

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

“AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO.”

Área de Investigación:

Ciencias médicas – Psicología positiva y bienestar psicológico

Autor (es):

Br. Pérez García, Marco Antonio

Jurado Evaluador:

Presidente: Lozano Graos, Geovanna Marisela

Secretario: Isla Ordinola, Luis Felipe

Vocal: Izquierdo Marín, Sandra Sofía

Asesor:

Sotelo Sánchez Martha Linda

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7137-2037>

Trujillo – Perú

Fecha de sustentación: 2018/11/25

**AUTORREGULACION EMOCIONAL Y
ADICCION A LAS REDES SOCIALES EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGIA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO**

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado calificador

Cumpliendo con las disposiciones vigentes emanadas por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Psicología, someto a vuestro criterio profesional la evaluación del presente estudio de investigación titulado “Autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo”, articulado con el objetivo de obtener el título de Licenciado en Psicología.

Con la convicción de que se le otorgará el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, les agradezco por anticipado por las sugerencias y apreciaciones que se brinden en la investigación.

Trujillo, 18 de abril del 2022.

Bachiller. Pérez García Marco Antonio

DEDICATORIA

A mí, por poner orden en medio del caos.

AGRADECIMIENTOS

A Dios y a todas las personas que me desean lo mejor.

TABLA DE CONTENIDO

PRESENTACION	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO	v
INDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
CAPITULO I.....	12
MARCO METODOLÓGICO	12
I. PLAN DE INVESTIGACIÓN.....	13
1.1. EL PROBLEMA:	13
1.1.1. Delimitación del problema	13
1.1.2. Formulación del problema.....	16
1.1.3. Justificación del estudio	16
1.1.4. Limitaciones:	17
1.2. OBJETIVOS	18
1.2.1. Objetivo general.....	18
1.2.2. Objetivos específicos	18
1.3. HIPOTESIS.....	18
1.3.1. Hipótesis General.....	18
1.3.2. Hipótesis Específicas	18
1.4. VARIABLES E INDICADORES	19
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN	19
1.5.1. Tipo de investigación	19
2.1.1. Diseño de investigación	20
2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	20
2.2.1. Población.....	20
2.2.2. Muestra.....	21
2.2.3. Criterios de inclusión:	23
2.2.4. Criterios de exclusión:.....	23
2.2.5. Muestreo.....	23
2.3. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS, FUENTES E INFORMANTES.....	24

2.3.1. Técnicas.....	24
2.3.2. Instrumentos	24
2.4. Procedimiento de recolección de datos.....	27
2.5. Análisis estadístico de los datos	28
CAPITULO II.....	30
MARCO REFERENCIAL TEORICO	30
3.1. ANTECEDENTES	31
3.2. MARCO TEORICO	33
3.2.1. Emoción	33
3.2.2. Autorregulación emocional	36
3.2.3. Adicción a las redes sociales	45
3.3. MARCO CONCEPTUAL.....	60
CAPITULO III	61
RESULTADOS	61
CAPITULO IV	68
ANALISIS DE RESULTADOS	68
CAPITULO V	74
CONCLUSIONES Y RECOMENDAIONES.....	74
5.1. Conclusiones:	75
5.2. Recomendaciones.....	76
CAPITULO VI	78
REFERENCIAS Y ANEXOS	78
6.1 REFERENCIAS.....	79
6.2 Anexos.....	94

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	21
<i>Distribución de la población de estudiantes de psicología de primer y décimo ciclo de una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 2	23
<i>Distribución de la muestra de estudiantes de psicología de primer y décimo ciclo de una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 3	62
<i>Prevalencia de niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 4	63
<i>Niveles de adicción a las redes sociales según dimensiones, en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 5	64
<i>Uso de estrategias de autorregulación emocional por dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 6	65
<i>Correlación entre la autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.</i>	
Tabla 7	66
<i>Correlación entre la dimensión de reevaluación cognitiva de autorregulación emocional y las dimensiones de adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada en Trujillo.</i>	
Tabla 8	67
<i>Correlación entre la dimensión supresión de autorregulación emocional y las dimensiones de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una Universidad Privada en Trujillo.</i>	
Tabla 9	98
<i>Confiabilidad del instrumento de autorregulación emocional mediante la utilización del coeficiente de alfa de Cronbach.</i>	
Tabla 10	98
<i>Validez del instrumento de autorregulación emocional mediate la utilización de la correlación Item-test mediante la correlación de Pearson.</i>	

Tabla 11	99
<i>Prueba de kolmogorov-smirnov del instrumento de autorregulación emocional.</i>	
Tabla 12	100
<i>Confiabilidad del instrumento de adicción a las redes sociales mediante la utilización del coeficiente alfa de Cronbach.</i>	
Tabla 13	101
<i>Validez del instrumento: adicción a las redes sociales mediante utilización de la correlación item-test mediante la correlación de pearson.</i>	
Tabla 14	102
<i>Prueba de kolmogorov-smirnov del instrumento de adicción a las redes sociales.</i>	

RESUMEN

Se desarrolló una investigación de tipo sustantiva, cuyo objetivo general fue determinar la relación entre autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo. Para ello se trabajó con una muestra de 238 estudiantes del 1er al 10mo ciclo de psicología de una universidad privada de Trujillo, de ambos géneros, con edades comprendidas entre 17 y 28 años de edad, con matrícula vigente en el periodo 2019 - II, empleando para su evaluación la Cuestionario de autorregulación emocional (ERQ) de Gross y Jhon (2014) y la Escala de adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas (1997). Los resultados muestran que predomina en los sujetos de estudio, el uso de la estrategia de reevaluación cognitiva de la variable autorregulación emocional; así mismo predomina un nivel medio en la variable adicción a las redes sociales, así como en sus dimensiones. Además, se logró determinar que existe una correlación altamente significativa ($p < .01$), negativa, entre autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en los estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Trujillo.

Palabras clave: Autorregulación emocional, adicción a las redes sociales, estudiantes de psicología.

ABSTRACT

A substantive research was developed, whose general objective was to determine the relationship between emotional self-regulation and addiction to social networks in psychology students at a private university in Trujillo. For this, we worked with a sample of 238 students of the 1st to 10th cycle of psychology from a private university in Trujillo, of both genders, aged between 17 and 28 years of age, with current enrollment in the period 2019 - II, using for his evaluation of the Emotional Self-Regulation Questionnaire (ERQ) by Gross and Jhon (2014) and the Social Network Addiction Scale by Escurra and Salas (1997). The results show that the use of the cognitive re-evaluation strategy of the emotional self-regulation variable predominates in the study subjects; Likewise, a medium level predominates in the variable addiction to social networks, as well as in its dimensions. In addition, it was possible to determine that there is a highly significant ($p < .01$), negative correlation between emotional self-regulation and addiction to social networks in human medicine students at a private university in Trujillo.

Keywords: Emotional self-regulation, addiction to social networks, psychology students.

CAPITULO I
MARCO METODOLÓGICO

I. PLAN DE INVESTIGACIÓN

1.1. EL PROBLEMA:

1.1.1. Delimitación del problema.

El alumno universitario actualmente atraviesa modificaciones en su estilo de vida, frente a ello, una efectiva autorregulación emocional es necesaria para mantenerse motivado, organizado y con aptitudes para seguir mejorando (Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, 2019).

Al respecto, se afirma la popularidad de las redes sociales como un medio eficaz de comunicación académica y recreación, generado por el avance tecnológico que provee de facilidades prácticas para la vida de los universitarios, sin embargo, el uso inadecuado, trae consigo consecuencias no deseadas que afectan negativamente a la salud de los jóvenes (Peterson, 2021).

En tal sentido, la dificultad para regular las emociones de los estudiantes se notará en malestares físicos y psicológicos debido a las situaciones frustrantes, la ansiedad por el futuro, vivir lejos de los padres, complejidad para resolver problemas que surgen en las relaciones del contexto académico, familiar, laboral, etc. (Ibañez, 2019).

Por lo tanto, la autorregulación emocional se conceptualiza como un proceso mediante el cual los estudiantes alteran las emociones que experimentan (Tamir, 2016). Ahora bien, la regulación puede ser efectiva o inefectiva, dependiendo de qué estrategia use el individuo: la reevaluación cognitiva o la supresión emocional (Koole, 2009).

Es así que, Fernández (2020) en México, encontraron que el 36% de estudiantes mostraron ansiedad hacia el futuro, el 46% tristeza, lo que se relaciona con síntomas de estrés postraumático.

Del mismo modo, Rodríguez y Rodríguez (2020) en Colombia, determinaron que la prevalencia de ansiedad fue del 100% de universitarios todos situándose por encima de lo normal y depresión el 43%.

En Perú, Sánchez et al. (2021) descubrió que más del 50% de estudiantes manifiesta entre 3 y 6 características de ansiedad, el mismo número de caracteres lo presenta el 45%. Por lo tanto, las dificultades para regular las emociones impactan desfavorablemente en la salud y objetivos de vida de los universitarios, generando estados emocionales negativos que los llevarán a disminuir con el uso práctico de las redes, en principio como un modo de distracción, expresión de opiniones y notoriedad, pero luego resultarán en el manejo inapropiado de las redes sociales.

Ya que se ha identificado un potencial peligro de adicción para los universitarios que traspasan el débil límite del uso y abuso a la pérdida de control de la interacción con dicha tecnología. La cual se define como dependencia psíquica a las redes sociales evidenciada por la compulsión de estar siempre conectado, la acumulación de amistades y emplear más tiempo de lo debido al atavío del perfil virtual. (Escurrea y Salas, 2014).

Al observar la realidad a nivel mundial, respecto al lapso que disponen los adolescentes supera el promedio de tres horas y veinticinco minutos al día. (Kemp, 2021). En Europa, Giraldo, y Fernández, (2020), en el 2016 al 2018 los jóvenes que pasaban 6 y 8 horas al día en redes sociales eran apenas el 5%, pero en el 2019 pasaron

ser al 20,5%. Y lo universitarios que pasaban entre 8 a 10 horas al día eran un 2.3%, para el 2019 paso a un 13.9%.

En América Latina se observa también un incremento de utilización de las redes sociales, los estados que protagonizan la escala son: Chile con un 85% de la población joven que son usuarios activos, en Uruguay el 83,3% y Perú con un 81,4% (Fernandez, 2020).

Precisamente a nivel nacional, los jóvenes peruanos entre 24 a 35 años son quienes dedican más tiempo las redes sociales en una media de tres horas con 20 minutos al día, siendo los universitarios que pertenecen a la mayoría en un 65%, los bachilleres en un 33% y los posgrados en un 2%. (Vásquez, 2021). Mientras más joven es la población mayor es el lapso que se emplea en las redes sociales, lo cual está asociado con problemas serios de salud psíquica (Duarte, 2019).

La dependencia a las redes sociales despliega depresión, ansiedad, insomnio, pérdida de atención, fracaso académico, dependencia emocional, pérdida de control, falta de motivación e irritabilidad (Valencia, Et. Al., 2021). En el contexto descrito, se afirma que, en esta modalidad de adicción, la autorregulación emocional cumple un factor altamente decisivo, complejo y difícil de manejar (Acuna, 2019).

Según Fokker, Zong, y Treur (2021), los estudiantes adictos a las redes sociales tienen más probabilidades de evitar y reprimir las emociones negativas en lugar de reevaluar estas emociones, lo que puede causar daños psicológicos e incluso físicos.

Teniendo en cuenta lo expuesto, al prestar atención a la realidad de los estudiantes de la universidad escogida, se estima que, debido al proceso evolutivo en el que se encuentran, son más receptivos. Por lo que, tienden a presentar con mayor

fuerza la búsqueda de experiencias y la gratificación inmediata. Sumándose a ello las exigencias académicas, la acumulación de tareas, la necesidad de adquirir habilidades para exponer en clase y trabajar en equipo, son actividades que alteran las emociones, las cuales, de no ser reguladas adecuadamente, dan inicio al empleo adictivo de las redes sociales, como una forma de suprimir las emociones generadas por el estilo de vida universitario.

En concordancia con lo antes mencionado, asimismo, frente a la escasez de estudios científicos nacionales y locales que evidencien la relación entre ambas variables de manera empírica, es que se genera la imprescindible razón para investigar la asociación entre autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en jóvenes alumnos de la universidad privada escogida

1.1.2. Formulación del problema.

¿Cuál es la relación entre autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una Universidad Privada?

1.1.3. Justificación del estudio

La actual exploración resultó necesaria en cuanto a la relación de las variables ha sido escasamente estudiada y se plantea que la autorregulación emocional a través de la supresión genera comportamiento adictivo a las redes sociales; por lo tanto, es conveniente incrementar la investigación para generar conocimientos respecto al estudio y la población.

Adicionalmente, el análisis generó un entendimiento sostenible y viable al respecto; por lo que contó con información científica, confiable y novedosa que

servirá como antecedente para futuras investigaciones que relacionen ambas variables en la población descrita.

En cuanto a relevancia metodológica, este estudio se ha realizado con instrumentos que cuentan con validez y confiabilidad para la medición y recopilación de datos.

En cuanto a justificación práctica, los efectos de la investigación darán paso a la articulación de programas psicológicos sobre la gestión emocional y el empleo equilibrado de las redes sociales dentro de la universidad, específicamente en los alumnos, a fin de promover estrategias útiles en pos de la salud psicológica, física y espiritual.

La investigación posee relevancia social, ya que en aún en la actualidad los estudiantes carecen de un entendimiento práctico y sencillo para regular las emociones, lo que los convierte en individuos altamente vulnerables a la adicción a las redes sociales.

Siendo así que, a partir de los resultados obtenidos, se podrán implementar medidas estratégicas que promuevan modos adecuados de regulación emocional y un uso menos dañino de las redes sociales. Lo que es favorable para cada estudiante, para la familia de los mismos y la sociedad en general

1.1.4. Limitaciones:

Los efectos no alcanzan ser universalizados en diversas colectividades de universitarios y solo serán válidos a menos que tengan comportamientos semejantes respecto a los individuos evaluados.

Esta pesquisa está fundamentada en las teorías de autorregulación emocional y adicción a las redes sociales, formuladas por Gross (1998); Ecurra y Salas (2014), Respectivamente.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una Universidad Privada.

1.2.2. Objetivos específicos

Identificar el tipo de estrategia prevalente de Autorregulación Emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada en Trujillo.

Identificar el nivel de Adicción a las Redes Sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada en Trujillo.

Determinar la relación entre la dimensión Reevaluación Cognitiva de la Autorregulación Emocional y las dimensiones de Adicción a las Redes Sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada en Trujillo.

Determinar la relación entre la dimensión Supresión de la autorregulación emocional y las dimensiones de Adicción a las Redes Sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada en Trujillo.

1.3. HIPOTESIS

1.3.1. Hipótesis General

Hg: Existe relación entre autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.3.2. Hipótesis Específicas

He: Existe relación entre la dimensión Reevaluación Cognitiva de la Autorregulación Emocional y las dimensiones de Adicción a las Redes Sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

He: Existe relación entre la dimensión Supresión de la Autorregulación Emocional y las dimensiones de Adicción a las Redes Sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.4. VARIABLES E INDICADORES

Variable 1: Autorregulación emocional

Indicadores:

- Reevaluación
- Supresión

Variable 2. Adicción a las redes sociales

Indicadores:

- Obsesión por las redes sociales
- Falta de control personal por las redes sociales
- Uso excesivo de las redes sociales

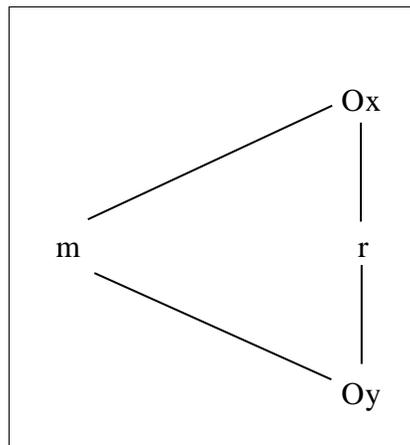
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

1.5.1. Tipo de investigación

La presente pesquisa es de tipo sustantiva, se dirige al entendimiento propio de dos o más variables que yacen en un colectivo de estudio, tanto a describirlas como a explicarlas, debido a que ese es el sentido de la labor científica, la explicación de los hechos para establecer leyes generales rigurosas científicamente. (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018)

2.1.1. Diseño de investigación

El presente estudio según Sánchez, Reyes y Mejía, (2018) posee un diseño descriptivo correlacional, ya que tiene por objeto instituir el rango de correlación estadística presente entre dos variables en estudio. Pragmáticamente faculta observar el nivel de asociación entre dos variables. Simbolizado en el presente diagrama:



Donde:

M: Muestra del conjunto de estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Ox: Observación de la autorregulación emocional en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Oy: Observación de la adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

R: índice de relación existente entre ambas variables.

2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

2.2.1. Población

La población estará conformada por 754 alumnos del primer a decimo ciclo del programa de psicología de una universidad privada de Trujillo, con matrícula correspondiente al 2019-II.

Tabla 1

Distribución de la población de estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

Ciclo	Estudiantes
I	98
II	68
III	92
IV	84
V	89
VI	69
VII	39
VIII	61
IX	93
X	61
Total	754

Fuente: Estudiantes de escuela de psicología de una universidad privada de Trujillo con matrícula vigente 2019-II.

2.2.2. Muestra

Para articular la cantidad de individuos que incorporarían la muestra se utilizó un muestreo probabilístico aleatorio, aplicando la fórmula de Cochran:

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N - 1)(E)^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

Dónde:

- ✓ Z: 1.96
- ✓ p: 0.50 (50% de posibilidad).
- ✓ q: 0.50 (50% sin posibilidad).
- ✓ N: tamaño de muestra.
- ✓ E: 0.05

Para estimar el tamaño de cada estrato se utilizó la fórmula de muestreo estratificado:

$$n_h = N_h * f_h$$

Dónde:

n_h = Tamaño de la muestra del estrato

N_h = Población del estrato

$f_h = n/N$

n = Muestra total (de todo el conjunto que conforman los estratos)

N = Población total

Por ende, la muestra estuvo integrada por 238 alumnos del programa profesional de psicología de una universidad privada de Trujillo, del primer a décimo ciclo que aprueban los criterios de inclusión y exclusión. Según como se observa en la tabla 2

Tabla 2

Distribución de la muestra de estudiantes de psicología de primer a décimo ciclo de una universidad privada de Trujillo

Ciclo	Estudiantes
I	45
II	22
III	25
IV	19
V	28
VI	18
VII	32
VIII	15
IX	19
X	15
Total	238

2.2.3. Criterios de inclusión:

Estudiantes que voluntariamente aceptaron contribuir en la investigación.

Protocolos que fueron completados adecuadamente.

2.2.4. Criterios de exclusión:

Estudiantes de movilidad académica.

2.2.5. Muestreo

Se realizó un muestreo aleatorio simple, de tipo probabilístico, en la que cada elemento posee la oportunidad de ser seleccionado. Seguidamente se observó que

natural y espontáneamente se generaron estratos similares, por lo que se utilizó un muestro estratificado para precisar la cantidad exacta de estudiantes por cada ciclo.

(Otzen y Manterola, 2017)

2.3. TÉCNICAS, INSTRUMENTOS, FUENTES E INFORMANTES

2.3.1. Técnicas

Evaluación psicométrica

Se utilizó este método, mediante el cual un científico puede medir la capacidad cognitiva, la personalidad, actitudes, intereses u otras características psicológicas relevantes para una amplia variedad de entornos terapéuticos, ocupacionales, educativos y forenses. Estas mediciones se basan en las respuestas del examinado a una serie de preguntas y afirmaciones, conocidas como ítems, que tradicionalmente se administran mediante un sistema de lápiz y papel de folletos de preguntas y hojas de respuestas. (Hinton y Stevens, 2016)

2.3.2. Instrumentos

Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) Gross & John

Ficha técnica

El test fue desarrollado por Gross & John (2003), para el Perú fue interpretado al español y amoldado por Gargurevich y Matos (2010). Se puede aplicar de manera colectiva e individual, tomando aproximadamente 15 minutos, la cual calibra la dominancia entre las dos importantes tácticas de autorregulación emocional (reevaluación cognitiva y supresión) por lo que su uso se recomienda en el ámbito clínico y educativo.

Descripción del instrumento

Es un test preciso y de alta confiabilidad, ha sido traducido y comprobado en múltiples países. Identifica dos grandes estrategias de regulación emocional: supresión y reevaluación cognitiva. Asimismo, está compuesto por 10 ítems, 6 de ellos cuantifican reevaluación cognitiva (1,3,5,7,8 y 10) y 4 ítems supresión (2,4,6 y 9). Tiene siete elecciones de contestación de patrón Likert que encuadra desde 1= absolutamente en desacuerdo hasta 5= del todo de acuerdo.

Propiedades psicométricas

Confiabilidad

Para ello Gross & John (2003) empleó la medición de alfa de Cronbach, donde extrajeron resultados que desde 75 a 82 para la reevaluación cognitiva, desde 68 a 76 para la supresión y se detectó una conveniente fiabilidad mediante del método test-retest, después de noventa días, generando un alfa de cronbach de .69. Por otra parte, Del Valle M et al. (2021) estimó el índice de confiabilidad compuesto para ambas sub-escalas. Los resultados fueron adecuados en ambos casos (Reevaluación: .78; Supresión: .78). También se calculó la α de Cronbach con buenos resultados (Reevaluación: .73; Supresión: .71). Además, 397 participantes volvieron a responder la escala después de 12 meses. Las correlaciones entre la prueba y la nueva prueba fueron estadísticamente significativas, tanto para la reevaluación ($r = .43$; $p < .001$) como para la supresión ($r = .58$; $p < .001$).

Gargurevich y Matos (2010) delimitaron una apropiada fiabilidad de .72 respecto a la dimensión de reevaluación cognitiva y de .74 para la supresión.

Validez

Gross & John (2003) respecto a la validez convergente determinó que la táctica de supresión se asocia con inautenticidad (.47) y afrontamiento disfuncional

(.43) y la táctica de reevaluación cognitiva se asocia con afrontamiento interpretativo (.43). En relación a la validez divergente, la reevaluación cognitiva se encontró asociada indirectamente al neuroticismo (.20) y de igual manera la supresión con extraversión (-.41), del cuestionario de los 5 rasgos de personalidad.

Gargurevich y Matos (2010) encontraron una conveniente validez convergente y divergente identificando que la reevaluación cognitiva y la sub escala de afecto positivo correlacionan de forma directa (.14, $p < .05$), así mismo, la supresión y la es la de afecto negativo de igual forma se asocia (.32, $p < .001$), para ello el Test PANAS X. Información que autoriza la distinción como un instrumento es confiable y válido.

Cuestionario de adicción a las redes sociales

Ficha técnica

El formulario de adicción a las redes sociales, fue creado por Miguel Ecurra Matute y Ebwin Sala Blaz en el 2014. Su prueba se articuló por 380 integrantes de los 2 géneros en Perú, entre los dieciséis a cuarenta y dos años. La utilización de este test corresponde de estilo agrupado o personal, con un lapso referente a 10 a 15 minutos.

Descripción del instrumento

El teste se conforma de 24 apartados en tres dimensiones: obsesión por las redes sociales con diez ítems (Pacto psíquico con las RS, rumiar frecuentemente y soñar con las RS, el miedo y la angustia originada por la carencia de ingreso a las RS), falta de dominio con 6 ítems (Ansiedad por la carencia de manejo en el

detenimiento con las RS; con el consecuente desvío de las actividades académicas) y abuso de las RS con 8 ítems (Problemas para regular la utilización de las redes sociales, manifestando el despilfarro en el lapso de empleo, revelando el acto de no dominarse a sí mismo para reducir la cantidad de empleo de las redes sociales). Se alcanza una calificación global, atribuyendo la valoración desde el 1 hasta el 5, con réplicas de jamás a perpetuamente respecto a la graduación de estilo likert.

Propiedades psicométricas

Validez

A través de la regla de análisis factorial, se determinó que el test incluye 3 dimensiones. Por lo tanto, la dimensión 1, muestra ítems con medidas ítems test, con graduaciones que oscilan entre .43 y .79. La dimensión 2, genera correlaciones ítem test corregido, con grados que fluctúan entre .41 y .70. La dimensión 3, revela ítems con correlaciones ítems test corregidas, con grados que yacen entre .57 y .74. En concordancia con lo obtenido, se afirma que el test de adicción a las redes sociales es válido.

Confiabilidad

Se efectuó por medio de la consistencia interna, logrando coeficientes alfa de cronbach superiores, de .88 hasta .92 en las dimensiones componen el test, Escura y Sala (2014). Información que autoriza precisar que la prueba es válida y confiable.

Fuentes e informantes

Las fuentes tomadas en cuenta son las listas de los estudiantes del primer y décimo ciclo con matrícula vigente del 2019-II. Asimismo, fue seleccionada como fuente la bibliografía de libros, revistas científicas y conferencias online.

2.4. Procedimiento de recolección de datos

Se gestionó la autorización al área encargada del programa de enseñanza en psicología de una universidad privada, a través de una epístola de presentación; luego se delimitó los tiempos con los catedráticos de las diversas asignaturas, respecto al primer hasta el décimo ciclo académico que engloba la formación profesional. Asimismo, se solicitó el consentimiento del docente para la participación de los alumnos menores y mayores de edad. En los lapsos pactados, se ingresó a las salas, en las que se informó a los universitarios la finalidad de reunir los datos. Luego se distribuyó, primero el Cuestionario de Autorregulación emocional (ERQP) y una vez culminado, se les entregó el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) a los alumnos que aceptaron participar voluntariamente. Como parte de las acciones éticas se protegió la confidencialidad de la identidad, las respuestas y se usaron las mismas con los fines benevolentes de la investigación, también se recalcó que la participación era voluntaria. Por lo tanto, finalizada la pesquisa de alumnos, se seleccionó formularios correctamente replicados, proviniendo a recopilarlos en forma ordenada

2.5. Análisis estadístico de los datos

Las evaluaciones extraídas anduvieron incorporadas en lámina de cálculo de Excel, y seguidamente integradas por soporte estadístico SPSS 24.0, para en seguida a efectuar la investigación de la información recopilada, utilizando los procedimientos que provee la estadística descriptiva y la estadística inferencial:

Correlación ítem-test corregido para valorar la validez de constructo de las pruebas a emplear.

Coefficiente alfa de cronbach, que accederá a estimar la consistencia interna de las pruebas en la colectividad analizada.

Fabricación de preceptos percentilares de ambas pruebas: el cuestionario de autorregulación emocional (ERQP) y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS).

Tablas de distribución de frecuencias simples y porcentuales, (construidas según las normas APA), para el ordenamiento y exposición de los valores generados en cuanto al grado de autorregulación emocional y grado de adicción a las redes sociales en los participantes del estudio.

En relación al estudio correlacional, primero se instauró el desempeño de la normalidad de las calificaciones generadas de universitarios en los 2 instrumentos, a través de la ejecución de la verificación estadística de KolmogorovSmirnov, para definir la empleabilidad de la prueba métrica de correlación de Pearson o de la prueba de correlación de Spearman, para la valoración de la relación entre Autorregulación emocional y Adicción a las redes del grupo investigado.

CAPITULO II
MARCO REFERENCIAL TEORICO

3.1. ANTECEDENTES

A nivel Internacional

Ünal-Aydın, Balıkcı, Sönmez, y Aydın, (2020) desarrollaron un estudio que tuvo como finalidad esclarecer la asociación de las variables: reconocimiento de emociones y la adicción a las redes sociales (ARS). Un total de 337 personas de Bosnia y Herzegovina participaron. Administraron el Test de Lectura de la Mente en los Ojos (RMET) y la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Las consecuencias mostraron la disposición de déficits en el registro de emociones entre los sujetos con ARS, respecto a los no adeptos. Las puntuaciones RMET positivas y negativas relacionaron con la ARS de forma indirecta. Asimismo, las puntuaciones negativas de RMET pronosticaron la ARS.

Jianling y Chang (2019) exploraron en una investigación correlacional si la regulación de las emociones media la asociación entre el apego inestable y la dependencia a las redes sociales en 463 académicos entre 17 y 24 años de edad de China. Aplicaron la versión corta de la Escala de experiencia en relaciones cercanas, la Escala de problemas en la gestión de las emociones y la Escala de dependencia a las redes sociales. Hallaron que la ansiedad por el apego pronosticó positivamente la dependencia a las redes sociales y que la regulación de las emociones medió este vínculo.

Duran y Moreta (2017) en Ecuador, estudió la asociación entre procrastinación y autorregulación emocional. Mediante un enfoque cuantitativo, de seguimiento descriptivo y relacional, en 290 académico de pregrado en psicología. Se utilizó la medida de procrastinación (EPA) elaborado por Busko, adaptado al Castellano por Alvarez y el test de autorregulación emocional (ERQ) de Gross y John (2003). Se

encontró una asociación disminuida-directa entre la procrastinación y autorregulación emocional (.292).

A Nivel Nacional

Alarcón, (2021) estableció la correlación entre Adicción a las Redes Sociales e Inteligencia Emocional con 79 estudiantes hombres y mujeres entre 18 a 23 años, de un instituto de educación superior técnica del Callao. Administró el instrumento de adicción a las redes sociales (CARS) y el test de inteligencia emocional de Wong Law. Encontró que la dimensión de dependencia a las redes sociales se asocia de manera negativa y sumamente reveladora con los factores de la inteligencia emocional, a excepción de la valoración de las emociones que mostró una correlación muy débil y de tendencia baja.

Ochoa, (2019) se propuso establecer si la adicción a las redes sociales se correlaciona en la afectividad negativa en alumnos de pregrado en Lima. Se valió de trescientos académicos entre 18 a 30 años de edad. Usó el test de Adicción a Redes Sociales (CARS) y el PANAS X para la Afectividad Negativa. Encontró una influencia baja, pero considerable de la ARS sobre la AN.

Haro, E. (2018) en su investigación se planteó como finalidad principal asociar el Funcionamiento Familiar y la Adicción a las redes sociales en un colectivo de doscientos ocho alumnos y graduados de Lima. Se basó en un procedimiento transversal, cuantitativo de diseño correlacional. Empleó el test de Adicción a Redes Sociales (ARS) elaborado por Ecurra y Salas (2014) y la escala de evaluación de cohesión y adaptabilidad familiar (faces) elaborada por Olson. Se halló una asociación significativa, moderada y directa entre obsesión por las redes sociales y

adaptabilidad, también una asociación significativa indirecta entre falta de control personal en el uso de las redes sociales y cohesión.

A nivel Regional y local

Díaz (2020) identificó la asociación entre adicción a las redes sociales y estrés en 256 alumnos de una institución privada de Trujillo. Aplicó el formulario sistémico cognoscitivista del estrés académico (SISCO) y el test de Adicción a Redes Sociales (ARS). Halló una relación, muy significativa, positiva y de nivel medio entre 2 factores que mide el SISCO con las dimensiones de ARS. Finalmente indicó que mientras más elevado es el estrés académico incrementa la tendencia a la adicción a las redes sociales en los estudiantes.

Quiñones (2018) esclareció la asociación entre procrastinación y dependencia a las redes sociales universitarios de administración en Trujillo. Para lo cual analizó un grupo de doscientos cuarenta y cinco alumnos, de los 2 sexos, con edades englobadas entre diecisiete y diecinueve años, utilizando para su análisis el test de procrastinación en adolescentes (EPA) y el formulario de adicción a las redes sociales (ARS). Descubrió una relación sumamente significativa, directa de nivel medio, entre procrastinación y adicción a las redes sociales.

3.2. MARCO TEORICO

3.2.1. Emoción

Las emociones varían en su intensidad, desde respuestas leves hasta abrumadoras de pánico; también varían en su duración y en la velocidad de su aparición y disminución. Algunas emociones, como la tristeza, aumentan y

disminuyen lentamente, mientras que otras emociones como el disgusto aumentan rápidamente hasta su punto máximo y vuelven a la línea de base con la misma rapidez

Las emociones varían en su intensidad, desde respuestas leves hasta abrumadoras de pánico; también varían en su duración y en la velocidad de su aparición y disminución. Algunas emociones, como la tristeza, aumentan y disminuyen lentamente, mientras que otras emociones como el disgusto aumentan rápidamente hasta su punto máximo y vuelven a la línea de base con la misma rapidez (Davidson, 2001).

Primero, las emociones surgen cuando un estudiante atiende una situación que él considera significativa para sus objetivos (Lázaro, 1991). Los objetivos pueden ser duraderos (escribir una monografía) o efímeros (comer otra porción de pizza), biológicos (buscar comida) o derivados culturalmente (respetando a los mayores), periféricos (encontrar el carril de salida de comestibles más corto) o centrales para el concepto de uno mismo (ser un buen hijo), ampliamente compartido y aceptado (querer ser bueno en la profesión), o personal e idiosincrásico (peleas de gallos en escena). Pero sea cual sea el objetivo final, es el sentido que se le atribuye a la escena relevante del objetivo lo que genera emoción. Es de destacar que el significado puede ser generado por un proceso cognitivo o emocional, o por una combinación de ambos.

En segundo lugar, las emociones se pueden conceptualizar como fenómenos multifacéticos y encarnados que involucran cambios acoplados de manera flexible en la experiencia personal, la conducta y la fisiología periférica (Mauss, Levenson, Wilhem y Gross, 2006). La experiencia personal de la emoción típicamente llamado sentimiento: es una representación interna de los cambios invocados por la emoción que se desarrolla (Damasio, 1999). La parte conductual de la emoción puede incluir

cambios en la actividad de los músculos de la cara (por ejemplo, ser feliz puede hacernos sonreír) y el cuerpo (por ejemplo, el miedo puede congelarnos), y en lo que se dice, así como cambios más generales en los aspectos básicos. Estados motivacionales como la probabilidad de acercamiento o la retirada de un estímulo relevante en el medio ambiente. La parte fisiológica periférica de la emoción incluye las respuestas autonómicas y neuroendocrinas que proporcionan apoyo metabólico para respuestas de comportamiento anticipadas y reales (Levenson, 1999).

En tercer lugar, las emociones son a menudo maleables. Sí, pueden interrumpir lo que estamos haciendo y forzarse a sí mismos y obligarse a tomar conciencia. Sin embargo, al hacerlo, deben competir con otras cogniciones y otras emociones que bien pueden tener prioridad. Esta maleabilidad esencial de las emociones fue primero enfatizada por James (1984), quienes vieron las emociones como inclinaciones de respuesta que lograrían modularse de diversas formas.

Por otra parte, Kleinginna y Kleinginna (citado en Tyng, et al., 2017) propone que las emociones describen un conjunto complejo de interacciones entre variables subjetivas y objetivas que están mediadas por esquemas cerebrales, que pueden dar apertura a situaciones afectivas de valencia emocional (placer-disgusto) y excitación emocional (activación alta-baja / calma- excitación); propulsar transcurso cognitivos, siendo afectos perceptivos emocionalmente importantes, evaluaciones, procesos de etiquetado; avivar cambios psicológicos y fisiológicos generalizados en las reglas de excitación; y motivar una conducta que a menudo, sin embargo no siempre, es significativo, inclinado a objetivos y adaptable.

Pansek (2011) agrega que las emociones son los procesos psiconeurales que influyen en el control del vigor y el patrón de acciones en el flujo dinámico de

intercambios conductuales intensos entre animales, así como con ciertos objetos que son importantes para la supervivencia. Por lo tanto, cada emoción tiene un "tono de sentimiento" característico que es especialmente importante para codificar los valores intrínsecos de estas interacciones, dependiendo de su probabilidad de promover u obstaculizar la supervivencia (tanto en el sentido "personal" inmediato como "reproductivo" a largo plazo). Los sentimientos-experienciales subjetivos surgen de las interacciones de varios sistemas emocionales con los sustratos cerebrales fundamentales del "yo", que es importante para codificar nueva información, así como para recuperar información sobre eventos posteriores y permitir que los individuos generalicen eficientemente nuevos eventos y tomen decisiones.

En tal sentido, se puede entender a las emociones como fenómenos multidimensionales de alta complejidad que cumplen funciones para los objetivos personales de los universitarios, mediados por impactos fisiológicos en el organismo, que a su vez se pueden modificar por medio del significado atribuido.

3.2.2. Autorregulación emocional

La autorregulación emocional es un tema que ha preocupado a muchas civilizaciones, por lo que se han dado discusiones sobre el manejo de los impulsos internos que aparecen y manejan el comportamiento, a pesar que la autorregulación emocional como tal tiene pasado muy extenso de miles de años, también tiene una historia muy corta en cuanto a su base empírica.

Gross, J. (2021) en una conferencia para Universidad del Desarrollo presentó un seguimiento a la cantidad de publicaciones científicas que citan exactamente el término "autorregulación emocional" en comparación con la cita "control mental" en

la que se observa un crecimiento exponencial de cada año, siendo un dato no acumulativo en el año 2019 se publicaron un aproximado de 30000 investigaciones únicamente para este tema, mientras para control mental no paso de 5000 publicaciones. En síntesis, es un aumento importante del volumen de información que se ha hecho de autorregulación emocional, es una de las áreas más vibrantes en la psicología contemporánea, siendo esta una buena noticia.

Teniendo en cuenta que la regulación de las emociones se ha asociado con resultados tan relevantes como la salud psicológica (Gross, 1998), la salud corporal, la satisfacción en la relación y el desempeño laboral (Gross y Thompson, 2007). Resulta vital aprender más sobre la psicología de la regulación de las emociones en la vida universitaria.

Definición

Del mismo modo que “emoción”, el término “autorregulación emocional” posee diferentes significados en la medida de lo posible. Esto es explicado por la complejidad que hereda del término emoción. Sin embargo, se puede empezar al postular una definición general y al delinear dimensiones a lo largo de las cuales ocurren los casos prototípicos de regulación de la emoción. Estas dimensiones, y sus puntos finales, trazan las condiciones límite dentro de las cuales es más probable que residan los episodios de regulación emocional.

La primera dimensión de la variación a través de los episodios de regulación de la emoción es si la meta reguladora de la emoción se activa en el individuo que tiene (o es probable que tenga) un episodio de emoción, o en otra persona. El primero, al que nos referimos como regulación intrínseca, implica la activación de un objetivo

de regulación en la persona que tiene la emoción. La regulación emocional intrínseca puede estar arraigada en la cognición. El último, al que se refiere como regulación extrínseca, implica la activación de un objetivo de regulación en una persona que no sea la que tiene la emoción en cuestión. En la regulación extrínseca, la comunicación social está involucrada y, por lo tanto, es en parte cognitiva (Tamir, 2009).

Una segunda dimensión de la variación en los episodios de regulación emocional es si la motivación para participar en la regulación emocional es hedónica a corto plazo (para sentirse menos negativo o más positivo en el corto plazo) o instrumental (para lograr los objetivos a extenso alcance) Ambos tipos de modulación de la emoción a menudo surgen de procesos cognitivos.

Una tercera dimensión de la variación a través de los episodios de regulación de la emoción es si el objetivo regulador de la emoción es explícito o implícito (Bargh, Et. Al., 2002).

Los objetivos implícitos se activan fuera de la conciencia de un individuo, como cuando un individuo está inconscientemente al lado de la señal de salida y se siente tranquilo mientras está de pie allí.

Los objetivos explícitos se activan con cierta medida de conciencia, como cuando un individuo se da cuenta de que se siente malhumorado y hace un esfuerzo consciente para parecer alegre. Tanto los objetivos implícitos como los explícitos pueden ser gobernados por procesos cognitivos.

Por ende, la graduación de la emoción concierne a los sucesos cognitivos que influyen en las emociones que se tiene, cuando se las tiene, y en cómo se experimenta o expresa las emociones (Gross, 1998).

Así mismo, la regulación de las emociones se define por la activación de un objetivo para modificar el proceso generador de emociones, e implica el reclutamiento motivado de uno o más procesos para influir en la generación de emociones (Gross, Sheppes y Urry, 2011).

Por otro lado, manifiesta Bonano y Maren (2004), la autorregulación emocional es una graduación para asumir la emocionalidad de manera ingeniosa, refiere que todas las personas poseen un nivel de coeficiente emocional, el cual se regulara para un adecuado uso.

Según Higgins (1999) del mismo modo que Bonano, expresa que la autorregulación de la emoción es una graduación de etapas, las cuales son: Anticipación regulatoria, referencia regulatoria y enfoque regulatorio. Cabe resaltar que John y Gross a partir de Higgins es que amplían nuevos procesos implicados en la Autorregulación.

Las emociones se pueden generar y regular de una manera mejor o peor, y la forma en que las personas hacen esto determina su éxito adaptativo. (Barrett y Gross, 2001)

Asimismo, se ha demostrado que a mayor edad existe mayor nivel de autorregulación emocional positiva según por lo que se afirma que a través del aprendizaje a largo plazo el individuo usa estrategias más sofisticadas. Por lo tanto, la población universitaria, por ser en su mayoría joven es que presentan más dificultades al momento de disminuir o incrementar las emociones adecuadamente. (Heather y Gross, 2010)

Entonces, se puede argumentar que la autorregulación emocional es la aplicación de ciertas estrategias: mejores o peores, que ayudarán al manejo de las

emociones que surge del significado atribuido a la situación atendida con el fin de alcanzar un objetivo.

Teorías de la regulación emocional

Se menciona en primer lugar la teoría que sustenta el estudio, luego las que guardan mayor relación al respecto

Teoría del proceso de regulación de la emoción de Gross y Thompson.

Según Gross, J. (1998) la emoción se puede regular en cinco puntos en el proceso generador de emoción: (a) elección del escenario, (b) ajuste del escenario, (c) desarrollo de atención, (d) modificación de cogniciones, y (e) graduación de contestaciones.

Este modelo argumenta que la emotividad inicia con una valoración de signos contextuales del exterior e interior. Cuando son consideradas y reflexionadas, estos signos despliegan un grupo coordinado de inclinaciones de contestación emocional que se manifiesta en un plano subjetivo, comportamental y corporal. Una vez que estas inclinaciones de constelación se “expulsan” se pueden graduar de múltiples formas.

Estrategias de autorregulación emocional

Las tácticas de ajuste emocional pueden ser notadas en función del tiempo en el que se desarrollan dentro del proceso de fabricación de una contestación emocional, es decir, en dirección del lapso en el cual tienen su esencial efecto en el transcurso de generación de la emoción.

La graduación emocional “engloba un grupo de dispositivos de gestión de las emociones para acoplarse al entorno” (Luna et al., 2016, p. 36), concerniente a las tácticas que emplea un sujeto por afrontar la experiencia emotiva.

Koole, S. (2008) explica que la autorregulación de las emociones determina la compensación de la respuesta emocional y, por lo tanto, es distinta de la sensibilidad emocional, que determina el inicio de la respuesta emocional. Entre las categorías más viables para clasificar las tácticas de regulación de las emociones se encuentran los objetivos y funciones de la regulación de las emociones. Los sistemas generadores de emociones que se dirigen a la regulación de las emociones incluyen la atención, el conocimiento y las respuestas corporales. Las funciones de la regulación de las emociones incluyen la satisfacción de las necesidades hedónicas, el apoyo a la búsqueda de objetivos específicos y la facilitación del sistema global de personalidad. Las tácticas de regulación de las emociones se clasifican en términos de sus objetivos y funciones. El manejo de la emoción enfocada en el antecedente y la contestación procesada pueden tener diferentes propósitos y mecanismos. (Gross, 1998)

En tal sentido, esta teoría diferencia entre estrategias de regulación emocional enfocadas dentro del antecedente y estrategias enfocadas al contestar emocional estén completamente fabricadas y ajustar la inclinación de contestación personal, conductual y corporal. Las estrategias centradas en la contestación respetan a las tácticas que se ejecutan de una vez que las inclinaciones de contestación ya han sido fabricadas. Según este modelo existen dos principales estrategias que las personas usan para autorregularse emocionalmente, que son las siguientes:

Supresión

Estrategia inhibidora de las emociones, consiste principalmente en disminuir la intensidad de la respuesta emocional (gestos, sensaciones internas). Cuando la persona suprime trata de disminuir el comportamiento expresivo físico, a veces lo logra, pero internamente no hay cambio, la frase es “Se ve bien, pero no está bien”. Esta estrategia presenta a corto y largo plazo presenta mayores costes negativos para quien recurren al uso de la misma. (Gross, 2021)

Consecuencias

- Disminuye la expresión facial.
- No cambian el estado interno subjetivo.
- Deterioros en la memoria.
- Problemas de salud cardiovascular.
- Impacto en la respuesta fisiológica en sujetos cercanos al supresor por efecto de rapport.
- Menos experiencia de emociones positivas.
- Incremento de estrés y agotamiento psicológico.
- Relaciones sociales inadecuadas.

Reevaluación cognitiva

Estrategia de carácter cognitivo, mediante la cual un sujeto logra modificar la interpretación o el significado de hechos internos y externos a él, con el fin de poder disminuir el impacto. Es una forma significar los contenidos con reducida emocionalidad y más razonabilidad. (Silva, 2005)

Consecuencias

- Disminuye eficazmente la experiencia interna de las emociones negativas como el desagrado, enojo, tristeza.
- Realmente aparece la sensación de bienestar.
- Menor actividad en la amígdala.
- No hay costo social.
- No impacta negativamente la memoria.
- Mayor experiencia de emociones positivas.
- Mejores relaciones cercanas y salud física.

Teoría secuencial de autorregulación emocional

Esta teoría articulada por Bonano (2001), distingue tres componentes generales de la acción reguladora.

a. Regulación de control.

Evidenciado en las conductas espontáneas y condicionadas canalizadas a la rápida regulación de respuestas emocionales ya provocadas. La cual abarca los siguientes mecanismos: división emocional, supresión y expresión de la risa.

b. Regulación anticipatoria.

Si momentáneamente el equilibrio emocional está presente. El nuevo paso es anticipar situaciones futuras donde la necesidad de control se pueda manifestar. Las estrategias incluidas en esta fase son las siguientes: evitar o buscar personas, situaciones o lugares, reevaluar, escribir o hablar sobre los hechos críticos.

c. Regulación exploratoria.

Permite la inmersión en actividades que faciliten la adquisición de habilidades para mantener el equilibrio emocional. Algunas de estas actividades pueden ser de entretenimiento productivo como escribir sobre las emociones.

Es así que, según esta teoría, los estudiantes al regular la emoción harán cambios en el sistema cognitivo, conductual y psicofisiológico.

Teoría auto-regulatoria de las experiencias emocionales

Según Higgins (1999), expresa que la regulación de los estudiantes está determinada por la asunción preferencial de algunos estados emocionales por encima de otros. Por lo que se categoriza en tres reglas fundamentales para la autorregulación emocional.

a. Anticipación regulatoria.

Los universitarios pueden anticipar emociones negativas o positivas para el futuro. Por lo tanto, imaginar un hecho positivo futuro generará una motivación para el acercamiento, mientras que un futuro negativo provocará un motivo de evitación.

b. Referencia regulatoria.

Cada estudiante ante un mismo hecho, puede regular la emoción desde una referencia positiva o negativa. Por ejemplo, dos universitarios desean presentar la tesis de grado, uno de ellos puede anticipar la satisfacción que implica tener el título, mientras que el otro estudiante imaginaría el malestar que le generaría no obtener el título. Por lo tanto, la misma motivación puede estar encaminada por diferentes puntos referenciales.

c. Enfoque regulatorio.

Se determinan los estados finales deseados, los cuales son de dos tipos. Por un lado, los estados de promoción, que implican aspiraciones y autorrealizaciones,

por otro lado, los de prevención que incluyen estado de seguridad y responsabilidad.

3.2.3. Adicción a las redes sociales

Definición de adicción

La adicción es un término fuerte, que implica un estigma social en la persona que recae la etiqueta, por lo que conocer su actual definición es útil para reconocer en el ámbito clínico las nuevas modalidades de adicción, su diagnóstico y tratamiento.

Tradicionalmente, se le denominaba como una enfermedad cerebral crónica, recidivante caracterizada por la investigación y el abuso compulsivo de drogas, a pesar de los efectos negativos. Se le consideró una patología encefálica ya que las drogas deforman el encéfalo: modifican su esquema y cómo trabaja. Estas modificaciones encefálicas pueden ser duraderos y conducir a conductas dañinas que se notan en las personas que exceden con las drogas. Por ejemplo: la adicción al alcohol, la nicotina, cocaína, marihuana, etc. (National Institute on Drug Abuse, 2014)

Sin embargo, el concepto se actualizó en los últimos años con la integración de las nuevas adicciones, en las que el objeto adictivo ya no es únicamente la sustancia química, sino más bien los comportamientos. Las adicciones sin sustancias presentan, al igual que los anteriores, síntomas como: dependencia, obsesión e impulsividad. Las más estudiadas han sido: la adicción al juego, a internet, al sexo, la comida, las compras, etc. (Sola, 2014)

Lo que confiere una adicción es principalmente el abuso que se hace de ella, cualquier conducta placentera podría convertirse en adictiva, si se hace uso inadecuado a través de: la frecuencia de tiempo que se invierte, por la cantidad de dinero que supone, la falta de dedicación a las obligaciones laborales, académicas, familiares. Este es el eje central de la adicción a una conducta. En síntesis, cualquier conducta que resulte satisfactoria es potencialmente adictiva. (Echeburúa, 2019)

Definición de redes sociales

Según Hütt (2012), son espacios virtuales en la web donde las individuos distribuyen públicamente formas de conocimiento íntimo y laboral, que permiten la conexión y comunicación con terceras personas, por un lado, con conocidos y por otro con gente totalmente desconocida.

Asimismo, las redes difieren por el objetivo que cada una tiene. En el caso de Facebook sirve para contactar amigos o iniciar amistad con desconocidos que tiene los mismos intereses, como también para crear páginas de empresas, mejorar la marca y posicionarla. (Peiró, 2017)

Twitter es una plataforma de micro-argumentos, donde con un máximo de 150 palabras la gente puede transmitir opiniones. Instagram es más una red social para fomentar la estética a través de imágenes y videos, por lo que cuentan con más usuarios femeninos. YouTube es una exclusiva plataforma de material audiovisual, la preferida por los hombres. Las últimas plataformas son Tiktok y Kwai, ambas muestran videos de 15 a 5 minutos como máximo en la primera y la segunda videos que duran hasta 59 segundos. Estas recientes redes sociales se ha popularizado por la brevedad, espontaneidad y atractivos contenidos para los más jóvenes.

De tal modo, se observa que las redes sociales son poderosas tecnologías, que en principio son positivas para los universitarios, ya que les han facilitado realmente la vida, el trabajo, las relaciones sociales. Sin embargo, al tratarse de instrumentos potentes, el uso inadecuado podría ser altamente dañino.

Definición de adicción a las redes sociales

En primera instancia es relevante distinguir a los adictos a las redes sociales y los adictos en redes sociales. Tal es el caso de los pedófilos que usan las redes para captar menores, las personas adictas a las compras que pueden efectuar la adquisición de productos a través de páginas de empresas en Facebook o Instagram. En estos casos se usan las redes sociales para desarrollar tal adicción. En ese aspecto, se tiene que realizar la diferencia entre el uso, el mal uso de las redes sociales y el respectivo como un instrumento para desarrollar la adicción. La importancia radica para efectos de prevención, diagnóstico y tratamiento. (Echeburúa, 2010)

Para ello se plantean los siguientes límites que marquen lo que se concibe como una conducta normal y otra adictiva en cuanto a las redes sociales (y cualquier conducta placentera)

- Pérdida de control. El estudiante nota que lo que está haciendo es nocivo para él y para su entorno, pero incapaz de detenerse. No puede limitar sus horarios para usar las redes, de pronto pierde noción de tiempo usando las redes sociales. Lo mismo sucede con el consumo de alcohol, cuando una persona no deja de parar en beber a pesar del que el resto ya lo hizo.
- Fuerte dependencia psicológica. Esto se muestra cuando el alumno no tiene conexión a internet, piensa lo que se está perdiendo por no tener acceso a las redes.

La atención se focaliza en el objeto adictivo y se desconecta del lugar donde yace, por ejemplo, en clase.

- Pérdida de interés por otras actividades gratificantes. Las aficiones previas pierden relevancia y se centra en las redes sociales que son el objeto de atención.
- Interferencia grave en la vida cotidiana. Este es el principal indicador, cuando la persona cambia su conducta, afectando las áreas de vida como lo son: abandono de redes sociales analógica, problemas salud física, sedentarismo, bajo rendimiento laboral y académica.

Si se presentan los puntos anteriores se estima que el estudiante ha caído en la adicción a las redes sociales y requiere atención profesional.

Teorías de la adicción a las redes sociales

Teoría de la adicción a las redes sociales de Ecurra y Sala

Los autores definen a la presente adicción como la subordinación psíquica en cuanto al empleo de las redes sociales, observado en la obligación interna por estar siempre vinculado, convertirse en recolector de contactos e invertir más tiempo de lo debido al mejoramiento del perfil virtual. Asimismo, dicha adicción en ciertos casos es el fenómeno de una manifestación secundaria a otra adicción principal o a otros problemas psicológicos, tales como la depresión, ansiedad social u otras dificultades de estilo impulsivo convulsivo. (Ecurra y Salas, 2014)

De acuerdo con los autores la adicción a las redes sociales implica dependencia y el uso de manera compulsiva de dicha tecnología la cual tiene escenarios futuros nocivos sobre la salud.

Dimensiones de la adicción a las redes sociales según Ecurra y Salas

Es así que la adicción a las redes sociales estaría organizada en las siguientes dimensiones. Ecurra y salas (2014)

- **Obsesión por las redes sociales:** Fijación psíquica con fuerza y convicción hacia las redes sociales, idear frecuentemente e idear con ellas, angustia y temor provocado por la carencia de conexión a las redes.
- **Falta de control personal en el uso de las redes sociales:** Estado de desasosiego e inquietud por la ausencia de dominio o tregua en el uso de las redes sociales, con el consiguiente olvido o despiste de las actividades académicas y/o cotidianas.
- **Uso excesivo de las redes sociales:** Dificultad para manejar el uso de las redes sociales, denotada en el abuso de lapso empleado, pérdida de control en el uso de las redes sociales y nula capacidad para rebajar la proporción de empleo de las redes.

Teoría cognitivo conductual

Indica que la dependencia a las redes sociales integra un colectivo de pensamientos y comportamiento ineficientes, que traen consigo diferentes consecuencias negativas para la vida del estudiante. (Gamez y Villa, 2015)

Se explica con 4 componentes focalizados el desarrollo de la adicción (Caplan 2010)

- Preferencia por la interacción social online. Los alumnos con menor repertorio de aptitud social tienden a creer que esta modalidad de interacción virtual es menos peligrosa que la comunicación presencial, es gran medida está relacionado con el uso inadecuado de internet.

- Regulación emocional por medio de internet. Ante la ansiedad, tristeza o sentimientos de soledad, los individuos emplean las RS para reducir las emociones negativas, sin embargo, este instrumento actúa como un regulado emocional disfuncional.
- Regulación ineficaz. Integrada por dos elementos diferenciados y estrechamente relacionado. La obsesión por lo que sucede en las RS y la compulsión que significa una ineficacia para manejar la conducta.
- Consecuencias negativas. Se presenta problemas de índole personal y social como el deterioro físico, la deserción académica, faltas en el trabajo, abandono de rutinas, etc.

Teoría del enfoque familiar sistémico

El enfoque del modelo sistémico argumenta que el universitario adicto es el síntoma que refleja patología familiar. Por lo que es necesario entender a todo el sistema familiar. Se entiende que la dependencia a las RS un intento fallido para resolver un problema, lo que genera un patrón circular del comportamiento adictivo que refuerza el mismo. Es así como se deja de lado la causalidad lineal, dando pase a la causalidad circular, donde todo tiene que ver con todos.

Se observa a la adicción como producto de las dificultades que tiene las figuras parentales para atender las necesidades del adolescente, lo que genera disfunción en la familia. En esa misma línea, se explica el término “nutrición relacional”, que cuando hay pobreza de relación con los padres, el adolescente buscará nutrirse en otros espacios. Por lo tanto, la responsabilidad de la adicción de individuo recae sobre todos los implicados. (Castro y Medina 2017). Asimismo, la adicción es una

estrategia que usan las personas, ineficaz, pero a diferencia del modelo cognitivo conductual, no se le reconoce como compulsión. Debido a que, los padres en muchos casos lo que hacen es etiquetar negativamente la conducta del adicto, lo que genera culpa en el mismo y no hace más que mantener con más fuerza la adicción. En última instancia este enfoque advierte que si no se modifican las pautas de las relaciones no habrá mejora significativa en el sistema.

Influencia negativa de las redes sociales

Respecto al creciente uso de la virtualidad junto a las aplicaciones que facilitan la comunicación en estudiantes es realmente alarmante. Dentro de ello están las redes sociales y la investigación al respecto provee diversos puntos de vista sobre cómo influyen en diferentes campos de la existencia de los universitarios.

Influencia negativa en la salud mental

El abuso de las redes sociales y sus consecuencias dañinas para la salud mental es un problema que recientemente se está entendiendo, se ha notado hasta ahora que existe correlación con la idea de aislamiento de la realidad del mundo, siendo como tal un desencadenante para trastornos emocionales como ansiedad y depresión. También se ha descrito que las publicaciones contribuyen a potenciar el narcisismo, por otra parte, el riesgo de consumir noticias falsas detona en las personas intensas emociones como la ira y miedo. Es frecuente la cantidad de individuos que se dedican a torcer la realidad con información deshonestas, lo que podría desarrollar conductas de desorden psiquiátrico. Lo que es reforzado por la falsedad de identidad y anonimato para publicar en las redes, peor aún para acosar virtualmente a los jóvenes, siendo este último una forma de violencia para la salud psicológica.

Fariñas (2016), complementa argumentando que la población juvenil se halla tendente a desarrollar inestabilidad emocional por el uso desmesurado de las redes sociales. Consecuentemente esto puede facilitar el desarrollo de conductas desadaptadas a causa de la existencia del secreto y manipulación de identidad, como exhibicionismo, agresividad, engaños. Etc. Por otro lado, Raza, Qazi, Umer, & Khan, K. (2020) refiere que, debido a la necesidad de mantener la interconectividad interpersonal, el valor de entretenimiento y el valor de mejora social es que los jóvenes encuentran cierta sobrecarga social que da como efecto una reducción de satisfacción con la vida.

Igualmente, se ha encontrado que mientras el uso sea mayor de las redes sociales aumenta el riesgo de depresión. Esto se debe en muchos casos, a que cuando las personas observan la vida de otros en las redes hacen comparaciones con la vida propia y pueden sentir inferiores al respecto, lo que conlleva a presentar ansiedad, impulsividad para compras ropa, productos, servicios, etc. Se ha considerado que esto aparte de ser una mala influencia es una pésima inversión de tiempo, sobre todo para las personas que trabajan. (Guevara, 2019)

En síntesis, los elementos esenciales de la influencia negativa por el uso abusivo de las nuevas tecnologías son los siguientes efectos psicológicos: depresión, problemas de sueño, aislamiento social, creación de identidad ficticia (mentir sobre edad, nombre, foto, poder), irritabilidad, conductas violentas, obsesión por conectarse a la red.

Influencia negativa en salud física

La alimentación no saludable se ha relacionado con el comportamiento sedentario, en específico con el tiempo que pasan los adolescentes frente a las pantallas. En la actualidad, las recientes investigaciones advierten sobre la influencia negativa del uso inadecuado de los sitios de redes sociales sobre la salud física.

Sampasa-Kanyinga et al. (2015) han determinado que el tiempo que dedican los adolescentes a Facebook, Instagram, Twitter y Myspace (5 horas al día) influye en conductas alimentarias poco saludables como: saltarse el desayuno, consumir bebidas azucaradas y energéticas; las cuales también se asocian con excesivo peso corporal.

Por otra parte, según la Academia Estadounidense de Pediatría (como se citó Idoipe, 2020) en refiere que las redes sociales pueden generar otras complicaciones en la salud física devenidas de un uso inadecuado:

- Síndrome de túnel carpiano. La práctica continua e intensa de teclear en el celular trae como consecuencia daños en el nervio medio, presentado dolor en manos, entumecimiento y hormigueo.
- Presbicia. El impacto por contacto ocular en la pantalla del celular proveniente del uso de las redes sociales trae consigo síntomas de visión borrosa, dolores de cabeza y problemas de lectura.
- Accidentes de carretera. La distracción por revisar las notificaciones puede resultar o enviar mensajes mientras se conduce el vehículo puede resultar en grave siniestro.

- Sedentarismo. El tiempo invertido en las redes sociales reduce tiempo para otras cosas como: la falta de ejercicio físico o el tiempo al aire libre.

Resumiendo lo anterior, se observa entonces que los principales problemas causados a nivel físico en los universitarios son: obesidad, sedentarismo, dificultades de sueño, daños en los huesos de los dedos, sobrecarga cervical y accidentabilidad.

Influencia negativa en el rendimiento académico

Entorno a los efectos de dicha tecnología virtual han incrementado los estudios científicos, debido a los cambios percibidos en la conducta académica. Gizaw, Tunsisa y Asferi (2018) refiere que los estudiantes participan en sitios de redes sociales principalmente para publicar fotos, publicar música, videos y charlar con sus amigos. Solo unos pocos estudiantes están usando las redes sociales para su propósito académico. Mientras tanto, el tiempo que pasan en los sitios de redes sociales tiene un efecto negativo significativo en su rendimiento académico debido que invierten menos del tiempo necesario para las tareas.

En ese sentido, se puede notar la falta que hace por parte de las universidades de crear conciencia sobre cómo utilizar las redes sociales con fines académicos. Los estudiantes también deberían manejarse a sí mismos mediante el uso del mismo, de manera que no afecte negativamente a sus trabajos académicos. Por otro lado, Salas (2014) encontró que los hombres y los que tienen entre 16 a 20 años de edad son los que emplean mayormente esta herramienta; el mayor grupo con el objetivo de relacionarse y solo un 3 % lo usa para objetivos estudiantiles.

AL-Harrasi y Al-Badi (2014), agrega sobre los impactos negativos de las RS, que los mismos universitarios declaran los siguientes problemas:

- Distrae la atención de los usuarios
- Presenta problemas de privacidad para las personas
- Puede ser mucho tiempo-consumir, y tal tiempo podría ser mejor utilizado
- A veces, los estudiantes descuidan su responsabilidad para estudiar por el empleo de las RS.

El empleo de las RS tiene un impacto significativo parcialmente negativo en las actitudes de los estudiantes, sus hábitos de estudio y habilidades cognitivas en las aulas. Por lo tanto, es importante que se informara a los académicos sobre las ventajas y las limitaciones del empleo de las RS tanto para el campo académico como para el ocio. Oginni et al. (2016)

Influencia positiva de las redes sociales

El empleo adecuado de las RS genera ciertos beneficios respecto a la vida de los adolescentes - cuando se mantiene el límite correcto que no traspase al abuso respectivo - es una estrategia para disfrutar de lo positivo.

Influencia positiva en la salud mental

Según Blumberg, et al. (2016) destacan la importancia de las RS en la existencia de los adolescentes, argumentando que, a través de estos sitios, los adolescentes tienen la oportunidad de compartir y expresar sus emociones. Se ha

demostrado que este comportamiento entre los participantes adultos mejora las emociones positivas o amortigua las emociones negativas.

En ese mismo sentido, las redes sociales son parte del transcurso de organización de la identidad de los adolescentes tanto individual como colectiva, ya que les permite explorar sobre “quienes son” y como negociar con lo demás. Les permite compartir intereses, pasiones y contenido creativo. Asimismo, es muy útil para desarrollar y mantener relaciones saludables. (FAROS Sant Joan de Déu, 2018)

Otro aspecto importante y positivo es el impacto sobre el aumento de autoestima de los universitarios, ya que les brinda la oportunidad mostrar la mejor versión de sí mismos, en muchos casos la plataforma de YouTube ha favorecido una saludable autoexpresión, así como los foros online, ya que acercan a las personas a través experiencias similares. (Infocop, 2018)

Influencia positiva en la salud física

En este aspecto las aplicaciones de redes sociales son prácticas, ya que sus contenidos son imágenes y videos que no pasan los 60 segundos, lo que ha permitido que las personas tengan un fácil aprendizaje de pautas para la salud física. Según Martínez (2017) muchos estudiantes universitarios han logrado integrar hábitos saludables de alimentación y ejercicio físico tras ser influenciados por los generadores de contenidos que llegan a todas partes de mundo, entre ellos: Sascha Fitness, Entrenador José y Magofit. La autoridad positiva de las RS -a través de creadores de contenido- sobre la salud física es real, entorno a los intereses de cada persona que voluntariamente siguen las recomendaciones porque confían en sus conocimientos,

también porque están en la búsqueda de cambios de vida, surge la necesidad de encontrar estos líderes.

Asimismo, Firmansyah et al. (2019) refiere que la ingesta excesiva de grasas proviene de un conocimiento inadecuado y la no socialización de hábitos alimenticios, también muchos adolescentes prefieren buscar información al respecto, en Instagram y facebook antes de comer algo. Es así que en un estudio cuasi-experimental en adolescentes universitarios de Indonesia, encontró que la educación nutricional en redes sociales aumento el conocimiento de los alimentos que engordan y la gestión de consumo.

Vander et al. (2019) en una pesquisa con adolescentes embarazadas y adultas, a quienes le brindaron información semanal por redes sociales para mejorar la calidad de la dieta, las creencias y conocimientos sobre la salud. El resultado fue que hubo cambios, aunque no significativos en las pautas de alimentación, ya que lograron identificar los alimentos endulzados con azúcar y reconocieron los beneficios de los cereales integrales. La educación basada en redes sociales es bien recibida, se reconocer el gran potencial para influir física en la salud en las personas.

Influencia positiva en el rendimiento académico

Alcívar y Yáñez (2021) indican que los estudiantes establecen frecuentemente contacto a través de las RS, asimismo esto no es propiamente un obstáculo para la atención en el curso de las actividades de aprendizaje. Por otro lado, Owusu et al. (2019), sugieren que la influencia es positiva partiendo de utilidad percibida, la facilidad de uso, la existencia de condiciones facilitadoras y los

propósitos de las redes sociales, siendo estos los factores clave que motivan a los estudiantes a adoptarlas con fines académicos.

El impacto positivo de las redes sociales para los académicos puede ordenarse de la siguiente manera:

- a) Promueve la interacción: Los estudiantes pueden desenvolverse mejor si lo hacen por medio de internet, fomentando una adecuada participación para la elaboración de trabajos entre compañeros, mejor comunicación con los docentes y la misma institución educativa.
- b) Accesibilidad a material intelectual: En las redes sociales se encuentran páginas de institutos y “influencers” que comparten cursos, artículos, o pautas concretas para cada caso relacionado a la universidad. También YouTube es una de las plataformas más poderosa en la que reconocidos profesionales educan a los seguidores por medio de material audiovisual de forma gratuita.
- c) Habilidades tecnológicas: El uso conveniente de las redes sociales es de utilidad formativa, ya que manejarlas provee de ventajas a los profesionales jóvenes en comparación con las generaciones anteriores que no están familiarizadas con el uso al respecto.
- d) El nuevo mundo laboral: Los jóvenes universitarios son quienes logran encontrar grandes oportunidades de trabajo mediante las redes sociales, la más destaca es LinkedIn.

Siendo así que, la influencia de las redes sociales puede brindar muchas bondades a quienes lo usan, sin embargo, dependerá del propósito que se le encuentre y la forma de aprovechamiento del mismo. (Unir, 2020)

Redes sociales y desarrollo de la personalidad en la vida universitaria.

Los sitios de redes sociales se han definido como servicios online que implican la creación de un perfil privado o semiprivado. A través de estas plataformas, adolescentes y adultos pueden fijar y crear nuevas relaciones. Los adolescentes, en particular, pueden considerarse los principales usuarios de estos sitios, ya que le dedican mucho tiempo. Al usar las redes sociales, los adolescentes pueden ejercer un mayor control sobre la conversación y sobre la información compartida, lo que está asociado con un deseo de auto-presentación. Este deseo está conectado a los rasgos de personalidad, principalmente se ha estudiado desde la teoría del Big Five, ya que es una de las más sólidas científicamente y aunque en la adolescencia no exista aun la personalidad consolidada, se pueden notar características que pronto serán estables.

Es así que, la extraversión es reconocida como el principal precursor del uso de redes sociales y la motivación para su uso. El neuroticismo parece estar relacionado con un intento de compensar las dificultades en contextos sociales de la vida real. La apertura a las experiencias tiene un fuerte valor tanto para los adultos como para los adultos mayores, ya que las redes sociales todavía se perciben como una novedad. Por otro lado, las diferencias de género en el uso de las redes sociales son el producto de diferencias en la motivación. (Mancinelli, 2019)

Estas asociaciones indican también ciertos factores de riesgo. En el caso de la apertura que frecuentemente se manifiesta por la búsqueda de nuevas emociones y realmente la red social lo ofrece. Por otro lado, el rasgo de neuroticismo que se

manifiesta recurrentemente de emociones negativas y en las redes abundan los contenidos que promueven más el odio que la alegría.

3.3. MARCO CONCEPTUAL

Autorregulación emocional

Sucesos donde los individuos influyen en las emociones que tienen, respecto cuando las tienen, y sobre como las experimentan y expresan. Gross (1999)

Adicción a las redes sociales

Subordinación psicológica en cuanto al empleo de redes sociales, revelado en la compulsión por estar siempre en línea, ser un colector de amistades y utilizar excesivamente lapsos para el arreglo de la imagen del usuario virtual. Escurra y salas (2014).

CAPITULO III

RESULTADOS

Tabla 3

Prevalencia de niveles de adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Nivel de adicción a las redes sociales	N	%
Bajo	33	13,87
Medio	161	67,65
Alto	44	18,49
Total	238	100,0

Se pueden evidenciar los grados de adicción a las redes sociales, donde nota que predomina el nivel medio representado por el 67,65% del grupo.

Tabla 4

Niveles de adicción a las redes sociales según dimensiones, en los estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

Dimensión de adicción a las redes sociales	N	%
Obsesión por las redes sociales		
Bajo	19	7,99
Medio	183	77,89
Alto	36	15,12
Total	238	100,0
Falta de control en el uso de las redes sociales		
Bajo	35	14,70
Medio	142	59,66
Alto	61	25,63
Total	238	100,0
Uso excesivo de las redes sociales		
Bajo	63	26,47
Medio	157	65,96
Alto	18	7,56
Total	238	100,0

Se puede demostrar los grados de adicción a las redes según dimensiones, donde se observa, impera en los estudiantes el nivel medio, que oscilan entre 59,66% y 77,89% del grupo.

Tabla 5

Uso de estrategias de autorregulación emocional por dimensiones en estudiantes de una universidad privada de Trujillo

Autorregulación emocional	N	%
Reevaluación		
Bajo	38	15,96
Medio	57	23,94
Alto	143	60,10
Total	238	100,0
Supresión		
Bajo	62	26,05
Medio	112	47,05
Alto	64	26,80
Total	238	100,0

Se puede evidenciar que las estrategias de autorregulación emocional según dimensiones, donde se observa una predominancia del nivel alto con 60,10% para la reevaluación, seguido del nivel medio con 47,05% respecto a la supresión.

Tabla 6

Correlación entre la autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo.

	Adicción a las redes sociales (r)	Sig. (p)
Autorregulación emocional	-,196	.002

Nota

r: Coeficiente de correlación de Spearman

**p<.01: Muy significativa

Se manifiestan los resultados de la prueba de correlación de Spearman, donde se evidencia una correlación altamente significativa ($p<.01$) negativa en la autorregulación emocional y adicción a las redes sociales.

Tabla 7

Correlación entre la dimensión de reevaluación cognitiva de autorregulación emocional y las dimensiones de adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada en Trujillo.

	Reevaluación cognitiva (r)	Sig. (p)
Obsesión por redes sociales	-.285	.000**
Falta de control uso redes sociales	-.323	.000**
Uso excesivo de las redes sociales	-.265	.000**

Nota

r: Coeficiente de correlación de Spearman

**p<.01

*p<.05

Se presentan los resultados de la prueba de correlación de Spearman, donde existe una correlación altamente significativa ($p<.01$) negativa entre la estrategia de reevaluación de autorregulación emocional y las dimensiones de adicción de las redes sociales.

Tabla 8

Correlación entre la dimensión supresión de autorregulación emocional y las dimensiones de adicción a las redes sociales en estudiantes de psicología de una Universidad Privada en Trujillo.

	Supresión (r)	Sig. (p)
Obsesión por redes sociales	-.289	.020
Falta de control uso redes sociales	-.321	.350
Uso excesivo de las redes sociales	-.262	.638

Nota

r: Coeficiente de correlación de Spearman

**p<.01: Muy significativa

*p<.05: Significativa

Se evidencian los resultados de la prueba de correlación de spearman, donde existe una correlación significativa ($p<.01$) negativa entre la dimensión de supresión de la autorregulación emocional y la dimensión de obsesión por redes sociales de la adicción de las redes sociales.

CAPITULO IV
ANALISIS DE RESULTADOS

De acuerdo con la información revisada, la autorregulación emocional está dirigida hacia una meta personal, cuando el estudiante nota que una emoción no concuerda con aquello que pretende lograr, empleará mecanismos para modificar la emoción considerada como inútil, el problema radica en que existen estrategias más eficaces que otras, como el caso de la reevaluación cognitiva que está asociada con el bienestar psicológico, mientras que la supresión tiene impactos negativos en la salud corporal y psíquica; asimismo, la etapa juvenil de los universitarios es más propensa al uso de nuevas tecnologías como las redes sociales, lo que se ha demostrado que podría terminar en adicción. Tomando en consideración dicho conocimiento, es que se articuló esta investigación para conocer la estructura de las variables en académicos de una universidad privada de Trujillo, además de examinar si existe relación significativa. En concordancia con los objetivos fijados, se apertura el análisis de los resultados.

Por consiguiente, en la tabla 3 se evidencia los niveles de adicción a las redes sociales en la población investigada, verificando que predomina el nivel medio con el 67.65%. Estos efectos se aproximan con la investigación de Quiñones (2016), en una población universitaria de Trujillo, donde prevaleció el nivel medio, lo cual es explicado por la utilización del mismo instrumento y similitud poblacional. Por lo que se puede estimar que en los estudiantes universitarios peruanos existe un uso adecuado de las redes sociales (Escrura & Salas 2014). Esto descarta la existencia de conductas dependientes a las redes sociales en la mayoría del grupo, sin embargo, por ser una población juvenil yacen más propensos a desarrollarla, ya que según Fariñas (2016) están en un lapso en el cual el sujeto se desarrolla hacia la integración psicológica, a partir de articular su identidad subjetiva, inexperticia de la

existencia, problemas para notar adicciones encubiertas y tendencia a regularizar comportamientos peligrosos.

En la tabla 4, se presenta las dimensiones de la adicción a las redes sociales, donde consta que, respecto a la dimensión de Obsesión por las redes sociales, Falta de control en el uso de las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales, predomina un nivel medio entre 59,66% y 77,89%. Resultados similares se halló Díaz (2020) donde también imperó el nivel medio para las dos primeras dimensiones, y se diferenció un nivel alto predominante en el uso excesivo de las redes sociales, lo cual sucede por la similitud poblacional y contextual. De esta manera, se puede argumentar que la población investigada posee un nivel adecuado del uso de las redes sociales, muy pocas veces piensan y fantasean con ellas, experimentan bajos niveles de ansiedad y preocupación cuando no acceden a las mismas. Lo que explica que los estudiantes mantienen integrada la capacidad para controlar el uso de las redes sociales y no exceden el lapso empleado. (Escrura & Salas 2014).

En la tabla 5, se presentan las estrategias de la autorregulación emocional, se observa que en la dimensión de reevaluación destaca el nivel alto con 60,10% y la supresión predomina el nivel medio con 47,05%. Esto difiere con la investigación de Duran y Moreta (2017) que determino en jóvenes universitarios la predominancia de la estrategia de supresión, lo cual ocurre por la diferencias contextuales y personales de los grupos. En este caso, los estudiantes evaluados continuamente usan la estrategia de reevaluación cognitiva, siendo así que modifican la interpretación o el significado de los hechos, lo que les permite disminuir la intensidad de la experiencia emocional, por ende, se encuentran menos propensos a sufrir de algún problema psicológico y una mejor adaptación a la vida. (Jhon & Gross, 1998).

En la tabla 6, respecto a la hipótesis general, se acepta que existe una correlación altamente significativa negativa ($P < 0.2$) entre autorregulación emocional y adicción a las redes sociales. Esto quiere decir que en la forma que los jóvenes usen adecuadamente estrategias para autorregular sus emociones tales como la reevaluación cognitiva (en mayor grado) y supresión emocional (en menor grado), disminuye la intensidad y frecuencia de comportamientos dependientes a las redes sociales.

Similar resultado halló Ünal-Aydın, Balıkçı, Sönmez, y Aydın, (2020) en una población europea, donde la adicción a las redes sociales se correlaciona indirectamente con los resultados del test de lectura de ojos, el cual está diseñado para evaluar la función de reconocimiento emocional en el otro, siendo así que las evaluaciones evidenciaron la existencia de déficits en el reconocimiento de emociones entre los sujetos con dependencia a las redes sociales, en relación con los no adictos. Es así que, Alarcón (2021), determinó que a menor inteligencia emocional mayor será la probabilidad de que los estudiantes contraigan adicción a las redes sociales.

Asimismo, Jianling y Chang (2019) encontró en estudiantes chinos, que las dificultades para regular las emociones del apego inseguro conllevan a la adicción a las redes sociales. Ochoa (2019) halló que la adicción a las redes sociales está relacionada con el desarrollo de afecto negativo. Del mismo modo, Haro, E. (2018) indica que los estudiantes que presenten dificultades de regulación emocional son más proclives a la adicción a las redes sociales.

En la tabla 7, respecto a la primera hipótesis específica, se acepta una correlación altamente significativa negativa ($P < 0.0$) entre la dimensión reevaluación cognitiva y las dimensiones de la adicción a las redes sociales, esto quiere decir que lo estudiantes están más de acuerdo con usar estrategias que modifiquen el tiempo de iniciación de la emoción para

cambiar el efecto que la emoción tendrá en cada uno ellos, por ende esta estrategia autorregula en los jóvenes la intensidad y frecuencia de las dimensiones de adicción a las redes, ya que esto ocurre antes de que las inclinaciones de acción hayan generado una respuesta emocional, es decir antes de que se presente de manera significativa la obsesión, la falta de control personal y el uso excesivo de las redes, ya que con la reevaluación cognitiva los jóvenes llegan a cambiar la significado en cuanto al uso de las redes sociales generando así un comportamiento adaptativo al respecto.

Esto se corrobora con Gross (1998) quien en su investigación descubrió que la reevaluación cognitiva es una estrategia que acciona antes de una respuesta emocional, pudiendo así modificar la emoción de una mejor manera, siendo esta más adaptativa ya que reduce el estrés. Así mismo, la reevaluación cognitiva correlaciona directamente con el optimismo, afecto agradable, vitalidad y sentido de vida, y correlaciona negativamente con la depresión y el afecto desagradable que de cierto son factores presentes en las adicciones. (Gross y Jhon, 2003).

En la tabla 8, respecto a la segunda hipótesis específica, se acepta una correlación significativa negativa ($P < 0.2$) entre la dimensión de Supresión y la dimensión de Obsesión de las redes sociales, esto quiere decir que los jóvenes autorregulan las emociones usando estrategias que cambian el modo de expresión de la respuesta emocional (Gross 1998), y en la medida que la usen, será menor la intensidad y aparición de ideas fantasiosas a las redes sociales, se presenta menos la ansiedad y preocupación por falta de acceso a las redes. Sin embargo, existe una relación no significativa entre la supresión y las dimensiones de falta de control de uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales, esto se explicaría según Gross y Jhon (2003) porque la supresión es una estrategia modifica básicamente el

aspecto comportamental de la emoción, es decir la expresión respuesta emocional y no modifica la naturaleza de una emoción negativa, la cual suele estar presente en la adicción a las redes sociales.

CAPITULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones:

- Respecto a los resultados de la prueba de correlación de spearman, se afirma que existe correlación indirecta y altamente significativa ($p<.01$) entre Adicción a las redes sociales y Autorregulación emocional.
- En cuanto a la prevalencia de estrategias de autorregulación emocional, predomina la reevaluación con 51,96%
- Sobre los niveles de Adicción a las Redes Sociales en alumnos de una universidad privada, el 66,5% se ubica en un nivel medio, el 20% en un nivel bajo y un 13,4% en nivel alto.
- Se observa que, en las dimensiones de Obsesión por las redes sociales, Falta de control en el uso de las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales, predomina de nivel medio que oscila entre 58,3% y 70,1%.
- De igual manera, la prueba de correlación de spearman, identifica la existencia de una correlación indirecta y altamente significativa entre ($p<.01$) entre la dimensión Reevaluación cognitiva y las dimensiones de Obsesión por las redes sociales, Falta de control en el uso de las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales.
- Por otro lado, la prueba de correlación de spearman, identifica la existencia de una correlación significativa ($p<.05$) entre la dimensión de Supresión y la dimensión de Obsesión por las redes sociales. Sin embargo, no existe relación entre la dimensión de Supresión y las dimensiones de Falta de control en el uso de las redes sociales y Uso excesivo de las redes sociales.

5.2. Recomendaciones

- ✓ Se recomienda, la implementación de talleres psicológicos de autorregulación emocional para aumentar el uso de estrategias regulatorias efectivas, en los estudiantes que se han ubicado en nivel bajo respecto al uso de la reevaluación.
- ✓ De igual manera, realizar programas psicológicos con enfoque dialéctico conductual para la reducción de adicción a las redes sociales en los estudiantes que se encontraron en nivel alto.
- ✓ Así mismo, se recomienda la realización de conversatorios psicoeducativos para fortalecer las áreas positivas representadas en los resultados de la investigación en los universitarios frente al uso de las redes sociales.
- ✓ Es recomendable, que futuros investigadores den relevancia al estudio de ambas variables en las poblaciones universitarias, ya que no se han encontrado recientes antecedentes sobre autorregulación emocional y adicción a las redes sociales, actualizados.

CAPITULO VI
REFERENCIAS Y ANEXOS

6.1 REFERENCIAS

- Acuna, K. (2019). La regulación emocional en el tratamiento de las adicciones. *Independientes Revista especializada en adicciones*.
<http://revistaindependientes.com/la-regulacion-emocional-en-el-tratamiento-de-las-adicciones/>
- Alarcón, G. (2021). *Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de educación superior técnica*. [Tesis de licenciatura Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)] <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/656105>
- Alcívar y Yáñez (2021). Las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica media. *Polo del conocimiento* 6, (4) 40-53.
DOI:10.23857/pc.v6i4.2537
- AL-Harrasi, A. & Al-Badi, A. (2014). The Impact of Social Networking: A Study of the Influence of Smartphones On College Students. *Contemporary Issues in Education Research (CIER)* 7, (2) 129-136.<https://www.researchgate.net/publication/261063239>
- Bargh, J., Gollwitzer, P., Lee-Chai, A., Barndollar, K. & Trötschel, R. (2002) The Automated Will: Nonconscious Activation and Pursuit of Behavioral Goals. *Journal of Personality and Social Psychology* 81(6),1014-27.
<https://www.researchgate.net/publication/11597104>
- Barrett, L. & Gross, J. (2001) Emotion representation and regulation: A process model of emotional intelligence. <https://www.affective-science.org/pubs/2001/FBGross2001.pdf>

- Blumberg, F., Rice, J. & Dickmeis, A. (2016) Las redes sociales como lugar para la regulación de las emociones entre los adolescentes. *Emociones, tecnología y redes sociales*. (6) 105-116.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128018576000063?via%3Dihub>
- Bonanno, G. & Maren, W. (2004). Emotion self-regulation. *Consciousness, Emotional Self-Regulation and the Brain*. <https://doi.org/10.1075/aicr.54.03wes>
- Buhle, J., Silvers, J., Tor, A., Lopez, R., Onyemekwu, C., Kober, H., Weber, J., & Ochsner, K. (2014) Cognitive Reappraisal of Emotion: A Meta-Analysis of Human Neuroimaging Studies. *Cerebral Cortex*, 24(11), 2981–2990.
<https://www.researchgate.net/publication/237822651>
- Caplan, S. (2010) Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior* 26, (5) 1089-1097.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S074756321000052X>
- Castro, A. y Medina, R. (2017) Programa de intervención sistémica para la prevención y disminución de adicciones en adolescentes. *Redes revista de psicoterapia relacional e intervenciones sociales*, 36, 117-134.
<http://www.redesdigital.com.mx/index.php/redes/article/view/208>
- Chang, L. & Jianling, M. (2019) Adult Attachment Style, Emotion Regulation, and Social Networking Sites Addiction. *Frontiers in Psychology* 10(2352), 1-6.
<https://www.researchgate.net/publication/336772273>

Damasio, A. (1999). The feeling of what happens Body and emotion in the making of consciousness. *New York*.

Davidson, R (2001) Prefrontal cortex and amygdala contributions to emotion and affective. *Social Science Information*, 40(1), 11-37.
<https://doi.org/10.1177/053901801040001002>

Del Valle M., Andrés M., Urquijo S., Zamora E., Mehta A. y Gross J. (2021) Adaptación Argentina y Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). *Informes psicológicos*. 1-27 doi:10.1177 / 00332941211021343

Diaz, C. (2020) Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego UPAO] <https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/6893/1>

Duarte, F. (2019) Los países en los que la gente pasa más tiempo en las redes sociales (y los líderes en América Latina). *BBC News*. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49634612>

Duran y Moreta (2017) Relación entre la procrastinación académica y la autorregulación emocional en una muestra de estudiantes universitarios de psicología: Caso Pucesa [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador] <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1894>

- Echeburua, E. (2010) Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/186>
- Echeburúa, E. (2019) *Adicción a las nuevas tecnologías*. [Video]. YouTube
<https://www.youtube.com/watch?v=uX71J-rCr5U&t=221s>
- Erber, R., Wegner, D. & Therriault, N. (2000) On being cool and collected: mood regulation in anticipation of social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 757-766 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8636896>
- Escurra, M. y Salas, E. (2014) Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 75-90.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>
- Fariñas, L. (2016) ¿Adicciones tecnológicas en los más jóvenes? *Granma*.
<http://www.granma.cu/todo-salud/2016-04-24/adicciones-tecnologicas-en-los-mas-jovenes-24-04-2016-23-04-04>
- Faros Sant Joan de Déu (2018) *Los riesgos de las redes sociales en la salud mental de los adolescentes*. <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/riesgos-redes-sociales-salud-mental-adolescentes>
- Fernandez, A. (2020) Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación* 4, (1)23-29.
<https://revistas.uasb.edu.ec/index.php/ree/article/view/1567/2302>

Fernandez, N. (2013) Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36(6), 521-527. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252013000600010

Firmansyah, Tamtomo D. & Cilmiaty, R. (2019) Folleto nutricional y redes sociales: sus efectos en el conocimiento y el consumo de alimentos de engorde de los adolescentes. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering*, 633 (1) 20-57. <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899X/633/1/012057#references>

Fokker, E., Zong, X., y Treur, J. (2021) Un modelo de red adaptativa de segundo orden para la regulación de las emociones en el comportamiento adictivo de las redes sociales. *Investigación de sistemas cognitivos*, 70, 52-62. <https://doi.org/10.1016/j.cogsys.2021.07.006>

Forgas, J. (1995) Mood and judgment: The Affect Infusion Model (AIM). *Psychological Bulletin*, 117(1), 39-66 <https://www.researchgate.net/publication/15328091>

Gamez y Villa (2015) El modelo cognitivo-conductual de la adicción a Internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud* 25, (1) 111-122. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/676537/modelo_gamez_ps_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gargurevich, R. (2008) La autorregulación de la emoción y el rendimiento académico: El rol del docente. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 4(1), 13.

<https://docplayer.es/75982978-La-autoregulacion-de-la-emocion-y-el-rendimiento-academico-en-el-aula-el-rol-del-docente.html>

Gargurevich, R y Matos, L. (2010) Propiedades psicométricas del cuestionario de autorregulación emocional adaptado para el Perú (ERQP). <https://www.researchgate.net/publication/236220003>

Giraldo, S. y Fernandez, R. (2020) “Redes sociales y consumo digital en jóvenes universitarios: economía de la atención y oligopolios de la comunicación en el siglo XXI”. *Profesional de la información*, 29 (5) <https://doi.org/10.3145/epi.2020.sep.28>

Gizaw, A.,Tunsisa, A. & Asferi, B. (2018) The Impact of Social Networking on students' academic Performance: The Case of Hawassa University. <https://www.researchgate.net/publication/346489474>

Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. (2002) Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1017/S0048577201393198>

Gross, J. & Jhon, O. (2003) Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology* 85, (2) 348–362. <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.688.115&rep=rep1&type=pdf>

- Gross, J. (2021). *Conferencia 1: Dr. James J. Gross “Regulación Emocional/Emotion Regulation” - Traducida al español.* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=w4JzayOdqSA&t=1899s>
- Gross, J. & Thompson, R. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2007-01392-001>
- Gross, J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.). *Handbook of emotions* (pp. 497–512). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2008-07784-031>
- Gross, J., Sheppes G. & Urry, H. (2011) Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (carefully). *Cognition and Emotion* 25(5), 765-781. <https://philpapers.org/rec/GROEGA-2>
- Guevara, C. (2019) Redes sociales, ¿cómo afectan a nuestra salud mental y rendimiento? *Gestión* <https://gestion.pe/tendencias/redes-sociales-afectan-nuestra-salud-mental-rendimiento-263769-noticia/?ref=gesr>
- Haro, E. (2018) Adicción a redes sociales y funcionalidad familiar en estudiantes universitarios y egresados de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola] http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9173/1/2019_Ocho-Panaifo.pdf

- Heather L. Urry, & Gross, J. (2010) Emotion Regulation in Older Age. *Current Directions in Psychological Science*, 19(6), 352–357.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0963721410388395>
- Herie, M., Godden, T., Shenfeld, J. & Kelly, C. (2010) Addiction an information guide. *CAMH*. <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/addiction-guide-en.pdf>
- Higgins, E. (1999) ¿When do self-discrepancies have specific relations to emotions? The second-generation question of Tangney, Niedenthal, Covert, and Barlow. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1313-1317.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10626372>
- Hinton, D. & Stevens, D. (2016). Online Psychometric Assessment. *Applied Cyberpsychology*. https://doi.org/10.1057/9781137517036_14
- Hütt, H. (2012) Las redes sociales: una nueva herramienta de difusión. *Reflexiones* 91, (2) 121-128. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923962008.pdf>
- Ibañez, E. y Manero, A. (2019) La regulación emocional en la adicción y la drogodependencia. *Ivane Salud*. <https://www.ivanesalud.com/regulacion-emocional-en-adiccion-y-drogodependencia/>
- Idoipe, V. (2020). *Abusar de las redes sociales perjudican tu salud*. Punto seguro. <https://www.puntoseguro.com/blog/las-redes-sociales-perjudican-tu-salud/>
- Infocop (2018) *Impacto de las redes sociales sobre la salud mental de los jóvenes, según el Centre for Mental Health*. http://www.infocop.es/view_article.asp?id=7686

- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9(34), 188-205.
<https://doi.org/10.1093/mind/os-IX.34.188>
- Jianling y Chang (2019) Orientaciones de apego para adultos y adicción al sitio de redes sociales: los efectos mediadores del apoyo social en línea y el miedo a perderse. *Fronteras en psicología 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02629>
- Kemp, S. (2021). Digital 2021: global overview report. *DataReportal*.
<https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>
- Koole, S. (2008). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and emotion* 23(1), 4-41.
https://www.researchgate.net/publication/240236228_The_psychology_of_emotion_regulation_An_integrative_review
- Larsen, R. W. (2000). Toward a psychology of positive youth development. *American Psychologist*, 55(1), 170-183. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.170>
- Lázaro, R. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.; <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>
- Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13(5), 481-504.
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.547.9594&rep=rep1&type=pdf>

- Loaches, M. (2017) Emociones - un documental científico. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=QIHwKF7ZJaY>
- Luna, F., Marino, J., Garcia, R., Jaldo, R., Leaniz, A., Foa, T. y Acosta, A. (Julio, 2016).
Conectividad Cerebral en la Regulación Emocional: La Solución de Problemas
Emocionales. *Psicología*, 37, 35-59.
<https://www.redalyc.org/pdf/169/16943586003.pdf>
- Mancinelli, E., Bassi, G. y Salcuni S. (2019) Factores predisponentes y motivacionales
relacionados con los sitios de redes sociales Uso: Revisión sistemática. *JMIR
Formative Research* 3, (2) URL: <https://formative.jmir.org/2019/2/e12248>
- Marino, J., Silva J., Luna, F. y Acosta A. (2014). Evaluación conductual de la regulación
emocional: la habilidad en reevaluación y supresión y su relación con el control
ejecutivo-semántico y la inteligencia emocional. *Revista Neuropsicología
Latinoamericana*, 6(3), 55-65. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439542517006>
- Martínez, Sara (2017) *Las redes sociales virtuales y su influencia en los hábitos saludables
de alimentación y ejercicio, en los jóvenes universitarios en la ciudad de Cali*. [Tesis
de licenciatura Pontificia Universidad Javeriana Cali]
http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/10492/Redes_sociales_virtuales.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mauss, I., Levenson R., McCarter, L., Wilhem. F., & Gross, J. (2006) The Tie That Binds?
Coherence Among Emotion Experience, Behavior, and Physiology. *Emotion*, 51, 175-
90
<https://pdfs.semanticscholar.org/c6ef/af62cfc44113d6c31607824eb81c7c07ecbd.pdf>

- National Institute on Drug Abuse (2014) Drugs, Brains, and Behavior the Science of Addiction. https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/soa_2014.pdf
- Ochoa (2019) Influencia de la adicción a redes sociales tecnológicas en la afectividad negativa de estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. [Tesis de bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola] http://repositorio.usil.edu.pe/bitstream/USIL/9173/1/2019_Ocho-Panaifo.pdf
- Oginni, A., Saibu, S., Awobodu, V. & Alaka, M. (2016) Influencia del compromiso de los estudiantes con las redes sociales en sus hábitos de estudio y habilidades cognitivas en las aulas de ciencias. <https://www.semanticscholar.org/paper/Influence-of-Students%E2%80%99-Engagement-with-Social-on-in-Oginni-Saibu/943875d04bf706273f85331cfb213058a02ae3be>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017) Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology* 35, (1) 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Owusu, G., Bekoe, R., Otoo, D. & Koli, A. (2019), "Adoption of social networking sites for educational use", *Journal of Applied Research in Higher Education*, 11 (1) 2-19. <https://doi.org/10.1108/JARHE-04-2018-0069>
- Panksepp, J. (2011) Cross-Species Affective Neuroscience Decoding of the Primal Affective Experiences of Humans and Related Animals. *PLoS ONE*, 6, 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021236>
- Peiró, R. (2017) Redes sociales. *Economipedia*. <https://economipedia.com/definiciones/redes-sociales.html>

Peterson, J. (2021) *La identidad humana - Jordan B. Peterson y Miklos Lukacs*. [Video].
YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=1zK1LpOhRBI>

Quiñones, M. (2018) Procrastinación y adicción a las redes sociales en estudiantes de administración de una universidad privada de Trujillo [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego UPAO] <https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/4371/1/>

Raza, S., Qazi, W., Umer, B. & Khan, K. (2020) "Influencia de los sitios de redes sociales en la satisfacción con la vida de los estudiantes universitarios: un papel mediador del beneficio social y la sobrecarga social", *Educación para la salud* 120, (2) 141-164. <https://doi.org/10.1108/HE-07-2019-0034>

Rodríguez, C. y Rodríguez, E. (2020) Prevalencia de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios de la ciudad de Bucaramanga y su área metropolitana. [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia] <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/28349>

Salas, E. (2014) Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura*, 28(28), 112-146. http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf

Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J. & Hamilton, H. (2015). Asociaciones entre el uso de sitios de redes sociales y conductas alimentarias poco saludables y exceso de peso corporal en adolescentes. *Revista británica de nutrición*, 114 (11) 1941-1947. doi: 10.1017 / S0007114515003566

Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, (2018) *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.
<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>

Sánchez, Yarlequé, Alva, Núñez, Arenas, Matalinares, Gutiérrez, Egoavil, Solís, Fernández (2021) Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por covid-19. *Revista Facultad de Medicina Humana*, 21(2):346-353. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v21n2/2308-0531-rfmh-21-02-346.pdf>

Silva, J. (2005) Regulación emocional y psicopatología: el modelo de vulnerabilidad/resiliencia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría* 43, (3) 201-209
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v43n3/art04.pdf>

Sola, J. (2014) ¿Qué es una adicción? desde las adicciones con sustancias a las adicciones comportamentales. evaluación e intervención terapéutica. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia* 4, (2) 1-28.
https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Adicciones._Evaluacion_e_intervencion_terapeutica.pdf

Tamir, M. (2009) What Do People Want to Feel and Why? Pleasure and Utility in Emotion Regulation. *Current Directions in Psychological Science* 18(2), 101-105.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>

- Tamir, M. (2016) Why Do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Review of personality and social psychology*, 20(3), 199-222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>
- Tyng, C., Hafeez U., Mohamad, N. & Aamir, S. (2017) The Influences of Emotion on Learning and Memory. *Frontiers in Psychology*, 8(1454) 1-22. <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2017.01454>
- Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (2019) Cualidades de un buen universitario. <http://www.tuproyectodevida.pe/blog/cualidades-de-un-buen-universitario/>
- Unir (2020) *El uso de las redes sociales en Educación: consideraciones para sacarle el máximo partido*. Unir Revista <https://www.unir.net/educacion/revista/redes-sociales-educacion/>
- Ünal-Aydın, P., Balıkçı, K., Sönmez, I. & Aydın, O. (2020) Associations between emotion recognition and social networking site addiction. *Psychiatry Research* 284(11), 26-73. <https://europepmc.org/article/med/31744646>
- Valencia, R., Cabrero, J., Garay, U. y Fernandez, B. (2021) Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes. *Revista tecnología, ciencia y educación*. (18), 99–125. <https://doi.org/10.51302/tce.2021.573>
- Vander W., Vercelli, M., O'Brien, K., Cooper, E., Pressman E., & Whisner, C. (2019) A social media intervention to improve nutrition knowledge and behaviors of low income,

pregnant adolescents and adult women. *PLOS ONE* 14 (10)

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0223120>

Vasquez, N. (2021) Estadísticas de Usuarios Peruanos en las Redes sociales 2021. *Likecom*.

<https://likecom.pe/estadisticas-de-usuarios-peruanos-en-las-redes-sociales-2021/>

6.2 Anexos

Anexo 1: Carta de consentimiento informado

Carta de consentimiento informado

Por medio del presente escrito expreso que se me ha proporcionado información para la participación en el estudio de investigación: “**Autorregulación emocional y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada**”. Ante lo cual, mis datos son confidenciales y solo se usarán para el objetivo de este estudio.

Mi participación es voluntaria y se respeta mi decisión no colaborar o de desistir en cualquier momento.

En ese sentido, afirmo que:

- He sido informado sobre el proyecto de investigación con claridad y precisión.

Se me ha remarcado que:

- Mi participación es indiscutiblemente voluntaria.
- Mis datos personales se usarán de forma confidencial y solo para la investigación.

Por lo expuesto anteriormente, **ACEPTO** bajo esas condiciones participar en el estudio de investigación.

Apellidos y nombres:

DNI:

Firma _____

En caso tenga alguna consulta o inquietud adicional puede comunicarse directamente llamando al (51) 920 621 561.

Anexo 2: Cuestionario de Regulación de la Emoción, adaptación para el Perú (ERQ-P)1

Cuestionario de Regulación de la Emoción, adaptación para el Perú (ERQ-P)1

Dr. Rafael Gargurevich (2009), Universidad de Lima, rgargure@ulima.edu.pe

Nombre: _____ Fecha: _____

Nos gustaría que respondieras a algunas preguntas relacionadas con tu vida emocional, en particular cómo controlas o cómo manejas y regulas tus emociones. En este sentido, estamos interesados en dos aspectos principales: por un lado, tu experiencia emocional, o cómo sientes las emociones; y por otro la expresión emocional o como muestras las emociones en tu forma de hablar o de comportarte. Aunque algunas de las siguientes preguntas pudieran parecer similares, difieren en aspectos bastante importantes.

Por favor, responde cuan de acuerdo o en desacuerdo estas con cada una de las preguntas que se hacen a continuación usando la siguiente escala de respuestas:

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7

Totalmente

Neutral

Totalmente

en desacuerdo

de acuerdo

1. ____ Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad (por ejemplo, más alegría), modifico lo que pienso para hacerlo.

2. ____ Mantengo ocultas mis emociones (las guardo sólo para mí).

3. ____ Cuando quiero sentir una emoción negativa con menor intensidad (por ejemplo, menos tristeza), modifico lo que pienso para hacerlo.

4. ____ Cuando estoy sintiendo emociones positivas, tengo cuidado de no expresarlas.

5. ____ Cuando hago frente a una situación estresante, me obligo a pensar en ella de una manera que me ayude a mantener la calma.

6. ____ Controlo mis emociones no expresándolas.

7. ____ Cuando quiero sentir una emoción positiva con mayor intensidad, cambio mi manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.

8. ____ Controlo mis emociones cambiando la manera de pensar sobre la situación en la que me encuentro.

9. ____ Cuando estoy sintiendo emociones negativas, me aseguro de no expresarlas.

10. ____ Cuando quiero sentir una emoción negativa en menor intensidad, cambio la manera de pensar sobre la situación que generó la emoción.

Anexo 3: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

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

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

N° ITE M	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	A V	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Anexo 4: Tablas de las propiedades psicométricas

Tabla 9

Confiabilidad del instrumento de autorregulación emocional mediante la utilización del coeficiente de alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	N de elementos
.835	10

Tras el análisis de confiabilidad con el coeficiente alfa de Cronbach, se determinó un cociente de .835 que significa que la prueba tiene una confiabilidad buena.

Tabla 10

Validez del instrumento de autorregulación emocional mediante la utilización de la correlación Item-test mediante la correlación de Pearson

Nº de ítem	Correlación de Pearson
1	.623
2	.718
3	.508
4	.477
5	.575
6	.572
7	.618
8	.643
9	.567
10	.520

En cuanto a la validez Item-Test se aprecian cocientes que tienen como valor mínimo .408 y como valor máximo 718.

Tabla 11

Prueba de kolmogorov-smirnov del instrumento de autorregulación emocional

N		68
	Media	43.8529
Parámetros normales ^{ab}	Desviación estándar	8.98135
	Absoluta	.081
Máximas diferencias	Positivo	.056
extremas	Negativo	-.081
Estadístico de Prueba		.081
Sig. Asintónica (bilateral)		.200 ^c

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

En cuanto a la prueba de Kolmogorov-Smirnov se determinó un cociente de .200 lo que significa que la prueba sigue una distribución normal.

Tabla 12

Confiabilidad del instrumento de adicción a las redes sociales mediante la utilización del coeficiente alfa de Cronbach

Alfa de Cronbach	N de elementos
.913	24

Tras el análisis de confiabilidad con el coeficiente alfa de Cronbach, se determinó un cociente de .913 que significa que la prueba es altamente confiable.

Tabla 13

Validez del instrumento: adicción a las redes sociales mediante utilización de la correlación item-test mediante la correlación de pearson

Nº de ítem	Correlación de Pearson
1	.641
2	.572
3	.628
4	.650
5	.657
6	.523
7	.676
8	.604
9	.459
10	.734
11	.665
12	.514
13	.533
14	.460
15	.654
16	.733
17	.779
18	.693
19	.713
20	.559
21	.613
22	.685
23	.651
24	.677

En cuanto a la validez Item-Test se aprecian cocientes que tienen como valor mínimo .459 y como valor máximo .779.

Tabla 14

Prueba de kolmogorov-smirnov del instrumento de adicción a las redes sociales

N		68
	Media	89.8676
Parámetros normales ^{ab}	Desviación estándar	14.52317
	Absoluta	.065
Máximas diferencias	Positivo	.047
extremas	Negativo	-.065
Estadístico de Prueba		.065
Sig. Asintónica (bilateral)		.200 ^c

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

En cuanto a la prueba de Kolmogorov-Smirnov se determinó un cociente de .200 lo que significa que la prueba sigue una distribución normal.

