceptación personal, explica la necesidad que tiene el adolescente de sentirse reconocido por los demás, lo que incrementa sus emociones y sentimientos, también busca incrementar sus amistades, en ocasiones, brinda demasiada importancia a la cantidad de seguidores presentes en cada una de sus redes (Salcedo, 2016).

La expresión de emociones tiene que ver con la manera que tiene el sujeto para mostrar sus pensamientos y actitudes de manera virtual que de forma física le resultaría difícil, pues de esta manera se siente con más confianza, demostrando así aspectos ocultos de su personalidad (Gandasegui, 2011).

La presencia del autoconcepto, es la necesidad que tiene el usuario de crear o reafirmar su autoestima, la presencia de inseguridad incrementa la necesidad de su uso, dado que busca a través de distintas publicaciones generar sentimientos de felicidad. Finalmente, los intereses subjetivos relacionados a la identidad, es entendido como la búsqueda de grupos con características similares en cuanto a sus gustos e intereses que permitan reforzar su identidad (Llamas y Pagador, 2014).

### **1.3.2. Emociones negativas**

#### **1.3.2.1. Definiciones**

Alvarado (2013) describe la variable en mención como reacciones psicofisiológicas que una persona experimenta ante situaciones desagradables, entre ellas destaca el miedo – ansiedad, tristeza – depresión y la ira.

Es un fenómeno multidimensional constituido por elementos como la cognición, afectividad y conducta que generan cambios fisiológicos y psicológicos de carácter negativo (Escamilla et al., 2009).

Para Herrmann et al. (2000) son todas aquellas que generan un malestar psicológico, las más conocidas son la ansiedad y tristeza, por ello es importante la presencia de herramientas que permitan su adecuado afrontamiento.

Es una emoción que si bien producen sensaciones poco agradables contribuyen a la supervivencia y seguridad del ser humano, no obstante, no deben pasarse por alto, ya que, ocasionarían inconvenientes en el óptimo funcionamiento del individuo (Ceballos, 2013).



Castro (2020) explica que, son reacciones normales que todo sujeto percibe frente a un acontecimiento de peligro real, motivo por el cual se aleja adaptándose de esta manera al entorno y salvaguardando su integridad.

March (2019) señala que, son estados emocionales como el miedo y la tristeza, cuando estas emociones son intensas y duraderas afectan la calidad de vida pues generan un impacto en su salud mental.

Thomen (2019) explica que, es un conjunto de emociones que producen sentimientos irritantes y molesto, se presentan cuando se considera un evento como dañino, pero ello, nos da la posibilidad de activar estrategias de afrontamiento y superar los desafíos.

Este tipo de emociones producen sentimientos negativos, y generan este tipo de malestar como señal de que el sujeto se encuentra frente a una situación de riesgo o de reto, invitándolo a presentar comportamientos adaptados conforme la situación lo requiera (Alcaraz, 2020).

Son sentimientos como enfado, celos, soledad, tristeza que pueden llegar a ser muy difíciles y dolorosas de afrontar, sobre todo si se presenta con demasiada intensidad, frecuencia y duración (Segura, 2003).

Graneros (2020) enfatiza que las emociones negativas son protagonistas silenciosas, que tienen una función adaptativa a nivel conductual y fisiológico, es imprescindible reconocerlas, aceptarlas y expresarlas a fin de mantener el equilibrio de nuestra salud mental.

### **1.3.2.2. Teorías que explican el origen de las emociones negativas**

#### **Modelo transaccional del estrés**

Lazarus (1999) fundamenta su modelo teórico a través de dos características principales, el factor estresor y la respuesta al estrés. La primera explica la presencia de cualquier estímulo

externo que ocasiona un grado de angustia y tensión para el sujeto, mientras que, la segunda característica señala la activación fisiológica de mecanismos y de los procesos cognitivos que permiten mejorar la percepción sobre la situación ocurrida y así poder conocer las soluciones disponibles para afrontar la situación de estrés.

Ante ello, Lahoz y Forns (2005) explican que, el estrés se hace presente cuando en la transacción entre el sujeto y su entorno se hace visibles discrepancias puesto que las exigencias que el entorno presenta son mayores frente a los escasos recursos psicológicos, biológicos y sociales con las que cuenta, aquello que pone en peligro su bienestar.

La manera en cómo el individuo reacciona ante una situación de estrés, se encuentra en función a la valoración e interpretación que le otorga a dicho acontecimiento, cuando la percibe como amenazante que puede ocasionar estragos en su estado físico y psíquico, busca crear las condiciones necesarias para hacer frente a este tipo de situaciones y mantener el equilibrio emocional (González et al., 2006).

Algunos factores que intervienen en éste proceso de estrés son los estímulos, todos los sucesos cotidianos externos, las respuestas hacen referencia a las reacciones de tipo emocional, conductual y cognitiva las mismas que pueden ser adecuadas o no; los mediadores es la evaluación del acontecimiento y los recursos para afrontarlos, mientras que los moduladores, son los factores que incrementan o atenúan las situaciones de estrés pero que no son capaces de provocarlo directamente, por ejemplo, cuando el sujeto presenta rasgos de personalidad ansiosa potencia las respuestas de estrés, sin embargo, no es capaz de provocarla (Moore et al., 2014).

Las estrategias de afrontamiento que debe presentar todo individuo tienen como objetivo permitir modificaciones positivas en el contexto, ajustarse a las crisis, salvaguardar las

relaciones sociales, el bienestar psicológico y tener una visión lo más positiva sobre el panorama que está enfrentando (Lazarus, 2006).

### **Teoría de la emoción de Schachter y Singer**

Schachter y Singer (1962) explican que, las emociones son producto de los procesos cognitivos, del significado que se le otorga a la evaluación del estímulo, por ello, un mismo evento tiene la capacidad de producir distintos significados y generar diferentes sentimientos, todo radica en la interpretación que se le otorga a dicha situación.

Reafirmando lo expuesto en el párrafo anterior, Fernández et al. (2010) señalan principalmente dos características: La primera explica que el estímulo físico no ocasiona directamente la emoción, por el contrario, es la representación cognitiva del mismo, y cómo éste se presenta dentro del contexto social; como segundo elemento, afirma que la diferencia entre las emociones, por ejemplo, las diferencias que causan un sentimiento entre el miedo y la alegría radica en la entidad cognitiva y en las características que presenta la situación.

Aguado (2005) explica el comportamiento emocional del sujeto a través de los siguientes principios: El primero de ellos consiste en que el individuo experimenta una activación fisiológica, pero desconoce el porqué de dicha activación, etiquetando este estado en base a lo que siente, es decir, a la primera emoción percibida. Por el contrario, si conoce porque se produce esta activación fisiológica, por ejemplo, siente adrenalina por el consumo de algún fármaco, entonces no necesita hacer una evaluación cognitiva, generando que la persona no etiquete, mientras que, para situaciones con una misma interpretación cognitiva, el individuo describirá lo que siente solo si presenta una activación fisiológica.

En tanto, Cuadra (2003) afirma que todo ser humano realiza una interpretación cognitiva sobre un acontecimiento determinado, tomando en cuenta las respuestas fisiológicas que dicho

evento produce, el juicio que tiene acerca de ello permite calificarlo como un estado que provoque una emoción positiva o negativa, de considerarse una amenaza para su estabilidad y bienestar, busca las herramientas que favorezcan una oportuna reacción y afronte.

### **Emociones negativas explicadas según la perspectiva de Lovibond**

Lovibond y Lovibond (1995) sostienen que, las emociones negativas son aquellos sentimientos desagradables que experimenta el sujeto, haciendo énfasis en tres principales, ansiedad, depresión y estrés. La ansiedad explica la presencia de la activación fisiológica en donde la persona presenta síntomas subjetivos y somáticos como miedo, hipersudoración, tensión, agitación, hiperventilación.

Conti y Stagnaro (2007) conceptualizan la variable ansiedad como sentimientos de temor, se presenta como una reacción normal frente a acontecimientos de estrés y mucha presión, sin embargo, en ocasiones puede convertirse en un trastorno que afecta significativamente la vida de la persona.

Por otro lado, se encuentra la depresión, haciendo referencia a características como anhedonia, irritabilidad, baja autoestima, pérdida del interés, sentimientos de tristeza entre otros. Ante ello, Pereyra y Mussi (2005) describen a la depresión como un trastorno emocional, que afecta la manera de pensar, sentir y actuar en una persona, en ella se observa dificultades para el desarrollo de las actividades cotidianas.

Finalmente, en el estrés, se evalúan comportamientos como dificultad para mantener la tranquilidad, tensión e irritabilidad. En ese sentido, el estrés es un estado de tensión a nivel físico y emocional, como producto de acontecimientos que suponen demasiadas exigencias al sujeto, en niveles moderados le permite adaptarse a distintos sucesos, sin embargo, un estrés

crónico podría generar consecuencias graves en su funcionamiento óptimo (Sastre y Moreno, 2002).

### **1.3.2.3. Funciones de las emociones**

Toda emoción percibida por el ser humano brinda la posibilidad de hacer uso de los recursos y estrategias de afrontamiento que permitan su desarrollo adecuado, incluso las emociones negativas son importantes pues fomentan la capacidad de adaptación a distintos conflictos dentro del contexto personal y social (Chóliz, 2005).

Reeve (2001) propone que, las emociones presentes principalmente tres funciones, las mismas que producen un efecto inmediato en el medio. La función adaptativa se caracteriza por preparar al sujeto para la acción, están presentes desde el nacimiento, por ello se dice que son emociones innatas. Ruiz (2012) explica que este tipo de emociones tienen la capacidad de potenciar los recursos del individuo, de manera que, se aleje o acerque de ciertos estímulos, y así evitar situaciones que lo pongan en peligro.

En relación a la función social, su objetivo es comunicar la reacción emocional, esto permite que los demás puedan percibir la emoción de un sujeto por medio del lenguaje no verbal, la expresión facial, su tono de voz, lo cual permite mantener relaciones interpersonales exitosas. Es importante señalar que las emociones primarias permiten el fácil reconocimiento por otros pertenecientes al entorno, en cambio otras emociones pueden ser difícil de reconocerlas (Serodino, 2014).

La función motivacional pretende llevar la conducta a la acción, por ello cuando se presenta una reacción emocional ésta pretende que el sujeto se dirija a una conducta motivada, pero ésta se encuentra en función a la intensidad que produce dicha emoción. Gracias a ello,

podemos decir que estas emociones no son estables, pueden evolucionar e incluso desarrollarse debido a su plasticidad (Vecina, 2006).

### **1.3.3. Relación entre uso de redes sociales y emociones negativas**

El uso de redes sociales principalmente en adolescentes ocupa una parte importante de su tiempo, dado que, permite al individuo la interacción con personas que se encuentran lejos, compartir medios audiovisuales, establecer vínculos afectivos, incluso con personas desconocidas. No obstante, es necesario mencionar la presencia de consecuencias negativas para el bienestar principalmente emocional del usuario (Anderson et al., 2016).

Síntomas como ansiedad y depresión aumentan cada vez que el sujeto no puede acceder a estas plataformas digitales, se produce también debido al temor que presentan por ser ignorados por las personas que ellos consideran importantes. Pueden permanecer conectados durante largas horas, pero si no hay una interacción virtual como ellos esperaban, la sensación de estrés y vacío emocional puede hacerse presente (Rull, 2019).

Durán y Basabe (2013) explican que, muchas personas brindan especial importancia a la atención y afecto, sobrevalorando la cantidad de seguidores y amigos en las distintas plataformas, pues se sienten importantes en función a ello. La necesidad de poder conectarse y relacionarse con otros si bien genera sensaciones placenteras, pero produce también efectos adversos como aumento del estrés, cuando no puede hacer uso de la aplicación o la persona no responde a los mensajes.

El uso desmedido por las redes sociales y la manera cómo interactúa en ellas, puede ser referente de comparación, al intentar imitar la apariencia física o forma de ser de los demás, y ante esta diferencia puede presentarse sentimientos de frustración que posteriormente desencadenen episodios depresivos. Las adicciones a los medios sociales virtuales funcionan a

través de un sistema de recompensas a través de likes, mensajes o comentarios, que propician un estado de felicidad generando que el usuario permanezca conectando durante varias horas, desplazando las demás actividades y alterando el desarrollo óptimo del sujeto (Carbonell y Panova, 2016).

#### **1.4. Formulación del problema**

Partiendo de la información expuesta, se formuló la siguiente pregunta: ¿Existe relación entre adicción a redes sociales y emociones negativas en estudiantes del nivel secundario de la provincia de Oyón - 2021?

#### **1.5. Objetivos**

##### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre adicción a redes sociales y emociones negativas en estudiantes de secundaria de la provincia de Oyón - 2021

##### **1.5.2. Objetivos específicos**

Establecer la relación entre adicción a redes sociales y la depresión en los estudiantes del nivel secundario de la provincia de Oyón - 2021

Establecer la relación entre adicción a redes sociales y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundario de la provincia de Oyón - 2021

Establecer la relación entre adicción a redes sociales y el estrés en los estudiantes del nivel secundario de la provincia de Oyón - 2021.

## **1.6. Hipótesis**

### **1.6.1. Hipótesis general**

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y las emociones negativas en los estudiantes del nivel secundario de la provincia de Oyón - 2021

### **1.6.2. Hipótesis específicas**

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y la depresión en los estudiantes del nivel secundario de la provincia de Oyón - 2021

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y la ansiedad en los estudiantes del nivel secundario de la provincia de Oyón - 2021

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y el estrés en los estudiantes del nivel secundario de la provincia de Oyón - 2021



## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo de investigación

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, debido a que es un proceso secuencial y probatorio que revisa la literatura, miden y analizan variables realizando uso de la estadística para luego extraer una serie de conclusiones. A la vez es tipo básico puesto que esta investigación no está encaminada a resolver problemas inmediatos sino a la ampliación de base de conocimiento (Bunge,1980). Tiene un nivel descriptivo puesto que busca especificar las características de cada participante y solo recoge información de manera independiente o conjunta de cada variable, correlacional porque se evaluarán el grado de asociación de la variable adicción de las redes sociales y emociones negativas (Danke,1989). El diseño de estudio fue no experimental, es decir, no se pretendió manipular las variables mencionadas, así mismo adquiere características transversales en el sentido de medir las variables en un solo tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

### 2.2. Población y muestra

La población estuvo conformada por aproximadamente 1500 estudiantes de secundaria de la provincia Oyón, de ambos Así mismo, el muestreo que se realizó fue no probabilística de tipo intencional, el caso más frecuente para realizar este procedimiento es utilizar como muestra los individuos a los que se tiene fácil acceso, este puede ser de utilidad cuando se pretende realizar una exploración de algún fenómeno en la población (Gomez y Villasis & Movales, 2016)

La muestra fue determinada por la siguiente fórmula para muestra finita:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{(N-1) \cdot e^2 + Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}$$

Tamaño de muestra para estimar la proporción de poblaciones finitas o menores que 100,00

N (Tamaño de población)	1,500.00
Nivel de confianza	95%
Valor de Z	1.96
Error permisible	5%
Proporción	50%
Tamaño de muestra	306%

Después de aplicar la fórmula para la obtención de los datos de la muestra, se tomó en cuenta N redondeada a 310 estudiantes, siendo esta la cantidad de estudiantes encuestados.

En la Tabla 1 se identifica que en la variable edad hay una mayor frecuencia en el grupo de 15 años (25.2%), seguido de 14 años (23.5%) y de 13 años (21.0%), no obstante, una menor frecuencia se identificó en el grupo de 17 años (1.3%) y el de 18 años (0.3%). En referencia a la variable sexo el 54.2% pertenecen al sexo femenino (n=168) y el 45.8% corresponde sexo masculino ((n=142). Finalmente, para saber con qué frecuencia se conectan a las redes sociales, se muestra un mayor porcentaje en los estudiantes que se conectan entre tres a seis veces al día (32.6%), seguido de quienes ingresan una o dos veces al día (28.7%), y en menor cantidad los ingresan una vez por semana (3.2%).

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas de la muestra de estudiantes de secundaria de la provincia de Oyón (n=310).*

Característica	n	%
<b>Edad (en años)</b>		
12	37	11.9
13	65	21.0
14	73	23.5
15	78	25.2
16	52	16.8
17	4	1.3
18	1	0.3
<b>Sexo</b>		
Femenino	168	54.2
Masculino	142	45.8
<b>¿Con que frecuencia se conecta a las redes sociales?</b>		
Dos o tres veces por semana	19	6.1
Entre siete a doce veces al día	56	18.1
Entre tres a seis veces al día	101	32.6
Todo el tiempo me encuentro conectado	35	11.3
Una o dos veces al día	89	28.7
Una vez por semana	10	3.2

### 2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

#### Técnica

La técnica de estudio fue la encuesta virtual, se editó a partir de los cuestionarios autoadministrados y se redactó las instrucciones de como completarlo para obtener datos de la realidad con relación a los objetivos planteados (Hernández, et. al, 2014). Su difusión

se dio a partir de las redes sociales o servicios de correos para llegar a la muestra representativa de estudiantes de secundaria.

### **Instrumentos**

Los instrumentos de investigación que se utilizaron fueron:

#### **Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS - 6)**

<b>Nombre</b>	: Versión breve del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS-6)
<b>Nombre original</b>	: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)
<b>Autor</b>	: Ecurra y Salas
<b>Año</b>	: 2014
<b>Adaptación</b>	: Salas-Blas, Copez-Lonzoy y Merino-Soto - 2020.
<b>Administración</b>	: Individual y colectiva
<b>Ámbito de aplicación</b>	: Adolescentes y adultos
<b>Tiempo de duración</b>	: Variable
<b>Ítems</b>	: 6 ítems
<b>Objetivos</b>	: Evalúa la adicción a redes sociales a través de obsesión por redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales.

Es la versión breve del Cuestionario de Adicción a Redes sociales (ARS) consta de 6 ítems, unidimensional y con cinco opciones de respuesta tipo Likert: *Nunca* (N), *Rara Vez* (RV), *Algunas Veces* (AV), *Casi Siempre* (CS) y *Siempre* (S), es un cuestionario autoadministrable de aplicación tanto colectiva como individual.

### Confiabilidad y Validez

La forma breve de la Escala de Adicción a Redes sociales fue desarrollada por Salas-Blas, Copez-Lonzoy y Merino-Soto (2020) teniendo como participantes 859 estudiantes del nivel secundario y universitario con un rango de edad de 16 años. Para este estudio se realizó el muestreo por conveniencia (Otzen & Manterola, 2017) tomando en consideración los siguientes indicadores: Saliencia, cambio de humor, tolerancia, Síndrome de abstinencia, conflicto y recaída, como un elemento robusto para la verificación de la escala al grupo de pares de 6 ítems se aplicó el escalamiento Mokken. De igual forma para el análisis de las evidencias de validez de constructo se constató ajustes óptimos (CFI=.90; TLI=.90; RMSEA=.074 IC 90% [.064-.085]; SRMR=.053) para la versión de 12 ítems, por otro lado, la versión de 6 ítems se identificó mejor ajuste (CFI=.989; TLI=.982; RMSEA = .041, IC 90% [.000-.071]; SRMR = .023). Adicionalmente, la fiabilidad para ambas versiones alcanzó valores óptimos: 12 ítems ( $\omega$ =.930, IC 95% [.923 - .936]) y 6 ítems ( $\omega$  =.916 IC 95% [.907 - .924]).

### Escala abreviada de depresión, ansiedad y estrés

<b>Nombre</b>	: Escala abreviada de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21)
<b>Autor</b>	: Vinet, Román, Alarcón, 2008 - Chile
<b>Año</b>	: 1995
<b>Procedencia</b>	: Australia
<b>Adaptación</b>	: Contreras, 2018 – Perú
<b>Administración</b>	: Individual y colectiva
<b>Ámbito de aplicación</b>	: Desde los 14 años a los 45 años
<b>Tiempo de duración</b>	: 5 a 10 minutos aproximadamente

- Ítems** : 21 ítems
- Objetivos** : Evaluar los estados emocionales negativos: depresión, ansiedad y estrés.

La versión breve de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) consta de 21 ítems o afirmaciones en función a la última semana, consta de una calificación tipo Likert de cuatro opciones de respuesta: *No me ha ocurrido* (0), *Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo* (1), *Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo* (2), y *Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo* (3). Es una escala autoadministrada de aplicación individual y colectiva, y se encuentra compuesta por tres escalas: Depresión (ítem 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21), Ansiedad (ítem 2, 4, 7, 9, 15, 19 y 20) y Estrés (ítem 1, 6, 8, 11, 12, 14 y 18).

### **Confiabilidad y Validez**

Contreras (2018) realizaron una investigación instrumental con el objetivo de analizar las evidencias de validez y confiabilidad de las Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21, Lovibond y Lovibond, 1995) en una muestra de 780 escolares de Ventanilla. Entre sus hallazgos se identificó evidencias de validez de contenido a través del coeficiente V de Aiken entre 93 a 100 y además presentaron evidencias de validez de constructo mediante análisis factorial confirmatorio sometiendo a prueba la solución de tres factores obteniendo índices de ajuste aceptables (RMSEA=.74, CFI=.93, SRMR=.036), por otro lado, los coeficientes de fiabilidad fueron aceptables ( $\Omega=.910$ ).

### **2.4. Procedimiento**

En cuanto al procedimiento, primero se realizó la revisión bibliográfica especializada de fuentes primarias para poder construir los antecedentes y marco teórico acorde a las variables de estudio.

En segundo lugar, para poder recolectar los datos se procedió a pedir permiso a las autoridades correspondientes y elaborar un consentimiento informado para los padres de familia. Posteriormente se seleccionaron los instrumentos para medir las variables del estudio, trasladando sus protocolos a formatos virtuales Google Form para su difusión en las principales redes sociales: WhatsApp, Facebook y correos electrónicos.

En tercer lugar, se realizó el seguimiento a través de mensajes internos a los encargados de las instituciones para despejar alguna duda o inconveniente acerca de la aplicación de las pruebas. Luego de la recolección de información se exportó la base de datos de Formulario de Google y se inició la construcción y depuración: Codificación, opciones de respuesta y las variables sociodemográficas. En ese momento se hizo el control de calidad de los datos en Microsoft Excel, seleccionando los usuarios que contestaron todas las preguntas, eliminando las encuestas incompletas e identificando quienes cumplían los criterios de inclusión del presente estudio

En cuarto lugar, se realizó el análisis estadístico descriptivo con el programa SPSS 25, se consideró la prueba de ajuste de normalidad de Kolgomorov y Smirnov (K-S) también de desarrolló el análisis de correlación entre las variables y después con las dimensiones para lo cual se utilizó la prueba de correlación de Spearman. Finalmente se procedió a elaborar la discusión contrastando resultados con revisión bibliográfica para luego llegar a las conclusiones.

## **2.5. Aspectos Éticos**

- Las consideraciones que se tuvieron en cuenta para la realización de este trabajo fue la estricta responsabilidad la cual ayuda fortalecer la cultura de principios y manteniendo prioridad salvaguardar en todo momento la integridad de los participantes (Código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú, 2017, art. 22)

- De la misma forma realizó presentación e información sobre la investigación a los dirigentes de las instituciones públicas el fin de mejorar la confiabilidad tal como lo menciona Institute of Medicine and National Research Council (2002) El público apoya la investigación solo si se puede confiar en los investigadores y en las instituciones que realizan la investigación.
- Los instrumentos se utilizaron fueron adaptados en el contexto y dentro del límite de años de antigüedad.
- Debido a la situación que estamos viviendo a nivel mundial se realizó la aplicación de las pruebas de forma virtual a través de Google form, incluyendo un consentimiento informado para los padres de familia en primera plana puesto que los estudiantes se encuentran en un rango de edad 12 a 18 años. (código del investigador científico UPN, art 1)
- Según el código del investigador científico UPN en el artículo 5, refiere que el investigador debe mantener en estricta confidencialidad los datos personales de los participantes manteniendo así de la misma forma los resultados encontrados en esta.
- Las fuentes que se utilizaron para ayudar a sustentar esta tesis están debidamente citadas con normas APA (código del investigador científico UPN, art 3)



## CAPÍTULO III. RESULTADOS

### 3.1. Análisis exploratorio de las variables Adicciones a Redes Sociales y emociones negativas.

En la Tabla 2 la prueba de ajuste a la curva normal Kolmogórov-Smirnov con la corrección de Lilliefors (K-S-L), se identifica coeficientes K-S por encima de 0.085 que corresponden a valores  $p = 0.000$ , por lo tanto, las puntuaciones no se encuentran distribuidas normalmente para ambas variables: Adicción a Redes Sociales y Emociones Negativas como en sus dimensiones (depresión, ansiedad y estrés), se hace pertinente utilizar pruebas no paramétricas para el análisis de las variables.

**Tabla 2**

*Prueba de normalidad Kolmogorov - Smirnov para las variables Adicción a Redes Sociales y emociones negativas.*

	<b>Adicción a Redes Sociales</b>	<b>Emociones negativas</b>	<b>Depresión</b>	<b>Ansiedad</b>	<b>Estrés</b>
<b>Media</b>	5.9129	16.3224	5.6161	4.7935	6.0362
<b>DS</b>	4.64697	9.70938	4.12245	3.37072	3.41352
<b>K-S</b>	0.118	0.085	0.124	0.093	0.113
<b>P</b>	.000 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>
<b>N</b>	<b>310</b>	<b>310</b>	<b>310</b>	<b>310</b>	<b>310</b>

### 3.2. Análisis de correlación entre Adicción a redes sociales y Emociones Negativas en estudiantes de secundaria de Oyón.

En la prueba de correlación de Spearman (Tabla 3), se observa que existe correlación estadísticamente significativa con una intensidad baja y dirección positiva entre las variables de Adicción a Redes Sociales y Emociones Negativas ( $r_{ho} = .271$ ,  $p = .000$ ). Por tanto, a mayor puntuación en Adicción a Redes Sociales mayor serán las puntuaciones en las emociones negativas.

**Tabla 3**

*Análisis de correlación entre Adicción a Redes Sociales y emociones negativas en estudiantes de secundaria de secundaria de la provincia de Oyón.*

		Emociones Negativas
Adicción de Redes Sociales	Rho	.271**
	P	0.000
	N	310

### 3.3. Análisis de correlación entre Adicción a Redes Sociales y las dimensiones de las Emociones Negativas en estudiantes de secundaria de Oyón.

En las siguientes tablas, se observará los resultados de la prueba de correlación de Spearman entre la variable Adicción a Redes Sociales y las dimensiones de la variable emociones negativas.

En la Tabla 4, se evidenció que existe correlación baja, directa y estadísticamente significativa entre Adicción a Redes Sociales y la dimensión depresión ( $r_{ho} = .239$ ,  $p = .000$ ).

Es decir, a mayor puntuación en Adicción a Redes Sociales mayor será la puntuación en la dimensión depresión.

**Tabla 4**

*Análisis de correlación entre Adicción a Redes Sociales y la depresión en estudiantes de secundaria de la provincia de Oyón.*

		<b>Depresión</b>
<b>Adicción de Redes Sociales</b>	<b>Rho</b>	.239**
	<b>P</b>	0.000
	<b>N</b>	310

En la Tabla 5 se identificó una correlación baja, positiva y estadísticamente significativa entre la Adicción a Redes Sociales y la dimensión Ansiedad ( $r_{ho} = .287$ ,  $p = .000$ ), el cual indica que mayor sea la Adicción a Redes Sociales mayor será la ansiedad en los estudiantes de secundaria.

**Tabla 5**

*Análisis de correlación entre Adicción a Redes Sociales y la ansiedad en estudiantes de secundaria de la provincia de Oyón.*

		<b>Ansiedad</b>
<b>Adicción de Redes Sociales</b>	<b>Rho</b>	.287**
	<b>P</b>	0.000
	<b>N</b>	310

En la Tabla 6 se identifica que existe correlación baja, directa y estadísticamente significativa entre la Adicción a Redes Sociales y la dimensión estrés ( $r_{ho} = .240$ ,  $p = .000$ ), por lo tanto, a mayor Adicción a Redes Sociales mayor será la dimensión estrés.

**Tabla 6**

*Análisis de correlación entre Adicción a Redes Sociales y el estrés en estudiantes de secundaria de la provincia de Oyón.*

		<b>Estrés</b>
<b>Adicción de Redes Sociales</b>	<b>Rho</b>	.240**
	<b>P</b>	0.000
	<b>N</b>	310

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1. Discusión

El primer objetivo en este estudio buscó determinar la relación entre adicción a redes sociales y emociones negativas en estudiantes de secundaria de Oyón. Los hallazgos indican que existe correlación estadísticamente significativa con intensidad baja y dirección positiva ( $r_{ho} = .271$ ) entre las variables de Adicción a Redes Sociales y Emociones Negativas. Por lo cual, se acepta la hipótesis general que plantea la relación significativa entre las variables de estudio. Al vincular los hallazgos con otros estudios, se encontró evidencia muy limitada, no obstante, Cárdenas (2020) en Lima buscó establecer la relación entre uso de redes sociales y cansancio emocional, en una muestra de 145 estudiantes adolescentes de cuarto y quinto de secundaria, haciendo uso de la Escala de Adicción a Redes Sociales y la Escala de Cansancio Emocional, cuyos resultados muestran una relación estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ) entre cansancio emocional junto con los componentes de la adicción a redes sociales: uso excesivo de redes sociales ( $r = 0.361$ ), obsesión por las redes sociales ( $r = 0.351$ ) y falta de control personal en el uso de redes sociales ( $r = 0.189$ ). Aunque en el anterior estudio no se abordó directamente las emociones negativas, permite esclarecer que el uso de medidas de redes sociales podría ocasionar afectaciones negativas en el ámbito emocional (Cuyún, 2013).

En el segundo objetivo se buscó establecer la relación entre adicción a redes sociales y la depresión en los estudiantes de secundaria de Oyón. Se encontró una correlación baja y directa ( $r_{ho} = .239$ ), y estadísticamente significativa entre las variables en mención. Se aceptó la hipótesis planteada acerca de la existencia de relación significativa entre la adicción a redes sociales y la dimensión de depresión. Estos resultados difieren de los encontrados por Reyes en el 2019, en un estudio con el objetivo de conocer la relación entre el uso de redes sociales y depresión en 171 adolescente pre universitarios de Ucayali, donde utilizó el ARS y el Inventario

de depresión, cuyos resultados no evidencian relación estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ) con el uso de redes sociales. Sin embargo, en un plano internacional, Tamayo et al. (2012) hallaron una relación estadísticamente significativa entre los síntomas de la depresión con el tiempo de uso de redes sociales en adolescentes de México, mediante las pruebas: Inventario de depresión y un cuestionario diseñado por ellos mismos para medir el uso de redes sociales. El contraste entre los hallazgos podría encontrar sentido en la calidad de la medición de los constructos, es decir en el último emplearon un instrumento cuyas propiedades psicométricas aún se encuentran en desarrollo, por lo tanto, los resultados identificados en Tamayo et al. (2012) podrían carecer de validez externa. En este sentido, desde la Terapia Conductual Cognitivo los adolescentes que carecen de habilidades para lidiar con emociones que no pueden controlar, por ejemplo, la tristeza, utilizan las redes sociales como estrategia de evitación, y esta conducta se mantiene debido a que experimenta sensaciones agradables (González y Herrero, 2019), de manera mientras más fuerte sea el impacto de la tristeza mayor será el uso de redes sociales y al no enfrentarla adecuadamente podría escalar a un cuadro depresivo.

El tercer objetivo era establecer la relación entre adicción a redes sociales y ansiedad en los estudiantes de secundaria de Oyón. Los resultados muestran que existe una correlación baja y positiva ( $r_{ho} = .287$ ), y estadísticamente significativa entre la variable de estudio y la dimensión ansiedad. Por lo tanto, se acepta la hipótesis planteada que resalta la existencia de relación significativa entre la variable y dimensión en cuestión. Este resultado es consistente con lo encontrado por Mohanna y Romero (2019), quienes identificaron relación estadísticamente significativa en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de Lima, a partir de la ARS y la Escala de Ansiedad Manifiesta en Niños, en un estudio cuyo objetivo fue relacionar el uso adictivo a redes sociales y la ansiedad. En un plano internacional, los resultados son corroborados por Zabala (2021) en adolescentes colombianos mediante los instrumentos del presente estudio, hallando una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad con el

uso de redes sociales y con la falta de control personal. Los presentes hallazgos encuentran soporte teórico en la psicología de la adicción a partir de la concepción en que la persona no puede obtener o acceder a la fuente de placer, o la cantidad de tiempo empleado es insuficiente, ocasionando un aumento de ansiedad acompañado de un temor significativo a ser ignorados por los medios virtuales sociales o no obtener la interacción virtual que esperaban (Rull, 2019).

En relación al cuarto objetivo se buscó establecer la relación entre adicción a redes sociales y el estrés en los estudiantes de secundaria de Oyón. En el estudio, se encontró que existe correlación baja y directa ( $r_{ho} = .240$ ), y estadísticamente significativa entre la variable y dimensión estrés. Aceptando la hipótesis que destaca la existencia de una relación significativa entre la adicción a redes sociales y la dimensión. En los resultados de este estudio pueden encontrarse similitudes con los ya obtenidos por Huamaní (2019) en estudiantes de secundaria, aplicó una encuesta propia y el Cuestionario de Estrés, hallando relación estadísticamente significativa entre el uso de redes sociales y el estrés. Estos resultados pueden explicarse desde la teoría de la motivación, donde el usuario inmerso en un evento negativo hace uso impulsivo de las redes sociales para reducir situaciones estresantes o preocupaciones, encontrando así soporte emocional y a la vez que éste sea un recurso indispensable para la persona (Mayorgas, 2009).

En cuanto a la distribución de frecuencias de usos de las redes sociales, el 17% de estudiantes hace uso ocasional de las redes sociales, un 62% las usa de forma regular, el 14% de estudiantes hace uso de riesgo de las redes sociales y un 5% hace uso problemático de estas. A pesar de existir un porcentaje mínimo de uso riesgoso, las cifras llegan a ser preocupantes ya que casi el 20% aproximadamente presenta alto riesgo para las adicciones a redes sociales. Este resultado va orientado a lo que refiere Gavilanes (2015), la adicción es un proceso que se desarrolla a lo largo del tiempo, al principio, el tipo de uso que la persona hace de la sustancia o conducta, no es adictivo, pero progresivamente, el tipo de uso va aumentando hasta conseguir un patrón de uso

desadaptativo que con el tiempo logra convertirse en una adicción desarrollando deficiencias a nivel social, psicológico y físico.

Por otro lado, es necesario enfatizar algunas limitaciones del presente estudio tales como: escasas investigaciones a nivel regional de las variables estudiadas, el limitado tamaño de muestra, por lo tanto, es necesario su incremento. Así mismo, la virtualización de las encuestas pudo afectar el nivel de seriedad en las respuestas del cuestionario. Otra limitante fue que los instrumentos utilizados no han sido adaptados en el contexto de pandemia Covid-19, lo cual nos pudo ayudar a describir los resultados relacionados específicamente con la coyuntura actual, también, la muestra no fue probabilística, lo que no nos permitió tener control de esta. Además, los hallazgos deben tomarse con cautela, puesto que la medida restrictiva de distanciamiento físico hizo necesario el uso de redes sociales en cualquier tipo de actividad sea académica, laboral, social, entre otros.

Finalmente, los hallazgos consignados, a nivel teórico, permiten comprender el papel de las emociones negativas como factor disposicional para la adicción a redes sociales en una población vulnerable como son los adolescentes en medio de un problema de salubridad causado por el COVID 19. Cabe resaltar que la presente coyuntura provoca la minimización de las emociones negativas por parte de los adolescentes, a su vez existe un incremento del uso desmedido de las redes sociales para camuflar estados emocionales que desean evitar. Así mismo, a nivel práctico, los resultados de la presente investigación servirán para establecer programas preventivos promocionales orientados hacia el uso adecuado de las redes sociales y el manejo emocional en adolescentes.



## 4.2. Conclusiones

- Se encontró correlación estadísticamente significativa, baja y positiva entre la Adicción a Redes Sociales y Emociones Negativas en estudiantes del nivel secundario de la provincia de Oyón.
- Se encontró correlación baja, directa y estadísticamente significativa entre Adicción a Redes Sociales y la dimensión depresión.
- Se encontró correlación baja, directa y estadísticamente significativa entre Adicción a Redes Sociales y la dimensión ansiedad.
- Se encontró correlación baja, directa y estadísticamente significativa entre Adicción a Redes Sociales y la dimensión estrés.

## 4.3. Recomendaciones

- Realizar acciones preventivas como el desarrollo de programas que incentiven la interacción física de los estudiantes (Talleres de habilidades sociales, cursos extracurriculares, etc.) con el objetivo de incentivar la interacción social sin la necesidad de la virtualidad.
- Promover evaluaciones preventivas en la población adolescente de la provincia de Oyón con el fin de identificar factores involucrados en el desarrollo de conductas adictivas hacia las redes sociales.
- Realizar investigaciones futuras sobre la relación de la aceptación personal y el uso excesivo de redes sociales.

## REFERENCIAS

Acero, M., Pardo, J. y Rojas, Y. (2018). Correlación entre inteligencia emocional, uso de redes sociales y rendimiento académico en los estudiantes de noveno grado de la Institución Educativa Municipal Técnica Comercial Santa Rita, Cundinamarca (Tesis de licenciatura)

Recuperado de:

<https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/1618/CORRELACION%20ENTRE%20INTELIGENCIA%20EMOCIONAL,%20USO%20DE%20REDES%20SOCIALES%20Y%20RENDIMIENTO%20ACAD%20MUNICIPAL%20DE%20SANTA%20RITA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Adco, P. (2020). Estadísticas de redes sociales 2021 en Perú y Latinoamérica. Recuperado de:

<https://www.datatrust.pe/social-media/estadisticas-redes-sociales/>

Aguado, L. (2005). *Emoción, afecto y motivación. Un enfoque de procesos*. Alianza Editorial.

Alcaráz, M. (2020). La manera en la que nos ayudan las emociones negativas. ABC

Recuperado de: [https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-manera-ayudan-emociones-](https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-manera-ayudan-emociones-negativas202007210159_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

[negativas202007210159\\_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F](https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-manera-ayudan-emociones-negativas202007210159_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F)

Alvarado, O. (2013). *Frustración, odio y culpa, origen de la personalidad en conflicto* (Tesis de Maestría no publicada). Universidad Autónoma del Estado de México

Anderson, E., Steen, E. y Stavropoulos, V. (2016). Internet use and Problematic Internet Use:

A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent

adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(4), 430-354.

Recuperado de: <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>

Basteiro, J., Robles, A., Juarros, J. y Pedrosa, I. (2013). Adicción a las redes sociales: Creación y validación de un instrumento de medida. *Revista de Investigación y Divulgación en Psicología y Logopedia*, 3(1), 2–8. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369175>

Bauman, Z. (2001). *La globalización. Consecuencias humanas*. Fondo de cultura económica

Becoña, E. (2006). *Adicción a nuevas tecnologías*. Nova Galicia Edicions.

Bronfenbrenner, U. (1976). The ecology of human development: History and perspectives. *Psychologia*, 19(5), 537-549. Recuperado de: [https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie\\_bronfenbrenner\\_the\\_ecology\\_of\\_human\\_developbokos-z1.pdf](https://khoerulanwarbk.files.wordpress.com/2015/08/urie_bronfenbrenner_the_ecology_of_human_developbokos-z1.pdf)

Caja Alemana de Seguro Médico. (2018). Estudio: 100.000 adolescentes son adictos a WhatsApp y otras redes sociales. *DW made for minds*. Recuperado de: <https://www.dw.com/es/estudio-100000-adolescentes-son-adictos-a-whatsapp-y-otras-redes-sociales/a-42789491>

Cannon, W. (1932). *The Wisdom of the Body*. Norton & Co.

Carbonell, X. y Panova, T. (2016). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Journal Addiction Research and Theory*, 25(1) 48-57. Recuperado de: <https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1197915>

Cárdenas, M. (2020). *Uso problemático de las redes sociales y cansancio emocional en estudiantes de secundaria de un colegio de lima metropolitana* (Tesis de licenciatura).

Recuperado de:

[http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10305/1/2020\\_Cardenas%20Beraun.pdf](http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/10305/1/2020_Cardenas%20Beraun.pdf)

Caro, M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *MediSur*, 15(2), 251-260. Recuperado de:

<http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v15n2/ms14215.pdf>

Castellana, M., Sánchez-Carbonell, X., Graner, C. y Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las Tecnologías de la Información y la Comunicación: Internet, móvil y videojuegos. *Papeles del Psicólogo*, 28(3), 196-204. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/778/77828306.pdf>

Castro, S. (2020). Emociones negativas. *Instituto europeo de psicología positiva*. Recuperado de: <https://www.iepp.es/emociones-negativas/>

Ceballos, J. (2013). *La experiencia de emociones negativas en hombres sentenciados* (Tesis de Licenciatura no publicada). Universidad Autónoma del Estado de México

Celorrio, R. y Ruiz, M. (2008). Influencia de los medios tecnológicos en el rendimiento académico. *Revista de Ciencias de la Educación*, 215(3), 303-320. DOI Recuperado de:

<https://doi.org/10.3916/C59-2019-07>

Colegio de psicólogos del Perú (2017) Código de Ética y deontología. Recuperado de: [http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)

Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: El proceso emocional*. Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicción a Internet y redes sociales*. Alianza

Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): Un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría* 76(4), 210-217. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf>

Colás, P., González, T. y De Pablos-Pons, J. (2013). Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes [Young people and social networks: Motivations and preferred uses]. *Comunicar*, 20(40), 15-23. Recuperado de: <https://www.revistacomunicar.com/index.php?contenido=detalles&numero=40&articulo=40-2013-03#:~:text=Los%20resultados%20muestran%20que%20los,las%20motivaciones%20para%20su%20acceso.>

Comscore. (2021). Acceso a redes sociales en América Latina aumentó a 82% en el año de la pandemia. *La República*. Recuperado de: <https://www.larepublica.co/globoeconomia/acceso-a-redes-sociales-en-america-latina-aumento-a-82-en-primer-ano-de-pandemia-3158549>

Conti, N. y Stagnaro, J. (2007). *Historia de la ansiedad: Textos escogidos*. Polemos

Contreras, I. (2018). *Escala abreviada de depresión, ansiedad y estrés DASS-21: Evidencias psicométricas en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de tres instituciones educativas públicas-Ventanilla, 2018*. (Tesis de licenciatura). Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/29966>

Crovi, D., López, M. y López, R. (2009). *Redes Sociales Análisis y aplicaciones*. Plaza y Valdés.

- Cuadra, S. (2003). *El papel de las emociones positivas y negativas en la predicción de la depresión DEA*. Pirámide.
- Cuyún, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes. Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del Colegio Liceo San Luis De Quetzaltenango*. (Tesis de licenciatura)  
Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>
- Didia, J., Dorpinghaus, A., Maggi, C. y Haro, G. (2009). Adicciones a Internet: Una posible inclusión en la nosografía. *Revista de Psiquiatría del Uruguay*, 73(1), 73-82.  
Recuperado de: [http://www.spu.org.uy/revista/ago2009/02\\_TO\\_06.pdf](http://www.spu.org.uy/revista/ago2009/02_TO_06.pdf)
- Durán, E. y Basabe, M. (2013). Salud mental y expresión de las emociones en el Facebook. *Anuario Electrónico de Estudios en Comunicación Social "Disertaciones"*, 6(2), 88-111.  
Recuperado de: <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/disertaciones/article/view/3852>
- Echeburúa, E. y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: Más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5(3), 251-258.  
Recuperado de: <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/07e1cd7dca89a1678042477183b7ac3f>
- Escamilla, M., Rodríguez, I. y González, G. (2009). El estrés como amenaza y como reto: Un análisis de su relación. *Ciencia y Trabajo*, 11(32), 96-101. Recuperado de: <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=7388>.
- Escurra, M., y Salas, E. (2014). Construcción y validación inicial del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.
- Fernández, E., García, B., Jiménez, M., Martín, M. y Domínguez, F. (2010). *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces

Flores, K. (2017). *El impacto de las redes sociales como herramienta didáctica en el aprendizaje de los estudiantes de la carrera de Computación e Informática del Instituto de Educación Público Chincha, 2015* (Tesis de maestría) Recuperado de: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/7239>

Galvis, A., Pineda, E., León, J. y Torres, L. (2019). *Análisis de la relación entre el uso de redes sociales virtuales, la ansiedad social y la adicción al Internet con la presencia de tecnoestrés* (Tesis de licenciatura) Recuperado de: <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/6187/>

Gandasegui, V. (2011). Mitos y realidades de las redes sociales. Información y comunicación en la Sociedad de la Información. *Prisma social*, 6(1), 1-26. <https://www.redalyc.org/pdf/3537/353744578007.pdf>

Gavilanes, G. (2015). *Adicción a redes sociales y su relación con la adaptación conductual en el adolescente* (Tesis de licenciatura) Recuperado de: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>

Gomez, J., Villasis, M. y Movales, M. (2016). Protocolo de investigación III :La población de estudio .Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>

González, A. y Herrero, N. (2019). Impacto de la tecnología en la sociedad: El caso de Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(5), 176-182. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v11n5/2218-3620-rus-11-05-176.pdf>

González, C. y Blanco, F. (2008) Emociones con Videojuegos: Incrementando la Motivación para el Aprendizaje. *Revista Electrónica Teorías de la Educación, Educación y Cultura*

en *la Sociedad de la Informática*, 9(3), 1-24. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/2010/201017343005.pdf>

González, M. y Landero, R. (2006). Síntomas psicósomáticos y estrés en estudiantes de *Psicología*. *Revista Psicológica Soc*, 21(2), 141–52. Recuperado de:  
<https://www.redalyc.org/pdf/402/40211412.pdf>

Graneros, F. (2020). ¿Qué son las emociones negativas y cómo lidiar con ellas durante la Pandemia? *Saludohiggins*. Recuperado de: <https://www.saludohiggins.cl/que-son-las-emociones-negativas-y-como-lidiar-con-ellas-durante-la-pandemia/>

Greenfield, D. (2009). *Tratamiento psicológico de la adicción a Internet y a las nuevas tecnologías*. Pirámide.

Griffiths, M. (2005). A ‘component’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191- 197. Recuperado de doi:10.1080/14659890500114359

Guardiola, E., Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M. y Bellés, A. (2006). La producción científica española sobre dependencia de drogas en el contexto de la Unión Europea: 1976–2000. *Adicciones*, 18(2), 119-134. Recuperado de:  
<http://recerca.blanquerna.edu/conductes-desadaptatives/wp-content/uploads/2013/06/guardila-carbonell-2006.pdf>

Hernández, C., Iglesias, J. y Medina, E. (2016). Repercusiones del uso y abuso de internet en la identidad. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 31-35. Recuperado de:  
<https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/29/1>

[01](#)



Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). Mc Graw Hill/ Interamericana.

Herrmann, C., Brand, S., Buss, U. y Ruger, U. (2000). Effects of anxiety and depression on 5-year mortality in 5057 patients referred for exercise testing. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(4), 455-462. Doi: 10.1016/s0022-3999(99)00086-0

Huamaní, M. (2019). *Las redes sociales y su relación con el estrés juvenil en estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa 41008 Manuel Muñoz Najar Arequipa -2018* (Tesis de maestría) <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10673/EDMhubamf1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Huanca, J. (2016). *Asociación entre las redes sociales de internet y trastorno de ansiedad en adolescentes de dos Academias Preuniversitarias de la Ciudad de Arequipa* (Tesis de licenciatura) Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3464>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2014). El 48% de la población adolescente de 12 a 17 años usuaria de internet son mujeres. *Inei*. <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-48-de-la-poblacion-adolescente-de-12-a-17-anos-usuaria-de-internet-son-mujeres-7527>

Institute of Medicine and National Research Council (2002). *Ética en la investigación en salud internacional: una perspectiva desde el mundo en desarrollo*. Recuperado de: [https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/bwho/v80n2/a06v80n2.pdf](https://www.scielosp.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/bwho/v80n2/a06v80n2.pdf)

- Lahoz, S. y Forns, S. (2005). *Valoración de estresores, estrategias de afrontamiento y salud en una muestra de inmigrantes extracomunitarios*. Recuperado de: <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/volumen.php?wurl=valoracion-de-estresores-estrategias-de-afrontamiento-y-salud-en-una-muestra-de-inmigrantesextracomunitarios>
- Lazarus, R. (1999). Hope: An emotion and a vital coping resource against despair. *Social Research*, 66(2), 653-678. <https://www.jstor.org/stable/40971343>
- Lazarus, R. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, 74(1), 9-46. Recuperado de: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00368.x>
- Llamas, F. y Pagador, I. (2014). Estudio sobre las redes sociales y su implicación en la adolescencia. *Enseñanza & Teaching*, 32(1), 43-57. Recuperado de: <https://doi.org/10.14201/et20143214357>
- Lovibond, S. y Lovibond, P. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Psychology Foundation.
- March, J. (2019). Emociones negativas, emociones necesarias que sirven de defensa. *Granada digital*. Recuperado de: <https://www.granadadigital.es/emociones-negativas-emociones-necesarias-que-sirven-de-defensa/>
- Marchant, I. (2020). Panorama digital del Perú 2020. *Comscore*. Recuperado de : Recuperado de : <https://www.comscore.com/lat/Prensa-y-Eventos/Presentaciones-y-libros-blancos/2020/Panorama-Digital-del-Peru-2020>
- Matute, H. y Vadillo, M. (2012). *Psicología de las nuevas tecnologías: De la adicción a Internet a la convivencia con robots*. Síntesis.

- Mayorgas, M. (2009). *Programas de prevención de la adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes*. Pirámide.
- Mohanna, G. y Romero, D. (2019). *Adicción a las redes sociales y ansiedad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura) Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3464>
- Moore, P., Chrabaszcz, J., Peterson, R., Rohrbeck, C., Roemer, E. y Mercurio, A. (2014). Psychological resilience: The impact of affectivity and coping on state anxiety and positive emotions during and after the Washington, dc sniper killings. *Anxiety, Stress & Coping*, 27(2), 138-155. Recuperado de: <http://doi.org//10.1080/10615806.2013.828202>
- Morahan, J. (2007). *Internet use and abuse and psychological problems*. Oxford Handbook of Internet Psychology.
- Murdochowicz, R. (2008). *La generación multimedia: Significados, consumos y prácticas culturales de los jóvenes*. Paidós.
- Navarrete, P., Parodi, J., Rivera, M., Runzer F., Velasco, J. y Sullcahuaman, E. (2020). Perfil del cuidador de adulto mayor en situación de pandemia por SARS-COV-2, Lima-Perú. *Revista Cuerpo médico*, 3(1). Recuperado de: <http://www.cmhnaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaa/article/view/596/309>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). *Salud Mental y COVID-19*. Ops sitio web: Recuperado de: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Paredes, N. y Quiliche, A. (2018). *Adaptación y Propiedades de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS – 21) en usuarios que acuden a centros de salud mental de*

Lima, 2018. (Tesis de licenciatura). Recuperado de:  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/41516>

Pedrero, E. (2007). Comportamientos adictivos y déficit en el control de los impulsos. *Revista Española de Drogodependencias*, 32(4), 488-511. Recuperado de:  
[https://www.aesed.com/upload/files/vol-32/n-4/v32n4\\_3.pdf](https://www.aesed.com/upload/files/vol-32/n-4/v32n4_3.pdf)

Pereyra, M. y Mussi, C. (2005). *Sea Feliz, ¿cómo vencer la depresión y controlar la ansiedad?* Editorial Montemorelos México.

Reeve, J. (2001). *Motivación y emoción*. McGraw – Hill.

Reyes, E. (2019). *Depresión y uso de redes sociales en estudiantes del centro preuniversitario de la Universidad Nacional de Ucayali, 2019* (Tesis de licenciatura) Recuperado de:  
[http://www.repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4497/000004023T\\_MEDICINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/4497/000004023T_MEDICINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rodríguez, A. y Fernández, A. (2014). Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 17(1), 131-140. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79831197013>

Royal Society for Public Health. (2018). Estudios revelan que estas plataformas afectan en el estado de ánimo y la salud mental de la gente. *El tiempo*. Recuperado de:  
<https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/redes-sociales-afectan-estado-de-animo-y-salud-mental-de-jovenes-195730>

Ruiz, R. (2012). Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: Un estudio con deportistas de combate universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del*

*Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 89-112.

<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126297006.pdf>

Rull, A. (2019). Redes sociales: Así pueden perjudicar tu vida. *El periódico*. Recuperado de:

<https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20190423/efectos-negativos-redes-sociales-7409366>

Salas, E., Copez, A. y Merino, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? Versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6). *Salud y drogas*, 20(2). 105-112.

Recuperado de:

[https://www.researchgate.net/publication/343497883\\_Realmente\\_es\\_demasiado\\_corto\\_Version\\_breve\\_del\\_cuestionario\\_de\\_adiccion\\_a\\_redes\\_sociales\\_ARS-6](https://www.researchgate.net/publication/343497883_Realmente_es_demasiado_corto_Version_breve_del_cuestionario_de_adiccion_a_redes_sociales_ARS-6)

Salas, E., Copez A. y Merino, C. (2020). ¿Realmente es demasiado corto? versión breve del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS-6). *Health and addictions*, 20(2), 10-118.

Salcedo, I. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima* (Tesis de maestría) Recuperado

de: [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2026/salcedo\\_CI.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2026/salcedo_CI.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sanchez, H. y Reyes, C. (1998). *Metodología y diseños en la investigación científica: Aplicados a la psicología, educación y ciencias sociales*. Editorial Mantaro.

Sastre, G. y Moreno, M. (2002). *Resolución de conflictos y aprendizaje emocional. Una perspectiva de género*. Gedisa.

Schachter S. y Singer, J. (1962). Cognitive, Social, and Physiological Determinants of Emotional State. *Psychological Review*, 69(5), 379-399. Recuperado de: <https://doi.org/10.1037/h0046234>

Segura, M. (2003). *Educación de las emociones y los sentimientos*. Narcea

Serodino, O. (2014). *Relaciones entre las características de personalidad y el bienestar psicológico en estudiantes de Psicología* (Tesis doctoral) Recuperado de: <http://rpsico.mdp.edu.ar/bitstream/handle/123456789/192/0120.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tamayo, W., García, F., Quijano, N., Corrales, A. y Moo, J. (2012). Redes sociales en internet, patrones de sueño y depresión. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(2), 427-436. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29224159005>

Terán, A. (2019). *Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC)*. Lúa Ediciones

Thomen, M. (2019). Emociones positivas y negativas: Definición y lista. *Psicología-Online*. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/emociones-positivas-y-negativas-definicion-y-lista-4532.html>

Torrice, E., Santín, C., Villas, A., Méndez, S. y López, J. (2002). El modelo ecológico de Bronfenbrenner como marco teórico de la psicooncología. *Anales de Psicología*, 18(1), 45-59. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/167/16718103.pdf>

Universidad privada del norte. (2016) Código de ética del investigador científico UPN  
Recuperado de: <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-etica-investigador-cientifico-upn.pdf>

Van Den, R., Vermulst, A., Spijkerman, R., Meerkerk, G. y Engels, R. (2008). Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655-665.

Recuperado de: <http://oi.org/10.1037/0012-1649.44.3.655>

Vecina, M. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9–17. Recuperado de:

<http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1280.pdf>

We are social y Hootsuite. (2021). *Digital 2020 Global Digital Overview*. Juancmejia sitio web:

Recuperado de: <https://www.juancmejia.com/wp-content/uploads/2020/02/Digital-2020-WeAreSocial-y-HootSuite.pdf>

Zabala, S. (2021). *Ansiedad, síntomas de adicción a las redes sociales y procrastinación en adolescentes de colegios públicos de Villavicencio* (Tesis de licenciatura) Recuperado de:

<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/33756/2021sarazabala.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

## ANEXOS

### Anexo 1:

### **SOLICITUD: AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

**SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA LIBERTADOR  
JOSE DE SAN MARTIN – OYON**

**WILLIAM ESTRADA SANTOS**

Yo, ISABEL HUARANGA FERNANDEZ y mi compañera de investigación, KATERIN ZAPANA GARCIA, bachilleres de la carrera de psicología, respetuosamente nos presentamos y exponemos lo siguiente:

Que habiendo culminado la carrera profesional de **PSICOLOGÍA** en la Universidad Privada del Norte solicito a Ud. permiso para realizar la aplicación de instrumentos de investigación en su Institución sobre **“USO DE REDES SOCIALES Y ESTADOS EMOCIONALES NEGATIVOS EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA PROVINCIA DE OYON”** para optar el grado de Licenciado en Psicología.

Las encuestas están dirigidas a los estudiantes de nivel secundario de 1ro a 5to; asimismo, serán aplicadas mediante un formato digital.

**POR LO EXPUESTO:**

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Lima, 24 de mayo del 2021



**SOLICITUD : AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN  
DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

**SEÑOR DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA 20066 SIMON  
BOLIVAR – OYON**

**ARTURO JUAN DE DIOS FUENTES RIVERA**

Yo, KATERIN ZAPANA y mi compañera de investigación, ISABEL HUARANGA, bachilleres de la carrera de psicología, respetuosamente nos presentamos y exponemos lo siguiente:

Que habiendo culminado la carrera profesional de **PSICOLOGÍA** en la Universidad Privada del Norte solicito a Ud. permiso para realizar la aplicación de instrumentos de investigación en su Institución sobre **“USO DE REDES SOCIALES Y ESTADOS EMOCIONALES NEGATIVOS EN ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA EN LA PROVINCIA DE OYON”** para optar el grado de Licenciado en Psicología.

Las encuestas están dirigidas a los estudiantes de nivel secundario de 1ro a 5to; asimismo, serán aplicadas mediante un formato digital.

**POR LO EXPUESTO:**

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Lima, 13 de mayo del 2021

## Anexo 2

# USO DE REDES SOCIALES Y EMOCIONES NEGATIVAS

Estimado(a) participante:

Recibe el saludo cordial de Katerin Zapana Garcia e Isabel Huaranga Fernández encargadas de la presente investigación, el cual tiene como objetivo comprender la relación del uso de redes sociales y las emociones negativas en estudiantes de nivel secundario de la provincia de Oyón.

En esta oportunidad usted ha sido invitado(a) para formar parte de un proyecto de investigación de nuestra autoría para la obtención de nuestro grado de Licenciatura.

Su participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que usted brinde es completamente confidencial y no será usado para otros fines que no sea del estudio.

No existe ningún riesgo mínimo al participar en este estudio.

Le tomará 20 minutos de su tiempo si accede a completar el cuestionario.

Agradecemos de antemano su participación.

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

ACEPTACIÓN DE PARTICIPAR EN EL ESTUDIO

ACEPTO VOLUNTARIAMENTE PARTICIPAR EN ESTE ESTUDIO, HE COMPRENDIDO PERFECTAMENTE LA INFORMACIÓN QUE SE ME HA BRINDADO SOBRE LAS COSAS QUE VAN A SUCEDER SI PARTICIPO EN EL ESTUDIO TENIENDO EL CONSENTIMIENTO DE MIS PADRES POR SER MENOR DE EDAD .

ACEPTAR \*

SI

NO

### Anexo 3

#### Variable

#### Definición Conceptual y operacional

#### Variable 1: Adicción a redes sociales

Es el consumo excesivo y desmedido del medio social virtual, en el que se reduce las actividades sociales, laborales y familiares, observándose falta de recursos psicológicos a fin de poder enfrentar esta conducta (Murdochowicz, 2008).

Se midió mediante el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014)

**Tabla 7**

*Operacionalización de la variable Adicción a Redes Sociales.*

Variable 1	Definición Conceptual	Indicadores	Sub Indicadores	Escala De Medición
Adicción a redes sociales	Es el uso patológico de las redes sociales que genera consecuencias nocivas para el comportamiento del usuario	Saliencia	Dominio de pensamiento	Ordinal
			Excitación	
		Tolerancia	Sensación de escape	
			Aumento progresivo de uso de redes sociales	
Síndrome de abstinencia	Efecto placentero a mayor tiempo de uso de redes sociales			
	Imposibilidad de desarrollar el comportamiento adictivo			
			Síntomas displacenteros	

(Escurra y Salas, 2014)	Conflictos	Uso desmedido de redes sociales
	Recaída	Reversión de conductas problemas luego de periodo de abstinencia

Fuente: elaboración propia (2021)

## Variable 2: Emociones Negativas

Son sentimientos desagradables experimentados por los sujetos que van desde manifestaciones de ansiedad, pasando por depresión y estrés (Lovibond y Lovibond, 1995).

Se midió a partir de la Escala Abreviada de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) de Lovibond y Lovibond (1995)

**Tabla 8**

*Operacionalización de la variable Emociones Negativas.*

Variable 2	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Escala De Medición
Emociones negativas	Son los sentimientos desagradables experimentados por el individuo, haciendo énfasis en la ansiedad, estrés y depresión (Lovibond y Lovibond, 1995)	Ansiedad	Temor	Ordinal
			Mucha presión	
			Anhedonia	
		Depresión	Irritabilidad	
			Baja autoestima	
			Pérdida de interés	
			Sentimientos de triste	
		Estrés	Tensión Física	
			Tensión Emocional	
			Excesiva exigencia	
			Dificultad para mantener la tranquilidad	
			Dificultad para mantener la tensión	
Irritabilidad				

Fuente: Elaboración propia ( 2021).



**Anexo 4:**

**Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS - 6)**

A continuación, se presentan 6 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque con un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que UD. siente, piensa o hace:

**S CS AV RV N**

<b>El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.</b>					
<b>Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.</b>					
<b>Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.</b>					
<b>Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.</b>					
<b>Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.</b>					
<b>Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.</b>					

**Anexo 5:**

**Escala abreviada de depresión, ansiedad y estrés**

**(DASS -21)**

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación durante la semana pasada. La escala de calificación es la siguiente:

**0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.**

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión .....	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca .....	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo .....	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar .....	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas .....	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones .....	0	1	2	3
7.	Sentí que mis manos temblaban .....	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía .....	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo .....	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara .....	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto .....	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme .....	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido .....	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo....	0	1	2	3
15.	Sentí que estaba al punto de pánico .....	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada.....	0	1	2	3
17.	Sentí que valía muy poco como persona .....	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad .....	0	1	2	3
19.	Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón .....	0	1	2	3
21.	Sentí que la vida no tenía ningún sentido.....	0	1	2	3