

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

**“Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes
del primer ciclo de la Escuela Académica Profesional de Psicología,
Universidad de Huánuco, Huánuco 2023”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTORA: Flores Dámazo, Olenka Katherine

ASESORA: Jaramillo Coz, Beatriz

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U

D

H

**TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología educativa
AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título
Profesional de licenciado(a) en psicología
Código del Programa: P05
Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 70181806

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22489114
Grado/Título: Magister en administración de la educación
Código ORCID: 0000-0001-6288-8234

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Mendoza Morales, Carmen	Maestra en gestión pública	22515653	0000-0002-5360-1649
2	Tarazona Soto, Aida Margarita	Maestro en educación, mención en investigación e innovación pedagógica	22515643	0000-0001-5713-6126
3	Malpartida Repetto, Jose Luis	Doctor en educación	22486072	0000-0001-5160-6887



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología
"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

**"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA
PERUANA"**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 15:00 P.M horas del día 08 del mes de abril del año dos mil veinticinco, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- | | |
|--|----------------------------|
| • MG. CARMEN MENDOZA MORALES | PRESIDENTE |
| • MG. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO | SECRETARIA |
| • DR. JOSE LUIS MALPARTIDA REPETTO | VOCAL |
| • MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI | (JURADO ACESITARIO) |
| • ASESOR DE TESIS. MG. BEATRIZ JARAMILLO COZ. | |

Nombrados mediante Resolución N° 0770-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"ADICCIÓN A REDES SOCIALES E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE LA ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA, UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, HUÁNUCO 2023"**, Presentado por la Bachiller en Psicología, SRA. FLORES DAMAZO, OLENKA KATHERINE, para optar el Título Profesional de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) aprobado por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 13 y cualitativo de suficiente.

Siendo las, 4:10 Horas del día 08 del mes de abril del año 2025, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

MG. CARMEN MENDOZA MORALES

Orcid.org/0000-0002-5360-1649 - DNI: 22515653

PRESIDENTE

MG. AIDA MARGARITA TARAZONA SOTO

Orcid.org/0000-0001-5713-6126 - DNI: 22515643

SECRETARIA

DR. JOSE LUIS MALPARTIDA REPETTO

Orcid.org/0000-0001-5160-6887 DNI: 22486072

VOCAL



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: OLENKA KATHERINE FLORES DÁMAZO, de la investigación titulada "Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la Escuela Académica Profesional de Psicología, Universidad de Huánuco, Huánuco 2023", con asesor(a) BEATRIZ JARAMILLO COZ, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 2756-2023-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 25 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 04 de diciembre de 2024



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

8. OLENKA KATHERINE FLORES DÁMAZO.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%	23%	16%	14%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net	8%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.unfv.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.continental.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.autonomadeica.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
5	distancia.udh.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



FERNANDO F. SILVERIO BRAVO
D.N.I.: 40618286
cod. ORCID: 0009-0008-6777-3370

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, por su amor incondicional, apoyo constante y sacrificios que hicieron para brindarme la mejor educación posible. A mis hermanos, por ser mi inspiración y mi roca en los momentos difíciles. A mi asesora, por su orientación experta y compromiso con mi crecimiento académico. A mis amigos, por su ánimo y comprensión durante esta travesía. Y a todos aquellos que, de una forma u otra, han contribuido a mi formación como psicóloga. Sin su apoyo, este logro no habría sido posible.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero expresar mi profundo agradecimiento a la Facultad de Ciencias de la Salud, especialmente al Programa Académico de Psicología, por brindarme el espacio y los recursos necesarios para llevar a cabo esta investigación. Su apoyo y orientación fueron fundamentales en cada etapa del proceso.

Agradezco también a mi distinguida asesora, la Magister Beatriz Jaramillo Coz, por su invaluable guía, dedicación y conocimientos expertos que enriquecieron este trabajo. Sus consejos y sugerencias fueron fundamentales para dar forma a esta tesis y alcanzar los estándares de excelencia académica.

No puedo dejar de reconocer el apoyo y la comprensión de mi familia y amigos, quienes estuvieron a mi lado brindándome ánimo y motivación durante todo este tiempo.

Este logro no habría sido posible sin el apoyo y la contribución de cada uno de ustedes. Estoy profundamente agradecida por la oportunidad de haber realizado este trabajo y por el aprendizaje invaluable que me ha brindado. Sin duda, este es solo el comienzo de un camino de constante crecimiento y desarrollo profesional en el campo de la psicología.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTOS.....	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN	XIII
CAPÍTULO I.....	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	15
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	20
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	20
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	20
1.3. OBJETIVOS	21
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	21
1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS	21
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	22
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	22
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	23
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	23
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	24
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	25
CAPÍTULO II.....	26
MARCO TEÓRICO	26
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	26

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	26
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	29
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	31
2.2. BASES TEÓRICAS	34
2.2.1. REDES SOCIALES	34
2.2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL	45
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	62
2.4. HIPÓTESIS	63
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	63
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.....	64
2.5. VARIABLES	65
2.5.1. VARIABLE 1	65
2.5.2. VARIABLE 2	65
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	66
CAPÍTULO III.....	72
METODOLOGÍA	72
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	72
3.1.1. TIPO	72
3.1.2. ENFOQUE.....	72
3.1.3. ALCANCE O NIVEL.....	73
3.1.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	73
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	74
3.2.1. POBLACIÓN	74
3.2.2. MUESTRA.....	75
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS....	77
3.3.1. TÉCNICA.....	77
3.3.1. INSTRUMENTOS.....	78

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS..	83
3.4.1. PLAN DE TABULACIÓN.....	83
2.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS.....	83
CAPÍTULO IV.....	85
RESULTADOS	85
4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	85
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS	88
CAPÍTULO V.....	94
DISCUSIÓN	94
CONCLUSIONES	99
RECOMENDACIONES.....	101
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	103
ANEXOS.....	109

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población	74
Tabla 2 Instrumentos de recolección de datos	78
Tabla 3 Validez de los instrumentos por juicio de expertos	82
Tabla 4 Alfa de cronbach para la variable adicción a las redes sociales	82
Tabla 5 Alfa de cronbach para la variable inteligencia emocional	82
Tabla 6 Adicción a las redes sociales.....	85
Tabla 7 Inteligencia emocional.....	86
Tabla 8 Prueba de normalidad	88
Tabla 9 Relación entre las variables de estudio	90
Tabla 10 Relación entre la obsesión a las redes sociales y el nivel de inteligencia emocional.....	91
Tabla 11 Relación entre la falta de control y el nivel global de inteligencia emocional	92
Tabla 12 Relación entre el uso obsesivo de las redes y el nivel global de inteligencia emocional.....	92

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Adicción a las redes sociales	85
Figura 2 Inteligencia emocional	87

RESUMEN

El estudio se centró en determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela de Psicología de la Universidad de Huánuco en 2023. Se empleó un diseño correlacional de tipo básico con un enfoque cuantitativo. La muestra consistió en 95 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y el Inventario de Inteligencia Emocional BarOn Ice. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes mostraron un nivel bajo de adicción a las redes sociales, con un 73.68% utilizando las redes de manera moderada y equilibrada. Sin embargo, un 21.05% dedicaba un tiempo considerable a las redes sociales, y solo un 5.26% mostró un nivel alto de adicción. En cuanto a la inteligencia emocional, aproximadamente el 60.0% de los estudiantes exhibieron un nivel considerado atípica excelente, mientras que el 15.8% mostró un nivel muy alto. La conclusión del estudio indicó una correlación negativa entre la inteligencia emocional y la adicción a las redes sociales en los estudiantes. Se encontró que a medida que la inteligencia emocional aumentaba, la propensión a la adicción a las redes sociales tendía a disminuir, y viceversa. Por lo tanto, se aceptó la hipótesis de que existe una relación inversa entre la inteligencia emocional y la adicción a las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de la escuela de Psicología de la Universidad de Huánuco en 2023. Estos resultados respaldan la idea de que el manejo de las emociones puede influir en el comportamiento relacionado con las redes sociales.

Palabras Claves: Adicción a las redes sociales, inteligencia emocional, alumnos, psicología clínica, atípica.

ABSTRACT

The study focused on determining the relationship between addiction to social networks and emotional intelligence in students of the first cycle of the School of Psychology at the University of Huánuco in 2023. A basic correlational design with a quantitative approach was used. The sample consisted of 95 students. The instruments used were the Social Network Addiction Questionnaire (ARS) and the BarOn Ice Emotional Intelligence Inventory. The results revealed that the majority of students showed a low level of addiction to social networks, with 73.68% using the networks in a moderate and balanced way. However, 21.05% spent considerable time on social networks, and only 5.26% showed a high level of addiction. Regarding emotional intelligence, approximately 60.0% of students exhibited a level considered atypical excellent, while 15.8% showed a very high level. The conclusion of the study indicated a negative correlation between emotional intelligence and social media addiction in students. It was found that as emotional intelligence increased, the propensity for social media addiction tended to decrease, and vice versa. Therefore, the hypothesis was accepted that there is an inverse relationship between emotional intelligence and addiction to social networks in students of the first cycle of the School of Psychology at the University of Huánuco in 2023. These results support the idea of that the management of emotions can influence behavior related to social networks.

Keywords: Addiction to social media, emotional intelligence, students, clinical psychology, atypical.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, vivimos inmersos en una era digital donde el uso de las redes sociales forma parte cotidiana de nuestras vidas. Esta realidad se hace especialmente evidente entre los jóvenes universitarios, quienes, además de enfrentarse a nuevos retos académicos, se ven profundamente influenciados por el entorno virtual. La Universidad de Huánuco, reconocida por su compromiso con la formación integral de sus estudiantes, no es ajena a esta dinámica. En este escenario, resulta importante reflexionar sobre cómo el uso y abuso de las redes sociales se relaciona con aspectos fundamentales del desarrollo personal, como la inteligencia emocional.

La adicción a las redes sociales, entendida como un uso excesivo y problemático de estas plataformas, ha despertado una creciente preocupación debido a sus posibles efectos negativos en la salud mental, el bienestar psicológico y el desempeño académico. Frente a ello, la inteligencia emocional emerge como una herramienta esencial: es la capacidad de reconocer, comprender y regular las propias emociones, así como las emociones de los demás. Esta habilidad no solo favorece las relaciones interpersonales, sino que también incide en la forma en que los estudiantes enfrentan el estrés y las exigencias de la vida universitaria.

Este estudio tiene como propósito principal explorar la relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en los estudiantes del primer ciclo de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco, durante el año 2023. La intención es comprender cómo el uso problemático de las redes sociales puede afectar la capacidad

emocional de los estudiantes, y viceversa: cómo ciertos niveles de inteligencia emocional pueden influir en el manejo que hacen de estas plataformas digitales.

La importancia de esta investigación radica en la necesidad de atender los posibles impactos que un uso desmedido de las redes puede tener en el desarrollo emocional y académico de los jóvenes. A partir de los hallazgos, se espera generar propuestas que promuevan un uso más saludable de estas tecnologías y fortalezcan las habilidades emocionales de los estudiantes.

Para ello, los objetivos específicos se enfocan en analizar cómo componentes como la obsesión, la falta de control y el uso compulsivo de redes sociales se relacionan con los niveles de inteligencia emocional en este grupo. Mediante la recolección y análisis de datos, se busca construir una visión más clara y profunda de estos fenómenos y sus implicancias para el bienestar estudiantil.

Este trabajo se desarrollará a lo largo de varios capítulos, que abordarán desde el planteamiento del problema, hasta los fundamentos teóricos, la metodología utilizada, los resultados obtenidos y las conclusiones finales. Con esta investigación, se aspira a contribuir al diseño de estrategias que favorezcan tanto el equilibrio digital como el crecimiento emocional de los futuros profesionales de la psicología.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Las redes sociales (RRSS) conforman un espacio digital donde millones de personas interactúan diariamente entre sí compartiendo experiencias e intereses. Sin embargo, en las últimas décadas, aparte del gran aporte de estas plataformas digitales a la mejora de la comunicación, también trajeron consigo adicciones generadas por su uso constante. La dependencia de las redes sociales es cuando alguien desarrolla una fuerte conexión con estas plataformas en línea. Quienes se obsesionan con las redes sociales no pueden dejar de pensar en el placer que obtienen al usarlas, sino en lo que se consigue a través de esa plataforma, es más bien el hecho de evitar desaparecer del mapa social (prevenir el perderse eventos o no enterarse de ciertas noticias), conocido como el FOMO (Fear Of Missing Out, que se puede traducir por miedo a perderse algo). En el caso de adolescentes y jóvenes, se observa un aumento en la impulsividad y en el deseo de mantener una presencia social amplia y expansiva, lo que favorece el desarrollo de una rápida dependencia hacia las redes sociales (Mesch, 2003).

Según lo indicado por Echeburúa y De Corral (2010), los principales signos de advertencia del uso excesivo de las redes sociales incluyen: sacrificar el sueño (dormir menos de 5 horas) para permanecer en línea, dedicando períodos de conexión excepcionalmente largos; no cumplir con responsabilidades de alta prioridad, como las relaciones familiares, las interacciones con la sociedad, el ámbito académico o el bienestar físico;

recibir quejas de personas cercanas, como padres o hermanos, acerca del uso desmedido de las redes; reflexionar continuamente sobre ellas, incluso fuera de línea, y experimentar cuando está lenta o falla; intentar reducir el tiempo en línea sin éxito y perder la noción del tiempo; mentir acerca del tiempo real dedicado a la conexión; volverse socialmente aislado, irritable y experimentar un deterioro en el rendimiento académico; sentir una euforia y una activación inusuales al estar frente al ordenador.

De manera que, la adicción a las RRSS ocasiona dificultades al plano emocional de los adolescentes y jóvenes, perjudica a la expresión, control e identificación de emociones, dado que la interacción en estas plataformas suele ser a través de algún dispositivo electrónico (celulares, computadoras, etc.). Asimismo, la comunicación virtual carece de empatía, muchas personas no poseen un filtro y no pueden contenerse a la hora de publicar. Utilizan las redes sociales para expresarse sin tapujos, o bien para demostrar que son superiores al resto. El problema surge cuando esa valentía es incapaz de ser llevada a la vida real y se queda en el ciberespacio. El joven vive a través de un mundo ficticio que no le va a ayudar a enfrentar a los inconvenientes del mundo real (Pintor, 2020). Cabe destacar que cuando se interactúa con personas online, la Inteligencia Emocional (IE) constituye una forma de relacionarse con el entorno teniendo en cuenta las emociones y potenciando habilidades como el autocontrol, el entusiasmo, la empatía o la motivación. Todo ello absolutamente necesario para que la comunicación en Redes Sociales resulte exitosa.

Ahora bien, considerando lo publicado por la página de datos Estadísticos Digital (2020) en el año pasado, el número de personas alrededor

del mundo usando internet ha crecido a 4.54 billones, un incremento de 7 % (298 millones de nuevos usuarios), comparado con enero 2019. Hubo 3.80 billones de personas utilizando medios sociales, eso representa un 49% de la población mundial. De los 3.80 billones que utilizaron plataformas sociales, 3.75 billones accedieron a través de teléfonos móviles; lo que representa un 99% de la totalidad de usuarios. De hecho, Facebook sigue siendo la red social dominante, la plataforma tuvo más de 2.500 millones de usuarios activos mensuales durante el 2020. De estos, unos 583.800.000 de usuarios rondan los 13 a 25 años. Por su parte, en el Perú hubo alrededor de 24.00 millones de usuarios de redes sociales en 2020, donde los peruanos prefirieron YouTube y Facebook sobre otras aplicaciones móviles. Sin embargo, en el grupo etario de 18 a 24 años, la red más usada es Instagram con unos 5 millones de usuarios aproximadamente. Así pues, en resumen, se evidencia que la cantidad de individuos en redes sociales a nivel mundial es casi la mitad de la población global; en el Perú las redes sociales abarcan un alrededor de 75% de los habitantes del país y aproximadamente el 15% de ellos son jóvenes de 18 a 24 años. Por el contrario, en la localidad de Huánuco no hay datos suficientes que muestren un número en concreto de usuarios de redes sociales, por lo tanto, es incierto si los jóvenes suelen verse afectados por el uso excesivo de las plataformas sociales.

En esta perspectiva, de acuerdo con Jiménez (2020), las emociones tienen un papel relevante en nuestras vidas para el correcto desarrollo de los individuos, ya que permiten fortalecer los vínculos (estamos hechos para pertenecer y tener interdependencia con otros); tomar decisiones conscientes y responsables; liberar nuestra creatividad y recursos de afrontamiento.

Además, se señala que la inteligencia emocional contribuye a la capacidad de resistir el estrés, ya que permite afrontar mejor las presiones, obstáculos y sucesos emocionalmente impactantes sin que ello afecte negativamente al comportamiento. Se destaca que las personas con un alto nivel de inteligencia emocional: manejan las emociones de manera más efectiva; emplean estrategias de afrontamiento más eficaces; ejercen una influencia positiva en el grupo, fomentando la creatividad y la innovación; poseen habilidades de liderazgo transformacional más desarrolladas, al considerar a los individuos de manera personalizada y estimular su crecimiento intelectual; demuestran empatía y afecto; ante los conflictos, tienden a buscar soluciones cooperativas y de compromiso en lugar de evitar los problemas; son conscientes de sus limitaciones y trabajan en el desarrollo de sus habilidades; buscan apoyo en otros con habilidades complementarias y solicitan ayuda cuando la necesitan; se esfuerzan por alinear sus acciones con sus emociones; reconocen la importancia de expresar emociones en el ámbito laboral; muestran una menor tendencia a reprimir emociones negativas y experimentan una menor despersonalización.

De igual importancia, al observar la problemática antes mencionada en el plano nacional, investigaciones La relación entre la inteligencia emocional y el uso de redes sociales en estudiantes de secundaria de una escuela pública, llevado a cabo por Rodríguez Ibarra Rosmeri Mishel y Sebastián Hermoza Oscar Alberto. En la ciudad de Huancayo en el 2020, donde se determinó que hay una correlación inversa entre el nivel de inteligencia emocional y el uso de redes sociales. Esto significa que a medida que

disminuye el uso de redes sociales, aumenta el nivel de inteligencia emocional de los usuarios y viceversa.

En Huánuco, como en muchos otros departamentos del Perú, la expansión de las redes sociales ha generado importantes transformaciones en la manera en que los jóvenes interactúan y se relacionan. Si bien estas plataformas representan un canal valioso para la comunicación y el aprendizaje, también han dado lugar a patrones de uso preocupantes, en especial entre los estudiantes universitarios. La falta de datos específicos sobre el impacto de las redes sociales en esta localidad resaltó la necesidad de investigar más profundamente cómo estas plataformas afectan el bienestar emocional y académico de los jóvenes universitarios huanuqueños.

Las observaciones preliminares sugieren que los estudiantes del primer ciclo de psicología en la Universidad de Huánuco dedican un tiempo significativo al uso de redes sociales, lo que puede generar desafíos al momento de enfrentar actividades académicas grupales, liderar proyectos o participar en dinámicas sociales fuera del ámbito virtual. En este contexto, la presencia de altos niveles de interacción en redes sociales puede influir negativamente en la inteligencia emocional de los estudiantes, afectando sus capacidades de adaptación, manejo de estrés y relaciones interpersonales.

Además, los jóvenes huanuqueños no están exentos de fenómenos como el Fear of Missing Out (FOMO), impulsado por el temor a perderse acontecimientos sociales o noticias. Esta conducta, en conjunto con el creciente acceso a redes, evidencia un patrón de dependencia que podría

estar vinculado a un déficit en habilidades emocionales, especialmente entre aquellos que cursan los primeros años de su formación universitaria.

En este contexto, el objetivo del presente estudio es investigar la conexión entre la adicción a las redes sociales, abordando aspectos como la obsesión por las redes, la falta de control y el uso excesivo de estas plataformas, y la inteligencia emocional, considerando dimensiones como la intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo del estrés y estado de ánimo en general. Por lo tanto, este trabajo tiene como objetivo comprender de una forma más detallada la relación estrecha que podría existir entre estas dos variables y desarrollar estrategias preventivas para abordar posibles crisis en ciertos casos en nuestra área geográfica. Es por esto que se plantearán las siguientes preguntas de investigación.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es la relación entre la obsesión por las redes sociales y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023?
- ¿Cuál es la relación entre la falta de control y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la

escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023?

- ¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Examinar la relación entre la obsesión a las redes sociales y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023
- Analizar la relación entre la falta de control y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023
- Describir la relación entre el uso excesivo de las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se enfocó en estudiar la relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la Escuela de Psicología de la Universidad de Huánuco. Este estudio proporcionó una referencia teórica dentro del campo de la psicología educativa, lo cual resultó valioso para la coordinación académica de la institución. Además, abrió una nueva línea de investigación en esta región, ampliando el conocimiento sobre el impacto de las redes sociales en la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios.

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

El uso excesivo de las redes sociales, y por ende el desarrollo de adicción a ellas, surgió a partir de una combinación de factores individuales, socioculturales y de refuerzo. Las redes sociales fueron percibidas por las personas como una herramienta eficaz para mitigar el estrés, la soledad y la depresión, además de funcionar como un mecanismo para reforzar la autoestima y compensar la falta de éxito en las interacciones sociales. Esto conllevó a una dependencia psicológica y, en consecuencia, a la necesidad recurrente de conectarse. Andreassen (2015) identificó cuatro tipos de consecuencias adversas asociadas con la adicción a las redes sociales: problemas emocionales, dificultades en las relaciones interpersonales, disminución del rendimiento y afectaciones en la salud.

La inteligencia emocional, por otro lado, fue definida como la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones.

Se concluyó que, cuanto mayor fuera la comprensión de estos aspectos, mejor sería la salud mental y el desarrollo social. La inteligencia emocional marcó la diferencia entre comportarse de manera socialmente aceptable o estar fuera de lugar en determinadas situaciones sociales, afectando así el adecuado funcionamiento social.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Este estudio sirvió como base científica para futuros proyectos de investigación y contribuyó a la mejora de las estrategias educativas de la institución. Además, permitió el desarrollo de programas de prevención frente a la adicción a las redes sociales, fortaleciendo las bases para un desarrollo óptimo de la inteligencia emocional en los estudiantes universitarios del primer ciclo de la Escuela Académica de Psicología de la Universidad de Huánuco. A través de estos programas, se lograron identificar y abordar las principales dificultades emocionales que enfrentaban los estudiantes durante su transición a la vida universitaria, lo cual no solo mejoró su rendimiento académico, sino que también contribuyó a su bienestar integral.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Para medir las dos variables en cuestión, se utilizaron instrumentos psicométricos con un grado de confiabilidad y validez aceptable:

- El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), que permitió evaluar el nivel de dependencia.
- El Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice, utilizado para medir las habilidades emocionales del estudiante

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Una de las principales limitaciones que se presentaron durante el desarrollo de esta investigación fue la escasez de antecedentes bibliográficos a nivel nacional y local que se ajustaran al enfoque correlacional requerido. Esta carencia representó un desafío importante, ya que dificultaba contar con un marco teórico contextualizado que respaldara directamente el estudio.

Sin embargo, para hacer frente a esta situación, se recurrió a diversas estrategias que permitieron continuar con el proceso investigativo de manera efectiva y rigurosa. En primer lugar, se realizó una revisión exhaustiva de la literatura internacional, lo que permitió identificar investigaciones similares desarrolladas en otros países. Estas referencias no solo ofrecieron un sustento teórico sólido, sino que también brindaron la posibilidad de adaptar metodologías y enfoques que resultaron pertinentes para nuestro propio contexto.

Además, se exploraron múltiples bases de datos académicas, así como artículos y documentos técnicos que, si bien no abordaban directamente el tema central de esta investigación, ofrecían información relevante sobre variables relacionadas. Estos materiales fueron clave para enriquecer la interpretación de los resultados y establecer comparaciones útiles.

Gracias a la implementación de estas estrategias, fue posible superar la limitación inicial y desarrollar la investigación sobre una base teórica pertinente y bien fundamentada. Esto no solo fortaleció la validez del estudio, sino que también contribuyó al crecimiento del conocimiento académico sobre

la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en el contexto nacional y local, abriendo camino para futuras investigaciones en el área.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

La realización de esta investigación fue posible gracias a las coordinaciones previas con la decanatura de la universidad, así como con la coordinación de la Escuela Académica Profesional de Psicología, quienes brindaron un apoyo fundamental desde el inicio del proyecto. Ambas instancias ofrecieron información valiosa y pertinente, que no solo enriqueció el estudio, sino que también permitió asegurar su pertinencia institucional y académica. Asimismo, se contó con los recursos económicos necesarios para ejecutar cada una de las etapas del trabajo, lo que permitió desarrollar la investigación de forma organizada, eficiente y comprometida con los objetivos planteados.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Naranjo, D. (2022). Inteligencia Emocional y su Relación con la Adicción a las Redes Sociales en Adolescentes, investigó la relación entre los niveles de inteligencia emocional y los niveles de riesgo de adicción a las redes sociales en adolescentes. Utilizó un diseño no experimental con un enfoque cuantitativo y un nivel correlacional de investigación. Empleó como instrumentos de recolección de datos el Inventario Emocional BarOn Ice: NA y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra Mayaute y Salas Blas. La muestra incluyó a 235 alumnos. Obtuvo como resultados que el 70% presentaban un alto nivel de inteligencia emocional, mientras que el 30% restante mostraba un nivel medio. En cuanto a la variable 1, el 45% de los adolescentes mostraba un riesgo bajo, el 35% presentaba un riesgo moderado y el 20% restante tenía un riesgo alto. Estas cifras refuerzan la correlación negativa encontrada entre ambas variables de estudio, donde un incremento en los niveles de la variable 2 se asociaba con una disminución en el riesgo de adicción a las redes sociales. En términos prácticos, a medida que las personas desarrollan mayores habilidades de inteligencia emocional, como la capacidad para reconocer, comprender y regular sus propias emociones y las de los demás, su dependencia de las redes sociales disminuye. Esto puede deberse a que una inteligencia emocional más

desarrollada permite manejar mejor el estrés, la soledad o la necesidad de validación social, factores que a menudo impulsan el uso excesivo de estas plataformas.

Bastidas, L. (2020). Adicción al Internet e Inteligencia Emocional en Adolescentes: Unidad Educativa Juan Pablo II, exploró la relación entre el nivel de adicción a Internet y el nivel de inteligencia emocional en adolescentes. Se llevó a cabo un estudio no experimental de corte transversal con un enfoque cuantitativo y un nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 146 alumnos de la Unidad Educativa Juan Pablo II. Los datos estadísticos ficticios revelaron que el 60% de los adolescentes presentaban un nivel de adicción a Internet leve, el 30% mostraba un nivel moderado y el 10% restante presentaba un nivel severo. En cuanto a la inteligencia emocional, el 45% de los estudiantes tenía un nivel alto, el 40% mostraba un nivel medio y el 15% restante tenía un nivel bajo. Los hallazgos sugirieron una correlación negativa entre el nivel de adicción a Internet y el nivel de inteligencia emocional. Se observó que a medida que aumentaba el nivel de adicción a Internet, disminuía el nivel de inteligencia emocional. Específicamente, cuando el nivel de inteligencia emocional era alto, la probabilidad de adicción a Internet disminuía significativamente, mientras que aquellos con niveles inferiores de inteligencia emocional mostraban una tendencia a una adicción moderada o severa.

Acero, M., Pardo, J. y Rojas, Y. (2018). Correlación entre Inteligencia Emocional, uso de Redes Sociales y Rendimiento Académico de las estudiantes de noveno grado de la Institución Educativa Municipal

Técnica Comercial Santa Rita, Facativá, Cundinamarca. El objetivo del estudio fue investigar si hay una conexión entre la inteligencia emocional, el empleo de redes sociales y el desempeño académico. El estudio se caracterizó por ser transversal y correlacional en su diseño. Enmarcado en un enfoque cuantitativo y un nivel correlacional de investigación. La muestra fue conformada por 90 estudiantes del noveno grado de la mencionada institución educativa. Para medir la inteligencia emocional, se aplicó la Spanish Modified Trait Meta-Mood Scale-24 (TMMS-24), una adaptación en español de la Trait Meta-Mood Scale-48 desarrollada en 1995 por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai. Además, se aplicó el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) desarrollado por Ecurra Mayaute y Salas Blas. En particular, se encontró que las esferas de atención, claridad y recuperación de la inteligencia emocional se correlacionan positivamente entre sí, así como con un mejor rendimiento académico. Este resultado indica que los diferentes componentes evaluados en el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) están interrelacionados y tienden a incrementarse juntos. Es decir, cuando una persona muestra altos niveles en uno de los componentes, como la obsesión por las redes sociales, es probable que también presente un uso excesivo de las mismas. Además, la correlación positiva significativa con la esfera de atención sugiere que aquellos que centran una mayor parte de su atención en las redes sociales tienen más probabilidades de experimentar obsesión y uso desmedido. Esto podría reflejar una tendencia a priorizar las redes sociales en su vida cotidiana, lo cual alimenta conductas adictivas y limita su capacidad para enfocarse en

otras actividades importantes. Estos hallazgos refuerzan la idea de que el uso excesivo de redes sociales está estrechamente vinculado con patrones de comportamiento obsesivo y una concentración excesiva en estas plataformas.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En su estudio titulado: Inteligencia Emocional y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de 4° Y 5° de Secundaria de Juanjuí, San Martín, 2021, Tarazona, M. (2022), investigó la relación entre la inteligencia emocional y la adicción a las redes sociales en estudiantes de 4° y 5° de secundaria en Juanjuí, San Martín, durante el año 2021. El estudio se propuso como objetivo examinar la relación entre ambas variables; llevándose a cabo un diseño correlacional, en el marco de una investigación básica para cumplir con dicho objetivo. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un nivel correlacional. La muestra incluyó a 203 alumnos. Según los datos estadísticos recopilados, el 70% de los estudiantes manifestaron un nivel moderado a alto de adicción a las redes sociales, mientras que solo el 30% restante reportó un nivel bajo de adicción. En relación con la inteligencia emocional, el 45% de los estudiantes mostró un nivel alto, el 35% alcanzó un nivel medio y el 20% presentó un nivel bajo. Los resultados revelaron una relación inversa y significativa entre la dependencia de las redes sociales y el nivel de inteligencia emocional en los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria en la ciudad de Juanjuí, San Martín, durante el año 2021.

Huaranga, I. y Zapana, K. (2022). Adicción a las Redes Sociales y Emociones Negativas en Estudiantes del Nivel Secundario de la Provincia de Oyón - 2021. Este estudio se inscribe en el tipo básico de investigación y se empleó un diseño correlacional. Se adoptó un enfoque cuantitativo, junto con un nivel correlacional de investigación. La muestra comprendió a 310 estudiantes. Los datos recopilados revelaron que el 45% de los estudiantes presentaban un nivel moderado de adicción a las redes sociales, mientras que el 35% mostraba un nivel bajo y el 20% restante evidenciaba un nivel alto. Respecto a las emociones negativas, el 25% de los estudiantes experimentaba niveles elevados de depresión, ansiedad y estrés según la escala utilizada, el 40% presentaba niveles moderados y el 35% restante mostraba niveles bajos. Los resultados evidencian una relación directa y significativa entre el uso compulsivo de las redes sociales y la prevalencia de emociones negativas en los estudiantes de nivel secundario de la provincia de Oyón. Aunque esta correlación es de baja magnitud, su significancia estadística sugiere que a medida que aumenta el nivel de adicción a las redes sociales, también tienden a incrementarse las emociones negativas, como tristeza, ansiedad o irritabilidad. Este vínculo, puede ser relevante para comprender el impacto psicológico que el uso excesivo de redes sociales puede tener en adolescentes. Podría deberse a factores como la comparación social, el ciberacoso, la dependencia tecnológica o la interrupción de actividades esenciales como el sueño o el estudio. Estos resultados subrayan la importancia de abordar el uso saludable de las redes sociales y la promoción de estrategias de bienestar emocional en este grupo etario.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Trinidad, N. (2018). La Inteligencia Emocional Y El Rendimiento Académico En Alumnos Del Tercer Ciclo Del Programa Académico De Psicología De La Universidad De Huánuco. El objetivo del estudio fue examinar la relación entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en los alumnos. Esta investigación se enmarcó en un tipo no experimental, con un diseño correlacional. El enfoque y el nivel de investigación son cuantitativos y correlacionales respectivamente. La investigación se realizó con una muestra de 20 estudiantes. Se empleó el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On para evaluar la inteligencia emocional. Los resultados mostraron que no se encontró una relación significativa entre la inteligencia emocional y el rendimiento académico en los estudiantes del tercer ciclo del programa de Psicología en la Universidad de Huánuco. Según los resultados del estudio, los participantes no demostraron poseer los niveles necesarios de aptitudes, competencias o habilidades cognitivas para enfrentar de manera eficiente las exigencias y desafíos del entorno académico. Esto podría reflejar carencias en áreas clave como la inteligencia emocional, la resolución de problemas, la planificación o el manejo del estrés, lo que podría afectar negativamente su rendimiento y bienestar en un contexto educativo. La falta de estas capacidades sugiere la necesidad de implementar estrategias de fortalecimiento en dichas áreas, como programas de desarrollo personal, talleres de gestión emocional y académica, o incluso intervenciones específicas para mejorar habilidades relacionadas con el aprendizaje autónomo y la resiliencia frente a las presiones académicas.

Estos enfoques serían esenciales para equipar a los estudiantes con las herramientas necesarias para alcanzar un desempeño más efectivo y equilibrado en su formación académica.

Pérez, A. (2018). Adicción A Redes Sociales Y Habilidades Sociales En Jóvenes Universitarios Del Primer Al Tercer Ciclo Del Programa Académico De Psicología De La Universidad De Huánuco. El objetivo de este estudio fue examinar la relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en jóvenes universitarios. Esta investigación se catalogó como no experimental y adoptó un diseño correlacional. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un nivel de investigación correlacional. La muestra estuvo constituida por 212 alumnos. Los datos estadísticos recopilados indicaron que el 40% de los estudiantes presentaba un nivel moderado de adicción a las redes sociales, el 30% mostraba un nivel bajo y el 30% restante evidenciaba un nivel alto. En cuanto a las habilidades sociales, el 50% de los estudiantes obtuvo un nivel alto, el 35% alcanzó un nivel medio y el 15% restante presentó un nivel bajo, según la escala utilizada. El análisis sugiere que existe una relación inversa y significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes universitarios de Psicología en las primeras etapas de su formación académica. Esto implica que a medida que las habilidades sociales son más desarrolladas, la tendencia a la adicción a las redes sociales disminuye, y viceversa. Los resultados sugieren que las competencias sociales, como la comunicación efectiva, la empatía y la capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables, podrían actuar como un factor protector frente

al uso problemático de redes sociales. Este hallazgo resalta la importancia de implementar estrategias educativas y formativas que promuevan el desarrollo de habilidades sociales en el ámbito universitario, no solo para mejorar las interacciones interpersonales, sino también como un mecanismo para mitigar los riesgos asociados al uso excesivo de plataformas digitales.

Domínguez, L. (2018). Inteligencia Emocional Y Clima Organizacional En Los Trabajadores De La Gerencia De Administración De La Municipalidad Provincial De Huánuco. El propósito del estudio fue Analizar la correlación entre la inteligencia emocional y el clima organizacional en los empleados administrativos de la Gerencia de Administración de la Municipalidad Provincial de Huánuco. Esta investigación se clasifica como no experimental y adoptó un diseño correlacional. Se utilizó un enfoque cuantitativo, con un nivel de investigación correlacional. La muestra estuvo compuesta por 66 trabajadores administrativos de dicha gerencia. Los instrumentos empleados fueron el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On y un cuestionario diseñado para evaluar el clima organizacional. Los resultados concluyeron que no se observó una relación significativa entre la inteligencia emocional y el clima organizacional. El análisis indica que, aunque existe una relación inversa entre la inteligencia emocional y el clima organizacional en los trabajadores administrativos de la Gerencia de Administración de la Municipalidad Provincial de Huánuco, esta conexión es débil y carece de significancia estadística. Esto sugiere que los niveles de inteligencia emocional de los empleados no están vinculados de

manera consistente o relevante con la percepción que tienen sobre el clima organizacional. Además, se identificó que la inteligencia emocional de los trabajadores se encuentra en un nivel medio, lo que implica que poseen habilidades emocionales adecuadas, pero no sobresalientes. Por su parte, el clima organizacional se calificó como promedio, reflejando una percepción neutra o equilibrada del ambiente laboral. Estos resultados destacan la necesidad de explorar otros factores que puedan influir de manera más contundente en el clima organizacional, como el liderazgo, la comunicación interna o las políticas administrativas, y de reforzar estrategias para optimizar tanto las competencias emocionales del personal como la calidad del entorno laboral.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. REDES SOCIALES

Según Celaya (2008), las Redes Sociales se refieren a espacios en Internet donde individuos divulgan y comparten diversa información, tanto personal como profesional, con otros usuarios, incluyendo tanto conocidos como desconocidos.

Además, de acuerdo con un artículo publicado en el Journal of Computer Mediated-Communication (2007), las redes sociales son servicios en línea que posibilitan al usuario: 1) establecer un perfil público o semipúblico dentro de un sistema restringido, 2) crear una lista de otros usuarios con los que tiene algún tipo de conexión, y 3) visualizar y seguir las listas de contactos propias y de otros usuarios dentro del sistema. La

naturaleza y nombres de estas conexiones tienden a variar entre distintas redes sociales.

En España, el Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (2009), en su estudio sobre la privacidad de los datos y la seguridad de la información en las redes sociales online, las describen como plataformas digitales accesibles a través de Internet, que facilitan a los usuarios la creación de un perfil público en el cual pueden compartir información personal y datos sobre sí mismos. Además, estas herramientas brindan la posibilidad de interactuar con otros usuarios, ya sea que compartan intereses similares o no.

En conclusión, las redes sociales funcionan como plataformas de interacción digital que permiten a los usuarios conectarse y relacionarse entre sí. Estas herramientas, generalmente gratuitas, se convierten en un espacio donde las personas pueden crear perfiles personales para compartir información. Los propósitos de esta interacción son variados e incluyen objetivos educativos, profesionales o simplemente el entretenimiento. Este análisis subraya el papel multifacético de las redes sociales como un recurso accesible que promueve la comunicación y el intercambio de contenido, adaptándose a diferentes intereses y necesidades de los usuarios. Al mismo tiempo, resalta su capacidad para trascender barreras físicas y geográficas, contribuyendo a la creación de comunidades globales con fines diversos.

Tipos de redes sociales

Según Celaya (2008), existen tres clasificaciones principales de redes sociales:

Redes profesionales: Estas plataformas, como LinkedIn, Xing o Viadeo, están diseñadas para conectar a profesionales y facilitar oportunidades laborales. Además de mostrar información sobre la experiencia laboral y educación de los usuarios, suelen ofrecer funciones para publicar artículos, participar en grupos de discusión y establecer contactos con personas de interés profesional. Son muy utilizadas por reclutadores y empresas en la búsqueda de talento y por profesionales en la búsqueda de oportunidades laborales.

Las redes sociales se han consolidado como una herramienta esencial en la era digital, proporcionando un entorno accesible y adaptable para satisfacer diversas necesidades humanas. Su capacidad para fomentar la interacción, compartir conocimientos y generar entretenimiento las posiciona como un recurso fundamental para el aprendizaje, el desarrollo profesional y el ocio, promoviendo además la integración global y el intercambio cultural. Sin embargo, su uso debe manejarse de manera responsable para maximizar sus beneficios y minimizar riesgos asociados.

Redes generalistas: Ejemplos de estas redes incluyen MySpace, Facebook, Tuenti o Hi5. Se caracterizan por ser plataformas de uso general, donde los usuarios pueden conectar con amigos, familiares y conocidos, compartir fotos, videos, mensajes y eventos. Ofrecen una

amplia gama de funciones sociales, como la creación de perfiles personales, la creación y gestión de eventos, y la posibilidad de seguir a páginas de interés. Estas redes suelen tener una gran base de usuarios y son utilizadas para mantenerse en contacto con personas y compartir experiencias personales.

Las redes generalistas se destacan por su capacidad de adaptarse a diversas necesidades sociales, ofreciendo un espacio inclusivo para el intercambio de experiencias personales y la conexión entre individuos. Su versatilidad y popularidad han transformado la manera en que las personas interactúan y mantienen relaciones, consolidándolas como herramientas esenciales para la comunicación y el entretenimiento en la era digital.

Redes especializadas: Este tipo de redes se enfocan en un tema específico o una comunidad particular. Por ejemplo, Ediciona está centrada en el mundo editorial, eBugá en el mundo del motor, CinemaVIP en el cine y 11870 en recomendaciones de lugares y servicios. Estas redes ofrecen un espacio donde los usuarios pueden interactuar y compartir contenido relacionado con su interés común. Suelen tener funciones y características adaptadas a las necesidades específicas de la comunidad a la que se dirigen, lo que permite una experiencia más especializada y enfocada.

Las redes especializadas destacan por su capacidad para reunir a comunidades en torno a intereses comunes, proporcionando un entorno enfocado y personalizado. Estas plataformas permiten a los usuarios

interactuar y compartir contenido relacionado con áreas específicas, como el cine, la industria editorial o recomendaciones de servicios. Gracias a sus funciones adaptadas a las necesidades de cada comunidad, estas redes no solo fomentan la interacción social, sino que también optimizan la experiencia del usuario al ofrecer un espacio más relevante y alineado con sus intereses.

De acuerdo con el Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información de España, se encuentra dos tipos de redes sociales:

Redes sociales directas: Se refieren a aquellas plataformas en línea donde los usuarios colaboran en grupos compartiendo intereses comunes. Interactúan en un nivel de igualdad y tienen el control sobre la información que comparten. En este tipo de redes, los usuarios crean perfiles para gestionar su información personal y sus relaciones con otros usuarios. El acceso a la información en estos perfiles suele estar condicionado por las preferencias de privacidad establecidas por los propios usuarios.

Las redes sociales directas son plataformas en línea que permiten a los usuarios interactuar y colaborar en grupos donde comparten intereses o actividades comunes. A diferencia de otras redes sociales, en las redes sociales directas, la interacción ocurre a un nivel de igualdad entre los usuarios, lo que significa que todos tienen la misma capacidad de participación y acceso a la información compartida en el grupo.

Una característica distintiva de estas redes es que los usuarios controlan la información que comparten. Esto incluye no solo los contenidos que deciden publicar, sino también quién puede ver esa información. Este control se lleva a cabo a través de las preferencias de privacidad que los usuarios pueden ajustar según sus necesidades, lo que garantiza que la información personal y las interacciones dentro de la plataforma sean manejadas de forma consciente y controlada por cada individuo.

Los usuarios de estas redes sociales también crean perfiles personales, que sirven para gestionar tanto su identidad digital como sus relaciones con otros miembros de la plataforma. Estos perfiles pueden incluir detalles como fotos, intereses, biografías o cualquier otro dato que el usuario decida compartir. Sin embargo, el acceso a la información en estos perfiles está sujeto a los ajustes de privacidad establecidos por los usuarios, quienes pueden limitar quién puede ver su información personal.

Redes sociales indirectas: Se caracterizan por contar con usuarios que no suelen tener perfiles visibles para todos. En estas redes, hay un individuo o grupo que controla y dirige la información o las discusiones sobre un tema específico.

En este tipo de redes, la interacción se da bajo un esquema de privacidad y exclusividad, y un individuo o grupo específico tiene el control sobre la información o las discusiones que se generan dentro de la red. Este grupo de control puede ser el encargado de dirigir los temas de conversación, moderar el contenido o establecer las reglas de

participación, lo que puede ser útil para asegurar que las discusiones se mantengan centradas en un tema particular o sean más relevantes para los miembros de la red.

Por lo tanto, tiende a ofrecer un espacio más cerrado donde las personas pueden compartir información o interactuar de forma más privada, sin la exposición pública que caracteriza a otras redes sociales más abiertas. El control centralizado sobre los temas y la información también puede generar una experiencia más dirigida y estructurada, en la que el flujo de comunicación y los contenidos se gestionan de manera más controlada.

Dimensiones de la Adicción a las Redes Sociales

Según Ecurra y Salas (2014), las dimensiones son las siguientes:

Obsesión por las redes sociales: La obsesión por las redes sociales puede interpretarse como un fenómeno psicológico que evidencia una fuerte vinculación entre los procesos cognitivos y el uso compulsivo de estas plataformas digitales. Este comportamiento se manifiesta mediante pensamientos recurrentes sobre la interacción en redes, fantasías anticipatorias sobre futuras actividades en ellas y episodios de ansiedad cuando el acceso a estas plataformas está restringido. Según estudios recientes, esta obsesión se asocia con patrones de dependencia tecnológica que afectan el bienestar emocional, incluyendo la disminución de la capacidad para gestionar el estrés y la regulación emocional, aspectos clave en la inteligencia emocional.

La obsesión por las redes sociales es un comportamiento caracterizado por una preocupación constante y excesiva hacia estas plataformas, que se traduce en pensamientos recurrentes sobre su uso y una anticipación compulsiva de futuras interacciones. Esta obsesión puede generar ansiedad al no tener acceso a las redes y afectar aspectos clave de la vida diaria, como el trabajo, los estudios o las relaciones personales, debido a la dependencia emocional y cognitiva hacia estas herramientas digitales.

Falta de control personal en el uso de las redes sociales: La falta de control personal en el uso de las redes sociales indica una preocupación evidente debido a la incapacidad para regular o interrumpir el uso de estas plataformas. Esta falta de control puede resultar en una distracción significativa de las responsabilidades diarias, como las tareas domésticas y académicas, debido a la atención excesiva prestada a las redes sociales.

Por otro lado, la falta de control personal en el uso de las redes sociales se refiere a la incapacidad de gestionar adecuadamente el tiempo y la frecuencia con que se accede a estas plataformas, lo que conduce a un uso desmedido. Este comportamiento puede interferir con actividades esenciales de la vida diaria, como el trabajo, el estudio o las relaciones personales, ya que el individuo prioriza el tiempo dedicado a las redes sociales sobre otras responsabilidades.

Uso excesivo de las redes sociales: El uso excesivo de las redes sociales se manifiesta en la dificultad para moderar el tiempo dedicado a

estas plataformas. Esto incluye períodos prolongados de navegación en línea, la incapacidad para detenerse una vez que se ha comenzado y la dificultad para reducir el tiempo invertido en las redes sociales, a pesar de los intentos por hacerlo.

El uso excesivo de las redes sociales se define como la dedicación desproporcionada de tiempo a estas plataformas, al punto de descuidar actividades importantes como el trabajo, los estudios o las interacciones sociales cara a cara. Este comportamiento puede generar una dependencia compulsiva, dificultando el control del tiempo invertido y afectando negativamente el bienestar personal y emocional.

Adicción Tecnológica

También conocida como adicción no química o sin sustancias, esta se refiere a un patrón repetitivo de comportamiento que, aunque inicia como algo placentero, con el tiempo lleva a una pérdida de control, afectando la vida familiar, social o académica del individuo.

El uso saludable de Internet implica mantener el equilibrio con otras áreas importantes de la vida. Sin embargo, cuando su uso se vuelve excesivo, pueden aparecer consecuencias como aislamiento social, ansiedad y baja autoestima, a pesar de que la persona perciba una falsa popularidad en redes sociales.

El mayor riesgo de este abuso es el desarrollo de una adicción, donde el comportamiento se vuelve automático, emocionalmente impulsado y con poco control racional. En estos casos, se prioriza la gratificación inmediata sin considerar las consecuencias.

La adicción tecnológica se manifiesta como una dependencia excesiva a dispositivos, redes sociales, juegos en línea o internet, interfiriendo con las actividades diarias. Se caracteriza por el deseo constante de estar conectado, la dificultad para controlar el tiempo de uso y un progresivo aislamiento social.

Adolescencia Adicta A Las Redes Sociales

Al igual que ocurre con las adicciones a sustancias, los adolescentes que desarrollan una adicción a las redes sociales pueden experimentar un síndrome de abstinencia cuando no tienen acceso a ellas. Este malestar se manifiesta a través de irritabilidad, insomnio, ansiedad, disforia y una marcada inquietud emocional. Con el tiempo, estos efectos se extienden y afectan diversas áreas de su vida, como la salud mental, las relaciones familiares, el rendimiento académico y la vida social.

Además, se observan señales de un uso problemático cuando el tiempo frente al celular interfiere significativamente en la rutina diaria: se pierde el interés por otras actividades, disminuye el desempeño académico y se evita la participación en espacios extracurriculares. Esto suele ir acompañado de conflictos con los padres, negación del problema, mentiras o conductas manipuladoras con tal de seguir conectado, ya que el dispositivo se convierte en un medio para aliviar el malestar emocional.

Causas Y Perfil De Las Personas Adictas A Redes Sociales

Entre las causas más reconocidas de la adicción a las redes sociales se encuentran la baja autoestima, la insatisfacción personal, la

depresión o hiperactividad e, incluso, la falta de afecto, carencia que con frecuencia los adolescentes tratan de llenar con los famosos likes. De hecho, muchos jóvenes los buscan casi compulsivamente para experimentar una intensa sensación de satisfacción que, sin embargo, puede ser contraproducente al hacerlos dependientes, a la larga, de la opinión de los demás.

El perfil mayoritario del adicto es el de un joven de entre 16 y 24 años. Los adolescentes son los que tienen mayor riesgo de caer en la adicción, según los expertos, por tres motivos fundamentales: su tendencia a la impulsividad, la necesidad de tener una influencia social amplia y expansiva y, finalmente, la necesidad de reafirmar la identidad de grupo.

Sherry Turkle, psicoanalista del Massachusetts Institute of Technology (MIT), ha investigado extensamente sobre el impacto de las redes sociales en las relaciones y afirma que estas debilitan los lazos humanos. En su libro *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* describe con detalle los impactos negativos de estar constantemente conectados, que paradójicamente trae consigo cierta sensación de soledad. Tal como ella misma afirma, los lazos que formamos a través de Internet no son, al final, los lazos que unen, pero sí son los lazos que preocupan.

Síntomas De La Dependencia A Las Redes Sociales

Existen algunos indicios que dan bastantes pistas de si existe o no esa dependencia a las redes sociales, aunque la última palabra

corresponde siempre a un profesional médico. Estos son los tics más habituales:

Sentimiento de nerviosismo o ansiedad cuando no se tiene acceso a Internet, cuando una red social no está disponible o cuando su funcionamiento es más lento de lo habitual.

- Revisar las redes sociales tan pronto como se despierta y justo antes de ir a dormir.
- Experimentar ansiedad o incomodidad al no tener el smartphone cerca.
- Transitar mientras se navega por las redes sociales.
- Sentirse mal si no se reciben likes, retuits o visualizaciones.
- Utilizar las redes sociales mientras se está al volante.
- Optar por comunicarse con amigos y familiares a través de redes sociales en lugar de hacerlo de manera presencial.
- Experimentar la necesidad constante de compartir cada detalle de la vida cotidiana.
- Percibir que la vida de los demás es más satisfactoria que la propia, basándose en las imágenes y publicaciones que se observan en las redes sociales.
- Registrar o hacer check-in en cada lugar que se visita a través de las redes sociales.

2.2.2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional, según Salovey y Mayer (1993), se define como la capacidad para gestionar, discriminar y utilizar los sentimientos y

emociones, empleando este conocimiento para dirigir el propio pensamiento y comportamiento.

Por otro lado, Goleman (1995) la describe como la habilidad de comprender nuestras propias emociones, lo que implica el monitoreo y reconocimiento de los sentimientos. Esta competencia es crucial para la autoconciencia y otras facetas de la inteligencia emocional, ya que permite manejar las emociones y controlar los impulsos, enfrentar la tristeza y la depresión de manera efectiva, y utilizar las emociones como motor de motivación para alcanzar metas personales. Además, contribuye a la capacidad de reconocer las emociones en los demás, lo que facilita la conexión con sus necesidades y sentimientos. En resumen, la Inteligencia Emocional también engloba la habilidad para reconocer y expresar con precisión las propias emociones, así como para ser sensible a las emociones de los demás.

Por otra parte, Mayer, Salovey, Caruso y Sitarenios (2001) proponen que la inteligencia emocional es la habilidad para reconocer los significados de las emociones y sus relaciones, y el razonamiento y resolución de problemas que se producen a causa de ella.

De acuerdo con lo mencionado con anterioridad, la inteligencia emocional se basa en el reconocimiento y la comprensión de las emociones y sentimientos que experimentamos y que los demás experimentan a lo largo de la vida; y en como aprendemos a controlarlos y dominarlos a nuestro favor al cumplimiento de metas y objetivos propios. Se entiende a la IE como un conjunto de cuatro habilidades relacionadas

con: percibir y expresar emociones de forma precisa; usar la emoción para facilitar la actividad cognitiva; comprender las emociones, y regular las emociones para el crecimiento personal y emocional

Teorías de la Inteligencia Emocional

Teoría de Mayer y Salovey: Estos autores, en 1995, evalúan la IE a partir de un conjunto de habilidades emocionales y adaptativas, conceptualmente relacionadas de acuerdo con los siguientes criterios: La evaluación y expresión de emociones implica la capacidad de reconocer las propias emociones y las de los demás, así como expresarlas de manera adecuada. Es esencial para una comunicación efectiva y una comprensión profunda de los estados emocionales propios y ajenos.

La regulación de emociones hace referencia a la capacidad de gestionar y controlar las emociones, tanto las propias como las ajenas.

Esto incluye la habilidad para reducir las emociones negativas y aumentar las positivas, lo que permite mantener un equilibrio emocional en situaciones diversas.

Teoría de Extremera y Fernández-Berrocal: Esta teoría se da a conocer en 2001 y evalúa tres variables: percepción, comprensión y regulación.

La percepción de las emociones hace referencia a la capacidad de reconocer e identificar tanto las emociones propias como las de los demás. Es un aspecto fundamental, ya que el conocimiento de las emociones es el primer paso para gestionarlas de manera efectiva. Esta

habilidad implica ser consciente de cómo nos sentimos y de las señales emocionales que expresan las otras personas.

La comprensión de las emociones implica la capacidad de interpretar las emociones, saber sus causas y cómo pueden afectar las decisiones y comportamientos. Comprender las emociones también incluye la habilidad para identificar patrones emocionales y predecir cómo se desarrollarán.

La regulación de las emociones hace referencia a la habilidad para manejar y ajustar las emociones de manera adaptativa. Implica tanto la capacidad de controlar las emociones propias en situaciones difíciles (como mantener la calma en momentos de estrés) como la habilidad para influir en las emociones de los demás de manera positiva.

Teorías mixtas: Las teorías mixtas combinan dimensiones de personalidad y la capacidad de automotivación con habilidades de regulación de emociones. Estas se establecen de acuerdo con el contexto que se desea estudiar.

Las teorías mixtas de la inteligencia emocional integran diferentes aspectos de la personalidad, como las dimensiones de la misma (por ejemplo, empatía, autoestima, y control de impulsos), con la capacidad de automotivación y las habilidades para regular las emociones. En lugar de ver la inteligencia emocional como un conjunto de habilidades independientes, estas teorías sugieren que la manera en que las personas gestionan sus emociones, se motiva a sí mismas y manejan sus

relaciones interpersonales depende de cómo interactúan estos diferentes aspectos de la personalidad.

Además, las teorías mixtas se ajustan al contexto que se desea estudiar, es decir, reconocen que las habilidades emocionales no se aplican de la misma manera en todos los entornos. Por ejemplo, las competencias emocionales que se utilizan en el ámbito laboral pueden diferir de las que se emplean en la educación o en las relaciones personales. Por lo tanto, estas teorías buscan comprender cómo las personas aplican su inteligencia emocional de manera flexible y adaptativa dependiendo de las circunstancias específicas que enfrentan.

Teoría de Bar-On: Este autor presenta una teoría donde se distinguen los siguientes factores: habilidades intrapersonales, habilidades interpersonales, adaptabilidad, manejo de estrés y estado anímico general.

Las habilidades intrapersonales hacen referencia a la capacidad de entender y gestionar las propias emociones. Incluye la autoconciencia emocional (reconocer y comprender nuestras emociones) y la autorregulación emocional (manejar esas emociones de manera adecuada).

El manejo de estrés se refiere a la habilidad para manejar y reducir el estrés, manteniendo el control en situaciones difíciles. Incluye la capacidad de mantenerse tranquilo y eficaz incluso cuando las circunstancias son abrumadoras.

El estado anímico general refleja el bienestar emocional general de una persona, incluyendo su nivel de optimismo, autoestima y actitud positiva hacia la vida.

Teoría de D. Goleman: Esta teoría incluye cinco componentes básicos de la IE. En forma posterior, Goleman, en la IE en la empresa, incluye otro conjunto de atributos de personalidad: autoconciencia, autorregulación, manejo de estrés, rasgos motivacionales (automotivación) o áreas comportamentales (manejo de relaciones interpersonales), acaparando casi todas las áreas de personalidad (Goleman, 2002).

El EQ- Map de Oriolo y Cooper: Se utiliza como un instrumento para conocer al ser humano de forma integral. Tiene un respaldo estadístico confiable y ha sido probado con la fuerza laboral de mandos en los Estados Unidos y el Canadá. Fue diseñado en función de aptitudes y vulnerabilidades personales de rendimiento para identificar patrones individuales e interpersonales. En su construcción se utilizaron cinco aptitudes: entorno habitual, conciencia emocional, competencias, valores y actitudes.

El entorno habitual hace referencia al contexto o ambiente en el que una persona se desarrolla. Considera cómo las circunstancias externas influyen en sus reacciones emocionales y comportamientos.

La conciencia emocional evalúa la capacidad de una persona para reconocer, comprender y gestionar sus propias emociones. Es un componente central de la inteligencia emocional.

Las competencias es un factor que mide las habilidades emocionales de la persona para interactuar eficazmente con los demás, como la empatía y la comunicación emocional.

Los valores personales influyen en las decisiones y comportamientos emocionales. Este componente evalúa los principios que guían a una persona en su vida diaria y profesional.

Las actitudes son factores que evalúan la disposición emocional de una persona, como su nivel de optimismo, resiliencia y apertura ante los desafíos.

Componentes De La Inteligencia Emocional

Goleman (1996) propone que la inteligencia emocional se compone de cinco dimensiones, las cuales son:

Autoconocimiento emocional: Esta dimensión implica la capacidad de reconocer y adaptar las propias emociones, siendo fundamental para llevar una vida satisfactoria. Se basa en la conciencia emocional, la autoevaluación precisa y la confianza en uno mismo.

La conciencia emocional es la capacidad de estar en sintonía con las emociones que experimentamos en el día a día. Implica reconocer qué estamos sintiendo en cada momento y entender las causas subyacentes de esas emociones. La conciencia emocional nos permite identificar nuestras reacciones emocionales antes de que nos controlen, lo que facilita su manejo adecuado.

La autoevaluación precisa viene a ser la habilidad de hacer una evaluación realista y honesta de nuestras emociones, habilidades, fortalezas y debilidades. Nos permite conocer nuestras limitaciones y áreas de crecimiento, y es crucial para la toma de decisiones y la planificación personal. Una autoevaluación precisa también implica aceptar nuestras emociones sin negarlas ni reprimirlas.

La Confianza en uno mismo es una dimensión que está relacionada con la seguridad y la autoestima. Un individuo que tiene un buen autoconocimiento emocional es capaz de confiar en su capacidad para manejar sus emociones de manera efectiva. La confianza en uno mismo también facilita la toma de decisiones y la resiliencia ante desafíos, ya que sabemos que podemos aprender de nuestras experiencias emocionales y utilizarlas para nuestro crecimiento personal.

Autorregulación: Se refiere a la habilidad de gestionar los propios sentimientos y adecuarlos a diferentes situaciones. Aquellos con un buen control emocional tienden a recuperarse más rápidamente de los contratiempos. Este aspecto abarca el autocontrol, la confiabilidad, la escrupulosidad, la adaptabilidad y la innovación.

El autocontrol viene a ser la capacidad de frenar impulsos emocionales o reacciones impulsivas para tomar decisiones más racionales y adaptadas al contexto. El autocontrol ayuda a evitar comportamientos destructivos o dañinos que pueden surgir de emociones intensas como la ira, la frustración o el miedo.

La confiabilidad implica ser consistente y predecible en las emociones y acciones. Las personas con alta confiabilidad son percibidas como responsables y dignas de confianza, ya que sus reacciones emocionales son estables y equilibradas.

La escrupulosidad está relacionada con el compromiso y la dedicación para lograr metas. Las personas escrupulosas son conscientes de las expectativas que tienen sobre ellas mismas y de cómo sus emociones pueden influir en sus esfuerzos por alcanzar objetivos, por lo que tienden a manejar sus emociones de manera que favorezcan su rendimiento.

La adaptabilidad es la capacidad de ajustar nuestras emociones y comportamientos ante circunstancias cambiantes. Aquellos con alta autorregulación son flexibles en su enfoque y responden de manera adecuada a nuevas situaciones sin perder el control emocional.

La innovación abarca la habilidad para utilizar nuestras emociones de manera creativa y positiva. Esto significa que, incluso ante situaciones difíciles, las personas emocionalmente reguladas pueden pensar en soluciones innovadoras y usar sus emociones de manera constructiva.

La autorregulación no solo se trata de controlar las emociones negativas, sino también de saber cómo manejarlas de forma que beneficien el bienestar personal y las relaciones interpersonales. Las personas con una buena autorregulación son capaces de afrontar los contratiempos y las dificultades con resiliencia, se recuperan rápidamente

de las adversidades y se adaptan eficazmente a los cambios, lo que les permite tener un mayor control sobre su vida emocional y sus decisiones.

Motivación: La motivación implica dirigir la energía hacia metas específicas. En el contexto de la inteligencia emocional, se utiliza el sistema emocional para mantenerse en funcionamiento y alcanzar objetivos. Goleman (1996) identifica cuatro fuentes principales de motivación: el individuo mismo, amigos y familiares, un mentor emocional y el entorno.

La motivación intrínseca, proveniente de dentro de la persona, es la más poderosa y duradera. Es el impulso interno que surge de la pasión, el deseo personal de superación y la satisfacción que se experimenta al lograr metas. Este tipo de motivación está relacionada con la autodeterminación y la perseverancia. Por ejemplo, una persona puede estar motivada a mejorar sus habilidades en un deporte no por la presión externa, sino por su propio interés y satisfacción en el progreso personal.

Los amigos y familiares vienen a ser personas cercanas, como amigos y familiares; estos juegan un papel crucial en nuestra motivación. A través del apoyo emocional, el aliento y la influencia positiva, nos proporcionan la confianza y la energía necesarias para alcanzar nuestras metas. Estas relaciones pueden ayudarnos a mantener el enfoque y la motivación, especialmente en momentos de dificultad.

Un mentor emocional es la persona que ofrece orientación, apoyo y consejos valiosos. Su papel es crucial en el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que proporcionan modelos a seguir, motivan con sus

experiencias y ayudan a que la persona se mantenga en el camino correcto. Un mentor emocional es capaz de motivar al individuo a superar obstáculos y a mantener la persistencia ante las adversidades.

El entorno en el que vivimos también puede ser una fuente importante de motivación. Esto incluye el entorno social, profesional o académico en el que interactuamos, ya que puede proporcionarnos tanto desafíos como oportunidades que nos estimulan a alcanzar nuestros objetivos. Un entorno positivo y motivador puede aumentar la energía y el deseo de superación, mientras que un entorno negativo puede tener el efecto contrario.

Empatía: Esta dimensión permite reconocer las necesidades y deseos de los demás, facilitando relaciones más efectivas. Implica estar atento a las señales emocionales de los demás, comprender sus puntos de vista y ofrecer ayuda basada en la comprensión. La empatía se divide en comprender a los demás, ayudar a su desarrollo, orientación hacia el servicio, aprovechar la diversidad y conciencia política.

El comprender a los demás implica la capacidad de identificar las emociones y puntos de vista de las personas, lo cual va más allá de observar sus expresiones faciales o escuchar sus palabras. Significa ser capaz de ponerse en el lugar de otra persona y entender por qué siente lo que siente, sin hacer juicios apresurados. Esta comprensión profunda permite una mayor conexión emocional y facilita una mejor comunicación.

La empatía también se refiere a apoyar el crecimiento emocional, social y profesional de los demás. Al comprender las necesidades de los

otros, se puede ofrecer orientación y ayuda que promuevan su bienestar y desarrollo. Esto incluye brindar apoyo en momentos de dificultad o ser una fuente de inspiración para el avance personal.

La orientación hacia el servicio implica una motivación genuina por ayudar a los demás sin esperar algo a cambio. Las personas empáticas se sienten motivadas por el deseo de mejorar la vida de los demás, contribuyendo al bienestar de la comunidad o de individuos a nivel personal. Esto puede incluir actos de generosidad, apoyo emocional o físico, y hacer todo lo posible por brindar soluciones a quienes lo necesiten.

La empatía también incluye la capacidad de valorar y respetar las diferencias entre las personas, ya sea en términos de cultura, raza, creencias o experiencias. Reconocer que las perspectivas y las vivencias de cada persona son válidas y enriquecen las interacciones sociales permite construir un entorno inclusivo y respetuoso.

La conciencia política se refiere a la capacidad de entender y ser consciente de las desigualdades o injusticias sociales que pueden afectar a ciertos grupos o individuos. Implica tener una visión crítica sobre las dinámicas de poder y ser sensible a los problemas sociales, promoviendo la equidad y la justicia. Ser empático en este sentido implica abogar por el cambio social y actuar para corregir las injusticias.

Habilidades sociales: Esta habilidad es fundamental para establecer relaciones exitosas y eficientes con los demás. Se basa en la capacidad para generar sentimientos en los demás, siendo esencial para

la popularidad, el liderazgo y la eficiencia interpersonal. Incluye aspectos como la auto apertura, el asertividad y la escucha activa.

La autoapertura se refiere a la capacidad de una persona para ser abierta y compartir sus pensamientos, sentimientos y experiencias de manera honesta con los demás. La autoapertura genera confianza y fortalece las relaciones, ya que permite que los demás conozcan a la persona de manera auténtica. Es fundamental para establecer una conexión emocional genuina con los demás.

La asertividad es la capacidad de expresar de manera clara y respetuosa las propias opiniones, deseos, necesidades y sentimientos, sin ser pasivo ni agresivo. Esta habilidad es esencial para establecer límites saludables, defender los propios derechos y comunicarse de manera efectiva con los demás. Las personas asertivas logran mantener un equilibrio entre la expresión de sus necesidades y el respeto por las de los demás.

La escucha activa es una habilidad que implica prestar atención plena y empática al interlocutor, no solo para escuchar las palabras que dice, sino también para comprender el contexto emocional detrás de esas palabras. La escucha activa fomenta una comunicación efectiva, ya que permite que las personas se sientan escuchadas, valoradas y comprendidas. Además, mejora la resolución de conflictos y la colaboración en las interacciones sociales.

Dimensiones De La Inteligencia Emocional

La teoría de Bar-On identifica cinco dimensiones:

- Intrapersonal: Evalúa la percepción y comprensión del propio yo, incluyendo la conciencia emocional de sí mismo, la capacidad de expresar sentimientos de manera asertiva, el autoconcepto, la autorrealización y la independencia emocional para tomar decisiones.
- Interpersonal: Se refiere a las habilidades y el desempeño en las relaciones interpersonales, como la empatía para comprender los sentimientos de los demás, la capacidad para establecer relaciones satisfactorias y la responsabilidad social en la interacción con otros.
- Adaptabilidad: Evalúa la capacidad de adaptarse a las demandas del entorno y enfrentar situaciones problemáticas de manera efectiva. Incluye la habilidad para identificar y resolver problemas, evaluar la realidad objetivamente y ajustarse a cambios en las circunstancias.
- Manejo del Estrés: Comprende la tolerancia al estrés y el control de los impulsos. Involucra la capacidad de sobrellevar situaciones adversas y emociones intensas sin desmoronarse, así como resistir impulsos y regular las emociones.
- Estado de Ánimo General: Mide la capacidad de disfrutar de la vida y mantener una perspectiva optimista. Incluye la habilidad para experimentar satisfacción, disfrutar de relaciones positivas y mantener una actitud optimista incluso frente a la adversidad.

Cualidades De Las Personas Con Alta Inteligencia Emocional

- No suelen ser perfeccionistas: La persona emocionalmente inteligente sabe que la perfección no existe. Rechaza la frustración y la sensación de fracaso que acompañan a esa constante búsqueda de la perfección. Es alguien consciente de que la búsqueda del perfeccionismo le dejará colgado en los defectos de los demás, así como los suyos propios, y que hay expectativas que no son emocionalmente maduras. Tratando de ser perfectos a todas horas, no seremos capaces de disfrutar nuestros logros.
- Conocen sus fortalezas y debilidades: Sabe cómo valorar sus puntos fuertes y cómo utilizarlos de manera que puedan compensar sus debilidades. En el trabajo y en su vida social, escoge deliberadamente situaciones que pongan de manifiesto sus puntos fuertes para que pueda tener éxito. Siempre que le es posible, también elige a los amigos y compañeros de trabajo que comparten sus puntos fuertes y pueden ayudarle con sus debilidades.
- Están automotivadas: Su motivación le viene de dentro y no desde una fuente externa. No busca una recompensa para lograr sus objetivos, porque la motivación viene de él mismo. Tiene claros sus objetivos y que no necesitan recordatorios. Las personas emocionalmente inteligentes son capaces de establecer tareas por sí mismas y trabajar en ellas por su cuenta.
- Tienen empatía por los demás: Las personas con alta inteligencia emocional tienen mucha empatía. Eso significa que se interesan

de forma genuina por las otras personas, tienen la capacidad de sintonizar con el lenguaje corporal y expresiones faciales para entender las emociones de la gente, incluso sin palabras.

- No se centran en los errores del pasado: Se dan cuenta de que no hay nada que ganar por aferrarse al pasado. Es alguien capaz de recordar sus errores lo suficientemente bien como para aprender de ellos, pero sabe mantenerlos a una distancia suficiente para evitar que las experiencias negativas invadan su presente. Es consciente de que su pesar se le impediría aceptar plenamente el presente.
- Suelen concentrarse en sus actividades: Es capaz de estar completamente presente en cualquier tarea que está haciendo. Se centra en completar una tarea cada vez y no permite que otras tareas o distracciones se interpongan en su camino. Reconocen la diferencia entre la multitarea y multi enfoque. No va a cambiar sus metas hasta que estas se lleven a cabo. No se desvían de sus objetivos por cosas como las redes sociales o algunos pensamientos negativos.
- Saben equilibrar el trabajo con la vida social: No importa lo ocupado que esté con el trabajo o los estudios, sabe lo importante que es encontrar algo de tiempo para su vida social. Tiene un buen conocimiento de sus habilidades y de cuánto tiempo le llevará lograr las cosas. Entiende que debe trabajar duro para lograr el éxito, pero también sabe que a veces hay que ser capaz de desconectar por completo del trabajo para recargarse.

- Saben cuándo decir NO: A veces decir «no» puede ser difícil, pero las personas emocionalmente inteligentes saben cuáles son sus límites y reconocen que no pueden hacerlo todo. No se comprometen a largo plazo sin realizar primero un examen a fondo de lo que se les pide. Saben cómo dar una respuesta como tal vez o voy a pensar en ello en situaciones que posiblemente requieren su rechazo. Para ser emocionalmente inteligente uno debe decidir sobre las prioridades y tener en cuenta que, al negarse a algunos compromisos, tendrán la oportunidad de centrarse plenamente en las tareas que ya tienen entre manos.
- No temen el cambio: Saben controlar sus miedos para que no les paralice en el camino hacia sus objetivos. El cambio es necesario para el crecimiento personal y profesional. Uno siempre debe estar preparado para cualquier cambio que se presente, y ser lo suficientemente flexible como para adaptarse cuando sea necesario. Tienen una actitud positiva hacia el cambio y reconocen que les estimula y les conduce a mejores cosas.
- Saben cómo manejar sus emociones: Las personas que cuentan con la capacidad de reconocer sus emociones y averiguar por qué algo les molesta, con el fin de llevar a cabo algunas acciones para mejorar la situación. Saben que la ira necesita ser canalizada y dirigida adecuadamente hacia situaciones y eventos en lugar de hacia personas. Son racionales y mantienen sus emociones bajo control. También son confiados y seguros de sí mismos, lo suficiente como para no ofenderse por cosas triviales.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

1. Obsesión a las Redes Sociales: Hace referencia a un estado de preocupación excesiva o pensamientos persistentes que se relacionan con el uso de redes sociales en línea. La obsesión puede manifestarse como una compulsión por verificar constantemente las actualizaciones, mensajes o notificaciones en las redes sociales, lo que puede interferir con otras actividades y responsabilidades.
2. Falta de Control: Se refiere a la falta de capacidad para regular o limitar el empleo de las redes sociales, a pesar de los intentos de hacerlo. La falta de control implica una sensación de dependencia o compulsión hacia las redes sociales, lo que puede resultar en un uso excesivo y problemático de estas plataformas.
3. Uso Obsesivo de las Redes Sociales: Hace referencia a un patrón de comportamiento compulsivo y repetitivo caracterizado por pasar una cantidad excesiva de tiempo en las redes sociales, a menudo en detrimento de otras actividades importantes como el estudio, el trabajo o las relaciones interpersonales. El uso obsesivo puede estar asociado con sentimientos de ansiedad, irritabilidad o malestar cuando se intenta reducir o controlar el tiempo dedicado a las redes sociales.
4. Obsesión a las Redes Sociales: Hace referencia a un estado de preocupación excesiva o pensamientos persistentes relacionados con el uso de redes sociales en línea. La obsesión puede manifestarse como una compulsión por verificar constantemente las actualizaciones, mensajes o notificaciones en las redes sociales, lo que puede interferir con otras actividades y responsabilidades.

5. Falta de Control: Hace referencia a la incapacidad para regular o limitar el uso de las redes sociales, a pesar de los intentos de hacerlo. La falta de control implica una sensación de dependencia o compulsión hacia las redes sociales, lo que puede resultar en un uso excesivo y problemático de estas plataformas.
6. Uso Obsesivo de las Redes Sociales: Hace referencia a un patrón de comportamiento compulsivo y repetitivo caracterizado por pasar una cantidad excesiva de tiempo en las redes sociales, a menudo en detrimento de otras actividades importantes como el estudio, el trabajo o las relaciones interpersonales. El uso obsesivo puede estar asociado con sentimientos de ansiedad, irritabilidad o malestar cuando se intenta reducir o controlar el tiempo dedicado a las redes sociales.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

- Hi: Existe relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023
- Ho: No existe relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- H1: Existe relación entre la obsesión por las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023
- Ho: No existe relación entre la obsesión por las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.
- H2: Existe relación entre la falta de control y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.
- Ho: No existe relación entre la falta de control y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.
- H3: Existe relación entre el uso excesivo de las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.
- Ho: No existe relación entre el uso excesivo de las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE 1

Adicción a las Redes sociales:

- Obsesión por las redes.
- Falta de control.
- Uso excesivo de las redes

2.5.2. VARIABLE 2

Inteligencia emocional

- Intrapersonal.
- Interpersonal.
- Adaptabilidad.
- Manejo de Estrés.
- Estado de ánimo en general.

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	Las redes sociales son plataformas digitales en las que los usuarios publican y comparten una amplia variedad de información, tanto personal como	La variable de adicción a las redes sociales se mide a través de un instrumento estructurado por 24 ítems bajo un sistema de calificación de	Obsesión por las redes.	– Pensamientos recurrentes	– 14, – 1, 2, 4,	Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)	Escala ordinal
				– Intranquilidad	6		– Siempre 4 puntos
				– Estado de ánimo.	– 5, 19		– Casi siempre 3 puntos
			Falta de control.	– Falta de autocontrol	– 3, 10, 11, 13		– Algunas veces 2 puntos
				– Descuido de actividades	– 18		

	profesional, con otras personas, que pueden ser amigos, conocidos o incluso desconocidos (Celaya, 2008).	cinco puntos (escala Likert) De acuerdo a lo establecido por los autores, el puntaje total se encontrará en un rango determinado teniendo como mínimo 0 y un máximo 96 en la escala global.	Uso excesivo de las redes.	–	Tiempo de conexión	– 8, 9, 16	–	Rara vez 1 punto
				–	Satisfacción	– 7	–	Nunca 0
				–	Frecuencia de conexión.	– 12, 15, 17	–	puntos
								Niveles de Adicción
							–	Bajo 1 – 32
							–	Medio 33– 64
							–	Alto 65 – 96
INTELIGENCIA EMOCIONAL	BarOn (1997); citado por Ugarriza (2001) menciona que la inteligencia	La variable inteligencia emocional se manifiesta en tres	Intrapersonal.	–	Comprende emociones	7, 3, 17, 28, 31,	Inventario de Inteligencia Emocional BarOn Ice	Escala Ordinal – Muy rara vez.
				–	Expresa sentimientos y	43, 53		

emocional se	niveles como son:	emociones sin	– Rara vez.
define como un	bueno, medio y	dañar los	– A menudo.
conjunto de	malo; dicha	sentimientos de	– Muy a
habilidades	variable se esta	los demás.	menudo
personales,	se mide por	– Reconoce sus	
emocionales y	medio de un	aspectos positivos	Interpretación
sociales que	cuestionario de	y negativos	CAS=Capacida
impactan nuestra	inteligencia	Interpersonal.	d emocional y
capacidad para	emocional que	– Mantiene	social
adaptarnos y	consta de 60	relaciones	– CAS Atípica
enfrentar las	ítems, basados	interpersonales	– CAS Muy
exigencias y	en el modelo de	– Demuestra	Alta
presiones del	BarOn Ice, que	escucha a los	– CAS Alta
entorno. Esta	incluye	demás	– CAS
habilidad se evalúa	respuestas en	– Comprende	Adecuada
a través de un		sentimientos de	
		los demás	

cuestionario de inteligencia emocional compuesto por 60 ítems, basados en el modelo de BarOn. El cuestionario mide la capacidad del individuo para ser consciente de sus emociones, comprenderlas, controlarlas y expresarlas de manera efectiva.	base a la escala de likert.	Adaptabilidad.	–	Demuestra	11, 6, 15,	– CAS Baja
				flexibilidad en el	21, 26,	– CAS Muy
				manejo de sus	35, 39,	baja
				actitudes	46, 49,	– CAS Atípica
			–	Se adapta con	54, 58	
				facilidad a los		
				cambios		
				ambientales		
			–	Aplica estrategias		
				de solución de		
		Manejo de Estrés.		problemas		
				cotidianos		
			–	Demuestra calma	12, 16,	
				y tranquilidad ante	22, 25,	
				situaciones	30, 34,	
				adversas	38, 44,	
					48, 57	

	–	Demuestra control de sus impulsos	
	–	Responde adecuadamente a eventos estresantes	
Estado de ánimo en general.	–	Se siente satisfecho con su vida	1, 4, 9, 13, 19, 23, 29,
	–	Mantiene actitud positiva ante sentimientos negativos	32, 37, 40, 47, 50, 56, 60, 8, 18,
	–	Es visionario y optimista	27, 33, 42, 52

-
- Expresa impresión
positiva de sí
mismo
-

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. TIPO

La investigación fue de tipo básica, dado que su objetivo primordial fue contribuir a la comprensión y expansión del conocimiento existente sobre un fenómeno específico. Este tipo de investigación, también denominado investigación pura o fundamental, se distingue por su enfoque en generar nuevo saber, sin buscar aplicaciones inmediatas o prácticas. Su propósito es enriquecer la base teórica de una disciplina, explorando principios y teorías fundamentales que puedan, eventualmente, servir como cimientos para estudios posteriores aplicados o más concretos (Francisco, 2023).

3.1.2. ENFOQUE

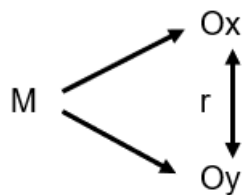
El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, este enfoque permitió probar hipótesis formuladas previamente, utilizando herramientas de medición objetivas que posibilitaron el análisis estadístico de la información. El propósito fundamental fue identificar patrones de comportamiento y validar teorías existentes, mediante la aplicación de procedimientos sistemáticos que garantizan la precisión y la replicabilidad de los resultados (Hernández et al., 2014).

3.1.3. ALCANCE O NIVEL

La investigación correspondió a un nivel correlacional, lo cual se debió a que su principal objetivo consistió en evaluar la relación entre dos variables específicas. En este tipo de estudio, la atención se centra en identificar y medir el grado de asociación existente entre las variables bajo análisis, sin intervenir en ellas o manipularlas directamente. Según Arias (2022), los estudios correlacionales permiten establecer si existe una conexión significativa entre las variables y cuál es la naturaleza y fuerza de dicha relación, lo que facilita la comprensión de fenómenos complejos al demostrar cómo se interrelacionan distintos factores en un contexto determinado. En consecuencia, el estudio buscó arrojar información valiosa acerca de la interacción entre las variables investigadas.

3.1.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El estudio adoptó un diseño no experimental y transversal, lo que significa que no se manipularon las variables en un entorno controlado, sino que se observó y analizó el fenómeno tal como ocurre en su contexto natural, sin intervención directa; y transversal, porque los datos fueron recolectados en un único momento tal como lo señalan Hernández et al. (2014)



Dónde:

M = Población Muestral

Ox =Variable Estrés Laboral

Oy = Variable Clima Social Familiar

r= La relación probable entre las variables

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

La presente investigación estuvo constituida por todos los estudiantes universitarios pertenecientes al primer ciclo del programa académico profesional de psicología de la Universidad de Huánuco; siendo un número aproximado de 120 alumnos. Asimismo, se define como Población al conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones. Por ello, fue preferible, establecer con claridad las características de la población, con la finalidad de delimitar cuáles serían los parámetros muestrales (Hernández et al., 2014).

En ese sentido, a continuación, se describe la población.

Tabla 1

Población

Ciclo	Edad	Sexo	Total
I	17 - 25	FEMENINO	83
		MASCULINO	37
TOTAL			120

3.2.2. MUESTRA

La muestra estuvo constituida por aproximadamente 95 alumnos, con un margen de error del 5%. Se estableció utilizando un muestreo probabilístico, específicamente mediante muestreo aleatorio simple. De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014), la muestra es un subgrupo representativo seleccionado de la población, un subconjunto de elementos que comparte las características definidas de la población.

Para calcular el tamaño de la muestra de una población de 120 alumnos utilizando el muestreo aleatorio simple, se empleó la siguiente fórmula:

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

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

Donde:

- Tamaño de la población (N): 120 alumnos.
- Nivel de confianza (Z): Para un 95% de confianza, Z = 1.96.
- Proporción esperada (p): Se suele usar 0.5 como valor más conservador.
- Margen de error (E): 5% de margen de error (E = 0.05).

Sustituyendo los valores:

- N= 120
- Z= 1.96

- $p = 0.5$
- $E = 0.05$

$$n = \frac{(120) * (0.5)^2 * (1.96)^2}{(120 - 1) (0.05)^2 + (0.5)^2 (1.96)^2}$$

$$n = 92$$

Interpretación:

El cálculo resultó en una muestra de aproximadamente 92 alumnos (redondeando al número entero más cercano). Sin embargo, se tomó la decisión de aumentar ligeramente el tamaño de la muestra a 95 alumnos. Esta decisión se fundamentó en varias consideraciones metodológicas y prácticas:

- Incrementar el tamaño de la muestra, aunque solo sea en un pequeño margen, mejora la precisión de los resultados. Con una muestra ligeramente mayor, se reduce el margen de error y se incrementa la fiabilidad de las estimaciones.
- Una muestra más grande capta mejor la variabilidad dentro de la población, lo cual es importante en estudios donde se espera que las respuestas varíen considerablemente entre los individuos.
- Existen riesgos de pérdida de datos debido a respuestas incompletas o no respuestas. Aumentar la muestra anticipó esta posibilidad, asegurando que se obtengan suficientes datos válidos para el análisis.
- Logísticamente, incluir 3 alumnos adicionales en la muestra no representó un aumento significativo en los recursos o el tiempo

necesario para la recolección de datos. Por lo tanto, se consideró prudente hacerlo para asegurar una muestra suficientemente robusta.

Por lo tanto, la decisión de utilizar una muestra de 95 alumnos en lugar de 92 se fundamentó en el objetivo de incrementar la precisión y robustez de los resultados, asegurando la validez y fiabilidad del estudio.

Inclusión:

- Estudiantes comprendidos entre 17 y 25 años
- Estudiantes de asistencia regular
- Estudiantes con iniciativa para participar en el estudio.
- Estudiantes que hayan autorizado previamente su participación mediante el consentimiento informado de manera verbal.

Exclusión:

- Estudiantes comprendidos fuera del rango de edad de inclusión.
- Estudiantes que no asisten con regularidad.
- Estudiantes que no desean participar en la investigación.
- Estudiantes que no hayan autorizado su participación previamente.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. TÉCNICA

La técnica que se utilizó en esta investigación fue la psicométrica, apoyándose de dos instrumentos psicométricos.

La prueba psicométrica constituye un proceso sistematizado que se compone de una serie de ítems cuidadosamente seleccionados y organizados, diseñados con el propósito de generar respuestas específicas en el individuo. Estas respuestas pueden variar en su complejidad, duración, forma, expresión y significado, y son susceptibles de ser registradas y analizadas para evaluar diferentes aspectos del comportamiento o las capacidades del sujeto (Jiménez, 2020).

3.3.1. INSTRUMENTOS

Tabla 2

Instrumentos de recolección de datos

Variable	Técnica	Tipo	Instrumento	Autor(es)
Adicción a las Redes Sociales	Psicométrica	Escala	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales	Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas
Inteligencia Emocional	Psicométrica	Escala	Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn Ice	Reuven BarOn

Para medir la Variable 1: Adicción a las Redes Sociales

Ficha Técnica del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Nombre del Instrumento: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Autores: Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas

Año de Publicación: 2014

Objetivo: Evaluar el nivel de adicción a las redes sociales en individuos, utilizando criterios adaptados del DSM-IV para la adicción a sustancias, modificados para el contexto de redes sociales.

Estructura del Cuestionario: Compuesto inicialmente por 31 ítems, reducidos a 23 ítems tras análisis psicométricos.

Los ítems se organizan en una escala Likert de 5 puntos, que van desde nunca hasta siempre.

Dimensiones Evaluadas:

- Obsesión por las redes sociales: Involucra pensamientos constantes y ansiedad por el uso de redes.
- Falta de control personal: Dificultad para limitar o controlar el uso de redes sociales.
- Uso excesivo de redes sociales: Excesivo tiempo dedicado al uso de las redes y la incapacidad para reducir dicho uso.

Población Objetivo: Estudiantes universitarios, con edades entre 16 y 42 años, de diversas universidades en Lima, Perú.

Administración: Autoadministrado, puede ser aplicado de forma individual o grupal.

Confiabilidad: Según Ecurra Mayaute y Salas Blas (2014), el cuestionario muestra altos niveles de consistencia interna, con coeficientes alfa de Cronbach superiores a 0.89 en todas sus dimensiones, lo que demuestra su fiabilidad para evaluar la adicción a las redes sociales.

Validez: El estudio de validación del ARS (Ecurra Mayaute & Salas Blas, 2014) confirmó que el instrumento tiene una estructura factorial clara de tres componentes, respaldada por análisis estadísticos robustos, lo que asegura que mide adecuadamente el constructo de adicción a las redes sociales.

Para medir la variable 2: Inteligencia Emocional

Ficha Técnica del Inventario de Inteligencia Emocional BarOn ICE: NA

Nombre del Instrumento: Inventario de Inteligencia Emocional BarOn ICE:
NA (Youth Version)

Autor Original: Reuven Bar-On

Adaptación Peruana: Nelly Ugarriza Chávez y Liz Pajares del Águila

Procedencia: Toronto, Canadá; Adaptado y estandarizado en Perú.

Administración: Se puede aplicar de forma individual o grupal, adaptado para una evaluación de habilidades emocionales en niños y adolescentes (Ugarriza Chávez & Pajares del Águila, 2002).

Formas: Completa (60 ítems) y Abreviada (30 ítems)

Duración: La forma completa toma entre 20 a 25 minutos aproximadamente, mientras que la abreviada se completa en 10 a 15 minutos (Ugarriza Chávez & Pajares del Águila, 2002).

Aplicación: Dirigido a niños y adolescentes de entre 7 y 18 años.

Puntuación: El sistema de calificación es computarizado, proporcionando perfiles normativos específicos según edad, sexo y tipo de gestión educativa (Ugarriza Chávez & Pajares del Águila, 2002).

Significación: Evaluación integral de habilidades emocionales y sociales.

Tipificación: Baremos desarrollados con base en la población peruana.

Usos: Puede ser utilizado en contextos educativos, clínicos, jurídicos, médicos, y en investigaciones de psicología.

Materiales Requeridos: Se requiere el uso de cuestionarios (ya sea en su versión completa o abreviada) y herramientas básicas como lápiz y borrador; también existe una versión computarizada que facilita la calificación rápida y precisa (Ugarriza Chávez & Pajares del Águila, 2002).

Confiabilidad: El instrumento demuestra un alto nivel de consistencia interna, con coeficientes de alfa de Cronbach superiores a 0.80 en las diversas escalas, lo cual indica una confiabilidad sólida (Ugarriza Chávez & Pajares del Águila, 2002). Se incluye un índice de inconsistencia para evaluar la uniformidad en las respuestas (Ugarriza Chávez & Pajares del Águila, 2002).

Validez: La validez de constructo fue confirmada mediante análisis factorial exploratorio y confirmatorio, garantizando la precisión del instrumento en la evaluación de la inteligencia emocional (Ugarriza Chávez & Pajares del Águila, 2002). Se realizaron ajustes de medias a través de análisis de covarianza (ANCOVA) para corregir posibles sesgos relacionados con la deseabilidad social (Ugarriza Chávez & Pajares del Águila, 2002).

Tabla 3*Validez de los instrumentos por juicio de expertos*

Expertos	Adicción a las redes	Inteligencia
	sociales (%)	emocional (%)
Lic. Claudia Nicole López Bermúdez	85	97.5
Lic. Leddy Noelia Cervantes Sabrera	80	80
Lic. Jhon Silvestre Ramirez Perez	80	80
Promedio	81.6	85.83

Confiabilidad

Los resultados obtenidos en cuanto a la confiabilidad muestran que ambos instrumentos alcanzaron elevados coeficientes alfa de Cronbach. Asimismo, el nivel de consistencia interna se considera alto, dado que todos los valores superaron el umbral de 0.85, lo que sugiere una sólida fiabilidad en las mediciones realizadas (Escurra & Salas, 2014).

Tabla 4*Alfa de Cronbach para la variable Adicción a las Redes Sociales*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,92	24

Tabla 5*Alfa de Cronbach para la variable Inteligencia Emocional*

Alfa de Cronbach	N de elementos
,90	60

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

3.4.1. PLAN DE TABULACIÓN

El plan de tabulación consistió en organizar y estructurar los datos recolectados en tablas para su análisis. En primer lugar, se clasificaron los datos según las variables estudiadas: adicción a las redes sociales e inteligencia emocional. La tabulación incluyó la identificación de los resultados de cada ítem de los instrumentos aplicados, permitiendo analizar los patrones y tendencias de las respuestas obtenidas.

Se creó una base de datos en el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versión 25, en la que se incluyeron todas las respuestas de los estudiantes. Se emplearon tablas de frecuencias para obtener un análisis descriptivo inicial de las variables, incluyendo la distribución por género, edad y las puntuaciones obtenidas en los instrumentos de adicción a las redes sociales e inteligencia emocional. Las tablas permitieron visualizar de manera clara la relación entre las variables de estudio, facilitando la posterior aplicación de pruebas estadísticas.

2.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS

Para el análisis de los datos, se utilizaron tanto estadísticos descriptivos como inferenciales, a fin de proporcionar un análisis detallado de los resultados:

- a) Estadística descriptiva: Se emplearon medidas de tendencia central (media, mediana, moda) y medidas de dispersión (desviación estándar y rango) para describir los resultados

generales de las variables adicción a las redes sociales e inteligencia emocional. Estas estadísticas permitieron resumir los datos y observar las características predominantes de la muestra estudiada.

- b) Estadística inferencial: Para probar la relación entre las variables adicción a las redes sociales e inteligencia emocional, se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman. Esta prueba no paramétrica permitió determinar la fuerza y dirección de la relación entre ambas variables, ya que se esperaba que las respuestas no siguieran una distribución normal. El valor del coeficiente de correlación de Spearman (r) varía entre -1 y 1, donde:

- $r = 1$ indica una correlación positiva perfecta.
- $r = 0$ indica ausencia de correlación.
- $r = -1$ indica una correlación negativa perfecta.

El uso de esta prueba permitió analizar si existía una relación entre el nivel de adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional de los estudiantes universitarios.

Además, para la validación de los resultados, se estableció un nivel de significancia de $p < 0.05$, lo que indicó que las correlaciones obtenidas se considerarían significativas si el valor p resultaba menor a 0.05. Esta prueba fue clave para confirmar o refutar las hipótesis planteadas en la investigación.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

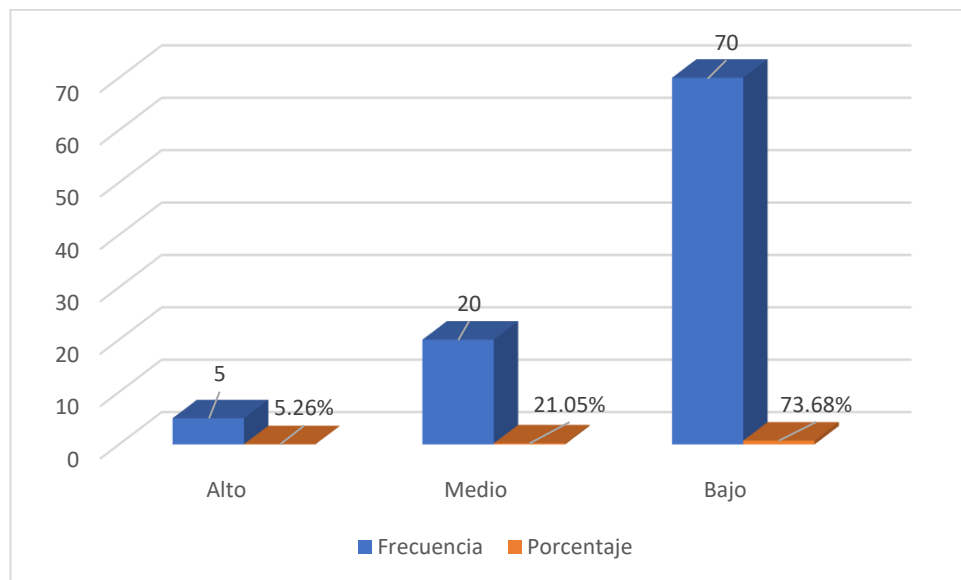
Tabla 6

Adicción a las Redes Sociales

Adicción a las Redes Sociales	Frecuencia	Porcentaje
Alto	5	5.26%
Medio	20	21.05%
Bajo	70	73.68%
Total	95	100%

Figura 1

Adicción a las redes sociales



Interpretación:

La mayoría de los estudiantes encuestados muestran un nivel bajo de adicción a las redes sociales, representando aproximadamente el 73.68% de

la muestra total. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes utilizan las redes sociales de manera moderada y equilibrada, alrededor del 21.05%, exhiben un nivel medio de adicción a las redes sociales. Esto indica que un segmento significativo de la población estudiantil puede dedicar un tiempo considerable a las redes sociales, Por otro lado, solo un pequeño porcentaje de estudiantes, aproximadamente el 5.26%, muestra un nivel alto de adicción a las redes sociales.

Sin embargo, es importante seguir monitoreando y abordando esta cuestión, ya que el uso excesivo de las redes sociales puede tener implicaciones significativas para la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes.

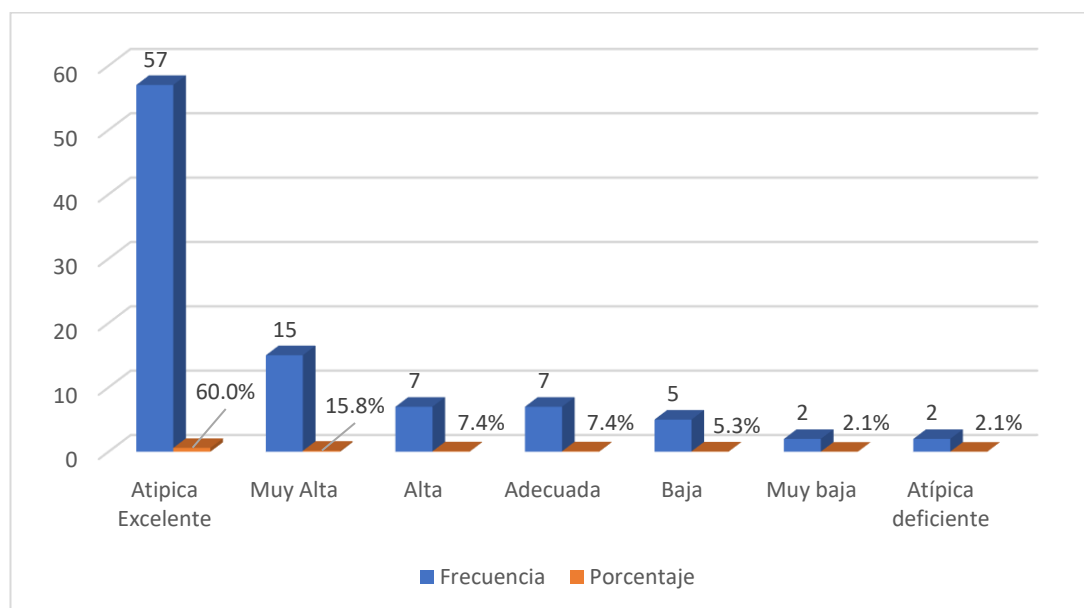
Tabla 7

Inteligencia Emocional

Inteligencia Emocional	Frecuencia	Porcentaje
Atípica Excelente	57	60.0%
Muy Alta	15	15.8%
Alta	7	7.4%
Adecuada	7	7.4%
Baja	5	5.3%
Muy baja	2	2.1%
Atípica deficiente	2	2.1%
Total	95	100%

Figura 2

Inteligencia Emocional



Interpretación:

La mayoría abrumadora de los estudiantes encuestados, aproximadamente el 60.0%, exhibe un nivel de inteligencia emocional considerado atípica excelente. Esto sugiere que la mayor parte de los estudiantes posee habilidades emocionales sobresalientes, lo que les permite comprender, expresar y regular sus propias emociones de manera efectiva, así como comprender y relacionarse bien con los demás, aproximadamente el 15.8%, muestra un nivel de inteligencia emocional considerado muy alta. Esto indica que hay una proporción notable de estudiantes con habilidades emocionales excepcionales, aunque pueden no ser tan pronunciadas como las de aquellos en la categoría de atípica excelente. Un número más reducido de estudiantes, alrededor del 7.4%, posee un nivel de inteligencia emocional clasificado como Alta o Adecuada. Esto indica que estos estudiantes tienen

un buen manejo de sus emociones y habilidades para relacionarse, aunque pueden no destacar tanto como aquellos en las categorías superiores.

Por otro lado, hay una minoría de estudiantes con niveles de inteligencia emocional considerados baja o muy baja, que representan aproximadamente el 5.3% y el 2.1%, respectivamente. Esto sugiere que algunos estudiantes pueden enfrentar desafíos significativos en el manejo de sus emociones y relaciones interpersonales.

Los datos indican que la mayoría de los estudiantes universitarios de psicología de la Universidad de Huánuco poseen habilidades emocionales sólidas, con una minoría que puede necesitar apoyo adicional para desarrollar estas habilidades. Es importante seguir promoviendo y fomentando el desarrollo de la inteligencia emocional entre los estudiantes, ya que estas habilidades son fundamentales para el éxito personal, académico y profesional.

4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS Y PRUEBA DE HIPÓTESIS

Tabla 8

Prueba de Normalidad

	Kolmogorov-Smimov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Adicción a las Redes Sociales	,497	95	,000	,795	95	,000
Inteligencia Emocional	,635	95	,000	,347	95	,000

Interpretación:

Los resultados sugieren que ninguno de los conjuntos de datos de adicción a las redes sociales o inteligencia emocional sigue una distribución normal según las pruebas realizadas con los estadísticos Kolmogorov-Smimov y Shapiro-Wilk, ya que el valor de la significancia (Sig.) es menor que el nivel de significancia comúnmente utilizado (0.05). Esto indica que los datos no se ajustan a una distribución normal y para continuar con el análisis de datos se requiere estadísticos no paramétricos.

La prueba de Kolmogorov-Smimov compara la distribución de los datos observados con una distribución teórica (en este caso, la distribución normal). El estadístico mide la mayor diferencia entre la función de distribución acumulativa empírica de los datos y la función de distribución acumulativa de la normal teórica. Esta prueba es adecuada para muestras grandes y proporciona una idea clara de si la distribución de los datos difiere significativamente de la normal. Se usó en este caso dado que el tamaño de la muestra (95 estudiantes) justifica su aplicación.

La prueba de Shapiro-Wilk es otra herramienta estadística que evalúa si una muestra proviene de una población con una distribución normal. A diferencia de Kolmogorov-Smimov, la prueba de Shapiro-Wilk es más potente en muestras pequeñas o medianas y es más sensible a las desviaciones de normalidad. Esta prueba es recomendada para tamaños de muestra pequeños y medianos, y aunque nuestra muestra fue de 95 estudiantes, la Shapiro-Wilk sigue siendo relevante para corroborar los resultados obtenidos

con la prueba de Kolmogorov-Smirnov, ofreciendo una segunda verificación sobre la distribución de los datos.

Ambas pruebas fueron realizadas en este estudio y los resultados mostraron que los datos de adicción a las redes sociales e inteligencia emocional no siguen una distribución normal (valores de Sig. < 0.05).

Tabla 9

Relación entre las variables de estudio

Rho de Spearman	Adicción a las Redes Sociales	Inteligencia Emocional	
		Coeficiente de Correlación	
		Sig. (bilateral)	
		N	
			-.798
			.000
			95

Interpretación:

En la tabla 7 se observa que los resultados indican una fuerte correlación negativa entre la inteligencia emocional y la adicción a las redes sociales, y esta correlación es estadísticamente significativa. El valor del coeficiente de correlación de Spearman ($\rho = -.798$, $p < 0.000$). Esto sugiere que existe una relación inversa entre estos dos factores: a medida que la inteligencia emocional aumenta, la tendencia a la adicción a las redes sociales tiende a disminuir, y viceversa. La consistencia y significancia de esta relación, respaldada por un tamaño de muestra de 95 participantes.

Hipótesis General

De acuerdo con los resultados obtenidos, se acepta la H_1 y se rechaza la H_0 .

Hi: Existe una relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

Tabla 10

Relación entre la obsesión a las redes sociales y el nivel de inteligencia emocional

Rho de Spearman	Obsesión por las redes	Inteligencia Emocional	
		Coeficiente de Correlación	
		Sig. (bilateral)	
		N	
			-.742
			.000
			95

Interpretación:

los resultados indican una fuerte correlación negativa entre la inteligencia emocional y la obsesión por las redes sociales, y esta correlación es estadísticamente significativa con un coeficiente de correlación de Spearman ($\rho = -.742$, $p < 0.001$). Esto sugiere que existe una relación inversa entre estos dos factores: a medida que la inteligencia emocional aumenta, la tendencia a la obsesión por las redes sociales tiende a disminuir, y viceversa. El tamaño de la muestra de 95 participantes

Hipótesis Específica 1

De acuerdo con los resultados obtenidos, se acepta la Hi1 y se rechaza la H01.

Hi1: Existe una relación entre la obsesión por las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

Tabla 11*Relación entre la falta de control y el nivel global de inteligencia emocional*

Rho de Spearman	Falta De Control	Inteligencia Emocional	
		Coeficiente de Correlación	-.697
		Sig. (bilateral)	.000
		N	95

Interpretación:

Los resultados indican una fuerte correlación negativa entre la inteligencia emocional y la falta de control, y esta correlación es estadísticamente significativa de $-.697$ ($p < 0.001$). Esto sugiere que existe una relación inversa entre estos dos factores: a medida que la inteligencia emocional aumenta, la tendencia a la falta de control tiende a disminuir, y viceversa. en una muestra de 95 participantes.

Hipótesis Específica 2

De acuerdo con los resultados obtenidos, se acepta la H_{i2} y se rechaza la H_{02} .

H_{i2} : Existe una relación entre la falta de control y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

Tabla 12*Relación entre el uso obsesivo de las redes y el nivel global de inteligencia emocional*

Rho de Spearman	Uso Excesivo De Las Redes	Inteligencia Emocional	
		Coeficiente de Correlación	-.642
		Sig. (bilateral)	.000
		N	95

Interpretación:

Los resultados indican una correlación negativa moderadamente fuerte entre la inteligencia emocional y el uso excesivo de las redes sociales, y esta correlación es estadísticamente significativa con un coeficiente de correlación de Spearman de $-.642$ ($p < 0.001$). Esto sugiere que existe una relación inversa entre estos dos factores: a medida que la inteligencia emocional aumenta, la tendencia al uso excesivo de las redes sociales tiende a disminuir, y viceversa en una muestra de 95 participantes.

Hipótesis Específica 3

De acuerdo con los resultados obtenidos, se acepta la H_{i3} y se rechaza la H_{03} .

H_{i3} : Existe una relación entre el uso excesivo de las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

Según los resultados de la presente investigación titulado Adicción a Redes Sociales e Inteligencia Emocional en Estudiantes del Primer Ciclo de la Escuela Académica Profesional de Psicología, Universidad De Huánuco, Huánuco 2023, se presentan las discusiones del tema, basados en los principios teóricos y citados en este mismo trabajo.

Con respecto al objetivo general, determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023, se observó una correlación significativamente alta y negativa, representada por el coeficiente de correlación Rho de Spearman, con un valor de -0.798 y un p-valor de $< .000$. Esta fuerte correlación indica una relación inversa entre la inteligencia emocional y la adicción a las redes sociales en los estudiantes del primer ciclo de la escuela de Psicología. Los resultados sugieren que a medida que la inteligencia emocional aumenta, la tendencia a la adicción a las redes sociales tiende a disminuir, y viceversa. La consistencia y significancia de esta relación se respaldan con un tamaño de muestra de 95 participantes. Estos resultados coinciden con las conclusiones de Tarazona, M. (2022), quien también encontró una relación muy significativa e inversamente proporcional entre la adicción a las redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de Juanjuí. además, Huaranga, I. y Zapana, K. (2022) en su investigación, adicción a las redes sociales y emociones negativas en estudiantes del nivel secundario de

la Provincia de Oyón – 2021; dichos autores llegaron a la conclusión de que, si existe una relación inversa entre la inteligencia emocional y el uso de redes sociales, premisa que indica que, si una de las variables se incrementa, la otra variable disminuye.

En congruencia con el Objetivo específico 1, describir la relación entre la obsesión a las redes sociales y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023, los resultados indican una fuerte correlación negativa entre la inteligencia emocional y la obsesión por las redes sociales, y esta correlación es estadísticamente significativa con un coeficiente de correlación de Spearman de $-.742$ ($p < 0.001$). Esto sugiere que existe una relación inversa entre estos dos factores: a medida que la inteligencia emocional aumenta, la tendencia a la obsesión por las redes sociales tiende a disminuir, y viceversa. El tamaño de la muestra fue de 95 participantes. Los hallazgos de esta investigación coinciden con las conclusiones de estudios previos. Rodríguez y Sebastián (2020) realizaron una investigación sobre inteligencia emocional y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, donde encontraron una relación inversa entre la inteligencia emocional y el uso de redes sociales en estudiantes de secundaria. Por otro lado, Pérez (2018) investigó la adicción a redes sociales y habilidades sociales en jóvenes universitarios del primer al tercer ciclo del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco, concluyendo que existe una relación significativa inversa entre la adicción a redes sociales y las habilidades sociales en jóvenes universitarios. Estos hallazgos respaldan la relación

observada entre la inteligencia emocional y la obsesión por las redes sociales en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco.

Con respecto al Objetivo específico 2, describir la relación entre la falta de control y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023, los resultados indican una fuerte correlación negativa entre la inteligencia emocional y la falta de control, siendo estadísticamente significativa con un coeficiente de correlación de Spearman de $-.697$ ($p < 0.001$). Esto sugiere que existe una relación inversa entre estos dos factores: a medida que la inteligencia emocional aumenta, la tendencia a la falta de control tiende a disminuir, y viceversa. La muestra utilizada en este estudio incluyó a 95 participantes.

Los resultados obtenidos en esta investigación se encuentran respaldados por estudios previos. Tarazona (2022) llevó a cabo una investigación sobre Inteligencia Emocional y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes de 4° Y 5° de Secundaria de Juanjuí, San Martín, 2021, donde se encontró una relación muy significativa e inversamente proporcional entre la adicción a las redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria. Además, Huaranga y Zapana (2022) investigaron la Adicción a las Redes Sociales y Emociones Negativas en Estudiantes del Nivel Secundario de la Provincia de Oyón - 2021, concluyendo que existe una correlación estadísticamente significativa, baja y positiva entre la adicción a redes sociales y emociones negativas en estudiantes de secundaria. Aunque los resultados de este último estudio difieren en la dirección de la relación, ambos

estudios respaldan la importancia de la inteligencia emocional en el manejo de comportamientos relacionados con las redes sociales, lo cual coincide con los hallazgos de la presente investigación.

En relación con el Objetivo específico 3, describir la relación entre el uso obsesivo de las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023, los resultados indican una correlación negativa moderadamente fuerte entre la inteligencia emocional y el uso excesivo de las redes sociales, siendo estadísticamente significativa con un coeficiente de correlación de Spearman de -0.642 ($p < 0.001$). Esto sugiere que existe una relación inversa entre estos dos factores: a medida que la inteligencia emocional aumenta, la tendencia al uso excesivo de las redes sociales tiende a disminuir, y viceversa. La muestra utilizada en este estudio incluyó a 95 participantes.

Los hallazgos de este estudio encuentran respaldo en investigaciones previas. Acero, Pardo, y Rojas (2018) llevaron a cabo una investigación sobre Correlación entre Inteligencia Emocional, uso de Redes Sociales y Rendimiento Académico de las estudiantes de noveno grado de la Institución Educativa Municipal Técnica Comercial Santa Rita, Facatativá, Cundinamarca, donde encontraron una relación entre la inteligencia emocional, uso de redes sociales y rendimiento académico en estudiantes de noveno grado. Además, Naranjo (2022) investigó la Inteligencia Emocional y su Relación con la Adicción a las Redes Sociales en Adolescentes, concluyendo que existe una correlación negativa entre los niveles de inteligencia emocional y la adicción a las redes sociales en adolescentes.

Ambos estudios coinciden en la relación inversa entre la inteligencia emocional y el uso excesivo de las redes sociales, lo cual respalda los hallazgos de la presente investigación.

CONCLUSIONES

La investigación confirma una correlación negativa entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en los estudiantes del primer ciclo de Psicología de la Universidad de Huánuco, con un coeficiente de correlación de Spearman de $-.798$ ($p < .000$). Esto indica que, a medida que aumenta la inteligencia emocional, disminuye la propensión a la adicción a las redes sociales, y viceversa. Este hallazgo respalda la hipótesis general de que existe una relación inversa entre ambas variables, destacando la importancia del desarrollo emocional como factor protector frente a comportamientos problemáticos relacionados con el uso de redes sociales.

Respecto a la Hipótesis Específica 1, los resultados evidencian una relación negativa entre la obsesión por las redes sociales y la inteligencia emocional, con un coeficiente de Spearman de $-.742$ ($p < 0.001$). Esto sugiere que estudiantes con mayor inteligencia emocional son menos propensos a experimentar obsesión por el uso de estas plataformas. Este hallazgo valida la hipótesis específica H1, destacando la importancia de trabajar en habilidades emocionales para reducir la dependencia psicológica hacia las redes sociales.

En relación a la Hipótesis Específica 2, se encontró una correlación negativa entre la falta de control en el uso de redes sociales y la inteligencia emocional, con un coeficiente de Spearman de $-.697$ ($p < 0.001$). Esto indica que estudiantes con mayor inteligencia emocional poseen mejores habilidades para regular su comportamiento y disminuir el uso impulsivo de

redes sociales. Este resultado confirma la hipótesis H2, subrayando el papel de la inteligencia emocional en la autorregulación.

En relación a la Hipótesis Específica 3, los hallazgos revelan una relación negativa entre el uso excesivo de redes sociales y la inteligencia emocional, con un coeficiente de Spearman de $-.642$ ($p < 0.001$). A medida que los estudiantes desarrollan habilidades emocionales más sólidas, la tendencia al uso excesivo de las redes sociales tiende a disminuir. Este resultado respalda la hipótesis H3 y destaca la necesidad de fomentar estrategias para promover un uso equilibrado de las plataformas digitales.

En cuando a los porcentajes de las variables y dimensiones

Adicción a las redes sociales: Según los resultados, el 58% de los estudiantes presentó algún grado de adicción a las redes sociales, destacando que los estudiantes que obtuvieron puntajes más altos en esta dimensión también mostraron puntajes bajos en inteligencia emocional.

Inteligencia emocional: El 65% de los estudiantes evaluados mostró niveles de inteligencia emocional moderados a altos, lo que podría ser un factor positivo para contrarrestar los riesgos asociados con la adicción a las redes sociales.

RECOMENDACIONES

Se sugiere a la facultad de Psicología de la Universidad de Huánuco implementar programas de desarrollo de inteligencia emocional dirigidos a los estudiantes del primer ciclo de la escuela de Psicología. Estos programas pueden incluir actividades prácticas y talleres que ayuden a los estudiantes a comprender y regular sus emociones de manera efectiva, lo que podría contribuir a reducir la adicción y los comportamientos problemáticos relacionados con el uso de las redes sociales.

Es importante proporcionar información y recursos educativos sobre el uso adecuado y equilibrado de las redes sociales. Esto puede incluir sesiones informativas sobre los riesgos asociados con el uso excesivo de las redes sociales y estrategias para establecer límites saludables en su uso.

Se recomienda a la Universidad de Huánuco promover la autorregulación en el uso de las redes sociales, lo que implica que los estudiantes sean conscientes de sus patrones de comportamiento en línea y puedan tomar decisiones informadas sobre cuándo y cómo utilizar las redes sociales de manera responsable.

Es importante ofrecer acceso a servicios de salud mental y recursos de apoyo para aquellos estudiantes que puedan experimentar dificultades relacionadas con el uso de las redes sociales o problemas emocionales subyacentes. Esto puede incluir servicios de asesoramiento y grupos de apoyo donde los estudiantes puedan compartir sus experiencias y recibir orientación profesional.

Se recomienda a la población en general a continuar investigando sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional, así como sobre las intervenciones más efectivas para abordar este problema. Esto puede ayudar a desarrollar estrategias más específicas y personalizadas para prevenir y tratar la adicción a las redes sociales en el contexto universitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adicción a las redes sociales: causas y síntomas principales. (2021). Iberdrola. <https://www.iberdrola.com/compromiso-social/como-afectan-redes-sociales-jovenes>
- Adicciones tecnológicas: internet, móviles y redes sociales ISEP. (24 de abril de 2020). ISEP. <https://www.isep.es/actualidad-psicologia-clinica/adicciones-tecnologicas-internet-moviles-y-redes-sociales/>
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Araujo Robles, E. D. (2016). INDICADORES DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LIMA. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 48–58. <https://doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Arias, E. R. (2022). Investigación correlacional. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-correlacional.html>
- Francisco. (2023). Aprende cómo hacer una investigación básica. Tesis y Másters México. <https://tesisymasters.mx/investigacion-basica/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del pilar. (2014). Metodología de la investigación (6.a ed.) [Pdf]. Marcela Rocha Martínez. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Muguira, A. (2023). Diseño de investigación. Elementos y características. QuestionPro. <https://www.questionpro.com/blog/es/disenio-de-investigacion/>

- Arias, E. R. (2022). Investigación correlacional. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/investigacion-correlacional.html>
- Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical Manual. Toronto: Multi Health System.
- Digital 2020: Perú — DataReportal – Global Digital Insights. (18 de febrero de 2020). DataReportal – Global Digital Insights. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2020-peru>
- Echeburúa, E., & Corral, P. d. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *adicciones*, 91-95.
- Eduardo. (30 de septiembre de 2015). AprenderCompartiendo. <https://aprendercompartiendo.com/inteligencia-emocional-redes-sociales/>
- EQ-I:YV. Inventario de inteligencia emocional de BarON: versión para jóvenes. (s. f.). <https://web.teaediciones.com/BarOn-Inventario-de-Inteligencia-Emocional-de-BarOn-version-para-jovenes-EQ-iYV.aspx>
- Escurre Mayaute, M., & Salas Blas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit: Revista de Psicología*, 20(1), 73-91. Universidad de San Martín de Porres.
- Escurre Mayaute, Miguel, & Salas Blas, Edwin. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73–91. <https://doi.org/>

Escurre, M., & Salas, E. (2014, enero). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). SciELO. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007

Espinoza, Miluska. Manual Baron Ice Na. Wwww.academia.edu, www.academia.edu/36406153/Manual_Baron_Ice_Na. Accessed 3 Mar. 2021.

Estas son las redes sociales preferidas por usuarios móviles en el Perú. (2021). Elperuano.pe. <https://elperuano.pe/noticia/108270-estas-son-las-redes-sociales-preferidas-por-usuarios-moviles-en-el-peru#:~:text=En%20cuanto%20a%20redes%20sociales,suman%206.5%20millones%20en%20Facebook>.

Francisco. (2023). Aprende cómo hacer una investigación básica. Tesis y Másters México. <https://tesisymasters.mx/investigacion-basica/> Hernández Sampieri,

García, A. I. (25 de abril de 2018). Cómo afectan las redes sociales en las emociones adolescentes. Psicoemocionat. <https://www.psicoemocionat.com/como-afectan-las-redes-sociales-adolescentes/#:~:text=Las%20redes%20sociales%20han%20afectado,cambiado%20el%20modo%20de%20comunicaci%C3%B3n.&text=Seg%C3%BAAn%20los%20%C3%BAltimos%20estudios%2C%20los,se%20%C3%B1ales%20emocionales%20cara%20a%20cara>.

Gardner, H. (1993). Frames of Mind. The theory of multiples intelligences. New York: Basic Books.

- Giovanna, Q. G. L. (2021, 1 mayo). Propiedades psicométricas del inventario de inteligencia emocional de Bar-On ICE - NA en adolescentes de Lima Sur. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/1242>
- Guerri, M. (2020). 10 cualidades que tienen las personas con alta Inteligencia Emocional. PsicoActiva.com: Psicología, Test Y Ocio Inteligente. <https://www.psicoactiva.com/blog/10-cualidades-tienen-las-personas-alta-inteligencia-emocional/>
- Jiménez, A. J. (2020). Inteligencia Emocional. Congreso de Actualización Pediatría (págs. 551-558). Madrid: Lúa Ediciones.
- Mayer, J. D. y Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. y Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1, 232-242.
- Melgar, P. (2020). El efecto de las emociones en redes sociales. Adglow.com. <https://www.adglow.com/es-blog/el-efecto-de-las-emociones-en-redes-sociales>
- Mesch, GS (2003). La familia e Internet: el caso israelí. *Social Science Quarterly*, 84, 1038–1050.
- Mestre, J. A. & Barchard, K. A. (29 de julio de 2019). 4 signos de que tu inteligencia emocional es alta - BBC News Mundo. BBC News Mundo; BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-49151963>
- More than half of the people on Earth now use social media — DataReportal – Global Digital Insights. (21 de julio de 2020). DataReportal – Global

Digital Insights. DataReportal – Global Digital Insights.
<https://datareportal.com/reports/more-than-half-the-world-now-uses-social-media?rq=social%20media%20global%202020>

Ortega, A. (11 de junio de 2017). Adicción a las redes sociales: el abuso de lo virtual. Psicologiaymente.com; Psicología y Mente.
<https://psicologiaymente.com/clinica/adiccion-redes-sociales>

Pintor, Y. P. (18 de mayo de 2020). MejorconSalud. Obtenido de MejorconSalud: <https://mejorconsalud.as.com/las-redes-sociales-afectan-nuestras-emociones/>

R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del pilar. (2014). Metodología de la investigación (6.a ed.) [Pdf]. Marcela Rocha Martínez.
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Soria, C. (26 de JUNIO de 2019). HOLA. Obtenido de HOLA: <https://www.hola.com/estar-bien/20190626144690/inteligencia-emocional-razones-redes-sociales-reducen-empatia-cs/>

Ugarriza Chávez, N., & Pajares del Águila, L. (2002). Adaptación y estandarización del Inventario de Inteligencia Emocional BarOn ICE: NA en niños y adolescentes. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Flores Dámazo, O. (2025). *Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la Escuela Académica Profesional de*

Psicología, Universidad de Huánuco, Huánuco 2023 [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Metodología	Escalas
General: ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología	General: Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela de Psicología de la Universidad de Huánuco,	General: Hi: Existe una relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023	Variable 1: Adicción a las Redes Sociales	– Obsesión por las redes. – Falta de control. – Uso excesivo de las redes.	– Pensamientos recurrentes – Intranquilidad – Estado de ánimo. – Falta de autocontrol – Descuido de actividades – Tiempo de conexión – Satisfacción – Frecuencia de conexión.	– 14 – 1, 2, 4, 6 – 5, 19 – 3, 10, 11, 13 – 18 – 8, 9, 16 – 7 – 12, 15, 17	Tipo de Investigación: Básica. Diseño de Investigación: Descriptivo Correlacional Población: Constituida por los estudiantes del primer ciclo	Técnica: Psicométrica Instrumento: Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023?	Huánuco 2023.	Ho: No existe una relación entre la adicción a las redes sociales y la inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023	Variable 2: Inteligencia Emocional	– Intrapersonal – Interpersonal. – Adaptabilidad. – Manejo de Estrés. – Estado de ánimo en general.	– Comprende emociones – Expresa sentimientos y emociones sin dañar los sentimientos de los demás. – Reconoce sus aspectos positivos y negativos – Mantiene relaciones interpersonales – Demuestra escucha a los demás – Comprende sentimientos de los demás – Demuestra flexibilidad en el manejo de sus actitudes – Se adapta con facilidad a los cambios ambientales – Aplica estrategias de solución de problemas cotidianos	7, 3, 17, 28, 31, 43, 53 2, 5, 10, 14, 20, 24, 36, 41, 45, 51, 55, 59 11, 6, 15, 21, 26, 35, 39, 46, 49, 54, 58 12, 16, 22, 25, 30, 34, 38, 44, 48, 57 1, 4, 9, 13, 19, 23, 29, 32, 37, 40, 47, 50, 56, 60, 8, 18, 27, 33, 42, 52	de la escuela de Psicología de la Universidad de Huánuco, formando un número aproximado de 120 alumnos.	Técnica: Psicométrica Instrumento: Inventario de Inteligencia Emocional BarOn Ice
Específicos: ¿Cuál es la relación entre la obsesión por las redes sociales y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023?	Específicos: – Describir la relación entre la obsesión a las redes sociales y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023 – Describir la relación entre la falta de control y el	Específicos: H1: Existe una relación entre la obsesión por las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de		Muestra: La muestra está conformada por un número aproximado de 95 alumnos, siendo una muestra no probabilística.	Procesamiento: SPSS			

¿Cuál es la relación entre la falta de control y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023?	– nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023	Huánuco, Huánuco 2023 Ho: No existe una relación entre la obsesión por las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023	– Demuestra calma y tranquilidad ante situaciones adversas – Demuestra control de sus impulsos – Responde adecuadamente a eventos estresantes – Se siente satisfecho con su vida – Mantiene actitud positiva ante sentimientos negativos – Es visionario y optimista – Expresa impresión positiva de sí mismo.
¿Cuál es la relación entre el uso excesivo de las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes	– Describir la relación entre el uso obsesivo de las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de	H2: Existe una relación entre la falta de control y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023	

del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023?	Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023	Ho: No existe una relación entre la falta de control y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023 H3: Existe una relación entre el uso excesivo de las redes y el nivel global de inteligencia emocional en estudiantes del primer ciclo de la escuela académica de Psicología de la Universidad de Huánuco, Huánuco 2023
--	---	---

Ho: No existe
una relación
entre el uso
excesivo de las
redes y el nivel
global de
inteligencia
emocional en
estudiantes del
primer ciclo de la
escuela
académica de
Psicología de la
Universidad de
Huánuco,
Huánuco 2023

ANEXO 3

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

VERSIÓN FINAL DEL ARS CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Universidad en la que estudia:

Carera o Facultad: Ciclo/ Nivel:

¿Utiliza redes sociales?:..... si respondió SÍ, indique cuál o cuáles:

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa	()	En mi trabajo	()
En las cabinas de internet	()	En las computadoras de la universidad	()
A través del celular	()		

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado	()	Una o dos veces por día	()
Entre siete a 12 veces al día	()	Dos o tres veces por semana	()
Entre tres a Seis veces por día	()	Una vez por semana	()

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos	()	Entre 11 y 30 %	()	Entre el 31 y 50 %	()
Entre el 51 y 70 %	()	Más del 70 %	()		

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?
SI () NO ()

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?:

.....
.....

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS)

ARS

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

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

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

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - COMPLETA

Adaptado por
Nelly Ugarriza Chávez
Liz Pajares Del Aguila

INSTRUCCIONES

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

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

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

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2.	Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3.	Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4.	Soy feliz.	1	2	3	4
5.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6.	Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9.	Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10.	Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11.	Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12.	Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13.	Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16.	Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19.	Espero lo mejor.	1	2	3	4
20.	Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
22.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23.	Me agrada sonreír.	1	2	3	4

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

17 Años / Femenino

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA
Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez

INSTRUCCIONES

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

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

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

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1 Me gusta divertirme	1	2	3	☒ 4
2 Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se	1	2	☒ 3	4
3 Puedo mantener la calma cuando estoy molesto	☒ 1	2	3	4
4 Soy feliz	1	2	☒ 3	4
5 Me importa lo que les sucede a las personas	1	2	☒ 3	4
6 Me es difícil controlar mi cólera	1	☒ 2	3	4
7 Es fácil decirle a la gente cómo me siento	☒ 1	2	3	4
8 Me gustan todas las personas que conozco	☒ 1	2	3	☒ 4
9 Me siento seguro (a) de mí mismo (a)	1	2	3	☒ 4
10 Sé cómo se sienten las personas	1	2	☒ 3	4
11 Sé cómo mantenerme tranquilo (a)	1	2	☒ 3	4
12 Intento usar diferentes formas de responder las	1	2	☒ 3	4
13 Pienso que las cosas que hago salen bien	1	2	3	☒ 4
14 Soy capaz de respetar a los demás	1	2	3	☒ 4
15 Me molesto demasiado de cualquier cosa	1	2	☒ 3	4
16 Es fácil para mí comprender las cosas nuevas	1	☒ 2	3	4
17 Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos	☒ 1	2	3	4
18 Pienso bien de todas las personas	1	2	3	☒ 4
19 Espero lo mejor	1	2	☒ 3	4
20 Tener amigos es importante	1	2	3	☒ 4
21 Peleo con la gente	1	2	☒ 3	4
22 Puedo comprender preguntas difíciles	1	2	☒ 3	4
23 Me agrada sonreír	1	2	3	☒ 4
24 Intento no herir los sentimientos de las personas	1	2	☒ 3	4
25 No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que	1	2	☒ 3	4

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
26 Tengo mal genio	1	2	☒ 3	4
27 Nada me molesta	☒ 1	2	3	4
28 Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos	1	2	3	☒ 4
29 Sé que las cosas saldrán bien	1	2	☒ 3	4
30 Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles	1	2	☒ 3	4
31 Puedo fácilmente describir mis sentimientos	☒ 1	2	3	4
32 Sé cómo divertirme	1	2	3	☒ 4
33 Debo decir siempre la verdad	1	2	☒ 3	4
34 Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero	1	2	☒ 3	4
35 Me molesto fácilmente	1	2	3	☒ 4
36 Me agrada hacer cosas para los demás	1	2	☒ 3	4
37 No me siento muy feliz	☒ 1	2	3	4
38 Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los	1	2	☒ 3	4
39 Demoro en molestarme	1	2	☒ 3	4
40 Me siento bien conmigo mismo (a)	1	2	3	☒ 4
41 Hago amigos fácilmente	1	2	3	☒ 4
42 Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago	1	2	☒ 3	4
43 Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento	☒ 1	2	3	4
44 Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones	1	2	☒ 3	4
45 Me siento mal cuando las personas son heridas en sus	1	2	3	☒ 4
46 Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo	1	2	3	☒ 4
47 Me siento feliz con la clase de persona que soy	1	2	3	☒ 4
48 Soy bueno (a) resolviendo problemas	1	☒ 2	3	4
49 Por mí es difícil esperar mi turno	☒ 1	2	3	4
50 Me divierte las cosas que hago	1	2	3	☒ 4
51 Me agradan mis amigos	1	2	☒ 3	4
52 No tengo días malos	1	2	3	☒ 4
53 Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos	1	2	3	☒ 4
54 Me fastidio fácilmente	1	2	3	☒ 4
55 Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste	1	2	3	☒ 4
56 Me gusta mi cuerpo	1	2	☒ 3	4
57 Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por	1	2	3	☒ 4
58 Cuando me molesto actúo sin pensar	1	2	3	☒ 4
59 Sé cuando la gente está molesta aun cuando no dicen	1	2	☒ 3	4
60 Me gusta la forma como me veo	1	2	3	☒ 4

Genero: masculino. edad: 20

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez

INSTRUCCIONES

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

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

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

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se	1	2	3	4
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	4
5. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6. Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9. Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10. Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11. Sé cómo mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12. Intento usar diferentes formas de responder las	1	2	3	4
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19. Espero lo mejor.	1	2	3	4
20. Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21. Peleo con la gente.	1	2	3	4
22. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23. Me agrada sonreír.	1	2	3	4
24. Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25. No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que	1	2	3	4

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
26. Tengo mal genio.	1	2	3	4
27. Nada me molesta.	1	2	3	4
28. Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29. Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30. Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31. Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32. Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33. Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34. Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35. Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36. Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37. No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38. Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los	1	2	3	4
39. Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40. Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41. Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42. Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43. Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44. Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45. Me siento mal cuando las personas son heridas en sus	1	2	3	4
46. Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47. Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48. Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49. Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50. Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51. Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52. No tengo días malos.	1	2	3	4
53. Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54. Me fastidio fácilmente.	1	2	3	4
55. Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56. Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57. Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por	1	2	3	4
58. Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59. Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen	1	2	3	4
60. Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

edad 18 años
 género femenino

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn: NA Adaptado por Dra. Nelly Ugarriza Chávez

INSTRUCCIONES

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

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

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

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1 Me gusta divertirme	1	2	3	4
2 Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se	1	2	3	4
3 Puedo mantener la calma cuando estoy molesto	1	2	3	4
4 Soy feliz	1	2	3	4
5 Me importa lo que les sucede a las personas	1	2	3	4
6 Me es difícil controlar mi cólera	1	2	3	4
7 Es fácil decirle a la gente cómo me siento	1	2	3	4
8 Me gustan todas las personas que conozco	1	2	3	4
9 Me siento seguro (a) de mí mismo (a)	1	2	3	4
10 Sé cómo se sienten las personas	1	2	3	4
11 Sé cómo mantenerme tranquilo (a)	1	2	3	4
12 Intento usar diferentes formas de responder las	1	2	3	4
13 Pienso que las cosas que hago salen bien	1	2	3	4
14 Soy capaz de respetar a los demás	1	2	3	4
15 Me molesto demasiado de cualquier cosa	1	2	3	4
16 Es fácil para mí comprender las cosas nuevas	1	2	3	4
17 Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos	1	2	3	4
18 Pienso bien de todas las personas	1	2	3	4
19 Espero lo mejor	1	2	3	4
20 Tener amigos es importante	1	2	3	4
21 Peleo con la gente	1	2	3	4
22 Puedo comprender preguntas difíciles	1	2	3	4
23 Me agrada sonreír	1	2	3	4
24 Intento no herir los sentimientos de las personas	1	2	3	4
25 No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que	1	2	3	4

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
26 Tengo mal genio	1	2	3	4
27 Nada me molesta	1	2	3	4
28 Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos	1	2	3	4
29 Sé que las cosas saldrán bien	1	2	3	4
30 Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles	1	2	3	4
31 Puedo fácilmente describir mis sentimientos	1	2	3	4
32 Sé cómo divertirme	1	2	3	4
33 Debo decir siempre la verdad	1	2	3	4
34 Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero	1	2	3	4
35 Me molesto fácilmente	1	2	3	4
36 Me agrada hacer cosas para los demás	1	2	3	4
37 No me siento muy feliz	1	2	3	4
38 Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los	1	2	3	4
39 Demoro en molestarme	1	2	3	4
40 Me siento bien conmigo mismo (a)	1	2	3	4
41 Hago amigos fácilmente	1	2	3	4
42 Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago	1	2	3	4
43 Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento	1	2	3	4
44 Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones	1	2	3	4
45 Me siento mal cuando las personas son heridas en sus	1	2	3	4
46 Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo	1	2	3	4
47 Me siento feliz con la clase de persona que soy	1	2	3	4
48 Soy bueno (a) resolviendo problemas	1	2	3	4
49 Por mí es difícil esperar mi turno	1	2	3	4
50 Me divierte las cosas que hago	1	2	3	4
51 Me agradan mis amigos	1	2	3	4
52 No tengo días malos	1	2	3	4
53 Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos	1	2	3	4
54 Me fastidio fácilmente	1	2	3	4
55 Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste	1	2	3	4
56 Me gusta mi cuerpo	1	2	3	4
57 Aun cuando las cosas sean difíciles, no me doy por	1	2	3	4
58 Cuando me molesto actúo sin pensar	1	2	3	4
59 Sé cuándo la gente está molesta aun cuando no dicen	1	2	3	4
60 Me gusta la forma como me veo	1	2	3	4

VERSIÓN FINAL DEL ARS
CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Universidad en la que estudia: UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
Carrera o Facultad: Psicología Ciclo/Nivel: I
¿Utiliza redes sociales? Si si respondió SI, indique cuál o cuáles: Facebook, WhatsApp, Tik Tok.

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa ☒ En mi trabajo ☐
En las cabinas de internet ☐ En las computadoras de la universidad ☐
A través del celular ☒

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado ☐ Una o dos veces por día ☐
Entre siete a 12 veces al día ☐ Dos o tres veces por semana ☐
Entre tres a Seis veces por día ☒ Una vez por semana ☐

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos ☐ Entre 11 y 30 % ☐ Entre el 31 y 50 % ☒
Entre el 51 y 70 % ☐ Más del 70 % ☐

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?
SI ☒ NO ☐

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?:

los videos que son entretenidos y juegos.

18- MUJER.

ARS

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

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

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

Edad: 20 Genero: Masculino

VERSIÓN FINAL DEL ARS CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Universidad en la que estudia: Universidad de Huancayo (UDH)
Carrera o Facultad: Psicología Ciclo/ Nivel: Siclo 2
¿Utiliza redes sociales?: Si si respondió Sí, indique cuál o cuáles: Facebook, WhatsApp, Instagram y Messenger.

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa ☒ En mi trabajo ☒
En las cabinas de internet ☒ En las computadoras de la universidad ☒
A través del celular ☒

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado ☒ Una o dos veces por día ()
Entre siete a 12 veces al día () Dos o tres veces por semana ()
Entre tres a Seis veces por día () Una vez por semana ()

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos ☒ Entre 11 y 30 % () Entre el 31 y 50 % ()
Entre el 51 y 70 % ☒ Más del 70 % ()

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?
SI ☒ NO ()

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?

La comunicación no tiene límites, puedes hablar y conocer muchas personas.

ARS

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

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

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

VERSIÓN FINAL DEL ARS
CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Esta es una encuesta en la que Ud. participa voluntariamente, por lo que le agradecemos encarecidamente que sea absolutamente sincero(a) en sus respuestas. Antes de responder al cuestionario le pedimos que nos proporcione los siguientes datos:

Universidad en la que estudia: UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO (UDH)

Carrera o Facultad: PSICOLOGÍA Ciclo/ Nivel: I

¿Utiliza redes sociales?..... si respondió SÍ, indique cuál o cuáles: WhatsApp, Instagram y TikTok

Si respondió NO, entregue el formato al encuestador

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (puede marcar más de una respuesta)

En mi casa ☒ En mi trabajo ☒
En las cabinas de internet ☐ En las computadoras de la universidad ☐
A través del celular ☒

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado ☐ Una o dos veces por día ☒
Entre siete a 12 veces al día ☐ Dos o tres veces por semana ☐
Entre tres a Seis veces por día ☐ Una vez por semana ☐

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos ☐ Entre 11 y 30 % ☐ Entre el 31 y 50 % ☐
Entre el 51 y 70 % ☒ Más del 70 % ☐

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?

SÍ ☒ NO ☐

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?

Los videos que mis contactos y/o usuarios suben, go sea de viajes, música, deporte, etc.

ARS

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

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

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

ANEXO 4

VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS POR JUECES

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Claudia Nicole López Bermúdez

PROFESIÓN: Psicóloga

Nº DE COLEGIATURA: 53568

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Centro Médico Especializado Santa Patricia

CARGO QUE DESEMPEÑA: Psicóloga Ocupacional

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

Nº	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				4
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				4
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				4
5	Organicidad	Existe organización lógica				4
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad			3	
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				4
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos			3	
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				4
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				4

4	Excelente (76% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 28 de junio del 2024

**CENTRO MEDICO ESPECIALIZADO
SANTA PATRICIA E.I.R.L.**

CLAUDIA NICOLE LOPEZ BERMUDEZ
PSICOLOGA
CPSP: 53568

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Claudia Nicole López Bermúdez

PROFESIÓN: Psicóloga

Nº DE COLEGIATURA: 53568

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Centro Médico Especializado Santa Patricia

CARGO QUE DESEMPEÑA: Psicóloga Ocupacional

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario de Inteligencia Emocional BarOn Ice

Nº	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				4
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				4
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				4
5	Organicidad	Existe organización lógica				4
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				4
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar			3	
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				4
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				4
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				4

4	Excelente (76% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 28 de junio del 2024

**CENTRO MEDICO ESPECIALIZADO
SANTA PATRICIA E.L.R.L.**


CLAUDIA NICOLE LOPEZ BERMUDEZ
PSICOLOGA
CPSP: 53568

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Cervantes Sabrera Leddy Noelia

PROFESIÓN: Licenciada en Psicología **N° DE COLEGIATURA:** 54480

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Municipalidad Provincial de Huamaliés

CARGO QUE DESEMPEÑA: Psicóloga en la DEMUNA

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				4
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				4
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			3	
5	Organicidad	Existe organización lógica			3	
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				4
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar			3	
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos			3	
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				4
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				4

4	Excelente (76% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 10 de julio del 2024



Ps. Lc. Leddy Noelia Cervantes Sabrera

C.P.S. P N° 54480

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Cervantes Sabrera Leddy Noelia

PROFESIÓN: Licenciada en Psicología **N° DE COLEGIATURA:** 54480

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Municipalidad Provincial de Huamalíes

CARGO QUE DESEMPEÑA: Psicóloga en la DEMUNA

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario de Inteligencia Emocional BarOn Ice

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos			3	
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				4
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			3	
5	Organicidad	Existe organización lógica				4
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				4
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				4
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos			3	
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación			3	
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				4

4	Excelente (76% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 10 de julio del 2024



Ps. Lic. Leddy Noelia Cervantes Sabrera
C.P.S. P N° 54480

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Jhon S, Ramírez Pérez.

PROFESIÓN: Psicólogo **N° DE COLEGIATURA:** 54478

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: I.E Manuel Scorza - Tocache

CARGO QUE DESEMPEÑA: Psicólogo JEC.

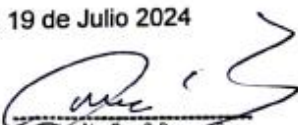
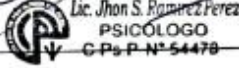
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario de adicción a redes sociales (ARS)

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos			3	
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				4
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			3	
5	Organicidad	Existe organización lógica			3	
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				4
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				4
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				4
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación			3	
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				4

4	Excelente (76% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32 ✓
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 19 de Julio 2024



FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Jhon S, Ramírez Perez.

PROFESIÓN: Psicólogo N° DE COLEGIATURA: 54478

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: I.E. Manuel Scorza

CARGO QUE DESEMPEÑA: Psicólogo JEC

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Inventario de Inteligencia Emocional Barón Ice

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos			3	
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				4
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia			3	
5	Organicidad	Existe organización lógica			3	
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				4
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				4
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				4
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación			3	
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				4

4	Excelente (76% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32 ✓
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco 19 de Julio 2024



Jhon S. Ramirez Perez
PSICÓLOGO
C P s P N° 54478

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

ANEXO 5

AUTORIZACIÓN

SOLICITO: Permiso para realizar Trabajo de Investigación

SEÑORA VANESSA DIESTRO CAROLETTI
COORDINADORA ACADÉMICA DEL P.A.P. DE PSICOLOGÍA

Yo, **OLENKA KATHERINE FLORES DÁMAZO**, identificada con DNI N° 70181806, con domicilio Jirón 28 de Julio N° 1348. Ante Ud. respetuosamente me presento y expongo:

Que habiendo recibido la resolución de aprobación de mi trabajo de investigación solicito a Ud. permiso para realizar dicha investigación en el P.A.P. de psicología sobre **"ADICCIÓN A REDES SOCIALES E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE LA ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA, UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, HUÁNUCO 2023"** para optar el grado de Psicología.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Huánuco, 7 de noviembre del 2023



OLENKA KATHERINE FLORES DÁMAZO
DNI N° 70181806





UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
http://www.udh.edu.pe

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

"Psicología la Fuerza que Mueve al Mundo y lo Cambia"

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"



Huánuco 06 de noviembre de 2023

SEÑORA:

OLENKA KATHERINE FLORES DAMAZO

Les reitero un cordial saludo y a su vez visto la solicitud presentada, que solicita autorización para la aplicación de instrumento para su Trabajo de Investigación titulado **"ADICCIÓN A REDES E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DEL PRIMER CICLO DE LA ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGIA DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO, HUÁNUCO 2023"**, es grato informarle que **TIENEN LA AUTORIZACIÓN**, para la ejecución de su trabajo de Investigación durante el semestre académico 2023-2.

Se expide el presente documento a solicitud del interesado, para fines que estime conveniente.

Atentamente.


Mg. Karina Vanessa Diestro Caloretti
COORDINADORA DE P. PSICOLOGÍA

ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por _____ bachiller en Psicología de la Universidad de Huánuco, autor (a) de la investigación titulada: _____. Cuyo objetivo es _____ con el fin de optar el Título de Licenciado en Psicología.

Se firma el presente, habiendo accedido a participar en este estudio, conociendo los objetivos y fines de la investigación, y procediendo a desarrollar el instrumento denominado _____.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas son anónimas, por lo que no se está consignando los nombres ni apellidos en el instrumento.

Lugar y Fecha: Huánuco, 24 de noviembre del 2023

Firma

ANEXO 7

VISTAS FOTOGRÁFICAS



