UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

Facultad de Psicología

Carrera Profesional de Psicología

TESIS PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGIA

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA

Alcántara Zonac, Luis Alberto

Tello Rodríguez, José Antonio

Asesora:

Dra. Fernández Mantilla Mirtha Mercedes

Cajamarca - Perú

2021

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

Facultad de Psicología

Carrera Profesional de Psicología

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

Bach. Alcántara Zonac, Luis Alberto

Bach. Tello Rodríguez, José Antonio

Cajamarca - Perú

2021

COPYRIGHT © 2021 by

ALCÁNTARA ZONAC, LUIS ALBERTO

TELLO RODRÍGUEZ, JOSÉ ANTONIO

Todos los derechos reservados

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO PROFESIONAL

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA

Presidente: Dr. Luis Enrique Vásquez Rodríguez

Secretaria: Dra. Lucía Milagros Esaine Suarez

Asesora: Dra. Mirtha Fernández Mantilla

DEDICATORIA:

A:

Esta investigación va dedicada a nuestros padres, por concedernos la vida, por su apoyo abnegado en lo moral, emocional y espiritual, para ver cristalizados nuestros ansiados anhelos de ser profesionales.

Mi esposa e hija: por su paciencia, comprensión para poder cumplir mis objetivos.

JOSE ANTONIO TELLO RODRIGUEZ.

A:

Mi esposa e hijos por ser mi inspiración y darme la fuerza, para realizar mis metas.

LUIS ALBERTO ALCÁNTARA ZONAC

AGRADECIMIENTO:

En primer lugar, agradecer a Dios Todopoderoso que está en todo momento, quien nos ha dado la fortaleza y sabiduría para poder lograr nuestras metas propuestas.

A nuestra universidad, a la plana docente por todo su apoyo prestado y permitirnos culminar con éxito este menester emprendido y darnos la oportunidad de seguir superándonos.

A nuestra asesora Mirtha Fernández Mantilla, por su apoyo y tiempo en este trabajo de investigación.

Agradecer a los centros educativos, por habernos permitido realizar este trabajo de investigación.

RESUMEN

El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de diferentes instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca, el enfoque que tiene la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con diseño descriptivo correlacional no experimental y de corte trasversal con una muestra conformada por 385 adolescentes entre las edades de 14 a 16 años de ambos sexos. Los instrumentos que se utilizaron fueron el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y la prueba de autoestima. Se utilizó la correlación de Rho de Spearman encontrando en el reporte del Spss 27 una correlación inversa y alta entre la adicción a las redes sociales y la autoestima Rs= 0.880 y la significación P<0.01 indicando que la relación es altamente significativa suficiente para rechazar la hipótesis nula y aceptar la hipótesis alterna.

Palabras clave: autoestima, adolescentes, adicción, redes sociales.

ABSTRACT

The main objective of this research was to determine the relationship between addiction to social networks and self-esteem in adolescents from different educational institutions in the city of Cajamarca, the focus of the research was of a basic and quantitative type, with a non-experimental correlational descriptive design and cross-sectional, with a sample made up of 385 adolescents between the ages of 14 to 16 years of both sexes. The instruments used were the social media addiction questionnaire (ARS) and the self-esteem test. Spearman's Rho correlation was used, finding in the Spss 27 report an inverse and high correlation between addiction to social networks and self-esteem Rs = 0.880 and significance P <0.01 indicating that the relationship is highly significant enough to reject the null hypothesis and accept the alternative hypothesis.

Keywords: self-esteem, adolescents, addiction, social networks.

ÍNDICE

DEDICATORIA: v
AGRADECIMIENTO: vi
RESUMEN vii
ABSTRACT viii
CAPÍTULO I: 15
1.1. Planteamiento del problema 16
1.2. Enunciado del problema: 19
1.3. Objetivos de la investigación: 19
1.3.1. Objetivo general: 19
1.3.2. Objetivos específicos: 19
1.4. Justificación: 19
CAPÍTULO II 22
2.1. Antecedentes de investigación: 23
2.1.1. Internacional: 23
2.1.2. Nacional 23
2.1.3. Local 26
2.2. Bases teóricas: 26
2.2.1. Autoestima: 26
2.2.2. Dimensiones de la autoestima según Coopersmith (1976, citado en Loayza 2016): 30
2.2.3. Autoestima y adolescencia: 31
2.2.4. Redes sociales: 32
2.2.5. Adolescencia y redes sociales: 35
2.2.6. Adicción a las redes sociales y autoestima: 37
2.2.7. Adolescencia: 38
2.2.8. Adolescencia y sus cambios: 39
2.3. Definición de términos básicos: 41
2.3.1. Adicción: 41
2.3.2. Redes sociales: 41
2.3.3. Autoestima: 41

2.3.4. Adolescencia: 41
2.4. Hipótesis de investigación: 42
2.4.1. Hipótesis general: 42
2.4.2. Hipótesis específicas: 42
2.5. Definición operacional de variables 42
CAPÍTULO III 45
3.1. Tipo de investigación: 46
3.2. Diseño de investigación: 46
3.3. Población, muestra y unidad de análisis: 46
3.4. Instrumentos de recolección de datos: 47
3.4.1. Cuestionario de adicciones a las redes sociales: 47
3.4.2. Prueba de autoestima para adolescentes: 48
3.5. Procedimiento de recolección de datos: 49
3.6. Análisis de datos: 50
3.7. Consideraciones éticas: 51
CAPÍTULO IV 53
4.1. Análisis de resultados: 54
4.2. Discusión de resultados: 644
CAPÍTULO V 699
5.1. Conclusiones 70
5.2. Recomendaciones: 70
REFERENCIAS 722
ANEXOS: 799
ANEXO A 799
ANEXO B 844
ANEXO D 866

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de las variables……..…… 43

Tabla 2: Interpretación del coeficiente de Spearman……...…… 52

Tabla 3: Nivel general del cuestionario a las redes sociales en adolescentes de Instituciones Educativas de la ciudad de Cajamarca ……..…….. 54

Tabla 4: Niveles de obsesión (cuestionario redes sociales) en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca……..…... 55

Tabla 5: Niveles de falta de control personal (cuestionario redes sociales) en adolescentes de Instituciones Educativas de la ciudad de Cajamarca……...… 56

Tabla 6: Nivel de uso excesivo (cuestionario redes sociales) en adolescentes de Instituciones Educativas de la ciudad de Cajamarca…… 56

Tabla 7: Nivel general del cuestionario de autoestima en adolescentes de Instituciones Educativas de la ciudad de Cajamarca ……... 57

Tabla 8: Dimensiones de la autoestima en adolescentes de Instituciones Educativas de la ciudad de Cajamarca ……..... 58

Tabla 9: Estadísticos descriptivos…….. 59

Tabla 10: Relación adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca según Rho de Spearman... 60

Tabla 11: Relación obsesión por las redes sociales con autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca…… 60

Tabla 12: Relación obsesión por las redes sociales con autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca…… 61

Tabla 13: Relación obsesión por las redes sociales con autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca…… 62

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales son un medio de comunicación que permite el intercambio de información entre diversas personas, estas han llegado a tomar un papel muy importante en la sociedad debido al uso que le ha llegado a dar. Son los adolescentes quienes más las usan, es por ello que se los llega a considerar como la población más vulnerable a padecer un problema de abuso o dependencia de estas.

Existen muchas causas del porque un adolescente puede llegar a padecer dicho problema, ya sea por la falta de control que existe por parte de los padres o por el miedo a relaciones con nuevas personas debido a que el joven puede ser una persona tímida o tiene inconvenientes para poder relacionarse con otras personas.

El abuso y la dependencia de las redes sociales puede llegar a afectar diversas áreas de la vida de la persona, como la parte cognitiva, afectiva y conductual. Por todo lo anteriormente mencionado se puede decir que dicho problema es considerado como una situación de riesgo y por tal motivo debería de ser tratado como un problema de salud mental. Por lo cual, la presente investigación se considera de importancia ya que puede contribuir como un antecedente para futuras investigaciones. Este estudio se encuentra dividido en cinco capítulos, los cuales se detallan a continuación:

En el capítulo I: se presenta el problema de investigación, el planteamiento del problema, enunciado del problema, las razones que justifican el desarrollo de la tesis así como el objetivo general y los objetivos específicos.

En el capítulo II: se le encuentra el marco teórico dentro del cual se hallan los antecedentes a nivel internacional, nacional y local, las bases teóricas, definición de términos básicos, las hipótesis de investigación y la operacionalización de las variables de estudio.

En el capítulo III: se especifica la metodología, el tipo y diseño de investigación, la población, muestra, unidad de análisis, los instrumentos de recolección de datos, el procedimiento de recolección de datos y las consideraciones éticas de la investigación.

En el capítulo IV: se presenta el análisis y discusión de resultados, dando a conocer los resultados alcanzados y el análisis de resultados teniendo en cuenta a los objetivos establecidos, los antecedentes y las bases teóricas.

En el capítulo V: se describe las conclusiones y las recomendaciones para la investigación.

CAPÍTULO I:

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Las redes sociales son medios de comunicación las cuales se dan a través de dispositivos digitales tecnológicos que facilitan el intercambio de información entre diversas personas, permitiendo así una mayor interacción en distintos campos, por ejemplo, salud, educación, bienestar, etc. Pero, así como ha traído cosas positivas también existe cosas negativas, y esto se puede evidenciar en como actualmente la forma de socializar ha cambiado totalmente debido a que se le ha dado mayor importancia a lo que uno muestra en estos medios para poder entablar una amistad.

Pero al hablar de uso también se puede tener en cuenta el abuso de las mismas, ya que muchas veces las personas no se dan cuenta de que ya tienen un problema; por ello, Requensens y Echeverúa (2012, citado en Loro, 2015) mencionan que una característica de todas las adicciones es la negación y ocultamiento del problema, esto ocurre porque no es mal visto que una persona se conecte a internet o participe en las redes sociales haciendo mucho más difícil que pueda admitir que tiene un problema; pero este abuso del uso de las redes sociales trae consecuencias en la vida de la persona ya que puede generar un reconocimiento de fracasos personales, reproches familiar, bajo rendimiento académico, aislamiento social, etc.

Se sabe que los adolescentes son los que más uso le han llegado a dar a este medio debido a que se sienten mucho más seguros por tal motivo han encontrado una nueva forma de relacionarse con otras personas. Pero muchas veces no se dan cuenta que lo que en un inicio fue un espacio para divertirse o

entablar nuevas relaciones término siendo un conducto para el inicio de una adicción hacia las redes. Además, que trae consecuencia en su salud tanto física como mental, debido a que existen mayores probabilidades de desarrollar depresión y que a su vez promueva una ansiedad, aislamiento del mundo exterior y refugiarse en la red.

Debido a todo lo anteriormente mencionado se puede ver que existe un problema de adicción el cual se encuentra caracterizado por la pérdida de control y dependencia, generando así que el adolescente invierta mucho más tiempo y esfuerzo en satisfacer su adicción (Araujo, 2016).

Marciani y Miranda (2016, citado en Salcedo, 2016) indican que una de las características que presenta un adolescente que tiene problemas de adicciones a las redes sociales son el retraimiento social con su grupo de pares o con sus familiares lo cual llega a afectar a su autoestima. Asimismo, Molina y Toledo (2014) encontraron que el uso indiscriminado de las redes sociales, afecta diversas áreas, por ejemplo, en Ecuador, se encontró que el 58.3% de los docentes consideran que el uso de internet afecta directa o indirectamente en la educación de los estudiantes, puesto que el 50.5% de las redes sociales influyen negativamente en la educación y el comportamiento de los adolescentes; además de generar relaciones sociales superficiales. Además, en un estudio que se hizo en México se pudo encontrar la predominancia de problemas relacionados a la adicción al uso de internet en un alto porcentaje de 66.7% y problemas relacionados con la autoestima con un 62.7% en adolescentes entre 15 y 19 años de edad (Sahagún, Martínez, Delgado y Salamanca, 2015); esto

comprueba que existe vulnerabilidad en esta etapa de crecimiento de los seres humanos, ante el avance de las nuevas tecnologías de información y comunicación que maliciosamente influyen en la vida de estos adolescentes.

Por otro lado, Marciani y Miranda (2016, citado por Padilla y Ortega, 2017) hallaron que en el Perú los adolescentes pasan en internet casi 3 horas diarias en días de semana, mientras que los fines de semana el promedio sube a 3,5 horas; su uso mayormente se debe a un motivo social, esto conlleva a que el 88% de las publicaciones están relacionadas con aspectos de su vida personal ya sean de sus emociones o planeamientos de sus actividades.

Además, en una investigación realizada en la ciudad de Lima con estudiantes de 16 años y más, se encontró que, que los alumnos que puntuaban bajo en autoestima, puntuaban alto en adicciones a redes sociales (Salcedo, 2016); es así que el mal uso de las redes sociales, puede llevar a producir daños en el desarrollo de los adolescentes.

Por tal motivo en la presente investigación se ha considerado trabajar el objeto de estudio: Adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca; por que dicho problema afecta el desarrollo emocional, personal, familiar y académico de los adolescentes, trayendo consigo problemas con su entorno ya que dejan de atender responsabilidades propias y con su familia (Salcedo, 2016).

1.2. Enunciado del problema:

¿Cuál es la relación entre adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca?

1.3. Objetivos de la investigación:

1.3.1. Objetivo general:

Determinar la relación que existe entre adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca.

1.3.2. Objetivos específicos:

- Determinar los niveles de adicción a las redes sociales en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca.
- Determinar los niveles de autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca.
- Determinar la relación entre las dimensiones de adicción a redes sociales con la autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca.

1.4. Justificación:

La adolescencia es un periodo de cambios en la vida de todo ser humano ya que aquí inicia su búsqueda de autonomía, es por tal motivo que se encuentra expuesto a diversos problemas ya que muchas veces comienzan a alejarse de sus padres. Es aquí donde la autoestima tiene un papel importante debido a que

la persona que tiene una adecuada autoestima va a contar con las herramientas apropiadas para poder afrontar cualquier situación que se le presente en el camino, pero si no se cuenta con una buena autoestima este puede desarrollar diversos problemas. Por otro lado, las redes sociales toman gran relevancia durante esta etapa, a causa de este medio los adolescentes se encuentran mucho más propensos a recibir críticas negativas o positivas hacia él, es por ello que el adolescente se siente mucho más seguro cuando se encuentra en redes sociales de cuando no está en estas va a preferir pasar más tiempo en estas generando que en un futuro pueda desarrollar algún problema de adicción.

Por tal motivo la presente investigación promueve la importancia de mantener una buena autoestima, sabiendo que esta forma parte del desarrollo del ser humano, reconociendo un adecuado desarrollo personal al interpretar las situaciones que el adolescente afronta en su vida diaria, identificando cuatro dimensiones; la académica, personal, familiar y emocional. Así como la obsesión por las redes sociales, falta de control en el uso de las redes sociales y el uso excesivo de las redes sociales.

Por otro lado, ayudará de manera acertada a tener un adecuado uso de las redes sociales por parte de una población vulnerable como son los adolescentes para así evitar un uso compulsivo de estos.

Por último, el estudio y los resultados de la presente investigación permitirán, en caso de encontrar evidencia significativa, poder diseñar estrategias preventivas y de abordaje, que faciliten superar y contrarrestar los

problemas asociados a la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes, que como ya dijimos es un grupo vulnerable.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación:

2.1.1. Internacional:

Haeussler (2014) realizó un estudio con el objetivo de establecer la adicción a las redes sociales determinando los niveles de ansiedad en adolescentes, para ello aplicó el cuestionario de adicciones a las nuevas tecnologías. En este estudio participaron 50 sujetos (32 mujeres y 18 hombres) comprendidos entre las edades de 13 a 18 años. Concluyendo que los sujetos demostraron niveles de adicción moderada en cuanto al uso de internet, tecnologías y redes sociales y que los adolescentes inician el uso de las tecnologías a más tardar a los 10 años.

Gavilanes (2015) realizó una investigación en Ecuador en el cual se pretende determinar el nivel de adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en adolescentes de etapa temprana. Utilizo los instrumentos: Test de Adicción a Internet (Young, 1998), Cuestionario A.R.S dirigido a adolescentes (Martínez, 2011), y el Inventario de Adaptación de la Conducta (Cordero, 1981). Comprendida por 218 adolescentes entre 12 a 15 años. En cuanto a sus resultados la relación encontrada fue poco significativa siendo el factor de riesgo más predominante el emocional.

2.1.2. Nacional

Salcedo (2016) realizó su investigación en función a un grupo de estudiantes universitarios de una universidad de Lima, Perú. Esto con el fin de determinar la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y la

autoestima en los estudiantes universitarios. En cuanto a la metodología de la investigación, la autora optó por utilizar un diseño transversal, de tipo descriptivo-correlacional. La población de estudio fueron 346 estudiantes universitarios de ambos sexos; entre ellos 112 fueron varones y 234 fueron mujeres que oscilaban entre edades de 16 a 25 años de edad. Los resultados obtenidos indicaron una relación negativa entre las variables autoestima y adicciones a las redes sociales, resaltando las diferencias en los puntajes obtenidos a favor de las mujeres tanto en las dimensiones de adicción a las redes sociales como a la de autoestima.

Chuquitoma (2017) realizó su investigación con el fin de determinar la influencia de las redes sociales en la autoestima del adolescente del nivel secundario en una institución educativa en Arequipa, Perú. Para esto, se trabajó con una muestra de 283 alumnos de la institución educativa Manuel Muñoz Najar. En cuanto a la metodología fue de tipo descriptivo con un corte transversal. Con respecto a los resultados de la investigación, se obtuvo que la autoestima de los adolescentes que usan las redes sociales en forma no adecuada, es baja; mientras que la autoestima de los adolescentes que utilizan las redes sociales de manera medianamente adecuada, es media y la autoestima del adolescente que utilizan las redes sociales de manera adecuada, es alta. Por ende, se concluye que existe influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes del nivel secundario de la institución Manuel Muñoz Najar Arequipa.

Salcedo (2017) basó su investigación en determinar la relación existente entre las redes sociales y la autoestima de estudiantes de 7mo ciclo de la institución educativa Beata Ana María Javouhey de la región Callao, Perú; la cual abarcó como muestra a 60 estudiantes de la institución educativa, para la investigación. La misma tuvo como metodología ser hipotético deductivo, con un diseño no experimental, descriptivo correlacional. En cuanto a los resultados, se obtuvo un coeficiente de correlación de Spearman igual al 0.39 lo cual significa que existe correlación positiva moderada entre las redes sociales y la autoestima de estudiantes de 7mo ciclo de la institución educativa Beata Ana María Javouhey de la región Callao, Perú.

Panta (2018) el objetivo de su investigación fue determinar la relación existente entre la baja autoestima y la dependencia a la red social Facebook Para esto tuvo como población un total de 40 estudiantes, entre aquellos que presentan dependencia a la red social Facebook y aquellos que no presentan dependencia a la red social Facebook. Estos alumnos oscilan entre el 3er año de secundaria y el 5to año de secundaria de la institución educativa 80865. La metodología utilizada para la investigación fue de tipo analítico, observacional retrospectivo, de corte transversal. En cuanto a los resultados, se destaca la frecuencia de autoestima baja en el grupo de alumnos con dependencia a la red social Facebook con un 85% mientras que en los alumnos sin dependencia a la red social Facebook, se encuentra una frecuencia de autoestima baja de 20% De lo anteriormente mencionado, se concluye que la autoestima es un factor

asociado a la dependencia a la red social Facebook en estudiantes de secundaria de la institución educativa 80865.

2.1.3. Local

Correa y Díaz (2020) desarrollan la investigación denominada adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de nivel secundario de dos instituciones estatales de Cajamarca, la investigación fue de tipo básica y cuantitativa; de igual forma presentó un diseño descriptivo-correlacional, no experimental y de corte trasversal con una muestra conformada por 92 adolescentes de ambos sexos. Para la recolección de datos se usaron: El inventario de Autoestima y el Cuestionario de adicción a las redes sociales. De esta manera, los principales hallazgos indican que existe una correlación inversa entre adicción a las redes sociales y autoestima (r = -,860); asimismo se indica que el nivel predominante de adicción a las redes sociales fue alto con 65% y 91% en el sexo femenino y masculino respectivamente, de igual forma el nivel predominante de autoestima fue muy bajo con 94% y 67% en el sexo femenino y masculino respectivamente. Por último, se observan correlaciones inversas entre las dimensiones de ambas variables.

2.2. Bases teóricas:

2.2.1. Autoestima:

Gonzales (2001) Lo define como una estructura cognitiva en donde el individuo evalúa sus experiencias, acciones, actitudes y características a fin de

autoevaluarse dándoles un valor significativo en su vida e identificándose con las mismas.

Branden (2010) corrobora la definición aportando que, la autoestima no se define de otra manera que la suma de la confianza y el respeto que se siente por sí mismo. Esto engloba el juicio que cada persona hace de sus habilidades para confrontar los desafíos de la vida y su derecho a ser feliz, respetando y defendiendo su intereses y necesidades. Branden (1998) en sus escritos anteriores menciona que la esencia de la autoestima reside en la experiencia de que somos competentes para enfrentarnos a los desafíos de la vida y que somos dignos de la felicidad. En este aspecto, menciona que la autoestima presenta dos elementos íntimamente relacionados: la confianza hacia nuestras capacidades de pensar y responder eficientemente a un desafío y la confianza en que el éxito los logros, las relaciones sociales, el respeto, las emociones entre otros elementos son adecuadas para nosotros.

Para dar un concepto aún más sólido, Aguilar (2002) menciona que la autoestima constituye la aceptación de uno mismo como es, con errores y aciertos; sentirse satisfecho consigo mismo; entender sus necesidades y la de los demás; sentir seguridad por quien se es y tener conciencia del mismo ser y la conciencia colectiva. Además, menciona que la autoestima presenta tres componentes elementales: un componente emocional, un componente mental y un componente conductual social. En el componente emocional se encuentran todos los sentimientos de agrado y desagrado que pueda tener la persona de sí mismo; en el componente mental se encuentran los aspectos cognoscitivos tales

como las ideas falsas o correctas que se tenga de uno mismo, la valía personal y de los demás, valores de respeto, entendimiento, el perdón y la responsabilidad y en el componente conductual – social se encuentran las reacciones de comportamiento abierto para relacionarse productivamente con el mundo que rodea a la persona.

En cuanto a los niveles de autoestima que puede tener cada persona Hurlock (2008) existen niveles de autoestima altos y bajo. En lo que se refiere como autoestima alta se define como la satisfacción y el orgullo que se tiene consigo mismo en función a sus características, relación de sus pensamientos y accionar de manera coherente, mantener una relación social de manera efectiva reconocer sus emociones y necesidades de manera adecuada y sabiendo lidiar con las distintas dificultades de la vida. Esto equivale a un desarrollo óptimo de la autoestima, conllevando a la persona a tener resultados favorables con los demás y sentirse satisfecho consigo mismo.

En resumen, Erikson (2007) menciona que la autoestima alta se da cuando el individuo respeta sus emociones, sus características, su forma de pensar y estima a los demás, siendo esto último una característica empática.

Por otra parte, en cuanto a la autoestima baja, Harter (2005) menciona que las personas con baja autoestima, al no reconocer sus emociones y sentimiento suele tener actitudes y conductas agresivas, comportamientos que escapan de las normas sociales y son propensos a ser violentos. Sin embargo, existe una contra parte dentro de los comportamientos agresivos por baja autoestima, los cuales son aquellos que intentan llamar la atención a fuerza de menospreciarse

a sí mismo, manteniendo alejados a los demás por miedo al fracaso social teniendo pensamientos desmotivadores y desvalorativos.

Frente a esto, Kernis y Goldman (2006) mencionan que la autoestima baja trae consecuencias que afectan el modo de reflexionar, apreciar la vida y desenvolverse de manera satisfactoria con las personas que nos rodean. Además, la baja autoestima puede acarrear a distintos problemas sociales y/o mentales, tales como la depresión, falta de confianza en sí mismo desesperación, tendencias suicidas, entre otros.

A estas alturas es importante resaltar que es bueno poseer una autoestima adecuada, es por eso que Aguilar (2002) menciona que la autoestima es sentir agrado por sí mismo definir objetivos, entender las necesidades humanas y la de los demás, sentir seguridad, algo que se pueda mejorar y aprender constantemente, una forma de evaluarse a sí mismo ante acontecimientos adversos de forma tal que no se pueda hacer daño a uno mismo y pueda crecer como persona. Por otra parte, el propio autor también resalta que no es tener una autoestima adecuada, el poder creerse superior a los demás por alguna razón o virtud que se tenga, algo que se consigue de un día a otro y en toda circunstancia, inflar el ego irracionalmente, hablando mucho de nosotros mismo, depender de tener algo para sentir que se tiene valor compararse favorablemente con otros, entre otros. Esto último puede ser considerado como parte de una baja autoestima.

La autoestima se desenvuelve en distintos aspectos de la persona humana Es por esto que Cabrera (2012) menciona que existen áreas específicas en donde

la autoestima de cada persona hace más llevadera la relación de éste con su ambiente. La autoestima en las diferentes áreas:

A. En el área personal, se basa en la construcción del yo de manera progresiva, a partir de diversas características, pensamientos, actitudes y emociones que ayudarán a sobrellevar las dificultades que se presentan en el día a día.

B. En el área familiar – social: la autoestima se desenvolverá de manera positiva o negativa de acuerdo a la interacción social que podamos tener con las personas que nos rodean, es decir, a medida que vayamos interactuando con familiares y amigos, más podremos ir expandiendo nuestro rango de alcance social. Es necesario recalcar que la familia constituye el primer contacto social y es este el que conlleva al ser humano a exteriorizarse con los demás de manera adecuada o no.

C. En el área laboral: Se presenta la autoestima de manera preestablecida debido a que se llega con algún contacto social familiar, por lo que es aquí donde se efectuarán los cambios tomando como base esas relaciones familiares tempranas.

2.2.2. Dimensiones de la autoestima según Coopersmith (1976, citado en Loayza 2016):

A. Autoestima en el área personal - general: evaluación, valoración y entendimiento que tiene el ser humano sobre sí mismos, en convención

sobre sus cualidades personales y su imagen corporal, teniendo en consideración su dignidad, importancia y su capacidad de productividad.

B. Autoestima en el área social: está relacionado con la valoración razón y continuidad que la persona tiene de sí mismo, en unión con sus relaciones sociales, su importancia, la productividad y su dignidad, además de las actitudes que él asume de sí mismo.

C. Autoestima en el área académica: es la evaluación que el ser humano tiene de él mismo, en relación con sus capacidades académicas teniendo en consideración características como la productividad, dignidad e importancia, aumentando el juicio personal que este tiene.

D. Autoestima en el área familiar – a los padres: es la autoevaluación de la persona en relación con las interacciones con sus familiares, y sus capacidades, dignidad e importancia, acompañado de un juicio personal en donde se muestran las actitudes que tiene uno mismo.

2.2.3. Autoestima y adolescencia:

La adolescencia es una de las etapas más críticas para el desarrollo de la autoestima ya que durante este periodo esta llega a presentar diversos desniveles, debido a que el adolescente busca encontrar su identidad. Harrison (2014, citado en Díaz 2018) indica que la formación del conocimiento de sí mismo o se desarrolla paralelamente a la autoestima, la cual es entendida como la apreciación que hace la persona de sí mismo, y de las diversas dimensiones

que configuran su personalidad. Explicada como la valoración que tiene de su propia valía y el valor que le da a su identidad.

Granfera (2017, citado en Machuca y Meléndez, 2018) menciona que la adolescencia es una etapa primordial para el desarrollo de la autoestima, ya que acontecen diversos cambios tanto en el área física, social y psicológica los cuales repercuten en si el adolescente va a presentar una autoestima alta o baja Además, es aquí en donde la familia, los amigos, la escuela, los medios de comunicación contribuyen al desarrollo de esta.

Por ello un adolescente que cuenta con una buena autoestima podrá tomar sus propias decisiones, así como resolver de manera adecuada los diversos problemas que se le presentan, además que comenzará a encargarse de tareas nuevas con las cuales va a aprender., además de que aprenderá de manera más rápida, creará relaciones más fuertes, se encontrará con mucha más capacidad para aprovechar las oportunidades que se le presenten en su camino y si el adolescente culmina esta etapa con una adecuada autoestima entrará en la etapa de la adultez mucho más preparado para poder sobrellevar de manera satisfactoria todas las situaciones que se le presenten en este periodo.

2.2.4. Redes sociales:

Mora (2011) menciona que las redes sociales simplifican los quehaceres cotidianos, ya que aporta al conocimiento de manera rápida y sencilla y al intercambio de información de la misma manera, sin mencionar la conexión con diversas personas a lo largo del globo terráqueo y de manera inmediata. Sin

embargo, a pesar de que existe un uso positivo de las redes sociales, en la actualidad existen diversos casos en donde se puede apreciar el uso desmedido de las redes sociales y, por ende, la caída en la adicción de manera espontánea Las adicciones a las redes sociales traen consigo alteraciones comportamentales y en la estructura cognitiva de la persona llegando a afectar la parte social, la estabilidad emocional la disminución de la autoestima, la falta de control con las mismas redes sociales, entre otras.

Echeburua y Corral (2010) mencionan que existen dos variables que caracterizan una adicción, las cuales son la dependencia y la pérdida de control También mencionan que todas conductas adictivas están controladas por diversos reforzadores positivos o placenteros que generan en la persona la sensación de poder sobre la adicción, sin embargo, estas terminan por convertirse en reforzadores negativos, debido a la aceptación a la tensión emocional, al alivio generado por alguna postura física, por ejemplo. Es así que una persona puede disfrutar de manera ideal el usar las redes sociales y dejarlo en la medida de lo posible mientras que un adicto a las redes sociales buscará el alivio físico y emocional, tales como el aburrimiento, la soledad, ansiedad control de ira, entre otras.

Fernández (2013) destaca la inversión significativa de tiempo que aporta el adicto menciona que el adicto se encuentra dominado por las redes sociales tanto así que sus pensamientos, sentimientos y comportamientos se ven alterados significativamente. Tal es el caso que mientras se encuentre en “trance”, atrapado por las redes sociales, se está susceptible al ambiente que lo

rodea, reaccionando emocionalmente ansioso o enojado, como consecuencia de implicarse en la actividad. La interrupción en su actividad obtendrá como respuesta la perturbación de la persona, consiguiente a esto, no asume con sus responsabilidades y no mantiene interacción social con las personas que la rodean ocasionando en muchos casos el rechazo social, lo cual lleva a la persona a refugiarse en las redes sociales como parte del escape a la problemática. Cabe mencionar que este niega tener consecuencias por la actividad y se jacta de poder abandonar a voluntad.

Según Prato (2010), la clasificación de las redes sociales, son:

A. Redes para encuentros amorosos: existen dos redes que requieren de pago previo, como son Match (americana) y Meetic (francesa), y cualquier persona tiene la oportunidad para establecer una relación afectiva.
B. Redes profesionales: aquí encontramos a LinkedIn (americana) o OpenBC (alemana) y Neurona y Conozco (españolas). Todas las mencionadas anteriormente tiene como finalidad buscar a personas profesionales, que están indicadas para los perfiles comerciales.
C. Comunidades de amigos: estas redes sociales como MySpace, Twitter y Facebook, que permiten conocer a gente según sus gustos, aficiones y aspectos personales, estas redes son las que mayormente se difunden son conocidas y tienen mayor cantidad de usuarios inscritos.

La adicción a las redes sociales, aparecen por diversos motivos, los adolescentes son más vulnerables porque buscan en las redes algo que para ellos

es importante como las relaciones interpersonales, también de solucionar o empeorar la forma en cómo reaccionan. La adicción se da con mayor facilidad en la adolescencia debido a que la falta de control por parte de los padres es menor que en la infancia, lo que ocasiona que el uso de las redes sociales sea de forma excesiva y produzca la adicción como tal (Chóliz, 2012).

Por otro lado, Escurra y Salas (2014), afirma que es una conducta repetitiva que es ocasionada al realizar actividades que traen como consecuencia un deterioro clínicamente significativo.

2.2.5. Adolescencia y redes sociales:

Estévez y Aravena (2012) sostienen que la red social personal puede inhibir o favorecer el desarrollo de una persona en cualquier momento de su ciclo vital especialmente durante las transiciones de una etapa a otra de la vida, en el caso de los adolescentes, se postula que la red social influye en la forma en la que éstos enfrentan al mundo y en su visión de éste y de sí mismo. La adolescencia ha sido descrita como una etapa de transición entre la niñez y la adultez. Es un período crítico, de adquisición de nuevos roles, necesidades y demandas durante el cual la necesidad de recibir apoyo, así como el tipo de apoyo necesitado, pasa por cambios dramáticos dado que los adolescentes comienzan alejarse de sus padres.

Según Fernández (2013) afirma que existen algunos indicadores que caracterizan a las personas que tiene adicción al internet, en especial a las redes sociales:

El uso de las redes sociales implica el uso de pensamientos, sentimientos y conductas también la inversión de la mayor parte del tiempo del día y esfuerzo adicionales; por otro lado al usar las redes sociales altera los estados emocionales del individuo, suele perturbarse cuando interrumpen la actividad o le reducen el tiempo de uso de las redes, le ocasionan problemas con las personas que lo rodean e incluso consigo mismo, debido al uso continuo de las redes sociales deja de lado o incompletas sus actividades, responsabilidades escolares o laborales, como consecuencia también se va reduciendo la interacción social de manera personal, también niegan que tiene un problema con el uso excesivo de las redes sociales y afirman que en cualquier momento pueden dejar de usarlas si ellos se lo proponen.

Asumiendo que la dependencia a la red social, se puede evidenciar como "dependencia a una red social es la orden de estar en constante conexión en las redes sociales esto vendría implicar que las personas se vuelven coleccionistas al relacionarse y tener amistades es por eso que dedican bastante tiempo al tener un perfil social". Asimismo, la adicción a las redes posee otras estimulaciones y obligaciones que luego tienen consecuencias transformadas Teniendo una localidad asequible mayormente en jóvenes que creen que las redes sociales sirven para mejorar relaciones interpersonales, así mismo solucionar o confundir algunas obstinaciones afectuosas. La adicción se está dando mayormente en la juventud ya que se encuentran emergidos a la socialización que tienen ya que se encuentran en la universidad conscientemente concurre

una manera excesiva al usar la red social la cual produce dependencia (Chóliz y Marco, 2016).

2.2.6. Adicción a las redes sociales y autoestima:

Los adolescentes buscan en las redes sociales información, intercambiar ideas, socializar, pero una adicción a estas puede generar depresión o baja autoestima, además han llegado a tener un gran nivel de relevancia ya que cuando existen cambios a nivel físico o real, existen cambios en la persona; por ejemplos si un joven con autoestima baja tiene beneficios al estar conectado esto aumentará el tiempo en que se conecta reduciendo así el tiempo que pueda pasar fuera de las redes (Sahugún, Martínez, Delgado y Salamanca, 2015).

Escurra y salas (2014) hace referencia que la adicción a las redes sociales afecta y causan deterioro en los ámbitos de la vida de la persona, esto se refleja en el aislamiento social de sus pares como de sus familiares, además en la falta de control de los impulsos mostrando una fuerte irritabilidad causando una inadecuada interacción en su entorno.

Por otro lado Jiménez y Pantoja (2017, citado en Valdez, 2018) mencionaron que las personas adictas a las redes sociales presentan niveles medio y bajos de autoestima, lo cual repercute en la dificultad que tienen para poder generar nuevas relaciones interpersonales, dando como resultado la existencia de depresión y tendencias suicidas en algunos casos, asimismo muestran menor capacidad para poder tener una dirección propia de su conducta y tienen menor habilidad para poder sobrellevar situaciones que generan estrés

Mientras que las personas que presentan niveles altos de autoestima son aquellas que no son adictas, lo cual se encuentra relacionado con la capacidad de poder confiar en la propia razón y percepción que tiene el individuo, además de las actitudes positivas que este tiene de el mismo y la forma en cómo llega a manejar situaciones adversas, también tienen mayor equilibrio, logrando así un adecuado autocontrol frente a elementos estresantes.

2.2.7. Adolescencia:

Según López y Araujo (2015) define a la adolescencia es el periodo de la vida posterior a la niñez y anterior a la adultez. Transcurre desde que aparecen los primeros indicios de la pubertad, entre los 10 y 12 años, hasta el desarrollo completo del cuerpo y el comienzo de la edad adulta, entre los 19 y 20 años aproximadamente.

Iglesias (2014) menciona que la adolescencia es una etapa en que las personas empiezan a exponerse a la vida de una manera en que antes no lo estaban. De allí que cerca de 1,7 millones de adolescentes muera cada año por diversas causas. Algunos riesgos asociados:

A. En la educación, el adolescente comienza a ser más responsable de su tiempo y sus decisiones. De no tener la supervisión adecuada, esto podría derivar en tiempo libre mal utilizado, bajo rendimiento escolar contacto con drogas (tabaco, alcohol, etc.). Además, en esta etapa muchos comienzan a manejar automóviles, lo cual trae ciertos riesgos si no se tiene la suficiente prudencia.

B. En la salud, el adolescente empieza a exponerse a adquirir algunos trastornos alimentarios (anorexia, bulimia, malnutrición). Además cuando inicia su actividad sexual, existe el riesgo del embarazo precoz y de contraer enfermedades de transmisión sexual.

C. El ámbito social, por otro lado, es muy importante para el adolescente tener amigos, ser popular, admirado y querido, etc. Si esto no ocurre, el adolescente puede caer en depresiones, desarrollar tendencias suicidas e, incluso, conductas agresivas o delictivas.

2.2.8. Adolescencia y sus cambios:

La adolescencia es un periodo de la vida con diversos cambios que llegan a cambiar a un niño en adulto. Guzmán (2017) menciona los siguientes cambios:

A. Cambios fisiológicos:

- Alcanzan su capacidad reproductiva.
- Cambios hormonales por su influencia (espermatozoides y óvulos).
- Aumento de estatura.
- Ensanchamientos de espalda y hombros.
- Crecimiento de vello.
- Crecimiento de testículos, próstata y pene en hombres.
- Ensanchamiento de caderas.
- Crecimiento de los senos.
- Se presenta la primera menarquia.

B. Cambios psicológicos y sociales:

- Se experimentan cambios en la forma de ser y pensar, los adolescentes ya no aceptan con mucha facilidad todo lo que los adultos dicen y se sienten incomprendidos.
- La relación de amistad con personas del mismo sexo les ayuda a identificarse con ellos mismo y eso les permite conocerse mejor.
- Los amigos toman un rol más importante que la familia.
- Consolidación de la propia identidad.
- Elección de una profesión.

C. Cambios emocionales y sociales de los adolescentes:

- Pensamiento abstracto.
- Tranquilidad intelectual: organización de los conocimientos adquiridos.
- Buena capacidad de memorización.
- Busca la aceptación de los demás.

D. Pensamiento crítico:

- Capacidad de manejo de información.
- Mayor amplitud de distintos conocimientos en distintos dominios.
- Mayor habilidad para construir nuevas combinaciones de conocimientos.
- Mayor uso espontáneo de estrategias o procedimientos para aplicar y adquirir conocimientos.

- Identifican y ubican el problema, presentan una solución.

2.3. Definición de términos básicos:

2.3.1. Adicción:

Hábito de conductas peligrosas del que no se puede prescindir de ello, El uso excesivo, la falta de control y la poca autorregulación ponen en peligro la interacción con el mundo real (Arnao y Surpachin, 2016).

2.3.2. Redes sociales:

Así mismo, Martínez (2018) enfoca all término "Red Social" como un conjunto de individuos que interactúan formando una comunidad. Donde se dan reuniones de individuos que mantienen un vínculo de amistad, comercial o de otra índole.

2.3.3. Autoestima:

Challco (2016), lo define como la validez dado por la propia persona sobre sí misma atribuyendo el valor a sus capacidades como persona.

2.3.4. Adolescencia:

Para Gaete (2015) es la etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la adultez, en donde se da un proceso creciente de maduración física, psicológica y social que lleva al individuo a transformarse en un adulto.

2.4. Hipótesis de investigación:

2.4.1. Hipótesis general:

Existe relación entre la adicción a redes sociales y autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca.

2.4.2. Hipótesis específicas:

- Existe relación entre la adicción a redes sociales y dimensión Cogniciones sobre sí mismo de la autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca
- Existe relación entre la adicción a redes sociales y dimensión Cogniciones de competencia de la autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca
- Existe relación entre la adicción a redes sociales y dimensión Relación familiar de la autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca
- Existe relación entre la adicción a redes sociales y dimensión Enojo de la autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca

2.5. Definición operacional de variables

OPERACIONALIZACIÒN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÒN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	NIVELES
Adicción a las Redes sociales	Es una conducta repetitiva al realizar actividades que traen como consecuencia un deterioro clínicamente significativo. (Escurra y Salas, 2014)	Constituye a un conjunto de conductas realizados de una manera desadaptada respecto al uso excesivo, la pérdida de control y la obsesión por las redes sociales (Escurra & Salas, 2014).	**Obsesión por las [RS]**	Ítems: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23.	Nivel Nominal
			Falta de control	Ítems: 4, 11, 12, 14, 20, 24	
			Uso excesivo de las RS	Ítems: 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21.	

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÒN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	NIVELES
Autoestima	La autoestima forma parte del proceso de desarrollo del individuo, por lo que su concepto depende del contexto en que ha interactuado la persona (Caso Hernández y Guzmán (2001)	En la adolescencia predomina el contexto familiar y escolar y de los compañeros (Caso Hernández y Guzmán (2001)	**Cogniciones sobre sí mismo**	Ítems 4,1,14,20,18,19	Nivel Nominal
			Cogniciones de competencia	Ítems 10,19,3,12,11	
			Relación familiar	Ítems 6,8,7,21,16	
			Enojo	Ítems 2,13,15,5	

CAPÍTULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación:

La presente investigación es de tipo cuantitativa, ya que es definida como "el proceso que se usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento" (Hernández, Fernández y Baptista, 2016, p 46).

Según la clasificación de los diseños no experimentales se considera a esta investigación trasversal o transaccional, pues se recolectan datos en un solo momento. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia (Hernández, et al 2016, p.151)

3.2. Diseño de investigación:

El diseño de la presente investigación es no experimental, sin manipular las condiciones de las variables, es correlacional teniendo como objetivo determinar la relación que existe entre dos variables.

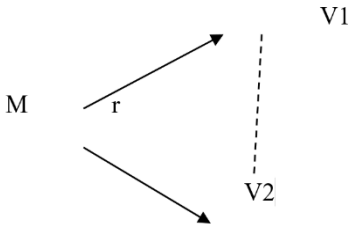
Donde:

M= Muestra

V1= Adicción a las redes sociales

V2= Autoestima

r = relación de las variables de estudio



3.3. Población, muestra y unidad de análisis:

La población accesible (Ventura, León 2017) estuvo conformada por 400 adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca, de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre los 14 y 16 años de edad.

La muestra es “Subgrupo de la población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta”. (Hernández, et. al 2014, p. 180) de 385 adolescentes que se obtendrá por conveniencia de los investigadores haciendo uso de los criterios de inclusión y exclusión, así como la técnica de muestreo no probabilístico. Se incluyó a estudiantes que se encuentren el día de la evaluación, de ambos sexos, que desean participar de la investigación, se excluye a los que no respondieron los cuestionarios, o dejan preguntas sin contestar.

Unidad de análisis: Estuvo representada por estudiantes de las instituciones educativas.

3.4. Instrumentos de recolección de datos:

3.4.1. Cuestionario de adicciones a las redes sociales:

El cuestionario de adicciones a las redes sociales, el cual se conoce por los iniciales (ARS), los autores de dicho test es Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas de la universidad de San Marcos – Perú. Cuyo objetivo es ser usada para identificar el diagnóstico de adicciones a redes sociales o para la investigación. La administración es individual y colectiva con una duración aproximada de 10 a 20 minutos, los puntajes se obtienen de la suma simple de los 24 ítems. El instrumento está conformado por dimensiones, las cuales son: obsesiones por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y el uso excesivo de las redes sociales. La revisión de sus fuentes de validez, como reportan Escurra y Salas (2014) responde favorablemente

después de haber sido objeto de un análisis factorial exploratorio en el que se extrajo una solución de tres factores que explicaba el 57.49% de la variabilidad del test y cargas factoriales desde .39 hasta .81; además de la confirmación del mismo, por método de análisis factorial confirmatorio, en el que el modelo de 3 factores relacionados ofrecen un mejor ajuste entre las matrices (xx/gl = 1.48; GFI = .92; RMR = .06; RSMEA = .04; AIC =477.28), la relación entre los factores alcanzó un efecto grande (r > .50). La confiabilidad fue estimada por método marginal donde el factor ORS alcanzó valor de .91; el factor FCPURS valor de .89 y el factor UERS valor de .92. El año 2017, se estudiaron sus propiedades psicométricas en adolescentes de Chimbote por Vieri (2017), quien analizó la estructura y la consistencia interna del ARS. Respecto a la estructura el modelo original fue reportado con los siguientes índices de ajuste: GFI = .92 AGFI = .908, SRMR = .096; NFI = .89 y cargas factoriales que van de .42 a .78, con excepción del ítem 13 ($\lambda = .13$). Y sobre la consistencia interna reportó: ORS, $\omega = .83$; FCPURS, $\omega = .66$ y UERS, $\omega = .81$.

3.4.2. Prueba de autoestima para adolescentes:

La prueba de autoestima para adolescentes establecida por Hernández y Guzmán (2001) la escala está conformada por 21 reactivos con 5 opciones de respuesta tipo Likert con un índice de confiabilidad alfa =0.88, y agrupados en cuatro factores; cogniciones sobre sí mismo, cogniciones de competencia relación familiar y enojo. Los reactivos cuentan con cinco opciones de respuesta (siempre, usualmente, algunas veces, rara vez, nunca) y se califican

con 5 las respuestas que impliquen expresiones relacionadas con una alta autoestima y con 1 las que impliquen baja autoestima. Se utilizó análisis de reactivos con la metodología de teoría de respuesta al ítem de Rasch- masters análisis factorial exploratorio, análisis factorial confirmatorio y obtención de índices de consistencia interna. Para ello se requirió el paquete estadístico SPSS, la aleatorización, validación cruzada con la ventaja de una validación concurrente desde dos metodologías distintas pero complementarias que establece sustento matemático y empírico. Finalmente, la consistencia interna dada por el análisis de confiabilidad de los 20 reactivos que conforma la prueba

- Factor 1: percepción de sí mismo, 6 reactivos con alfa de Cronbach de 0.88.
- Factor 2: Percepción de competencia 5 reactivos con un alfa de Cronbach de 0.75.
- Factor 3 Relación Familiar con 5 reactivos y un alfa de Cronbach de 0.75.
- Factor 4 Manejo de emociones 4 reactivos con un alfa de Cronbach de 0.58.
- Una escala total de 20 reactivos y un alfa de Cronbach de 0.88.

3.5. Procedimiento de recolección de datos:

Para realizar la presente investigación se solicitó la autorización a las instituciones educativas, donde se realizó una reunión con los directores para explicar el objetivo de la investigación, los derechos y beneficios del participante. Luego de haber obtenido los permisos correspondientes. Se ingreso a las aulas explicando lo anteriormente mencionado a los adolescentes y tutores a cargo. Una vez que los alumnos brinden sus permisos y los docentes

firme la carta de testigo se puede proceder con la aplicación de los instrumentos Se entrega del consentimiento informado a los padres y asentimiento informado a las adolescentes de las diferentes instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca.

3.6. Análisis de datos:

Para realizar la presente investigación, se utilizó los programas Microsoft Excel y SPSS 27, como herramientas para procesar los datos. En la estadística descriptiva se utilizarán medidas de tendencia central como la media, la moda y la mediana; las medidas de dispersión como el mínimo y máximo, la desviación estándar. Se utilizará la prueba de normalidad de Kolmogorov, para determinar si los resultados tienen una distribución normal, si este fuera el caso se utilizará el coeficiente de Pearson (r) (> .05), pero para Spearman (rs) (< .05) ambos sirven para determinar la relación de las variables y el coeficiente de determinación (r2) para identificar el tamaño del efecto de estos hallazgos. Se utilizarán los coeficientes de Omega o Alfa de Cronbach para medir la confiabilidad de los resultados. A través de los criterios de Cohen tomando en cuenta los puntos de corte, para tamaño de efecto pequeño (>.10), mediano (>.30) y grande (>.50). (Ledesma, Macbeth y Khoan, 2008).

Rho de Spearman: Es una prueba no paramétrica utilizada cuando tenemos datos no métricos es decir que no se ajustan a una distribución normal, es equivalente a la correlación de Pearson por darnos resultados muy cercanos a este coeficiente, esta medida utiliza rangos en vez de valores absolutos también

varían entre -1.0 y +1.0; (Malhotra, N. 2008) El cálculo de este coeficiente se desarrolla utilizando los di como la diferencia entre los rangos de X e Y (rxi-ryi):

Tabla 2

Interpretación del coeficiente de Spearman

R	Interpretación
De ± 0.01 a ± 0.19	Correlación Muy Baja
De ± 0.20 a ± 0.39	Correlación Baja
De ± 0.40 a ± 0.69	Correlación Moderada
De ± 0.70 a ± 0.89	Correlación Alta
De ± 0.90 a ± 0.99	Correlación Muy Alta
+1	Correlación Perfecta Positiva
-1	Correlación Perfecta Negativa
0	Correlación Nula

3.7. Consideraciones éticas:

Para el presente estudio se tomará en cuenta los siguientes valores éticos según el código de ética de la (APA, 2010).

Consentimiento informado: Se obtuvo el consentimiento informado por parte de los padres de las estudiantes, también se realizó un asentimiento informado a los estudiantes la realización de la aplicación de los instrumentos.

Principio de Beneficencia y no maleficencia: Consisten en esforzarse por hacer el bien a aquellos con quienes se interactúa profesionalmente y se asume la responsabilidad de no hacer daño, en la presente investigación siempre se salvaguarda el bienestar y los derechos de la muestra de estudio logrando que ningún procedimiento utilizado pueda causar algún daño en las participantes.

Principio de fidelidad y responsabilidad: Consiste en cumplir las normas de conducta profesional, determinando sus roles, obligaciones y sobre todo teniendo una adecuada responsabilidad por sus acciones, en la investigación se establecerá óptimas relaciones interpersonales entre los participantes y los tesistas rigiéndose de las normas de conducta profesional y responsabilizándose en todo momento por las acciones que realicen.

Principio integridad: Consiste en promover la exactitud, honestidad y veracidad en la práctica profesional, en dicho estudio se actuará en todo momento con exactitud, honestidad y veracidad, por otro lado, se evitará asumir compromisos imprudentes.

Principio de justicia: Consiste en permitir que todas las personas puedan acceder y beneficiarse de los aportes del estudio, la muestra se seleccionará sin ningún tipo de discriminación y actuando siempre de una forma justa.

Principio de respeto por los derechos y dignidad de las personas: Se respetará la dignidad, el valor de todas las personas, el derecho a la privacidad a la confidencialidad y a la autodeterminación de los individuos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados:

Tabla 3

Nivel general del cuestionario a las redes sociales en adolescentes de Instituciones Educativas de la ciudad de Cajamarca

	Niveles	**Total**	
		Frecuencia	**%**
Escala Adicción a las redes sociales	Ocasional	91	23.6%
	Habitual	273	70.9%
	Adicto	21	5.5%
Total		385	100%

Fuente: Información obtenida de los 385 adolescentes evaluados.

En la tabla 3 se observa que los adolescentes en la evaluación de la variable adicción a las redes sociales, un 70.9% presenta un nivel habitual, el 23.6% un nivel ocasional, mientras que 21 adolescentes correspondientes al 5.5% es adicto a las redes sociales.

Tabla 4

Niveles de obsesión (cuestionario redes sociales) en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca

	Niveles	**Total**	
		Frecuencia	**%**
Obsesión por las redes sociales	Ocasional	168	43.6%
	Habitual	189	49.1%
	Adicto	28	7.3%
Total		385	100%

Fuente: Información obtenida de los 385 adolescentes evaluados.

En la tabla 4 se evidencia que el 49.1% de los adolescentes presentan una obsesión habitual a las redes sociales, el 43.6% presentan una obsesión ocasional y un 7.3% presenta una obsesión adictiva a las redes sociales.

Tabla 5

Niveles de falta de control personal (cuestionario redes sociales) en adolescentes de Instituciones Educativas de la ciudad de Cajamarca

	Niveles	**Total**	
		Frecuencia	**%**
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Ocasional	126	32.7%
	Habitual	228	59.2%
	Adicto	31	8.1%
Total		385	100%

Fuente: Información obtenida de los 385 adolescentes evaluados.

En la tabla 5 se evidencia que el 59.2% de los adolescentes presentan un nivel habitual de falta de control personal ante las redes sociales, el 32.7% presenta un nivel ocasional de falta de control personal y un 8.1% presenta un nivel adictivo de falta de control personal obsesión adictiva ante las redes sociales

Tabla 6

Nivel de uso excesivo (cuestionario redes sociales) en adolescentes de Instituciones Educativas de la ciudad de Cajamarca

	Niveles	**Total**	
		Frecuencia	**%**
Uso excesivo de redes sociales	Ocasional	162	42.1%
	Habitual	199	51.7%
	Adicto	24	6.2%
Total		385	100%

Fuente: Información obtenida de los 385 adolescentes evaluados.

En la tabla 6, en cuanto a uso excesivo se observa que el 51.7% de los adolescentes presentan un nivel habitual en el uso excesivo de las redes sociales, el 42.1% presenta un nivel ocasional en el uso excesivo de las redes sociales, finalmente un 6.2% presenta un nivel adictivo en el uso excesivo de las redes sociales

Tabla 7

Nivel general del cuestionario de autoestima en adolescentes de Instituciones Educativas de la ciudad de Cajamarca

	Niveles	**Total**	
		Frecuencia	**%**
Autoestima	Alta	25	6.5%
	Regular	327	84.9%
	Baja	33	8.6%
Total		385	100%

Fuente: Información obtenida de los 385 adolescentes evaluados.

En la tabla 7, se observa que en la variable Autoestima, evaluada en adolescentes de Instituciones Educativas, un 84.9% presenta un nivel regular de autoestima, un 8.6% posee un nivel bajo, mientras que 25 adolescentes que corresponde a un 6.5% posee un nivel alto de autoestima.

Tabla 8

Dimensiones de la autoestima en adolescentes de Instituciones Educativas de la ciudad de Cajamarca

	Niveles	Total	
		Frecuencia	%
Cogniciones sobre sí mismo	Alta	88	22.9%
	Regular	246	63.9%
	Baja	51	13.2%
Total		385	100%
Cogniciones de competencia	Alta	112	29.1%
	Regular	203	52.7%
	Baja	70	18.2%
Total		385	100%
Relación familiar	Alta	47	12.2%
	Regular	213	55.3%
	Baja	125	32.5%
Total		385	100%
Enojo	Alta	56	14.5%
	Regular	0	0.0%
	Baja	116	30.1%
Total		385	100%

Nota: Información obtenida de las 385 personas evaluadas.

En la tabla 8, se evidencia que los adolescentes presentan un nivel regular en las dimensiones de cogniciones sobre sí mismo (63.9%), cogniciones de competencias (52.7%), relación familiar (55.3%), mientras que en la dimensión enojo presenta un (30.1%).

Tabla 9

Estadísticos descriptivos

	N	**Parámetros normales**		**Estadístico de prueba**	**Sig. Asintótica (bilateral)**
		Media	**Desviación**		
Adicción a las redes sociales	385	40.11	11.981	0.110	,000
Autoestima	385	59.58	8.351	0.047	,038

Fuente: SPSS versión 27

En la tabla 9, se observa que la media de la adicción a las redes sociales es de 40,11 con su desviación estándar de 11,981.

Tabla 10

Relación adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca según Rho de Spearman

		Adicciones a las redes sociales	Autoestima
Adicción a las redes sociales	Coeficiente de correlación	1,000	-,880**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	385	385
Autoestima	Coeficiente de correlación	-,880**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	385	385

Fuente: SPSS versión 27

En la tabla 10, se puede evidenciar que existe una correlación inversa y alta entre la adicción a las redes sociales y la autoestima (RS=-0.881), así mismo presenta una significancia de 0,000 indicando que la relación es altamente significativa entre la variable adicción a las redes sociales y autoestima.

Tabla 11

Relación obsesión por las redes sociales con autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca

		Dimensiones autoestima			
		Cogniciones sobre sí mismo	Cogniciones de competencias	Relación familiar	Enojo
Obsesión por las redes sociales	Coeficiente de correlación	-,308**	-,166**	-,442**	-,729**
	Sig. (bilateral)	,000	,001	,000	,000
	N	385	385	385	385

Fuente: Reporte de resultados SPSS versión 27

En la tabla 11, en cuanto a la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y las dimensiones de autoestima, se puede apreciar una significancia menor al 0.05 en todas las dimensiones, evidenciando una correlación significativamente alta

Tabla 12

Relación obsesión por las redes sociales con autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca

		Dimensiones autoestima			
		Cogniciones sobre sí mismo	Cogniciones de competencias	Relación familiar	Enojo
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Coeficiente de correlación	-,254**	-,149**	-,271**	-,546**
	Sig. (bilateral)	,000	,003	,000	,000
	N	385	385	385	385

Fuente: Reporte de resultados SPSS versión 27

En la tabla 12, en cuanto a la relación entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y las dimensiones de autoestima, se puede apreciar una significancia menor al 0.05 en todas las dimensiones, evidenciando una correlación significativamente alta.

Tabla 13

Relación obsesión por las redes sociales con autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca

		Dimensiones autoestima			
		Cogniciones sobre sí mismo	Cogniciones de competencias	Relación familiar	Enojo
Uso excesivo de las redes sociales	Coeficiente de correlación	-,308**	-,222**	-,532**	-,880**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000
	N	385	385	385	385

Fuente: Reporte de resultados SPSS versión 27

4.2. Discusión de resultados:

En la presente investigación se han encontrado importantes hallazgos, que se han generado a partir de una gran problemática presente en el mundo y el país que es la adicción a las redes sociales, esta situación se ha ido intensificando, en las etapas de la niñez, adolescencia y adultez. A nivel local también se ha evidenciado la existencia de adicción de las redes sociales como se puede ver en la investigación de Correa (2020), en donde encontraron la existencia de adicción a las redes sociales en un 65% en el sexo femenino y 91% en el sexo masculino. Dicha situación nos lleva a plantear y desarrollar la problemática de la “Relación entre la adicción a las redes sociales y autoestima de los adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca”.

En primer lugar, se desarrolló un análisis e indagación de fuentes teóricas antecedentes de investigación, para luego, realizar un análisis del nivel del uso de las redes sociales de los evaluados tanto a nivel general como en sus respectivas dimensiones. Seguidamente se analizó los resultados de la escala de autoestima y sus respectivas dimensiones en los adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca; finalmente se realiza la discusión en función a la relación existente entre adicción a las redes sociales y autoestima.

Referente a la dimensión de obsesión, falta de control personal en el uso de las redes sociales (51.7%) y en el uso excesivo de redes sociales (59.2%) en los adolescentes evaluados, presentan un nivel habitual (49.1%), es decir, el ingreso a las redes sociales por los jóvenes cajamarquinos tiende a ser diario o algunos días a la semana, demostrando que forman parte de su vida, y que son su principal fuente de socialización o el medio que pueden controlar para presentarse de la mejor manera a otras personas (Caplan y High, 2011), con la finalidad de socializar o afianzar relaciones que probablemente ya se iniciaron fuera de internet (Colás, González y de Pablos, 2013), además de cubrir necesidades psicológicas básicas de los adolescentes, como hacerse notar reafirmar su identidad en el grupo o estar conectados a sus amigos (Echeburúa y Requesens, 2012); en conclusión buscar reconocimiento y popularidad propias de su edad.

Por tanto, no se evidencia una pérdida de control sobre el uso de las redes sociales y que esta se repita a pesar de sus consecuencias adversas manifestando una adicción (West y Brown, 2013). Esto probablemente a que

algunas investigaciones como de IPSOS Apoyo opinión y Mercado (2012) manifiestan que el mayor porcentaje de uso de las redes sociales se presenta en un grupo etario de 18 a 24 años de edad; y los adolescentes casi en su mayoría y de cierta forma aún se encuentran bajo las reglas y normas del hogar y el colegio (Terán, 2020).

Sin embargo, en la dimensión de enojo se obtuvo un nivel bajo (30.1%), por tanto los adolescentes evaluados manifiestan dicha conducta negativa con ira o insultos, notándose claramente una falta de control de las emociones que disminuye el autoestima (Caso y Hernández - Guzmán, 2001); debido a que las investigaciones manifiestan que las habilidades emocionales aumentan la autoestima, al tener recursos para enfrentarse a las dificultades generando un efecto positivo en su desarrollo psicológico (Donahue et al., 2014)

Concerniente a las dimensiones de autoestima, los adolescentes presentan un nivel regular en cogniciones sobre sí mismo (63.9%), cogniciones de competencia (52.7%) y relación familiar (55.3%); los adolescentes no disponen aún de los factores evolutivos que conllevan a una autoestima alta (Coopermisth citado en Coyla, 2017), no se aceptan ni se sienten satisfechos consigo mismos en su totalidad, está en proceso de logro el hecho de comprender las necesidades de los demás y las propias (Aguilar, 2002), sin embargo, existen áreas que afianzan o repercuten el autoestima, Cabrera (2012), refiere que la autoestima en el área personal, se basa en la construcción del yo de manera progresiva, a partir de diversas características, pensamientos, actitudes y emociones que ayudarán a sobrellevar las dificultades que se presentan en el día a día.

Generando un equilibrio que evite las presiones y manipulaciones del grupo, y genere un adecuado manejo y control de las diversas tecnologías.

Por otro lado, respondiendo al objetivo general, en los resultados expuestos de la investigación existe una relación inversa altamente significativa, entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en los adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca. Lo que indica, que a medida que la adicción a las redes sociales incrementa, el nivel de autoestima decrece y viceversa; en el presente estudio ambas variables se mantienen en un nivel promedio. Esto se reafirmaría, en lo expuesto por Marciani y Miranda (2016, citado en Salcedo, 2016), que sostienen que las características que el adolescente presenta frente a los diferentes cambios originado por el abuso a las redes sociales, es el retraimiento social con su grupo de pares o familiares afectando su autoestima e incitando a la pérdida de autocontrol. Teniendo en cuenta que un adicto, en general, es una persona intolerante a los aumentos de tensión psíquica; no poseen un control sobre sí mismos frente a factores estresantes externos o internos (Jiménez y Pantoja, 2007). Lo que conlleva, a que un adolescente sin amigos utilice excesivamente las redes, en la búsqueda de relaciones en línea (Ceyhan, 2008).

Así mismo, dichos resultados también se corroboran con el trabajo de Challco, Rodríguez y Jaimes (2016) donde se pudo afirmar que existe una relación significativamente inversa entre el riesgo de adicción a redes sociales autoestima y autocontrol, concluyendo que a medida que los estudiantes muestren inseguridad, aislamiento y escaso dominio conductual, más

predominante será el riesgo de adicción a las redes sociales. De igual forma Chuquitoma (2015) y Salcedo (2016), confirman los resultados obtenidos de una relación positiva entre las variables adicción a las redes sociales y autoestima, debido a que en sus investigaciones se evidenció que la autoestima baja si es una consecuencia en personas que suelen utilizar de forma excesiva las redes sociales, desarrollando una adicción.

Finalmente, en cuanto a la relación entre las dimensiones de las variables se encontró que todas las dimensiones de adiciones a las redes sociales se relacionan positivamente con las dimensiones de autoestima, evidenciándose una total correspondencia entre un uso habitual de las redes sociales y una autoestima regular. Por tanto, se debe considerar a las redes sociales como un fenómeno preocupante, pues como manifiesta Salcedo (2016) las redes sociales ocupan una parte central en la vida de los adolescentes, y el desarrollo de una adicción a las mismas repercute en el autoestima, genera pérdida de control dependencia, alteración de estados de emocionales, modificación de los ámbitos familiares, académicos y personales, disminuyendo el sentimiento de seguridad y pertenencia al grupo social; siendo un forma de escape al mundo real.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Después de a ver realizado el análisis, la interpretación y la discusión de los resultados, se ha logrado obtener las siguientes conclusiones:

- Existe una relación inversa y significativa entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en adolescentes de instituciones educativas de la ciudad de Cajamarca.
- El nivel de adicción más predominante que hay entre los adolescentes es el habitual, mientras que el menos predominante es el adicto.
- El nivel de autoestima más sobresaliente que presentan los adolescentes es un nivel medio, mientras que el menos sobresaliente es el nivel bajo.
- Todas las dimensiones de adicciones a las redes sociales, se relacionan con las dimensiones de autoestima, evidenciándose una total correspondencia entre un uso habitual de las redes sociales y una autoestima regular.

5.2. Recomendaciones:

- Es primordial que se trabaje programas preventivos y promocionales los cuales se encuentren dirigidos tanto a padres como a los adolescentes para así poder brindar herramientas necesarias y evitar que se genere un problema en un futuro.
- Realizar investigaciones las cuales involucren a las redes sociales con otras variables, para así poder afianzar los resultados que se obtendrán

de otros estudios y poder mejorar los diversos programas que existen en cuanto a este tema.

- Es importante realizar campañas informativas, sobre cómo puede afectar el uso continuo de las redes sociales en los adolescentes y en los niños ya que en la actualidad estos últimos también han llegado a darle un uso a este medio.
- Es recomendable replicar un estudio similar, pero en una población mucho más joven, como son los niños, debido a que actualmente se evidencia que ellos han empezado a darle un uso continuo a las redes sociales para que así se pueda realizar actividades preventivas y mejorar la forma en que puedan relacionarse cuando se encuentren en una etapa futura.

REFERENCIAS

Aguilar, E. (2002). *Familias con autoestima*, México DF, México: Editorial Árbol.

Araujo, E. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*, 10(2), 48 – 58

Arnao, J, y Surpachin, M. (2016) *Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescentes y jóvenes*, Lima, Perú: Cedro. Recuperado de: http://repositorio.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/310/1/CEDRO.5376.Uso%20y%20abuso%20de%20las%20redes%20sociales.2016.pdf

Branden, N (1998). *La autoestima día a día*., Nueva York, Estados Unidos: Paidós Ibarra

Branden, N (2010). *Como mejorar su autoestima*, Nueva York, Estados Unidos: Paidós Ibarra.

Cabrera, C. (2012). *Acoso escolar y autoestima en estudiantes de secundaria de la I.E. Micaela Bastidas* (tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima. Perú.

Caso Hernández, J. y Gonzales, L. (2001) Prueba de Autoestima para adolescentes ISSN: 1657- 9267. *Universitas Psychologica*, 10(2), 535 – 543. Recuperado de: https://www.redalyc.org/pdf/647/64722451017.pdf

Challco, K. (2016). Riesgo de adicción a las redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista científica de ciencias de la salud*, 9(1), 1 - 13.

Challco, K., Rodríguez, S. y Jaines, J. (2016). Riesgo de adicción a las redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista científica de ciencias de la salud*, 9(1), 1 - 13.

Cholíz, M. (2012). *Adicción a internet y redes sociales*. Madrid, España: Alianza Editorial S.A.

Chuquitoma, L. (2017). *Redes sociales y su influencia en la autoestima de adolescentes del nivel secundaria en la institución educativa Manuel Muñoz Najar, Arequipa – 2016* (tesis de pregrado). Recuperado de: http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/6295/1/T059_44690885_T.pdf

Colás, P., González, T. y J. de Pablos (2013).Juventud y redes sociales: Motivaciones y usos preferentes. Comunicar. 20(40), 15-23.doi: http://dx.doi.org/10.3916/C40-2013-02-01

Coyla, Y. (2017*). Niveles de Autoestima en los adolescentes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui- Isla – Juliaca*. (Tesis de segunda especialización). Universidad Nacional del Altiplano, Puno- Perú.

Correa, K. Y Diaz, E. (2020). *Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de nivel secundario de dos instituciones estatales de Cajamarca* (tesis de pregrado). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.

Díaz, D. (2018). Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones educativas. *Revista Conrado*, 14(64), 98 – 103. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/328529437_Adolescencia_y_autoestima_su_desarrollo_desde_las_instituciones_educativas

Echeburua, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22, (2), 91-96.

Echeburúa, E. y Requensens, A. (2012). *Adicciones a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes.* España: Pirámide

Erikson, E. (2007). *Adolescentes y sociedad (9º ed.)* Academic Press, Nueva York, Estados Unidos.

Escurra, M y Salas, E. (2014). Construcción y Validación del Cuestionario de Adicción a Redes sociales. *Liberabit, 20*(3), 73 - 91. Recuperado de https://www.redalyc.org/pdf/686/68631260007.pdf

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

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443.

Gavilanes, G. (2015). *Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* (tesis de pregrado). Universidad Pontificia del

Ecuador Sede Ambato. Ambato, Ecuador. Recuperado de: https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf

Gonzales, N (2001). *La autoestima. Medición y estrategias de intervención a través de una experiencia en la reconstrucción del ser.* Toluca, México: Universidad Autónoma del Estado de México.

Guzmán, L. (2017). *La adolescencia, principales características*. Recuperado de: https://www.cch.unam.mx/padres/sites/www.cch.unam.mx.padres/files/archivos/07-Adolescencia2.pdf

Haeussler, M (2014). Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del movimiento juvenil pandillas de la amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad (tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala, México. Recuperado de http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Haussler-Maria.pdf

Harter, S. (2005). *Confiar en uno mismo: programa de autoestima.* Dolmen, Santiago de Chile.

Hernández, R; Fernández, C. y Baptista, L. (2016) *Metodología de la investigación 5ta edición*. México DF, México: Mc GRAW.

Hurlock, E. (2008). *Desarrollo psicológico del niño.* Nuevo york, Estados Unidos: McGraw Hill.

Jiménez, L. y Pantoja, A. (2007). Autoestima y relaciones Interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Psicología segunda época*, 26(1), 78-89.

Kernis, M. y Goldman, B. (2006). *Multicomponente conceptualizado de la autoestima.* Zana, Nueva York, Estados Unidos.

Loayza, C. (2016). *Relación entre autoestima y rendimiento académico en el área de matemática, en estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa 43033 "Virgen del Rosario" de la provincia de Ilo – Moquegua 2016* (tesis de pregrado). Universidad de San Agustín, Arequipa, Perú. Recuperado de: http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3161/EDSloflcr.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Loro, A. (2015). *La adicción a las redes sociales en jóvenes, relacionada con la baja autoestima y la comunicación familiar*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Pontificia Comillas, España.

Machuca, R y Meléndez y R. (2018). *Autoestima en adolescentes* (tesis de pregrado). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú. Recuperado de: http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/774/Trabajo%20de%20Investigacion.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Martínez, R (2018*). Recomendaciones para los servidores públicos en el uso adecuado de las redes sociales.* Infotec posgrados. Ciudad de México 2018.

Molina, G. y Toledo, R. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes. (*Tesis de pregrado). Universidad del Azuay, Ecuador.

Mora, F. (2011) Revista de padre y madres de Andalucía. *CODAPA*. 28(1), 1 – 34. Recuperado de: https://www.codapa.org/wp-content/uploads/2013/08/Rev28.pdf

Padilla, C. y Ortega, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Revista de investigación y casos de salud*, *2*(1), 47 - 53.r

Panta, C. (2018). *Baja autoestima como factor asociado a dependencia a la red social Facebook.* (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú. Recuperado de: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/3843/1/RE_MED.HUMA_CARMEN.PANTA_BAJA.AUTOESTIMA.FACTOR.ASOCIADO_DATOS.pdf

Prato, L. (2010). *Web 2.0: Las redes sociales.* Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=iqdulye2vWEC&printsec=frontcover&dq=(2010).+Redes+Sociales&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjC_O6h0-ziAhUQnFkKHUWcBHwQ6AEILjAB#v=onepage&q=(2010).%20Redes%20Sociales&f=false

Sahugún, M; Martínez, B; Delgado, E y Salamanca, C. (2015). Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima en la población de 15 a 19

años en población derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro Social. *Revista Médica MD*, 6(4), 285 - 289. Recuperado de: https://www.medigraphic.com/pdfs/revmed/md-2015/md154m.pdf

Salcedo, I. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima.* (Tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Perú. Recuperado de: http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo_CI.pdf

Salcedo, R. (2017). *Redes sociales y autoestima en estudiantes de VII ciclo de la institución educativa Beata Ana María Javouhey, Callao, 2017.* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/12903/Salcedo_PRM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Valdez, A. (2018). *Adicción a redes sociales y autoestima en adolescentes de nivel secundario de una institución privada* (tesis de pregrado). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú. Recuperado de: http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/7785/76.0353.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ventura, J. (2017). ¿Población o muestra?: Una diferencia necesaria. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(4).

ANEXOS:

ANEXO A

CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

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

Edad :_____ Género :_____

Lugar de residencia :_____

¿Utiliza redes sociales? :_____ Si su respuesta es sí indique cuales: :_____

_____

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 una 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 conoces a través de la red, cuántos conoces personalmente?

10 % o Menos ( ) Entre 11 y 30 % ( ) Entre el 31 y 50 % ( )

Entre el 51 y 70 % ( ) Más del 70 % ( )

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

SI ( ) NO ( )

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

_____

_____

ARS

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes Sociales, por favor contesta a todos ellos con sinceridad, no existen respuesta adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marca un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que sientes, piensas o haces:

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 relaciones 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 más 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 B

PRUEBA DE AUTOESTIMA

Lee atentamente y responde según creas conveniente.

Grado……. Edad:

	Descripción	Respuestas				
		Siempre	Usualmente	Algunas veces	Rara vez	Nunca
1	Me gusta como soy					
2	Hago enojar a mis padres					
3	Me siento fracasado					
4	Estoy feliz de ser como soy					
5	Si me enojo con un amigo (a) lo(a) insulto					
6	Me siento bien cuando estoy con mi familia					
7	Mi familia está decepcionada de mi					
8	Tengo una de las mejores familias de todo el mundo					
9	Soy muy lento para realizar mi trabajo escolar					
10	Soy tonto (a) para hacer los trabajos de la escuela					
11	Estoy orgulloso(a) del trabajo que hago en la escuela					
12	Soy malo para muchas cosas					
13	Me enojo cuando mis padres no me dejan hacer lo que yo quiero					
14	Estoy orgulloso(a) de mi					

15	Les echo la culpa a otros de cosas que yo hago mal					
16	Pienso que mis padres serían felices si yo fuera diferente					
17	Soy un(a) buen(a) amigo(a)					
18	Tengo una mala opinión de mí mismo					
19	Me gustaría ser otra persona					
20	Me gusta la forma como me veo					
21	Siento ganas de irme de mi casa					

ANEXO D

MODELO ASENTIMIENTO INFORMADO

Título de proyecto: .....

_____ somos estudiantes de Psicología de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Actualmente estamos realizando un estudio para conocer acerca de …… y para ello queremos pedirte que nos apoyes.

Tu participación en el estudio consistiría en responder las preguntas, tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tu papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporciones/ las mediciones que realicemos nos ayudarán

a……
…

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas, sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una **(✓)** en el cuadrito de abajo que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre.

☐ Sí quiero participar

……. ……

Investigadores Firma del estudiante

Nombre: _____

Fecha: _____ de _____ de ____.