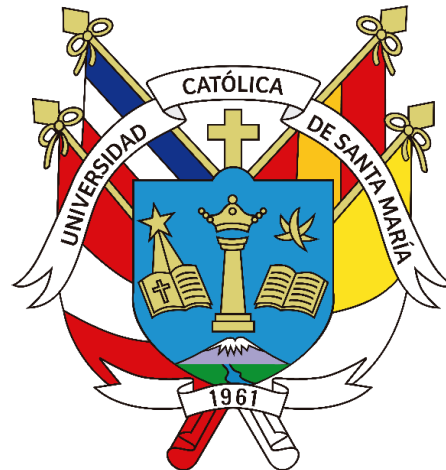


Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología



ADICCIÓN A INTERNET Y CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE UN COLEGIO DE LA CIUDAD DE AREQUIPA.

Tesis presentada por los Bachilleres:
**Chávez Melgar, Jesús Matheus
Vargas Yana, Diana Carolina**
para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Asesor:
**Dr. Guzmán Gamero, Rufino Raúl
Lizandro**

Arequipa – Perú

2023

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
PSICOLOGIA
TITULACIÓN CON TESIS
DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 16 de Mayo del 2023

Dictamen: 004558-C-EPSIC-2023

Visto el borrador del expediente 004558, presentado por:

2013100902 - VARGAS YANA DIANA CAROLINA

2013221161 - CHAVEZ MELGAR JESUS MATHEUS

Titulado:

**ADICCIÓN A INTERNET Y CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE NIVEL
SECUNDARIO DE UN COLEGIO DE LA CIUDAD DE AREQUIPA**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

29457820 - MARTINEZ CARPIO HECTOR EMILIO
DICTAMINADOR



29412302 - DELGADO PALO ROCIO SARA
DICTAMINADOR



29606304 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY
DICTAMINADOR



ADICCIÓN A INTERNET Y CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE UN COLEGIO DE LA CIUDAD DE AREQUIPA

INFORME DE ORIGINALIDAD

15%

INDICE DE SIMILITUD

15%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	3%
3	pdfcookie.com Fuente de Internet	2%
4	www.yourbrainonporn.com Fuente de Internet	1%
5	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
6	qdoc.tips Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	www.redalyc.org Fuente de Internet	1%



Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Apagado

Dedicatoria y agradecimiento

A lo largo de este arduo proceso, hemos contado con el apoyo y la guía de muchas personas especiales, quienes han sido pilares fundamentales en nuestro camino hacia la culminación de esta etapa académica.

En primer lugar, queremos expresar nuestro agradecimiento a nuestros queridos profesores y mentores, quienes han compartido con nosotros su vasto conocimiento y nos han brindado valiosas enseñanzas que han enriquecido nuestro desarrollo como profesionales de la psicología. Su dedicación y compromiso han sido invaluableles para nuestro crecimiento y éxito.

A nuestros amigos, familia y seres queridos, les agradecemos de corazón por su apoyo incondicional y por ser nuestro sostén emocional durante los momentos desafiantes. Sus palabras de aliento y comprensión nos han impulsado a seguir adelante y han sido un recordatorio constante de la importancia de perseguir nuestros sueños.

Por último, nos dirigimos el uno al otro, a nuestro compañero de tesis, para agradecer la valiosa colaboración y el trabajo en equipo que hemos compartido a lo largo de este proyecto. Juntos, hemos superado obstáculos, hemos aprendido y crecido, y hemos logrado alcanzar nuestras metas. Tu dedicación, compromiso y entusiasmo han sido un motor fundamental para nuestra labor conjunta, y estoy agradecido/a por tu presencia en este viaje.

A todos aquellos que han contribuido de alguna manera en nuestro camino, esperamos que sepan que su influencia y apoyo han dejado una huella imborrable en nuestra trayectoria académica. Sin su presencia, no habríamos llegado hasta aquí.

Con profunda gratitud, les dedicamos y les agradecemos este trabajo

RESUMEN

Los adolescentes se encuentran cada día más expuestos a estímulos universales que pueden afectar su percepción y fomentar adicciones. En nuestro caso nos decidimos por evaluar dos de estos factores: los estímulos del Internet y cómo afectan en las creencias irracionales. El estudio realizado tuvo como objetivo conocer si existe una correlación entre ambas en estudiantes adolescentes de secundaria de un colegio de la ciudad de Arequipa, Perú.

La investigación es de enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional y transversal, aplicada durante el mes de noviembre del 2022 a una población de 116 personas.

Se utilizaron dos instrumentos validados psicométricos: Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA) y el Test de Adicción a Internet (TAI) y para el análisis estadístico se utilizó el software estadístico StatGraphics Centurion XIX.

Se encontró que no existe relación significativa entre el sexo de los estudiantes; sin embargo, sí se encontró una relación significativa moderada en todas las escalas de las creencias irracionales de REGOPINA con el Test de Adicción a Internet en los alumnos de secundaria.

Palabras clave:

Creencias irracionales, adicción, percepción, internet, correlación.

ABSTRACT

Teenagers are being increasingly exposed to universal stimuli that can affect their perception and can develop addictions. In this case we wanted to evaluate two of these factors: the stimuli of the Internet and how can this affect our irrational beliefs. The goal of the study was to find out if there is a connection between the two in a group of high school students from a school in the city of Arequipa, Peru.

The research is a quantitative, descriptive, correlational and cross-sectional study, applied during the month of November 2022 to a population of 116 people.

Two validated psychometric instruments were used: Opinion Register Form A (REGOPINA) and the Internet Addiction Test (TAI) and as for the statistical analysis, the StatGraphics Centurion XIX statistical software was used.

It was ultimately found that there is no significant relationship between the sex of the students; however, a moderate significant relationship was found in all the REGOPINA irrational beliefs scales with the Internet Addiction Test in high school students.

Key words:

Irrational beliefs, addiction, perception, internet, correlational.

ÍNDICE

Dedicatoria y agradecimiento	3
RESUMEN.....	4
Palabras clave:.....	4
ABSTRACT	5
Key words:.....	5
ÍNDICE.....	6
Introducción.....	8
CAPÍTULO I PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO.....	10
Problema o Interrogante	11
Interrogantes Secundarias.....	11
Variables y Definición Operacional.....	11
Objetivos.....	12
Antecedentes Teóricos Investigativos	13
Adicción a Internet.....	14
Creencias Irracionales.....	24
Primarias	34
Secundarias.....	34
Hipótesis.....	36
CAPÍTULO II DISEÑO METODOLÓGICO	37
Metodología de Investigación	38
Técnicas e Instrumentos	38
Estrategia de Muestreo	41
Procedimiento	42
Método de análisis de datos	43
Consideraciones éticas	43
CAPÍTULO III RESULTADOS	45
Resultados por Escala del Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)	46
Test de Adicción a Internet (TAI)	53
Correlaciones	54

DISCUSIÓN.....	61
CONCLUSIONES.....	64
SUGERENCIAS	65
LIMITACIONES.....	66
Referencias	67
AnexosAnexo 1: Test de Adicción a Internet (TAI)	74



Introducción

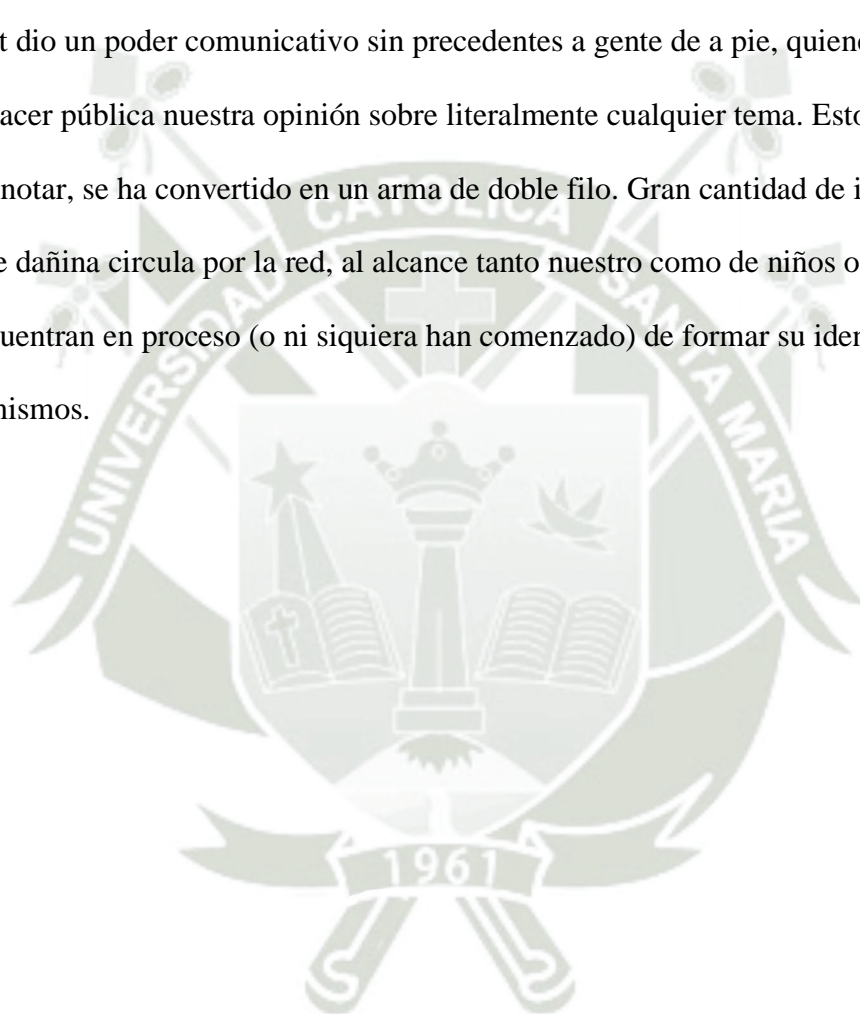
Cada generación tiene algo que la identifica tanto positiva como negativamente y parece ser que nuestra generación es a la que más le tocó recibir por alguna de estas partes críticas o alabanzas donde la palabra “tecnología” parece escabullirse de alguna manera. Nuestra generación no nació con la tecnología a la que tanto nos relacionan, pero sí nos hemos adaptado mejor, creciendo junto a las mejoras y actualizaciones de esta tan necesaria tecnología que sigue creciendo con nosotros y evolucionando.

Todavía tenemos el recuerdo de haber usado diskettes, cabinas de internet, teléfonos fijos que definitivamente no tenían pantallas táctiles como las que tenemos ahora. Sí, el acceso a tanta tecnología puede ser perjudicial como nos lo dice Martínez, G et al (2020) pero no tiene por qué ser una experiencia completamente negativa, como también lo menciona, pero las cosas no son malas ni buenas “*per se*”; es el uso que se le da el que se puede catalogar como positivo o negativo. Sin embargo, sí hay algo que es un hecho: el acceso a la información y a cientos de horas de videos, libros completos, tutoriales para aprender a hacer casi cualquier cosa, etc. están literalmente al alcance de nuestras manos.

Ahora, millones de peruanos de todas las clases sociales tenemos por lo menos un dispositivo que nos permite conectarnos a Internet donde incluso de forma privada (pero quizás ya no anónima), decidimos qué queremos ver, escuchar o leer. Ha dejado de ser una cosa “de los jóvenes” para convertirse en una herramienta de comunicación universal, y mucho más durante la pandemia por Covid-19, que hizo que migráramos la totalidad de nuestra comunicación a las plataformas “*online*” abriendo así también desigualdades en el tema del acceso a la información y de los beneficios o riesgos que conlleva esta virtualidad. (Gómez-Arteta, I et al. (2021).

Actualmente trabajamos a través de Internet, tenemos acceso a videojuegos, tutoriales, documentales y los perfiles sociales tanto de nuestros amigos como de completos desconocidos. Nuestras series, películas y música favorita están todas alojadas en las plataformas de “*streaming*” y cada día nuevos algoritmos aprenden cada vez más sobre nosotros para ofrecernos contenido y publicidad aún más microsegmentados con una certeza impresionante.

Internet dio un poder comunicativo sin precedentes a gente de a pie, quienes podemos simplemente hacer pública nuestra opinión sobre literalmente cualquier tema. Esto, como bien hemos podido notar, se ha convertido en un arma de doble filo. Gran cantidad de información potencialmente dañina circula por la red, al alcance tanto nuestro como de niños o adolescentes que aún se encuentran en proceso (o ni siquiera han comenzado) de formar su identidad y definirse a sí mismos.



CAPÍTULO I

PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO



Problema o Interrogante

¿Existe correlación entre el nivel de adicción a internet y las creencias irracionales presentes en alumnos de nivel secundario de un colegio de Arequipa?

Interrogantes Secundarias

¿Cuál es el nivel de adicción a Internet entre los estudiantes de nivel secundario de un colegio de Arequipa?

¿Cuál es el nivel de adicción a internet con respecto al sexo de los estudiantes de nivel secundario de un colegio de Arequipa?

¿Cuáles son las creencias irracionales predominantes en relación al sexo entre los estudiantes de nivel secundario de un colegio de Arequipa?

Variables y Definición Operacional

Variable 1: Adicción a Internet

Siguencia y Fernández (2017), definen la adicción a Internet como “un descontrolado y problemático uso del Internet en algún momento del día, que afecta las relaciones interpersonales y que puede producir nuevas dificultades de interacción cotidiana en comparación con aquellos que hacen un uso moderado”. Sobre esta definición, Cedrón y Rafael (2017) añadieron el deterioro en los patrones de utilización de Internet. Como sabemos, el término “adicción” trae consigo un patrón de conducta desadaptativa y es esto precisamente lo que intentamos medir en

esta investigación; es por ello que se utilizará el Test de Adicción a Internet, desarrollado por Young (1998) y adaptado a Perú por Matalinares, Raymundo y Baca (2014).

Variable 2: Creencias Irracionales

Mainieri (2012) define las creencias irracionales como “el conjunto de pensamientos no lógicos y equívocos que posee una persona, que dan lugar a consecuencias (emocionales o conductuales) que interferirán posteriormente en el desarrollo de la vida de un individuo y en su concepto de realidad”.

Para poder medir las creencias irracionales en los estudiantes se empleará el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA), del año 1982, elaborado por Davis, Mckay y Eshelman adaptado y validado en el contexto peruano por Guzmán en el año 2009 logrando reducirla a 6 creencias irracionales, las cuáles son: Aprobación, Perfección, Castigo, Frustración, Causas Externas y Angustia.

Objetivos

Objetivo General

- Determinar si existe correlación entre el nivel de adicción a internet y las creencias irracionales presentes en alumnos de nivel secundario de un colegio de Arequipa

Objetivos Específicos

- Determinar si existe correlación entre las creencias irracionales y el sexo entre los estudiantes de nivel secundario de un colegio de Arequipa.

- Identificar el nivel de adicción a internet entre los estudiantes de nivel secundario de un colegio de Arequipa.
- Determinar si existe correlación entre las creencias irracionales y el sexo de los estudiantes de nivel secundario de un colegio de Arequipa.

Antecedentes Teóricos Investigativos

En un estudio por Martínez (2018), se encontró una relación significativa e inversa entre las creencias irracionales y las habilidades sociales. Es decir, a más creencias irracionales mostraban los sujetos de estudio, más pobres eran sus habilidades sociales. Esto trae a colación el trabajo de Zygmunt Bauman (2016), quien sostiene que las redes sociales son una peligrosa trampa, que si bien ofrecen a los usuarios un servicio útil y entretenido, contribuyen también a crear segundas identidades en tiempos de individualización: “puedes añadir amigos y borrarlos tan fácilmente que no necesitas de habilidades sociales”.

Por otra parte, Ko et al., (2005), sugieren en su investigación que los adolescentes que fueron expuestos a Internet desde una edad temprana tienen mayor probabilidad de estar habituados a entornos que les ofrecen una gratificación instantánea; y como consecuencia tienen una pobre habilidad para tolerar las frustraciones, fomentando así la aparición de creencias irracionales, específicamente en estos casos, la de la intolerancia a la frustración.

A su vez, Lu et al., (2019), en su estudio con una muestra de adolescentes con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), concluyen que las creencias irracionales que son causadas por eventos conducen a consecuencias negativas posteriores, entre ellas la tendencia al desarrollo de adicciones. Los autores resaltan la adicción al uso de Internet por la accesibilidad del mismo. Incluyen también factores asociados al desarrollo de la adicción a Internet en

adolescentes entre los que distinguimos un pobre involucramiento parental, desatención, síntomas oposicionistas descritos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales(DSM-IV) y ser prescritos con medicación para el TDAH.

En el mismo estudio se concluye que a causa del propio déficit atencional y de la función ejecutiva de los adolescentes con TDAH, son propensos a experimentar una constante frustración en la vida diaria. Después de haberse provocado los pensamientos típicos de la creencia irracional de intolerancia a la frustración subyacente, pueden recurrir a actividades *online* como un medio para sobrellevar esta tensión (Lu et al., 2019). Del mismo modo, Krych (1989) sentó las bases del modelo explicativo de la adicción a las, en su momento, nuevas tecnologías, a partir del enfoque cognitivo conductual basado en las creencias irracionales.

Finalmente, Lu et al., (2019), sugieren que la creencia irracional de intolerancia a la frustración requiere una evaluación e intervención oportunas para ayudar a prevenir o regular la adicción a Internet en adolescentes con TDAH.

Las estrategias para intervenir en el uso abusivo de Internet suelen centrarse en modelos terapéuticos que operacionalizan la conducta y los pensamientos irracionales que contribuyen a mantener la conducta adictiva. (Pacheco, 2019). El terapeuta pone en cuestionamiento los pensamientos (muy probablemente distorsionados) que tiene el paciente en favor de mantener su adicción, por lo que la metodología más común a emplearse en estos casos es la *Activating Event, Belief System, Consequences* (ABC), propuesta por Albert Ellis. (Ryan, 2013).

Adicción a Internet

López (2004) define Internet como “una red de redes de ordenadores que comparten datos y recursos”. Facilita las interacciones entre las personas, con ciertas características que difieren

de las del mundo real. Una de ellas y que sobresale de entre las demás es el anonimato; el no tener que mostrar nuestro rostro o ni siquiera nuestro nombre real para casi cualquier interacción con otro usuario de la red en cualquier parte del mundo. Algunas consecuencias directas de esta característica son la desinhibición (Greenfield, 1999), una pérdida del pudor, y el miedo a expresarse sin ser directamente juzgado (López, 2004).

Goldberg, en 1995 acuñó un nuevo término para conceptualizar un problema que se veía en aumento. Lo llamó Trastorno de Adicción a Internet.

La concepción popular de adicción se relaciona casi siempre con el consumo abusivo de químicos o sustancias. Recientemente, se encontraron las llamadas “adicciones psicológicas”, conductas similares a las de personas que presentan adicciones químicas sin incluir el consumo de psicotrópicos. Podrían considerarse dentro de esta categoría de adicciones psicológicas el sexo, el juego patológico, el trabajo, las compras, la comida, el ejercicio físico y el uso de Internet (Echeburúa, 1999).

Goldberg (1995) habla acerca de cómo el internet puede ayudar a que algunas personas se desinhiban gracias al anonimato que ofrece la socialización tras una pantalla, aunque él decide añadir una idea propia: nadie quiere ser realmente anónimo. Quienes empiezan a recurrir a las redes en sus momentos de ocio o quienes empiezan a reemplazar acciones cotidianas por aquellas que pueden realizar a través de un dispositivo, lo hacen con una intención: socializar.

En estos más de 25 años desde que Goldberg definió este problema Internet ha evolucionado de forma rápida y constante. Ya no solo existen salas de conversación en Internet, y las conversaciones no son las únicas maneras de socializar.

Durante los años noventa la televisión era la mayor fuente de entretenimiento; hoy en día ha sido reemplazada por los teléfonos inteligentes que casi toda persona carga la mayor parte del día. Estos dispositivos nos permiten estar enterados de noticias a tiempo real, nos permiten escuchar música, ver nuestras películas favoritas; e incluso ahora con la aparición de creadores de contenido independientes, somos capaces de observar la vida que llevan otras personas hasta el punto de rozar la estrecha línea entre la vida privada y el contenido público.

Zilman (2002) descubrió que el ser humano podía ser profundamente influido por el entretenimiento que consume. Su investigación le llevó a concluir que el ser humano vive en la era del entretenimiento, y es de ahí que la población adolescente obtiene modelos a seguir.

Martínez y Merlino (2006) observaron que los niños se encuentran actualmente expuestos a una gran carga de contenido mediático y cultural, las que transmiten determinadas representaciones sociales que fácilmente pueden desarrollar modelos de pensamiento, de actitudes y comportamiento en los niños.

Con la aparición de estas nuevas formas de entretenimiento y comunicación, era imposible que en algún momento ambas no se unan hasta lo que hoy es uno de los usos más comunes de internet: el buscar comunicación y relacionarse con otras personas como forma de entretenimiento.

En el año 2009, Google dio a conocer la lista de sus sitios más buscados, catalogando a Facebook como el número 3. Esta red social que solo ha ido aumentando en popularidad planteó una revolución en la manera en que las personas conocen e interactúan con otras.

Cornejo y Tapia (2011) hablan sobre una igualdad ficticia en las redes, donde la relación suele ser horizontal y suponen a los usuarios como emisores que crean su propio contenido. A

pesar que no identifican a un usuario problemático tipo de internet, sí sitúan a los adolescentes como una población de riesgo frente a las amenazas a la intimidad, las relaciones interpersonales e interacciones digitales.

Medios audiovisuales como forma de socialización

Se entiende por socialización a la internalización de normas, valores y pautas de conductas sociales por parte de la persona que le sirven para relacionarse con el mundo que le rodea, aprender a vivir en sociedad, y entender el mundo en el que está inmerso (Gómez, 2005).

Tanto Rodríguez Pérez (2006) como Barzabal y Hernández (2005) concluyeron que el gran volumen de estímulos audiovisuales que consumen las personas desempeña un rol muy influyente en la construcción de su identidad individual, especialmente en los más pequeños quienes son ampliamente condicionados en su proceso de socialización.

El proceso de socialización, según Rodríguez Pérez (2006), comienza con la observación durante la infancia. El mundo exterior que rodea a los niños se muestra desconocido y muchas veces amenazante, por lo que el niño imita todo lo que ve para reducir la inseguridad que este mundo le causa. De esta manera, se adquieren valores y patrones de comportamiento de ese entorno y progresivamente el infante se convierte en el “ser social” que el ambiente ha formado, con normas, pensamientos y actitudes. Desde hace poco tiempo, los niños conviven muchas más horas con los medios de comunicación, llenos de modelos de conducta, pensamientos, actitudes, ideas, imágenes y sonidos. Es de esta exposición constante de donde proviene la importancia del papel de estos medios en la formación de su visión del mundo.

Toranzo (2001), al hablar de las relaciones iniciadas a través de internet, hace una comparación a aquellos romances que empezaban o florecían a través de las cartas, hablando del

compromiso de la continuidad en la correspondencia. Los mensajes que enviamos a través de correos electrónicos o redes sociales a través del día no interrumpen la rutina y permiten que los sentimientos fluyan de manera más natural al escribirlo.

Bernal, Barrios, et al. (2018) decidieron realizar una exploración respecto a cómo el uso del internet hoy en día podría afectar a la aparición de conductas problemáticas, encontrando en su investigación que el 89.2 % de su muestra adolescente consume internet y redes sociales sin que le genere conductas problemáticas.

Uso Problemático de Internet

Block (2008) propuso que el uso no adaptativo de Internet se considere dentro de la familia de los trastornos obsesivo-compulsivos y desarrolló cuatro criterios para su diagnóstico:

Uso Excesivo. Se asocia con una distorsión del sentido del paso del tiempo, como una característica impulsiva del comienzo del problema. La persona no logra controlar el impulso de conectarse a Internet y deja de lado actividades sociales y familiares para pasar más tiempo en línea del que inicialmente tenía previsto.

Tolerancia. Para aliviar la ansiedad de no estar conectado, el usuario siente la necesidad por mejor *hardware*, nuevos programas, nuevos videojuegos, más tiempo conectado; reduciendo así el intervalo de tiempo entre sesiones *online*.

Abstinencia. Cuando la conexión a Internet es inaccesible, se presentan sentimientos y/o conductas de ansiedad, depresión o ira que interfieren con sus pensamientos, motivaciones y emociones, reduciendo así el intervalo de tiempo entre sesiones *online*.

Consecuencias Negativas. El usuario presenta bajo rendimiento en sus actividades, aislamiento social, fatiga, descuido, argumentos, mentiras y excusas para estar conectado a Internet.

Otros autores se refieren a ella no como “adicción” sino como “uso desadaptativo” o “uso problemático” (Beard y Wolf, 2001). Por otro lado, existen también autores que no consideran la adicción a Internet como tal, puesto que el DSM-V no la incluye como parte de los trastornos mentales (Netzley, 2014).

Young (1996) encontró que las personas adictas a Internet además de pasar un tiempo considerablemente más largo conectadas, ocupan la mayor parte de su tiempo *online* en actividades distintas comparados con las personas no adictas, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Aplicaciones de Internet más Utilizadas por Adictos y no Adictos

Tipo de Usuario en Internet		
Aplicación	Adicto	No adicto
Salas de chat	35%	7%
Videojuegos de rol	28%	5%
Nuevos grupos	15%	10%
Correo electrónico	13%	30%
Páginas web	7%	25%
Protocolos de información	2%	24%

Personas de Riesgo

La adicción a Internet no distingue entre grupos de edad, género o condición socioeconómica; y mucho menos en la actualidad que se ha convertido en una herramienta esencial de comunicación y cada vez es más accesible. Sin embargo, existirían ciertas condiciones que hagan a una persona más propensa a desarrollar un problema psicológico asociado al uso desadaptativo de Internet. Según Meerkerk et al., (1998), las personas que pasan por situaciones emocionalmente estresantes (divorcios, jubilación, o desempleo, entre otras), personas con dificultades de movimiento o de comunicación, personas con escasas redes de apoyo emocional y personas que buscan la satisfacción sexual que no encuentran en su vida “offline” son aquellas que se encuentran con mayor riesgo de desarrollar algún problema. También se encontró una prevalencia de adicción a Internet en: personas que padecen algún tipo de trastorno mental o de personalidad (Davis et al., 2003), personas con tendencia al comportamiento abusivo de sustancias como alcohólicos o ex-adictos (Echeburúa, 1999), personas con características personales como baja autoestima, pobre autoimagen, carencias afectivas, necesidad de atención, timidez, habilidades sociales deficientes, soledad, inseguridad, etc. (Caplan et al., 2003).

Las Consecuencias de la Adicción a Internet

Jenaro et al. (2012) encontraron que los adolescentes con un uso abusivo de Internet tenían mayores probabilidades de padecer insomnio, disfunción social, ansiedad y depresión, puntuación más alta en síntomas somáticos, ansiosos, depresivos y disfunciones sexuales (Estévez et al., 2009), malestar psicológico (Beranuy, Oberst et al., 2009) entre otras disfunciones sociales, emocionales y sexuales. Debemos tener en cuenta que estos estudios son de tipo correlacional, por lo tanto, no puede saberse con exactitud si la adicción a Internet produce disfunciones y malestar o al revés (Chóliz, M., y Marco, C., 2012).

Se han encontrado ciertas variaciones en la conducta de los internautas dependiendo del dispositivo desde el que navegan, como los teléfonos móviles, que ofrecen al usuario la posibilidad de estar conectado, aun estando fuera de casa. Criado y Kamibeppu et al. (2005) encontraron que el teléfono celular puede llegar a generar modificaciones en el estado anímico, inseguridad invalidante, ansiedad a no tener el teléfono al salir al punto de tener la sensación de no ser capaz de hacer nada sin estar conectado, sintiendo la obligación de volver por él.

También se ha encontrado algún grado de dependencia psicológica en la que los usuarios intentan reducir el uso del teléfono móvil utilizando mecanismos incluidos en el propio teléfono como silenciar las llamadas y/o mensajes, apagar el paquete de datos o reducir el plan del mismo. Sin embargo, casi siempre estos intentos no solo fracasan, sino que resultan contraproducentes al estar estos mecanismos bajo el control del propio teléfono, lo que suele derivar en un uso incluso mayor. (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005)

De la Rosa Morales (2007) realizó un estudio en estudiantes de escuelas de enseñanza superior y de educación vocacional con una edad media de 16,26 años en la que se analizó la relación entre la adicción al internet y la depresión, trastorno por déficit de atención, fobia social y hostilidad. En el estudio se encontró una relación significativa entre el tiempo dedicado a internet y los puntajes en estos cuestionarios analizados. También se encontró una diferencia entre hombres y mujeres, teniendo los hombres puntajes más altos en cuanto a hostilidad en comparación con las mujeres. En ambos sexos; sin embargo, se encontró relación entre la adicción a internet, el TDAH y la depresión.

Adicción a las Redes Sociales

Sánchez (2013) hace una comparación importante con el tema de las adicciones. Una persona puede ser adicta a ir a bares, o ser adicta a las bebidas alcohólicas; de la misma forma que una persona pueda ser adicta a internet, o específicamente a las redes sociales. Caracteriza a los usuarios con síndrome tipo adictivo con ciertas características, como son:

- Saliencia: sus pensamientos, sentimientos y conducta son dominantes por el uso de las redes.
- Invierte gran cantidad de tiempo y esfuerzo en la actividad (uso de las redes).
- Sus estados emocionales se ven alterados como consecuencia de implicarse en su uso.
- Abstinencia: la interrupción o reducción de la actividad es motivo de perturbación.
- Se reduce la actividad social fuera de las redes sociales.
- Recaída: reanuda el uso de las redes sociales de manera persistente, una vez que ya había dejado o reducido su actividad.
- Niega tener consecuencias por esta actividad y asegura poder dejarla en cualquier momento.

Y como conductas que ocurren en menor magnitud, pero son signos de alarma:

- Se aísla de las relaciones sociales presenciales y las sustituye por las relaciones a través de las redes sociales.
- Descuida actividades o responsabilidades importantes en el entorno laboral, familiar, escolar o de pareja.
- Baja el rendimiento escolar o académico.
- Manifiesta euforia al participar en actividades a través de las redes sociales.
- Manifiesta irritación o ansiedad cuando no tiene conexión a internet, por lo tanto, no puede conectarse a las redes sociales.

- Miente sobre el tiempo que está conectado o sobre lo que realiza en las redes sociales.
- Piensa y habla persistentemente de temas que suceden en la red, aunque no esté conectado en esos momentos.
- Pierde la noción del tiempo o del espacio debido a su permanencia en las redes sociales.
- Se altera su sueño por estar conectado a las redes sociales.
- Protagoniza discusiones que giran alrededor del tema del uso de las redes sociales con gente de su entorno.

La Terapia Cognitivo Conductual y la Adicción a Internet

La Terapia Cognitivo Conductual (TCC) agrupa un repertorio muy amplio de técnicas de intervención, procesos terapéuticos y estrategias de abordaje psicológico de lo más variados; teniendo como objetivo el tratamiento de trastornos psicológicos o problemas que afectan o pueden afectar a los individuos en su desarrollo y adaptación en determinados entornos y contextos sociales (Fernández et al., 2012)

Según Mercader (1999), es preciso abordar terapéuticamente, desde los criterios de la TCC los casos de adicciones; en concreto, los casos del uso abusivo de Internet. Propone 6 técnicas principales para un tratamiento efectivo:

- Control de estímulos y establecimiento tiempos límites de uso de la conexión a la red.
- Exposición en vivo con prevención de respuestas, orientada a los pacientes que llevan un largo tiempo en abstinencia. Se propone exponer a los pacientes al ordenador sin que tengan la posibilidad de utilizarlo, ya sea porque esté apagado o siendo utilizado por otra persona.

- Ofrecer conductas gratificantes alternas al sujeto.
- Entrenar al paciente en habilidades sociales en caso de existir un déficit de las mismas.
- Utilización de estrategias de resolución de problemas.
- Reestructuración cognitiva para la reorganización de las creencias irracionales y desadaptativas que son relevantes en el caso.

Creencias Irracionales

Albert Ellis

Se conoce a Ellis como el creador/fundador de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), pero tal como en la misma terapia sabemos que todo producto es respuesta de un elemento activador; en el caso del autor, son sus propias vivencias lo que lo motivó a querer encontrar una explicación concluyendo en la formación de su teoría de creencias irracionales.

La infancia de Ellis estuvo marcada por la presencia de un padre descrito como “poco cariñoso” y una madre descrita con desorden bipolar. Esta situación lo llevó a tomar un rol importante en su hogar, haciéndose responsable de sus hermanos menores a pesar de él mismo ser un niño bastante enfermizo y propenso a ser hospitalizado bastante seguido.

Ellis (Ellis, Abrams & Abrams, on line 2009) cuenta que aprendió a afrontar sus problemas de tal forma que desarrolló una indiferencia creciente ante la ausencia de sus padres en los momentos en que él se encontraba hospitalizado.

Estas declaraciones son contradichas por el mismo Ellis en una entrevista que le hicieron a raíz del libro *Rational Emotive Behaviour Therapy – it Works for me, it can work for you*, en

donde, a pesar que él mismo se describe como un niño abandonado, menciona que su madre lo visitaba una vez a la semana, lo cual visto desde un punto de vista exterior tampoco puede catalogarse como abandono total y es probable que su interpretación de esto sea por una simple comparación ya que él dice que “a los otros niños los visitaban dos o más veces a la semana”.

Ellis decidió entonces formarse una nueva ideología que sería lo que lo guiaría hasta su vida adulta: el ser fuerte. Decidió rechazar el papel del niño débil y carente de afecto, por un papel de una persona fuerte, que supera adversidades y no demuestra sus debilidades físicas o emocionales.

George Halsz, en la misma entrevista que le hizo referente a su libro, le preguntó sobre la influencia de su infancia para el nacimiento de la TREC. Ellis cuenta que cuando se encontraba muy ansioso usaba el humor y la racionalidad adquirida leyendo filosofía. Aplicó la desensibilización de J. B. Watson para no dejarse perturbar por la ansiedad. Menciona también que utilizó el recurso de la lectura como un instrumento desde esta infancia temprana para poder racionalizar y reconfortarse.

Entonces, Ellis afirma que poco a poco desde los cinco años las semillas de la Terapia Racional Emotiva Conductual ya se estaban sembrando.

Terapia Racional Emotiva Conductual:

La idea de la Terapia Racional Emotiva Conductual se iba sembrando desde que Ellis era tan solo un niño, mientras iba aprendiendo a soportar su situación e ir moldeando el papel que quería representar.

De adulto, Ellis se interesó por el psicoanálisis dedicándole 3 años al estudio de la metodología.

En el año 1953 Ellis rompió lazos con el psicoanálisis y desarrolló un nuevo tipo de psicoterapia más racional luego de haber pasado por muchas etapas mientras realizaba las consultas a sus pacientes en los años anteriores. Por ejemplo, al empezar con las terapias matrimoniales en su práctica privada, sentía que las terapias no atacaban la raíz de los problemas y solo trataba los síntomas superficiales; entonces, empezó a usar un psicoanálisis más ortodoxo, pero aún así sentía que su propia personalidad no era compatible con la pasividad necesaria para poder aplicar esta técnica.

Muchas de las bases filosóficas de este nuevo enfoque que quería plantear parten de pensadores estoicos griegos y romanos, y orientales budistas y taoístas. Una de las ideas bases es la de aplicar la lógica y la razón a la ciencia. En este contexto es que viene uno de los pilares fundamentales del enfoque: La teoría de la dinámica de la personalidad, o teoría “ABC” que tiene también bastante similitud con el esquema reduccionista E-R (estímulo – respuesta) del conductismo clásico, aunque Ellis incluye la parte de creencias o “*beliefs*”.

Marín N. (2006) nos resume esta teoría del ABC de una manera bastante simple, donde A corresponde al “*activating stimuli*” o estímulos y acontecimientos que “activan”; B corresponde a los “*beliefs*” o creencias, y C a las “*consequences*” o consecuencias. En este esquema podemos entender que la parte más importante es “B”. Las creencias están compuestas de emociones y pensamientos, los que Ellis utiliza para fundar el resto de su teoría.

Ellis y Grieger (1977) mencionan que es muy común que la mayoría de personas creen que los eventos activadores (es decir la parte de “A”) son los que originan las dificultades

cotidianas; sin embargo, suelen ignorar que la mayoría de veces son las creencias (B) las que provocan el malestar y las alteraciones emocionales al momento de interpretar de forma incorrecta los eventos.

Es importante empezar definiendo los conceptos básicos que maneja Ellis en su teoría.

Eventos Activadores:

También llamados “acontecimientos”. Son aquellas situaciones externas o internas que activan una reacción en la persona. La situación externa es observable por un tercer espectador neutro, y objetiva en el sentido que puede ser confirmada desde este mismo punto de vista del observador externo. Podemos tener infinidad de ejemplos que cumplan esta definición de situaciones externas: un terremoto, una muerte de un conocido, una junta ejecutiva en el trabajo, etc. Las situaciones internas son más las inferencias o subjetividades que le damos a la situación externa, pero que no podrán ser comprobadas por terceros dado que esto ocurre internamente. Por ejemplo, tenemos la anticipación frente a la junta ejecutiva de trabajo, el miedo o ansiedad frente a los sismos o la muerte.

Creencias o Cogniciones

Para entender mejor sus conceptos, Ellis y Dryden (1987) explican algunas cogniciones evaluativas (posteriormente llamadas “creencias”) y no evaluativas

- Observaciones (no evaluativas) que se limitan a lo observado: “Un hombre está viendo la televisión”, “una mujer va caminando”, “un joven está leyendo”, etc.
- Inferencias (no evaluativas) que incorporan hipótesis o supuestos personales que pueden ser certeros o falibles: “El hombre que está viendo la televisión está

aburrido o cansado”, “la mujer que está caminando está tarde y va apurada”, “el joven que está leyendo está distraído”, etc.

- Evaluaciones preferenciales: “Me gusta comer en casa los fines de semana”, “deseo entrar a la universidad”.
- Evaluaciones demandantes o “deboperturbadoras” (“*musturbatory*”): “Necesito absolutamente ser valorado por mi jefe”, “debo, definitivamente, sacar una calificación perfecta en todos mis exámenes del curso”.

Como dijimos, Ellis denominaría como “creencias a las cogniciones evaluativas, y dentro de estas califica como “racionales” a las preferenciales e “irracionales” a las demandantes.

Antes de avanzar más con la teoría de Ellis, es quizá necesario también poder ampliar las definiciones con otros autores.

Oblitas (2004) definió a las creencias como el conjunto de pensamientos que llegan a la cabeza del ser humano al momento de observar un suceso determinado, y estos pensamientos e ideas son las detonantes de las acciones y sentimientos. Oblitas nos presenta 3 procesos cognitivos fundamentales característicos: ideas conscientes, ideas inconscientes y creencias abstractas. Oblitas las clasifica en:

- Creencias irracionales: Son ideas que generalmente son resultado de conclusiones erróneas con carencia de evidencia científica para corroborarlas. Son ideas ilógicas y falsas expresadas generalmente en forma de demandas dogmáticas y exigencias que alteran las emociones de forma negativa y dificultan el cumplimiento de metas.
- Creencias racionales: Caracterizadas por la lógica en el proceso de pensamiento, donde existe evidencia suficiente para que la persona pueda confirmar su hipótesis.

Son expresadas de manera de deseos, sin alterar a niveles elevados las emociones y permitiendo cumplir las metas realistas propuestas obteniendo un crecimiento personal.

En el año 1956 Russell definió el término “creencia” como el proceso complejo de la mente en que la persona proporciona una opinión sobre un suceso determinado; teniendo esta relación directa con el hecho que inició este proceso.

Como se puede observar, no solo Ellis clasifica en dos grupos las creencias, racionales e irracionales. Esto permite ampliar los conceptos un poco más:

Creencias Irracionales

Zumalde y Ramírez (1999) defienden que las creencias irracionales están caracterizadas por derivar de deducciones no precisas sin apoyo en la realidad. Esto se debe en primera instancia al hecho de ser expresadas como demandas, deberes o necesidades. Puede deberse también a que pueden conducir a emociones poco adecuadas; o interferir en la obtención y logro de metas personales. Aunque no es necesario que una creencia cumpla los tres criterios para ser considerada irracional, sí debe cumplir con al menos uno de ellos o la combinación de algunos para ser considerada irracional, según lo dicen David, Lynn & Ellis (2010)

También son definidas por Mainieri en el 2012 como el conjunto de pensamientos no lógicos y equívocos que posee una persona, que dan lugar a consecuencias (emocionales o conductuales) que interferirán posteriormente en el desarrollo de la vida de un individuo y en su concepto de realidad.

Medrano, Galleano, Galera y del Valle Fernández (2010) realizaron una investigación en ingresantes universitarios sobre las creencias irracionales, rendimiento y deserción académica; y encontraron que las creencias irracionales pueden interferir con las metas establecidas por estos estudiantes, afectar su dirección, la conducta y la nueva adaptación es su nueva etapa de vida social y académica. Hay muchas investigaciones que asocian las creencias irracionales con cambios en conducta y emociones de estudiantes universitarios. Calvete y Cardeñoso en el 2001, asociaron las creencias irracionales con actitudes negativas hacia los problemas y las estrategias para la resolución de los mismos. Chang y Bridewell en 1998 relacionaron las creencias irracionales con síntomas depresivos y ansiosos. Macavei y Miclea (2008) también encontraron esta relación de creencias irracionales con depresión y estrés.

Peréz-Acosta, Sánchez & Vargas (2008) mencionan que Ellis ha recogido alrededor de 259 ideas autodestructivas que luego redujo a 11 creencias irracionales comunes en la cultura occidental. Todas estas creencias son derivadas de los dañinos “tengo que” y “debo” derivadas de exigencias rígidas y absolutas. Estas son:

- Tengo que ser amado o amada y aceptado o aceptada por todas las personas que sean importantes para mí.
- Tengo que ser totalmente competente, adecuado o adecuada y capaz de lograr cualquier cosa, o, al menos, ser competente o con talento en algún área importante.
- Cuando la gente actúa de manera ofensiva e injusta, deben ser culpabilizados y condenados por ello, y ser considerados como individuos viles, malvados e infames.
- Es tremendo y catastrófico cuando las cosas no van por el camino que a mí me gustaría que fuesen.

- La desgracia emocional se origina por causas externas y yo tengo poca capacidad para controlar o cambiar mis sentimientos.
- Si algo parece peligroso o temible tengo que estar preocupado por ello y sentirme ansioso.
- Es más fácil evitar afrontar ciertas dificultades y responsabilidades de la vida que emprender formas más reforzantes de autodisciplina.
- Las personas y las cosas deberían funcionar mejor y si no encuentro soluciones perfectas a las duras realidades de la vida tengo que considerarlo como terrible y catastrófico.
- Puedo lograr la felicidad por medio de la inercia y la falta de acción o tratando de disfrutar pasivamente y sin compromiso.

A pesar que primero se mencionan 11, en su investigación solo se llega a listar 9.

Ellis en 1980 propone la lista completa que dice que la mayoría de personas de cultura occidental presentan por lo menos una vez en su vida, estas son:

- Las personas adultas tienen una exagerada necesidad de ser amados y de buscar la aprobación de otras personas que los rodean en cualquier actividad que realicen.
- Todas las personas deben ser completamente honradas y jamás cometer actos impuros ya que de no ser así se convierten en personas despreciables y malas.
- La creencia de que una persona debe hacer absolutamente todo perfecto y de la manera más adecuada sin poder cometer ningún error, de no ser así, se convierte en una persona inservible.
- La idea de que es terrible que las cosas no sean como a la persona le gustaría que fueran.
- La creencia que todas las alteraciones emocionales de la gente son causadas siempre por factores externos, quiere decir, que los problemas son siempre culpa de los demás.

- La idea de que, si alguna situación es potencialmente peligrosa, la persona debe estar extremadamente preocupada por ello sin pensar en la mínima posibilidad que no ocurra.
- La idea de que es más sencillo huir de los problemas de la vida que enfrentarlos quedándose allí.
- La creencia que el sujeto necesita indispensablemente a alguien que considere más poderoso para apoyarse debido a su incapacidad de enfrentar la vida solo.
- La idea de que, si algún evento del pasado afectó de manera profunda a la persona, este acontecimiento lo va a afectar por el resto de su vida y jamás podrá superarlo.
- La idea de que los problemas de otras personas son también problemas suyos terribles y que la persona también debe sentirse perturbada por estos.
- La creencia que debe existir una solución precisa y exacta para todos los problemas, y en caso que la persona no la encuentra, entonces es terrible y devastador.

¿Cómo Reconocemos una Creencia Irracional?

En 1997 Lega, Caballo y Ellis presentaron su “Teoría y práctica de la terapia racional emotivo conductual”, donde nos refieren ciertas pautas que hay que tener en consideración al momento de identificar y explorar las creencias irracionales de las personas. Estas son:

Extremo o Radical. Cuando las personas ven las cosas de manera extrema, sin la capacidad para identificar matices entre una cosa y otra; por ejemplo, cuando a la persona algo no le resulta de la manera que desea, piensa que es inútil o un fracaso; y, si por el contrario, algunas cosas le salen bien, va a pensar que es superior o el mejor.

Muy Generalizado. La persona generaliza las situaciones, quiere decir, si algo malo le sucede en alguna situación, piensa que siempre sucederá lo mismo. En su vocabulario es común

escuchar términos como “siempre”, “nunca”, “todo”, “nada”, entre otras debido a su pensamiento extremista.

Catastrófico. La persona tiene la habilidad de exagerar los acontecimientos negativos dándoles un valor negativo excesivo y desconociendo el resto de sus habilidades personales como la resiliencia. Encontraremos en su vocabulario expresiones como “es terrible/espantoso/trágico”, “es lo peor que pudo suceder”, “es el fin del mundo”, etc.

Muy Negativo. Las personas tienen un pensamiento similar al catastrófico al tomar en cuenta los aspectos negativos de los acontecimientos, con la diferencia de que, en este caso, hacen predicciones del futuro a manera de jueces propios y de los demás. Generalmente estas predicciones son de un futuro inseguro, sin esperanzas y vacío.

Muy Distorsionado. Las personas están en una búsqueda permanente de evidencia que pueda confirmar sus creencias irracionales tomando en cuenta todos los detalles; en caso que la persona no logre encontrar evidencias, las elabora.

Confuso o Poco Científico. Este, a diferencia del anterior, hace que la persona no se fije ni busque la evidencia tangible y física; sino que basa sus suposiciones y creencias en emociones y sentimientos para después juzgar a las personas e intentar predecir el futuro.

Únicamente lo Positivo o Negación de lo Negativo. La persona cree que no existen problemas, que todo es positivo y a los problemas que ocurran simplemente no le dará importancia a pesar de la magnitud que conlleven.

Extremadamente Idealizado. La persona idealiza en exceso la realidad en la que está viviendo; quiere decir, que se cree con la capacidad de lograr cualquier cosa en cualquier ámbito. Cosas que parecerían inalcanzables en la vida familiar, sentimental, laboral u otros, parecen ahora posibles.

Extremadamente Exigente. Las personas con este tipo de pensamiento se rigen por la creencia de los “se tiene que”, “se debe”. Creen erróneamente que pueden conseguir lo que desean, provenga de ellos, de los demás o del mundo, tomando en consideración únicamente sus deseos.

Obsesivo. Las personas tienen pensamientos repetitivos, que poco a poco empiezan a convertirse en lo más importante en sus vidas. Generalmente afectan el desenvolvimiento de la persona al afectar en la concentración, la capacidad de toma de decisiones, el rendimiento físico e intelectual, etc.

Creencias Irracionales Primarias y Secundarias

Bedoya (2019) nos da un resumen bastante compacto acerca de las creencias caracterizadas por perseguir una meta de manera exigente, inflexible y absolutista; es decir, irracionales. Las divide en dos grupos:

Primarias

Meta de Aprobación o Afecto. Aquellas en las que las personas creen que tienen que tener el afecto de las personas importantes para ellas.

Meta de Éxito, Competencia o Habilidad Personal. Cuando las personas creen que deben ser competentes sin cometer errores y alcanzando el éxito.

Meta de Bienestar. Donde no creen que deban sufrir por conseguir lo que desean, sino que tienen que conseguirlo fácilmente.

Secundarias

Condena. Se condenan a sí mismos por haber cometido un error o haber fallado alguna tarea. Por ejemplo: “Soy el peor por no haber pasado el examen”

Insoportabilidad. Al sentir algún disgusto o algo desagradable creen que jamás van a ser capaces de volver a sentirlo o soportarlo.

Tremendismo. Creen que las cosas que ocurren son horrorosas, mucho peor de lo que la situación es en realidad.

Oblitas (2004) también las agrupa en dos grupos, el primer grupo de creencias irracionales primarias abarca las demandas absolutistas, subagrupadas en tres categorías:

Demandas Sobre uno Mismo. (“Yo debo”, “yo tengo”). Presenta alteraciones como ansiedad o depresión.

Demandas Sobre los Demás. (“Usted debe”, “usted tiene”). Presenta sentimientos de ira y conductas violentas

Demandas Sobre el Mundo. (“La vida tiene”, “la vida debe”) En su clasificación, las creencias secundarias surgen de las creencias primarias que no han sido cumplidas y surgen reacciones exageradas como:

Tremendismo. El exagerar una situación al ver únicamente su parte negativa

La baja tolerancia a la frustración. La persona no puede soportar o tolerar los eventos o situaciones negativas, exageran el sufrimiento y se sienten incapaces de sentir felicidad.

Condenas globales. Son ideas que desvalorizan o condenan la forma de proceder de todos, incluyéndose a sí mismos, los demás y el resto del mundo.

Creencias Irracionales, Depresión y Adicción a Internet

En 2018, Coaquira y Ticona llevaron a cabo un estudio similar con una muestra compuesta por 120 mujeres peruanas de entre 18 y 60 años en una institución penitenciaria, obteniendo los mismos resultados: entre mayor fue la presencia de creencias irracionales, mayores fueron los síntomas depresivos encontrados.

En un estudio de Málaga (2021) en una universidad privada de Lima Metropolitana, con una muestra de 320 estudiantes entre los 17 y 47 años, se encontró una correlación significativa entre la presencia de creencias irracionales y depresión moderada. En los estudiantes en los que no se encontraron ideas irracionales no se encontraron rasgos depresivos significativos; mientras que en aquellos estudiantes cuya evaluación mostró arrojó Tendencia Racional (el primer nivel de irracionalidad), se observaron también rasgos depresivos leves. Además, asocia las diferentes escalas del REGOPINA con el grado de la sintomatología depresiva de los estudiantes. Vale la pena resaltar que las escalas 1, 2 y 3 estaban significativamente asociadas con síntomas de depresión severa o depresión moderada seguida por depresión severa.

Este proyecto busca conectar componentes subyacentes de la depresión, como lo son las creencias irracionales y la adicción al uso Internet; y poder servir como una pauta que contribuya a la eficiencia del diagnóstico, o un elemento al que prestar atención a la hora de establecer un plan terapéutico en los tiempos actuales.

Hipótesis

Hi: Existe una correlación positiva entre la adicción a internet y las creencias irracionales entre los estudiantes de nivel secundario de un colegio de Arequipa.

CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO



Metodología de Investigación

Este estudio se trata, según la definición de Hernández, Fernández y Baptista (2014), de uno cuantitativo, descriptivo correlacional y transversal. Cuantitativo porque mide la relación entre dos variables o conceptos. Descriptiva por el análisis y la investigación que se realiza, correlacional porque estudia la posible relación entre dos variables distintas. Y es un estudio transversal porque se realizará en un punto específico del tiempo con una población previamente definida.

Técnicas e Instrumentos

Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)

Para poder medir las creencias irracionales en los estudiantes se empleó el Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA), del año 1982, elaborado por Martha Davis, Matthey Mckay y Elizabeth Eshelman.

Adaptación. El psicólogo Percy Guzmán Grados, peruano de nacimiento, la adaptó y validó en el año 2009 logrando reducirla a 6 creencias irracionales, las cuáles son: Aprobación, Perfección, Castigo, Frustración, Causas Externas y Angustia.

Albert Ellis, cuando trabajaba su Terapia Racional Emotiva, presentó estas seis ideas irracionales; y, este registro tiene como objetivo el poder medir la presencia de estas ideas en adolescentes y adultos en un tiempo aproximado de 20 minutos a través de 65 ítems. Estos adolescentes y adultos tienen que haber cursado y aprobado por lo menos un año de instrucción secundaria. La variable será medida por los niveles: Racional, Tendencia Racional, Tendencia Irracional, Irracional.

Los 65 ítems están divididos por 10 preguntas referentes a cada una de las 6 ideas irracionales, y 5 preguntas restantes que medirán la consistencia de la aplicación.

Esta prueba está dividida en 6 escalas, cada una de las cuales se evalúa como Racional, Tendencia Racional, Tendencia Irracional e Irracional. Los puntajes para cada escala se detallan en la Tabla 2.

Tabla 2. Calificación del Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)

Puntaje por escala	Calificación
0-24	Creencia racional
25-49	Tendencia racional
50-74	Tendencia irracional
75-100	Creencia irracional

Validez y Confiabilidad. En Lima, para la validación de la prueba, esta fue aplicada a una muestra piloto de 276 adolescentes entre 14 a 18 años de ambos sexos, pertenecientes a los sectores C y D (clase media – baja y baja). En esta aplicación los resultados arrojaron un alfa de Crombach de 0.61, considerándolo aceptable para medir variables en naturalezas semejantes y su empleo en investigaciones sustantivas grupales. (Guzmán, 2009)

Test de Adicción a Internet (TAI)

Para poder obtener información sobre la adicción de los estudiantes de nivel secundario, se utilizó el Test de Adicción a Internet, desarrollado por Young (1998) y adaptado a Perú por Matalinares, Raymundo y Baca (2014) de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos en su estudio titulado “Propiedades psicométricas del Test de Adicción a Internet”.

Esta prueba evalúa el nivel de involucramiento de una persona con los ordenadores y clasifica la conducta adictiva en cinco niveles: muy bajo, bajo, medio, alto y muy alto.

El TAI evalúa según los criterios de diagnóstico para el trastorno impulsivo compulsivo por el uso de Internet descritos en el DSM-V, presenta cuatro factores:

Uso excesivo. Se asocia con una distorsión del sentido del paso del tiempo, como una característica impulsiva del comienzo del problema. La persona no logra controlar el impulso de conectarse a Internet y deja de lado actividades sociales y familiares para pasar más tiempo en línea del que inicialmente tenía previsto.

Tolerancia. Para aliviar la ansiedad de no estar conectado, el usuario siente la necesidad por mejor *hardware*, nuevos programas, nuevos videojuegos, más tiempo conectado; reduciendo así el intervalo de tiempo entre sesiones *online*.

Abstinencia. Cuando la conexión a Internet es inaccesible, se presentan sentimientos y/o conductas de ansiedad, depresión o ira que interfieren con sus pensamientos, motivaciones y emociones, reduciendo así el intervalo de tiempo entre sesiones *online*.

Consecuencias Negativas. El usuario presenta bajo rendimiento en sus actividades, aislamiento social, fatiga, descuido, argumentos, mentiras y excusas para estar conectado a Internet.

Cada ítem cuenta con respuestas de selección múltiple de escala tipo Likert con cuatro posibles respuestas: Nunca (0), Rara vez (1), Ocasionalmente (2), Con frecuencia (3), Muy a menudo (4) y Siempre (5).

Validez y Confiabilidad. Matalinares, M., Raymundo, O., & Baca, D. (2017) en su trabajo *Propiedades psicométricas del test de adicción al internet (TAI)*, publicado en la *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, realizaron un análisis factorial que determinó alta correlación entre variables al arrojar un valor determinante de 0.008; la adecuación de la muestra fue considerada como excelente al obtener un KMO de 0.933 y obtuvo un valor Chi cuadrado significativo ($p < 0.01$) mediante el test de Bartlett, lo que indica que la matriz de correlaciones no es una matriz de identidad.

Asimismo, la adaptación de la prueba para Perú obtuvo un nivel de confiabilidad mediante el método de consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0.876 para la costa, 0.878 en la sierra y 0.836 en la selva. Respecto al análisis de validez, de acuerdo con el estudio realizado por Matalinares et al. (2014) sobre las propiedades psicométricas del instrumento, los investigadores realizaron un análisis correlacional entre el Test de Adicción al Internet y sus cuatro dimensiones a través de la prueba no paramétrica Rho de Spearman, la misma que presentó correlaciones directas y altamente significativas.

Estrategia de Muestreo

Población

El Universo son los estudiantes de nivel secundario de la institución educativa privada “Vancouver”, del distrito de Yanahuara de la ciudad de Arequipa, Perú.

Muestra

La muestra fue realizada por conveniencia con un tipo de muestreo no probabilístico, decidido por la accesibilidad que se permitió y a la cantidad de estudiantes presentes al momento de aplicar las pruebas. Se trabajó con una muestra de 98 personas.

Criterios de Elegibilidad

Criterios de Inclusión

Alumnos del nivel secundario del colegio educativo privado “Vancouver” de la ciudad de Arequipa, que estuvieron presentes en clases en la primera semana de noviembre del 2022.

Criterios de Exclusión

Alumnos que llenaron de manera incorrecta o incompleta los cuestionarios, y aquellos que no pasaron la escala de validez del Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA) al momento de llenar los cuestionarios.

Procedimiento

Para llevar a cabo este estudio primero se realizó el procedimiento estipulado por la Universidad Católica Santa María, presentando primero el proyecto de tesis. Una vez este fue

aprobado, se procedió a la aplicación de los cuestionarios. Debido a que se tenía dos cuestionarios distintos, se estipuló un tiempo de llenado de pruebas de aproximadamente 20 minutos. Se pidió permiso a la escuela educativa privada “Vancouver” ubicada en el distrito de Yanahuara en la ciudad de Arequipa, una vez obtenido el permiso, se prosiguió a la aplicación de los cuestionarios a la población secundaria del colegio. En total se aplicaron 116 pruebas, divididas entre el 3 de Noviembre y el 4 de Noviembre (el primer día se aplicó a 1ro, 2do y 5to de secundaria; el segundo día a 3ro y 4to); de las cuales solo 98 consideramos válidas.

Una vez aplicadas las pruebas se procedió a la calificación de ambos cuestionarios para luego poder tabular los resultados en una matriz y poder realizar el procedimiento estadístico. Esto se realizó en las dos semanas que siguieron a la aplicación durante el mes de Noviembre.

Método de análisis de datos

Para la tabulación de datos se utilizó el software Microsoft Excel 2016, y se tuvieron en cuenta criterios como edad y sexo; mientras que para el análisis estadístico se utilizó el software estadístico StatGraphics Centurion XIX.

Consideraciones éticas

Como equipo de investigación de bachilleres de psicología nos comprometimos y mantenemos el compromiso de realizar una investigación que no implica riesgo para ninguno de los participantes de una población no vulnerable que fue escogida en el colegio Vancouver de Arequipa y de la cual se obtuvo un consentimiento informado verbal, una vez se les hubo explicado el proceso de recolección de datos y el motivo de la investigación. Garantizamos la privacidad y confidencialidad de todos los participantes, al recurrir a cuestionarios anónimos donde solo obtuvimos como datos su edad y sexo. Sus nombres no fueron recolectados y

permanecerán anónimos. No se hará mal uso de la información que recuperemos y será utilizada exclusivamente para el proceso de investigación realizado.



CAPÍTULO III

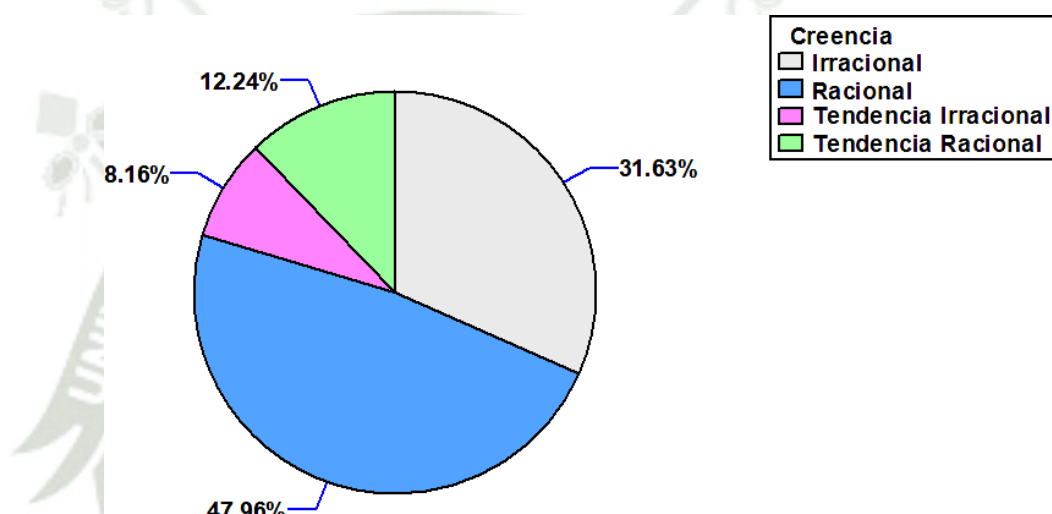
RESULTADOS



Resultados por Escala del Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)

No se encontraron diferencias significativas con respecto al sexo en ninguna de las escalas del REGOPINA dado que al momento de realizar el análisis estadístico se encontró el valor F radio 0.0201351 al 5%. El análisis de resultados se hizo en base a la muestra total, sin distinción de sexo.

Figura 1. Resultados de la escala A del REGOPINA en los estudiantes de secundaria



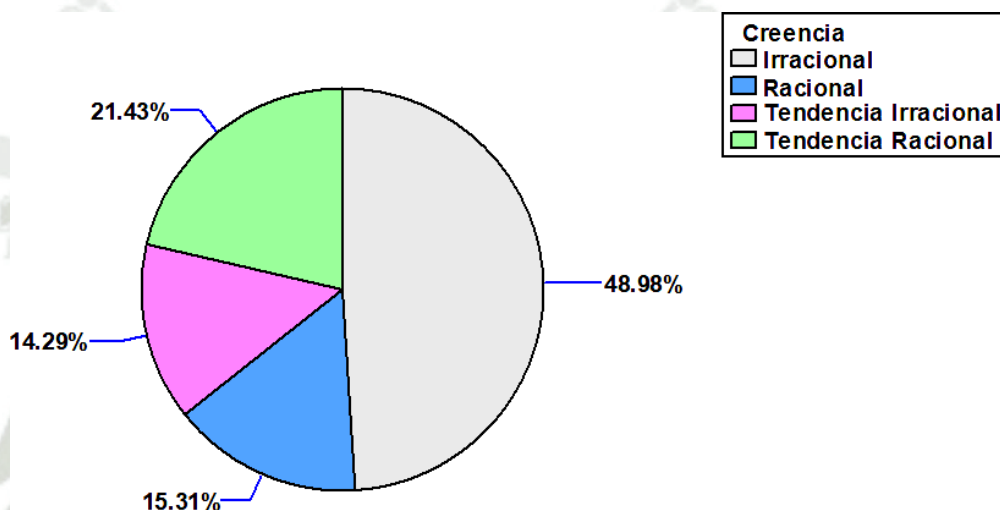
La Figura 1 muestra la proporción de las categorías en los que se ubican los estudiantes de secundaria según la escala A del REGOPINA. La escala A se refiere a la creencia de que es necesario ser querido y aprobado por todas las personas significativas para uno.

Se muestra cómo la mayoría de puntajes obtenidos por los alumnos en la escala A del REGOPINA tienden a ubicarse hacia los extremos de la clasificación, concentrando el 31.63% y el 47.96% entre “irracional” y “racional” respectivamente. La interpretación del puntaje del porcentaje más alto de la muestra (47.96%) puede sugerir una correcta adaptación en la creencia

de que no es siempre necesario ser aceptado y querido por todas las personas del entorno, sugiriendo lo opuesto para los alumnos con creencias en la categoría “Irracional” (31.63%).

La minoría de la muestra se clasifican en “Tendencia Irracional” y “Tendencia Racional”, con 8.16% y 12.24% respectivamente.

Figura 2. Resultados de la escala B del REGOPINA en los estudiantes de secundaria



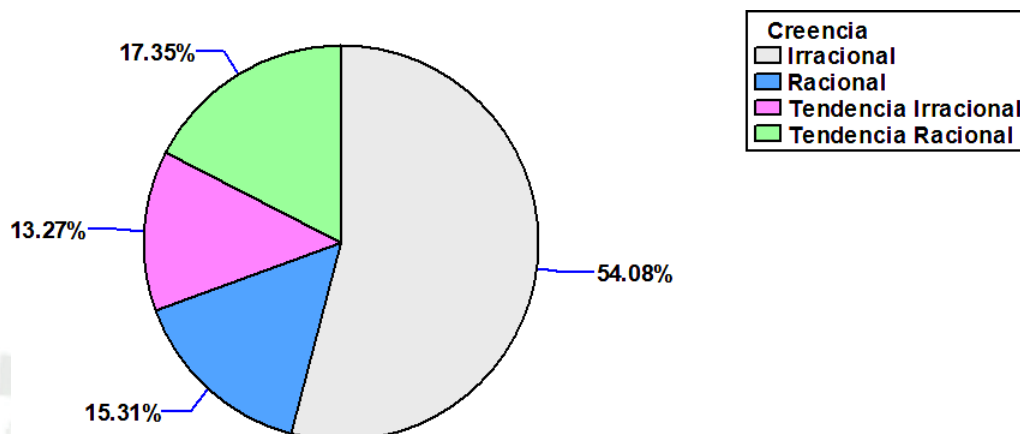
La escala B del REGOPINA hace referencia a la creencia de que debemos ser absolutamente competentes, apropiados, inteligentes y eficaces en todos los aspectos posibles; es la idea de que deberíamos hacer las cosas bien, la sobreexigencia, donde los resultados de esta creencia son los autorreproches, generando una disminución en el autoestima, paralización o miedo a intentar cualquier cosa

En la Figura 2 se observa que casi la mitad (48.98%) de los estudiantes de secundaria obtuvieron una clasificación de “Irracional” en la escala de creencias B del REGOPINA sugiriendo una amplia presencia de estos pensamientos de sobreexigencia y la necesidad de mostrarse absolutamente perfectos a ojos de los demás.

El resto de la muestra se concentra en las demás tres clasificaciones: El 21.43% en

“Tendencia Racional”, el 14.29% en “Tendencia Irracional” y el 15.31% en “Racional”.

Figura 3 Resultados de la escala C del REGOPINA en los estudiantes de secundaria

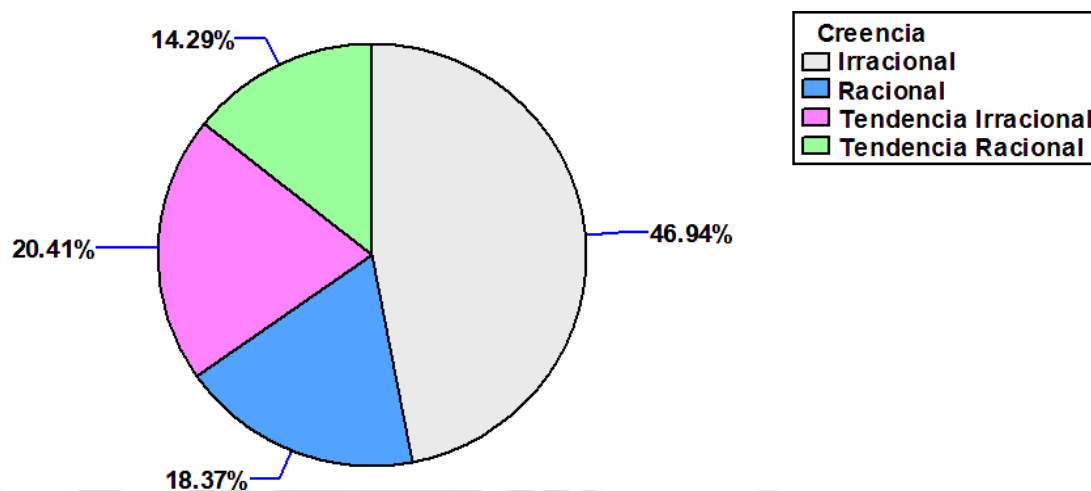


La escala C del REGOPINA está relacionada con la creencia de que ciertos actos no sólo son malos, sino que son condenables o viles, y la gente que los realiza debería ser avergonzada y castigada. Se refiere a la idea de actos inapropiados o antisociales, que la gente realiza de forma perturbada, siendo la mejor opción tratar de ayudarlos a cambiar su conducta antes que buscar su sufrimiento, lo cual genera este tipo de creencia irracional.

La Figura 3 presenta la proporción de la calificación de los estudiantes de secundaria en la escala C del REGOPINA, se observa que más de la mitad (54.08%) están dentro de la categoría “Irracional” que sugiere la presencia de la creencia de que todas las personas que cometen actos no aceptables deben padecer sufrimiento en lugar de ser educados y corregidos.

La distribución de alumnos clasificados en las otras categorías es más o menos uniforme.

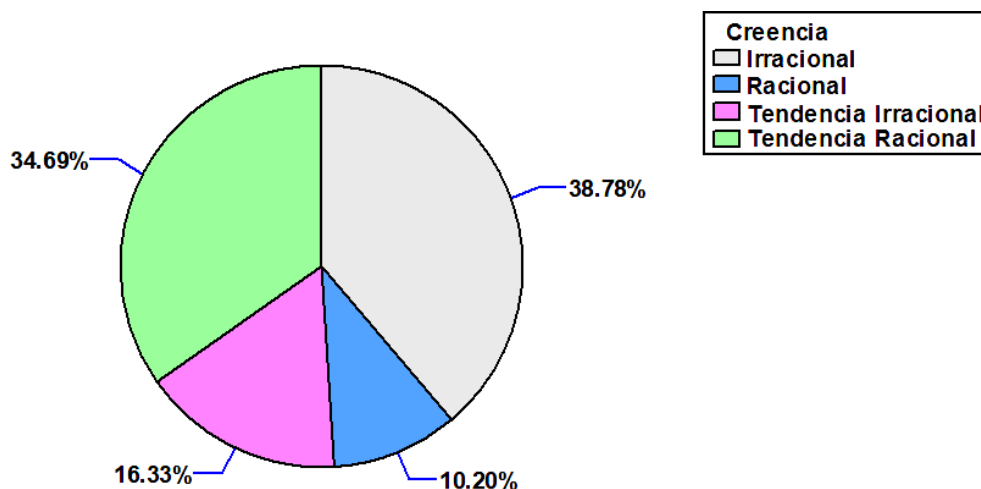
Figura 4. Resultados de la escala D del REGOPINA en los estudiantes de secundaria



La escala D del REGOPINA se relaciona con la creencia de que es terrible y catastrófico que las cosas y la gente no sean como a uno le gustaría que fueran, esta creencia está estrechamente relacionada con una baja tolerancia a la frustración.

La Figura 4 refleja que cerca de la mitad (46.94%) de los estudiantes de secundaria obtuvieron una clasificación de “Irracional” en la escala de creencias D del REGOPINA, lo que sugiere que presenten una baja tolerancia a la frustración.

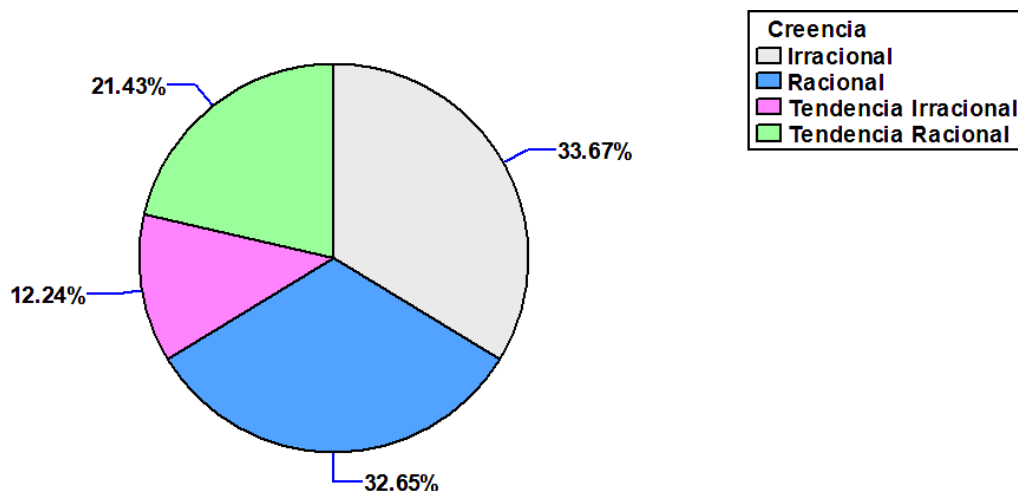
Figura 5. Resultados de la escala E del REGOPINA en los estudiantes de secundaria



La escala E está relacionada con la creencia de que la infelicidad humana es causada por hechos externos, no es impuesta por la gente y los acontecimientos, refiere a la idea de que la infelicidad humana es causada o mantenida por la manera de ver las cosas, antes que por las cosas mismas. Por lo tanto, atribuir la falta de felicidad a los acontecimientos es una forma de evitar enfrentarse con la realidad. Esta escala está estrechamente relacionada con el locus de control de las personas, hacia los extremos de “Irracional” se relaciona con un locus de control externo, y hacia el extremo de “Racional”, con un locus de control interno.

La Figura 5 muestra la proporción de las categorías en los que se ubican los estudiantes de secundaria según la escala E del REGOPINA. Se observa que la categoría con mayor frecuencia de alumnos es “Irracional” (38.78%), que puede reflejar una tendencia a atribuir los acontecimientos de la vida a factores externos.

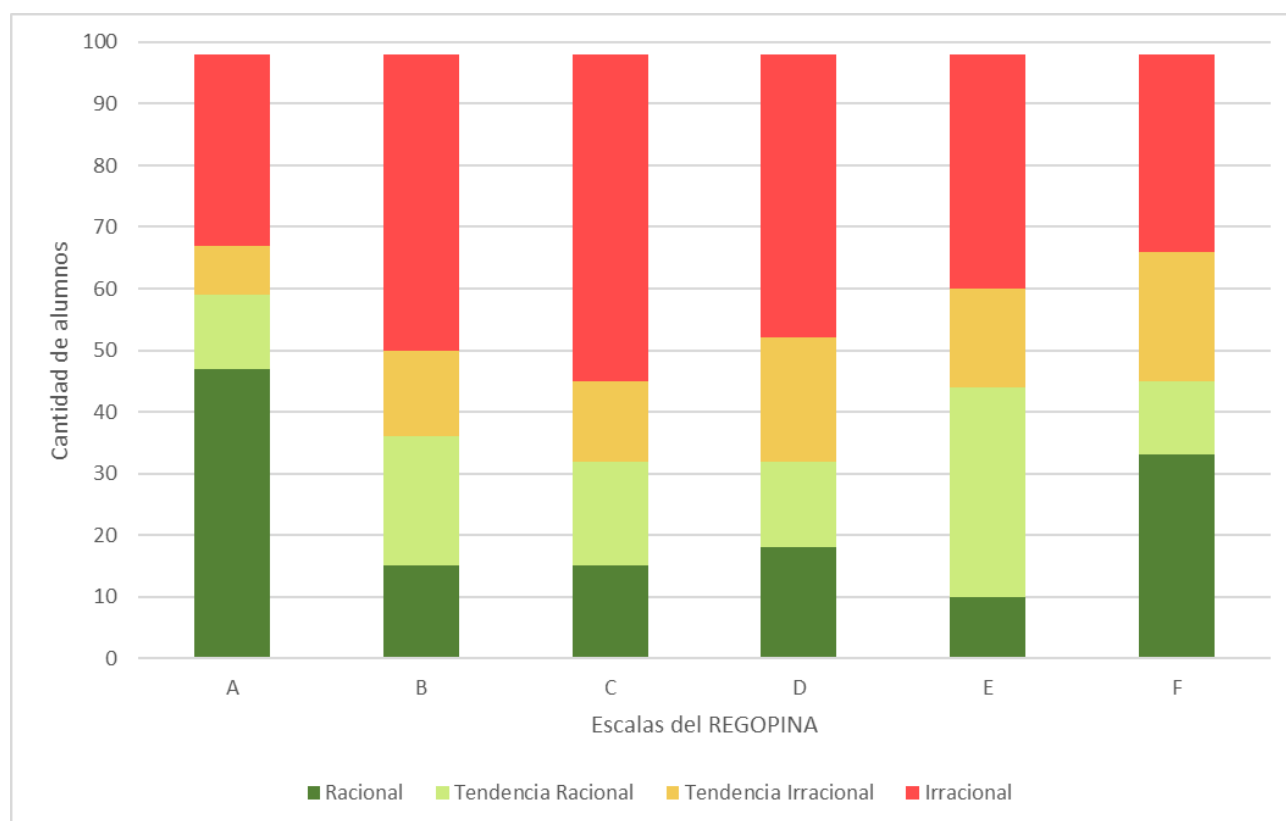
Figura 6. Resultados de la escala F del REGOPINA en los estudiantes de secundaria



La escala F mide la creencia irracional de que, si algo afectó fuertemente en alguna ocasión nuestra vida, siempre la seguirá afectando, la idea refiere al apego al pasado, dejándolo influenciar excesivamente en el presente; en lugar de aprender de experiencias pasadas.

La Figura 6 muestra la proporción de las categorías en los que se ubican los estudiantes de secundaria según la escala F del REGOPINA. Se observa que las categorías con mayor frecuencia de alumnos son “Racional” (32.65%) e “Irracional” (33.67%).

Figura 7. Resultados Generales del Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)

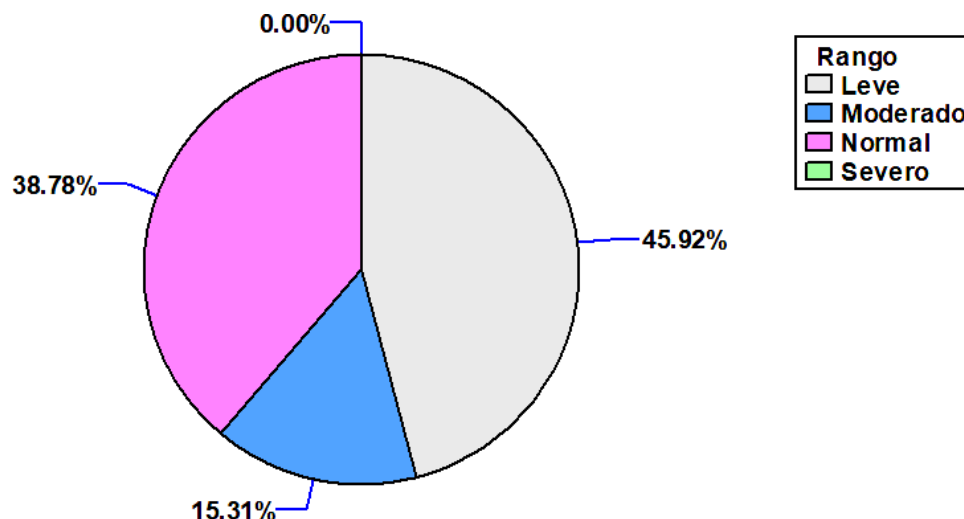


La Figura 7 muestra los resultados de la aplicación del REGOPINA a los 98 estudiantes de secundaria en todas sus escalas. Se observa cómo en la mayoría de las escalas, la categoría “Irracional” predomina por sobre las otras clasificaciones.

Test de Adicción a Internet (TAI)

Los resultados del Test de Adicción a Internet no reflejaron ninguna diferencia significativa en relación al sexo de los estudiantes evaluados.

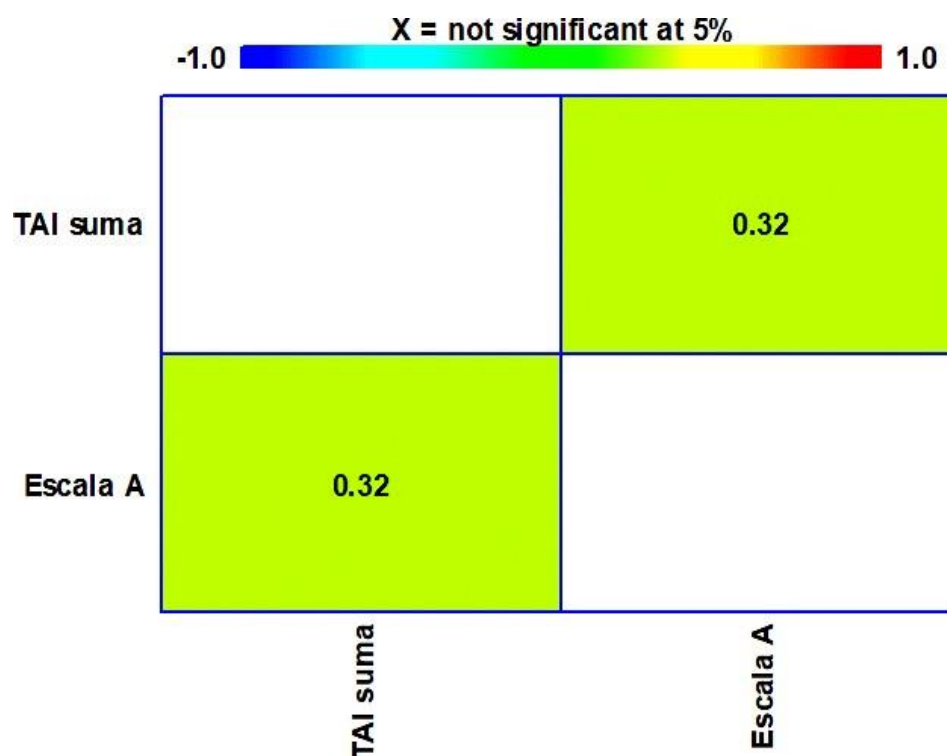
Figura 8. Grado de adicción a Internet en los estudiantes de secundaria en un colegio de Arequipa



En la Figura 8 se puede observar el resultado de la aplicación del Test de Adicción a Internet. Se encontró que la mayoría de los sujetos evaluados (45.9%) se ubicaron en la categoría de “adicción leve” a Internet, el segundo grupo más grande (38.7%) en la categoría “normal” (no adictos a Internet), y ningún caso de adicción severa.

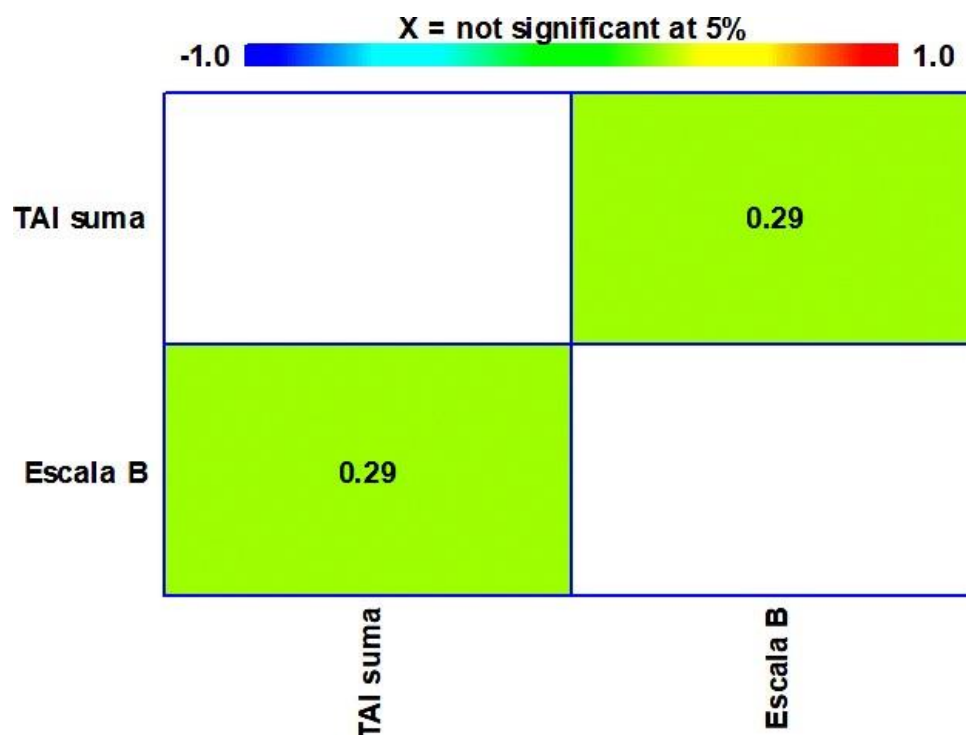
Correlaciones

Figura 9. Coeficiente de Correlación de Spearman para los resultados del TAI y la escala A del REGOPINA



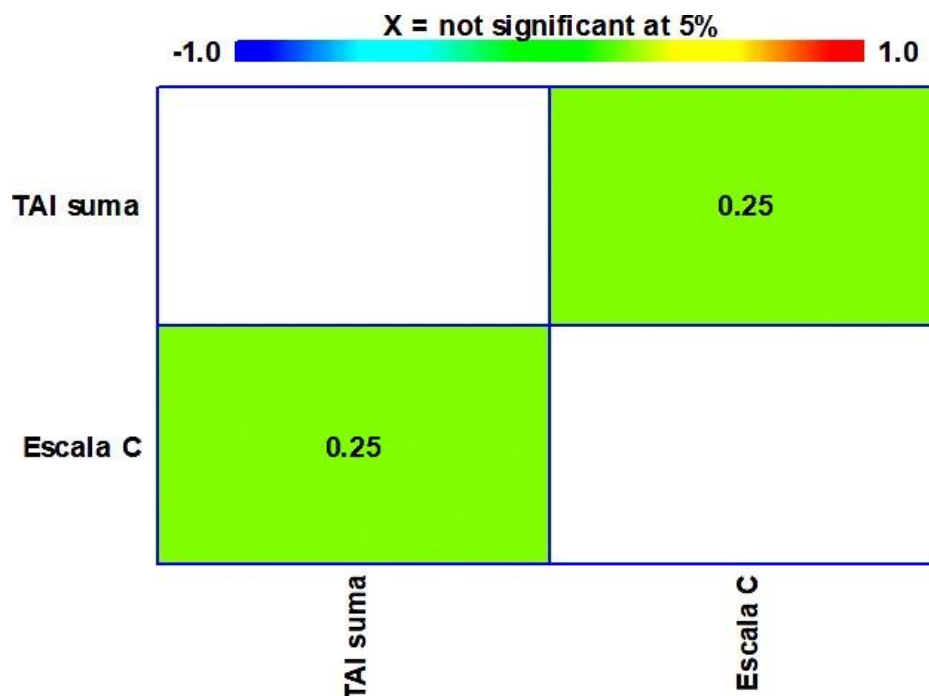
La Figura 9 presenta el coeficiente de correlación de Spearman entre las variables medidas con el TAI y Escala A de REGOPINA. Se obtuvo una correlación de 0.32 siendo esta significativa para un valor $\alpha=0.05$. Al ser positivo el valor de la correlación se puede concluir que existe una correlación moderada positiva entre adicción a Internet y racionalidad de las creencias que mide la escala A del REGOPINA. Se presenta cómo el nivel de adicción a Internet tiende a ser mayor mientras más alto es el puntaje de irracionalidad en la escala A del REGOPINA.

Figura 10. Coeficiente de Correlación de Spearman para los resultados del TAI y la escala B del REGOPINA



La Figura 10 presenta el coeficiente de correlación de Spearman entre las variables medidas con el TAI y Escala B de REGOPINA. Se obtuvo una correlación de 0.29 siendo esta significativa para un valor $\alpha=0.05$. Al ser positivo el valor de la correlación se puede concluir que existe una correlación moderada positiva entre adicción a Internet y racionalidad de las creencias que mide la escala B del REGOPINA. Se detalla esta correlación, mostrando cómo el nivel de adicción a Internet tiende a ser mayor mientras más alto es el puntaje de irracionalidad en la escala B del REGOPINA.

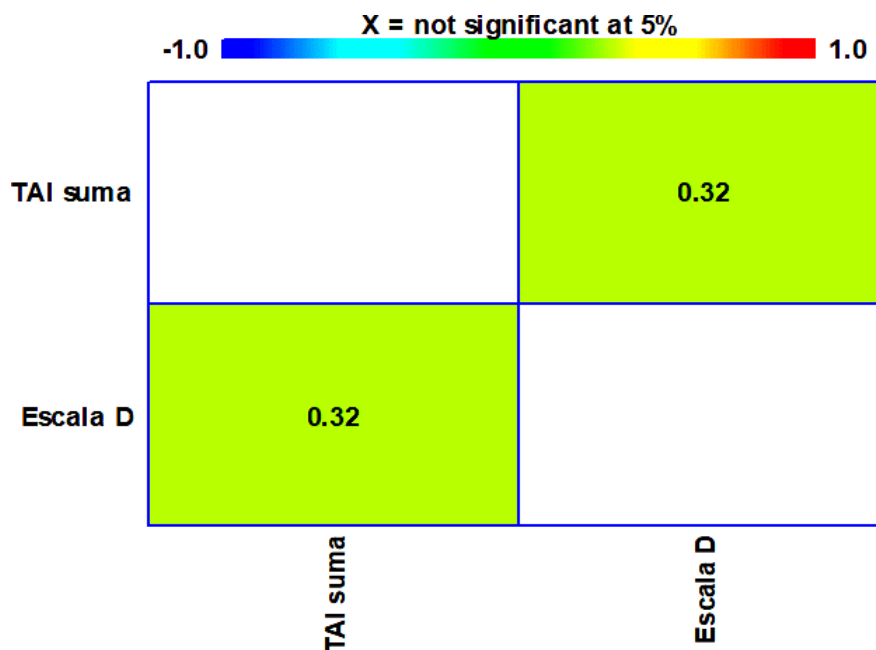
Figura 11. Coeficiente de Correlación de Spearman para los resultados del TAI y la escala C del REGOPINA



La Figura 11 presenta el coeficiente de correlación de Spearman entre las variables medidas con el TAI y Escala C de REGOPINA. Se obtuvo una correlación de 0.25 siendo esta significativa para un valor $\alpha=0.05$. Al ser positivo el valor de la correlación se puede concluir que existe una correlación moderada positiva entre adicción a Internet y racionalidad de las creencias que mide la escala C del REGOPINA.

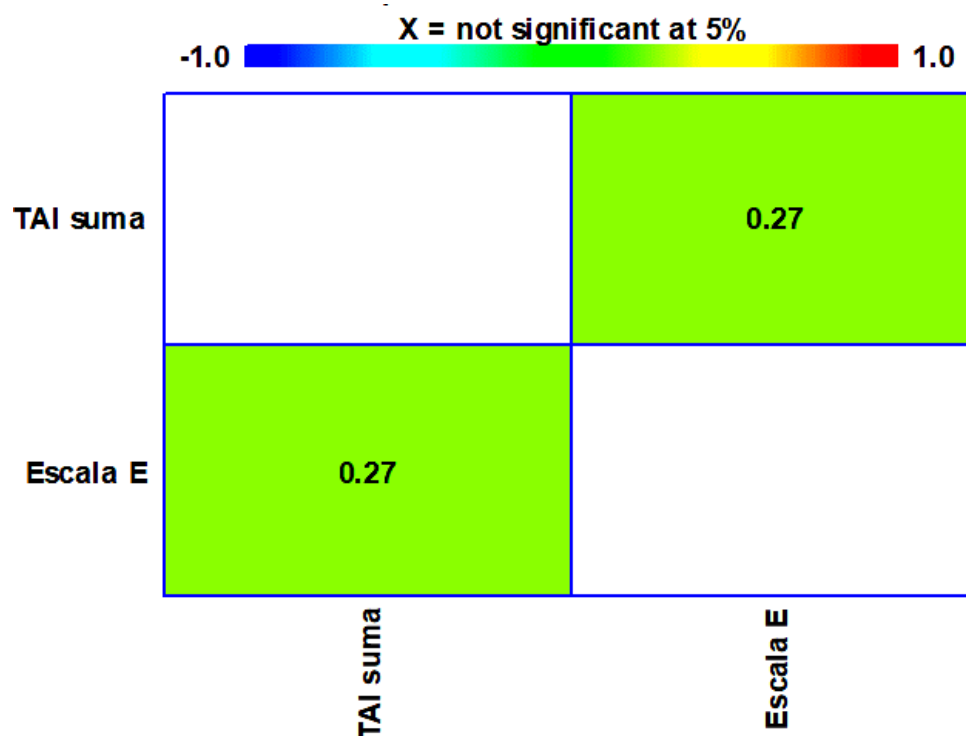
El gráfico ilustra esta correlación, mostrando cómo el nivel de adicción a Internet tiende a ser mayor mientras más alto es el puntaje de irracionalidad en la escala C del REGOPINA.

Figura 12. Coeficiente de Correlación de Spearman para los resultados del TAI y la escala D del REGOPINA



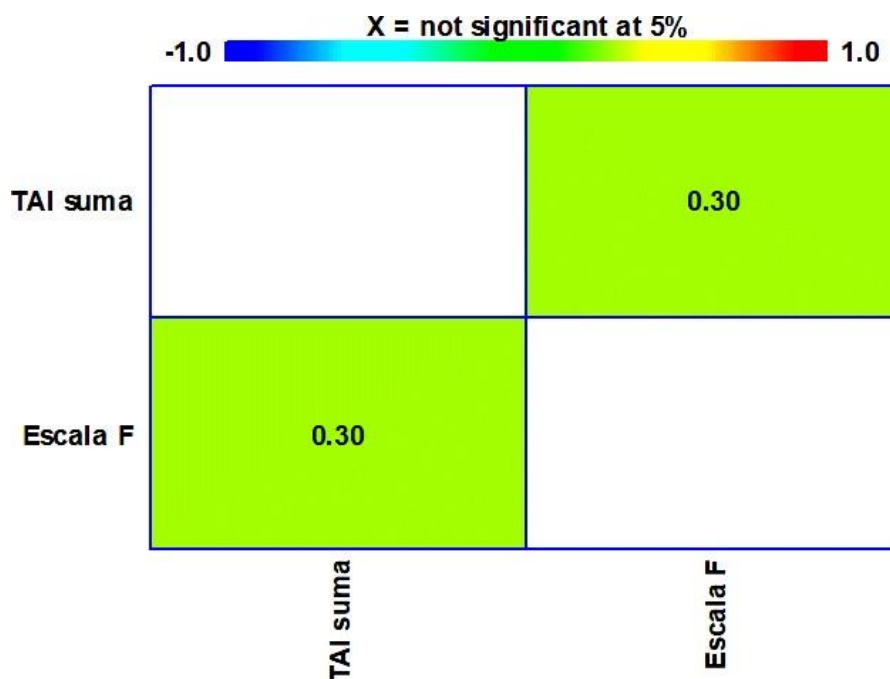
La Figura 12 presenta el coeficiente de correlación de Spearman entre las variables medidas con el TAI y Escala A de REGOPINA. Se obtuvo una correlación de 0.32 siendo esta significativa para un valor $\alpha=0.05$. Al ser positivo el valor de la correlación se puede concluir que existe una correlación positiva entre adicción a Internet y racionalidad de las creencias que mide la escala D del REGOPINA. La figura muestra cómo el nivel de adicción a Internet tiende a ser mayor mientras más alto es el puntaje de irracionalidad en la escala D del REGOPINA.

Figura 13. Coeficiente de Correlación de Spearman para los resultados del TAI y la escala E del REGOPINA



La Figura 13 presenta el coeficiente de correlación de Spearman entre las variables medidas con el TAI y Escala E de REGOPINA. Se obtuvo una correlación de 0.27 siendo esta significativa para un valor $\alpha=0.05$. Al ser positivo el valor de la correlación se puede concluir que existe una correlación moderada positiva entre adicción a Internet y racionalidad de las creencias que mide la escala E del REGOPINA. La figura ilustra la correlación de cómo el nivel de adicción a Internet tiende a ser mayor mientras más alto es el puntaje de irracionalidad en la escala E del REGOPINA..

Figura 14. Coeficiente de Correlación de Spearman para los resultados del TAI y la escala F del REGOPINA



La Figura 14 presenta el coeficiente de correlación de Spearman entre las variables medidas con el TAI y Escala F de REGOPINA. Se obtuvo una correlación de 0.30 siendo esta significativa para un valor $\alpha=0.05$. Al ser positivo el valor de la correlación se puede concluir que existe una correlación moderada positiva entre adicción a Internet y racionalidad de las creencias que mide la escala A del REGOPINA.

La Figura 14 expone esta correlación, mostrando cómo el nivel de adicción a Internet tiende a ser mayor mientras más alto es el puntaje de irracionalidad en la escala F del REGOPINA.

DISCUSIÓN

Esta investigación se llevó a cabo para conocer la posible correlación entre las creencias irracionales que pudieran existir en los adolescentes y el grado de una posible adicción a Internet. Se encontró que existe una correlación positiva moderada entre la adicción a internet y las creencias irracionales entre los estudiantes de nivel secundario de un colegio de Arequipa, confirmando así la hipótesis planteada.

Si bien estos datos demográficos fueron tomados en cuenta al momento de establecer las correlaciones, los resultados no mostraron una diferencia significativa ($\alpha=0.05$) en relación a edad y sexo, así que se tomó a toda la muestra como una población uniforme para reportar las correlaciones. Con respecto a estas últimas, se encontró una correlación positiva moderadamente significativa entre el grado de adicción a Internet y la presencia de creencias irracionales. Esto es, entre más creencias irracionales presentaban los alumnos, más alto era el nivel de adicción a Internet

Entre los trabajos investigativos relacionados con la hipótesis planteada en esta investigación, encontramos correlaciones entre síntomas o trastornos psicológicos estrechamente relacionados con las creencias irracionales (como la ansiedad o la depresión) y la adicción a Internet.

Existe gran cantidad de investigaciones que encuentran una correlación positiva entre las creencias irracionales y los cambios conductuales y emocionales en estudiantes. En la investigación de Calvete y Cardeñoso (2001), se encontró una relación positiva entre las creencias irracionales de estudiantes universitarios y una actitud negativa hacia los problemas y deficientes estrategias para la resolución de estos mismos. También, Chang y Bridewoll (1998)

relacionaron positivamente en su trabajo las creencias irracionales con síntomas de ansiedad y depresión.

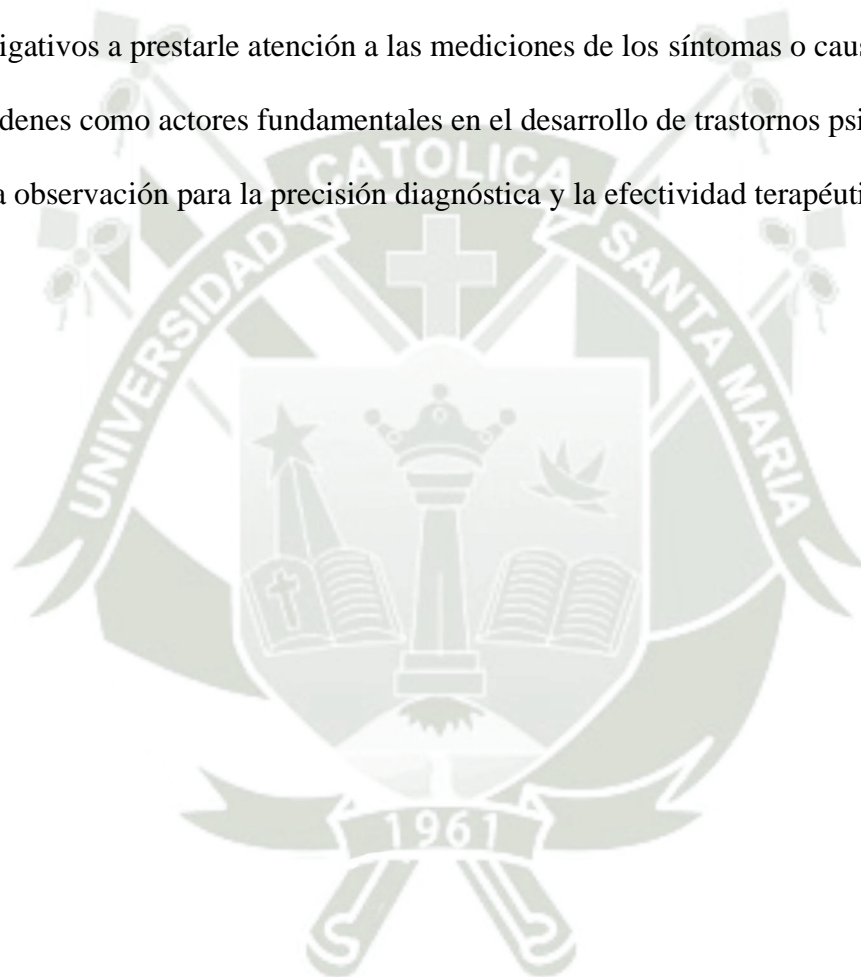
El trabajo de De la Rosa Morales (2007) encontró una relación positiva significativa entre el tiempo que adolescentes y jóvenes adultos pasan conectados activamente a Internet y la depresión. También encontró una correlación significativa positiva entre la adicción a Internet y déficit atencional, fobia social y comportamiento hostil.

Coppari (2010) encontró una correlación significativa positiva entre las creencias irracionales en estudiantes universitarios y sus indicadores depresivos sin diferencia entre edad y sexo. Para este estudio se emplearon el Inventario de Creencias Irracionales de Ellis (1962) y el Inventario de Depresión de Beck (1996).

Ayala, (2022) encontró en su investigación “una relación altamente significativa entre las variables creencias irracionales y depresión ” con una muestra de los estudiantes de una universidad privada en Lima, Perú. De su estudio vale la pena resaltar que se encontró que más del 50% de la muestra evaluada presentaba síntomas depresivos altos o estaban afectados por depresión alta.

La investigación arroja luces sobre la estrecha relación que existe entre las tendencias irracionales y los síntomas depresivos. La experimentación sugiere también una tensión creciente que tiende hacia la depresión con rasgos como irritabilidad, deterioro de la concentración o trastornos del sueño en los pacientes que manifiestan conductas adictivas (Coverly Veale, 1987, Rosenthal y Lesieur 1992). En los adictos también se encontró la presencia de disforia como el estímulo condicionado más relevante que influye en las recaídas. Todo tipo de adictos tienen altas probabilidades de recaer cuando se encuentran deprimidos (Carnes, 1989).

Esta investigación pretende sentar la relación entre las creencias irracionales, que son un síntoma subyacente sobre el que se desarrollan trastornos como la ansiedad o los cuadros depresivos, y la adicción a Internet, cuyo uso se ha convertido en necesario, y considerado el acceso al mismo como un derecho constitucional (Constitución Política del Perú, Art. 2, 1993), aumentando así el riesgo de adicción al mismo entre la población. Encontramos la correlación entre este síntoma subyacente y la adicción a Internet y a partir de aquí invitamos a futuros trabajos investigativos a prestarle atención a las mediciones de los síntomas o causas de los distintos desórdenes como actores fundamentales en el desarrollo de trastornos psicológicos y la utilidad de esta observación para la precisión diagnóstica y la efectividad terapéutica.



CONCLUSIONES

Primera, se determinó una correlación significativa moderada positiva entre el nivel de adicción a Internet y las creencias irracionales (en todas las escalas descritas por el REGOPINA) presentes en alumnos de nivel secundario de un colegio de Arequipa

Segunda, se determinó que no existe diferencia significativa en la predominancia de las creencias irracionales con respecto al sexo en los estudiantes de nivel secundario de un colegio de Arequipa. Al no existir tal correlación, los resultados presentan un análisis de las creencias irracionales presentes en los estudiantes independientemente de su sexo.

Tercera, se identificó el nivel de adicción a Internet entre los estudiantes de nivel secundario de un colegio de Arequipa, siendo el nivel “Leve” el de mayor prevalencia entre los alumnos, seguido del “normal” y el “moderado”. Es importante mencionar que no hubo ni un solo resultado en el nivel “severo”.

Cuarta, se determinó que no existe diferencia significativa en el nivel de adicción a Internet con respecto al sexo en los estudiantes de nivel secundario de un colegio de Arequipa. Al no existir tal correlación, los resultados presentan un análisis de la adicción a Internet independientemente de su sexo.

SUGERENCIAS

Primera, se sugiere continuar con la investigación de los síntomas que componen los trastornos psicológicos más comunes y su correlación con otras conductas potencialmente peligrosas para los pacientes, ya que contribuiría con la precisión diagnóstica y facilitaría tomar medidas preventivas si fuera necesario.

Segunda, si bien no se encontró ningún caso de adicción severa a Internet, se encontró un número elevado de creencias irracionales entre los estudiantes; y como se revisó en este trabajo, gran cantidad de investigación evidencia relación este tipo de creencias con problemas serios como la ansiedad y depresión. Es importante promover la psicoeducación y la salud mental en los centros educativos como una medida preventiva.

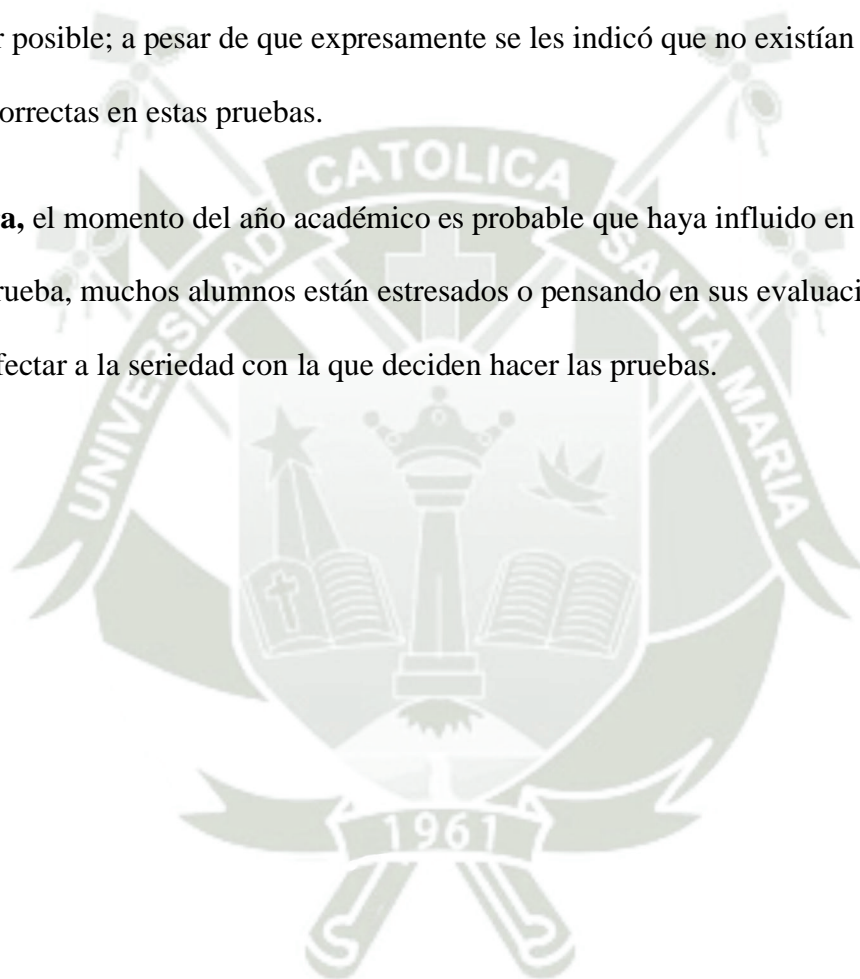
Tercera, alentamos a profesionales en el futuro a ampliar y actualizar la investigación con respecto a la adicción a Internet, pues los principales referentes académicos y evaluativos, como los trabajos más actuales de Young, K., los cuales fueron publicados en 2014, y tanto la tecnología como el uso de Internet ha cambiado mucho desde entonces haciendo que algunas evaluaciones no se adapten a la realidad actual.

LIMITACIONES

Primera, algunos estudiantes no se tomaron en serio la prueba y eso se vio reflejado en la cantidad de evaluaciones que tuvieron que descartarse por ser inválidas o estar incompletas.

Segunda, al hacerse la evaluación dentro del salón de clases, algunos estudiantes se comportaron como si se les estuviera evaluando académicamente y que tenían la obligación de rendir lo mejor posible; a pesar de que expresamente se les indicó que no existían respuestas correctas o incorrectas en estas pruebas.

Tercera, el momento del año académico es probable que haya influido en la manera de responder la prueba, muchos alumnos están estresados o pensando en sus evaluaciones de cursos y esto puede afectar a la seriedad con la que deciden hacer las pruebas.



Referencias

- Ayala Roca, J. A. (2022). Creencias irracionales y depresión en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.
- Bauman, Z. (2016). Las redes sociales son una trampa. EL PAÍS.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X. y Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and mobile phone use and clinical symptoms in college students: The role of emotional intelligence. *Computers in Human Behaviour* 25, 1182–1187.
- Bernal, S. M. B., Rodríguez, Y. D. L. C. H., Quizhpi, O. S. V., Armijos, M. D. L. C., Maldonado, H. A., & Guerrero, J. A. C. (2018). Adolescentes de básica superior con adicción a internet y redes sociales y relaciones interpersonales. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 42-68.
- Calvete, E. & Cardeñoso, O. (2001). Creencias, resolución de problemas sociales y correlatos psicológicos. *Psicothema*, 31 (1), 96-100.
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Carnes, O. (1989). *Contrary to love: helping the sexual addict*. Minneapolis. Compcare Publishers.
- Chang, E. C. & Bridewell, W. B. (1998). Irrational beliefs, optimism, pessimism and psychological distress: A preliminary examination of differential effects in a college population. *Journal of Clinical Psychology*, 54 (2), 137-142.

Chóliz, M., & Marco, C. (2012). Adicción a Internet y redes sociales. Tratamiento psicológico.

Madrid: Alianza Editorial.

Constitución Política del Perú [Const] Art. 2, 29 de diciembre de 1993.

Coaquira, M. y Ticona, N. (2018). Creencias irracionales y depresión en internas del establecimiento de mujeres de la ciudad de Lampa–2018

Coppari, N. (2010). Relación entre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes Universitarios. CDID.

Cornejo, M., & Tapia, M. L. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en humanidades*, 12(24), 219-229.

Coverly Veale, D. (1987). Exercise dependance. *British Journal of Addiction*, 82, 735-740

David, D., Lynn, S. J. & Ellis, A. (2010). Rational and Irrational Beliefs. Research, Theory and Clinical Practice. United States of America: Oxford University Press

De la Rosa Morales, V., & Rodríguez, M. P. G. (2007). La adicción a internet en adolescentes, se asocia con síntomas psiquiátricos como TDAH, depresión y hostilidad. *Evidencias en pediatría*, 3(4), 18. Desclee de Brouwer, 1981.

Ellis, A. (1974). Teoría racional-emotiva: Albert Ellis. En A. Burton (Ed.), Teorías operacionales de la personalidad. Brunner / Mazel.

Ellis, A. (1997). El estado de la cuestión en la Terapia-Racional-Emotiva-Conductual. En I. Caro (comp) “Manual de Psicoterapias Cognitivas”. Barcelona: Paidós.

Ellis, A. (1999) Una terapia breve más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual. Editorial Paidós.

Ellis, A. (2004). Terapia racional del comportamiento emotivo: funciona para mí, puede funcionar para usted. Amherst, Nueva York: Prometeo.

Ellis, A., Abrams, M. & Abrams, L. (on line 2009). A brief biography of Dr. Albert Ellis, 1913-2007.

Ellis, A. y Dryden, W. (1989). Práctica de la Terapia Racional Emotiva. Bilbao - España: Desclée de Brouwer Editorial.

Ellis, A., & Dryden, W. E. (1990). The essential Albert Ellis: Seminal writings on psychotherapy. Springer Publishing Co.

Ellis, A. y Grieger, R. (1977). Manual de Terapia Racional Emotiva.

Estévez, L., Bayón, C., de la Cruz, J. y Fernández-Líria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. En E. Echeburúa, F.J. Labrador y E. Becoña (eds.). Adicción a las nuevas tecnologías (pp. 101-130). Madrid: Pirámide.

Fernández, M. Á. R., García, M. I. D., & Crespo, A. V. (2012). Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales. Madrid: Desclée de Brouwer.

García-Ayala, C. (2009). Comprendiendo la procrastinación con el Modelo ABC de Albert Ellis. Gaceta de La Escuela de Medicina Justo Sierra, 2(1), 4-5.

Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Gómez-Arteta, I., & Escobar-Mamani, F. (2021). Educación virtual en tiempos de pandemia: incremento de la desigualdad social en el Perú. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (15), 152-165.

Guzmán, P. (2009). El Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA). Manuscrito no publicado.

Halsz, G. (2004/on line 2009). In conversation with Dr. Albert Ellis. *Australasian Psychiatry*, vol.12, 4, 325-333, December 2004.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta Edición). Ed. McGrawHill. México D.F.

Jenaro, C., Flores, N., Gómez-Vela, M., González-Gil, F. y Caballo, C. (2007). Problematic Internet and cellphone use: Psychological, behavioral, and health correlates. *Addiction Research and Theory*, 15(3), 309-320.

José, J., & Navas, R. (1981). Terapia racional emotiva. *Revista latinoamericana de psicología*, 13(1), 75-83.

Kamibeppu, K. y Sugiura, H. (2005). Impact of the mobile phone on junior high-school students' friendships in the Tokyo metropolitan area. *Cyberpsychology & Behavior*, 8, 121-130.

Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., & Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *The Journal of nervous and mental disease*, 193(11), 728-733.

López, A. L. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Rev Prof Esp Ter Cogn Conduct*, 2, 22-52.

Lu, W. H., Chou, W. J., Hsiao, R. C., Hu, H. F., & Yen, C. F. (2019). Correlaciones de la gravedad de la adicción a Internet con la sensibilidad de refuerzo y la intolerancia a la frustración en adolescentes con trastorno por déficit de atención/hiperactividad: el efecto moderador de los medicamentos.

Macavei, B. & Miclea, M. (2008). An empirical investigation of the relationship between religious beliefs, irrational beliefs, and negative emotions. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 8 (1), 1-16.

Mainieri, R. (2012). *El Modelo de la Terapia Cognitivo Conductual*. Panamá: Sepas Editorial.

Málaga Lazo, G. R. (2021). Creencias irracionales y su relación con indicadores de depresión en estudiantes universitarios de una universidad privada en Lima Metropolitana.

Marín, N. L. (2006). La terapia racional emotiva de Albert Ellis. *Norte de salud mental*, 6(25), 16.

Martinez Canahui, D. (2018) Creencias irracionales y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana.

Martínez, G., Garmendia, M., & Garitaonandia, C. (2020). La infancia y la adolescencia ante las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs): oportunidades, riesgos y daño.

Matalinares, M., Arenas, C., Sotelo, L., Diaz, G., Dioses, A., Yaringaño, J., Muratta, R., Pareja, C., Tipacti, R. (2013). Adicción a Internet y agresividad en estudiantes de Secundaria del Perú, *Revista IIPSI*, 16, 75-93.

- Matalinares, M., Raymundo, O., & Baca, D. (2014). Propiedades psicométricas del Test de Adicción al Internet (TAI). *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social* 2014, 3(2), 45-66.
- Medrano, L. A., Galleano, C., Galera, M., & del Valle Fernández, R. (2010). Creencias irracionales, rendimiento y deserción académica en ingresantes universitarios. *Liberabit*, 16(2), 183-192.
- Mercader, A. B. (1999). Adicción a Internet. *Informacio Psicológica*, (70), 27-30.
- Oblitas, L. (2004). *Como hacer Psicoterapia exitosa*. Bogotá: Psicom Editorial.
- Pacheco Chavez, D. G. (2019). Adicción al internet, impulsividad y ansiedad en estudiantes de nivel secundaria de dos instituciones educativas de Villa El Salvador.
- Pérez-Acosta, A. M., Sánchez, A. R., & Vargas, M. C. (2008). Albert Ellis (1913-2007): pionero de los modelos mediacionales de intervención. *Psicol. conduct*, 341-348.
- Raad, Ana María. "Comunidad Emocional, Comunidad Virtual: Estudio sobre las Relaciones Mediadas por Internet." *MAD* 10 (2004): 43-94.
- Rosenthal, R.J. y Lesieur, H.R. (1992). Self-reported withdrawal symptoms and pathological gambling. *American Journal of Addictions*, 1, 150-154
- Russell, B. (1956). *Lógica y Conocimiento*. Madrid: RBA Libros.
- Ryan, F. (2013). *Cognitive therapy for addiction: Motivation and change*. John Wiley & Sons.
- Sánchez, N. F. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud mental*, 36(6), 521-527.

Toranzo, F. M. (2001). Aspectos psicosociales de la comunicación y de las relaciones personales en Internet. Anuario de psicología/The UB Journal of psychology, 13-30.

Valderrama, B., & Daniela, L. (2019). Creencias irracionales en la terapia racional emotiva conductual. Área Profesional I: Psicología Clínica.

Vallejo, J. O. (2009). El contraguión de Albert Ellis: Su influencia en la terapia racional emotiva conductual. Revista de análisis transaccional y psicología humanista, (61), 238-254.

Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. Annual Meeting of the American Psychological Association, 1(3), 237-244.

<http://netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>

Young, K. (1997). What makes the Internet Addictive: Potential explanations for pathological Internet use. Annual Meeting of the American Psychological Association.

<https://wenku.baidu.com/view/bc1bd8fff705cc17552709cf.html>

Young, K. (1998). Caught in the Net. New York: John Wiley y Sons. Inc.

Young, K. y Nabuco, C. (2011). Internet Addiction; a handbook and guide to evaluation and treatment. Canadá: Jhon Wiley y Sons.

Zumalde, E. C. & Ramírez, O. C. (1999). Creencias y síntomas depresivos: Resultados preliminares en el desarrollo de una escala de Creencias irracionales abreviada. Anales de Psicología, 15 (2), 179-190.

Anexo 1: Test de Adicción a Internet (TAI)

Test de Adicción a Internet (TAI)

A continuación, se presentan una serie de ítems que puedes responder con las siguientes claves:

0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = Ocasionalmente 3 = Con frecuencia 4 = Muy a menudo 5 = Siempre

Escriba un aspa "X" en la alternativa que mejor describa tu opinión. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma en que tu percibes, sientes y actúas en estas situaciones.

Nº	Ítems	Claves				
1	¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a Internet?	1	2	3	4	5
2	¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a Internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos?	1	2	3	4	5
3	¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a Internet?	1	2	3	4	5
4	¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a Internet?	1	2	3	4	5
5	¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a Internet?	1	2	3	4	5
6	¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar?	1	2	3	4	5
7	¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido a Internet?	1	2	3	4	5
8	¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo/a cuando alguien te pregunta qué haces conectado/a a Internet?	1	2	3	4	5
9	¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes de Internet?	1	2	3	4	5
10	¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la próxima hora en que te volverás a conectar a Internet?	1	2	3	4	5

Nº	Ítems	Claves				
11	¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin Internet sería aburrida?	1	2	3	4	5
12	¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado/a a Internet?	1	2	3	4	5
13	¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te conectas a Internet?	1	2	3	4	5
14	¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el Internet cuando no estás conectado?	1	2	3	4	5
15	¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo "sólo unos minutos más" cuando estás conectado/a a Internet?	1	2	3	4	5
16	¿Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo que pasas conectado/a a Internet y fallas en tu propósito?	1	2	3	4	5
17	¿Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado/a a Internet?	1	2	3	4	5
18	¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado/a a Internet que a salir con otras personas de tu entorno?	1	2	3	4	5
19	¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable o nervioso/a cuando estás desconectado/a, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez?	1	2	3	4	5



Anexo 2: Registro de Opiniones Forma A (REGOPINA)

Edad:.....Fecha:.....

Instrucciones: A continuación, responda con el número 1 en VERDADERO, si está de acuerdo con el ítem propuesto y con un número 1 en FALSO, si está en desacuerdo. No es necesario que piense mucho rato en cada ítem. Escriba rápidamente la respuesta y pase al siguiente. Asegúrese de contestar **lo que Ud. realmente piensa**, no lo que cree que debería pensar.

		MARQUE CON UN NÚMERO 1	
		VERDADERO	FALSO
1	Para mí, es necesario recibir la aprobación de los demás	1	
2	Odio equivocarme en algo		
3	La gente que se equivoca, debe recibir su merecido.		
4	Generalmente, acepto los acontecimientos desagradables con tranquilidad.		
5	Si una persona quiere, puede ser feliz en casi cualquier situación.		
6	"Árbol que crece torcido, nunca su tronco endereza"		
7	Me gusta que los demás me respeten, pero yo no tengo que sentirme obligado a manifestar mi respeto a nadie.		
8	Evito las cosas que no puedo hacer bien.		
9	Las malas personas deben ser castigadas.		
10	Las frustraciones y decepciones no me perturban.		
11	A la gente no le alteran los acontecimientos sino la percepción que tienen de éstos.		
12	Es casi imposible superar la influencia del pasado.		
13	Quiero agradecerle a todo el mundo.		
14	No me gusta competir en aquellas actividades en las que los demás son mejores que yo.		

15	Aquellos que se equivocan, merecen cargar con la culpa.		
16	Las cosas deberían ser distintas a como son.		
17	Yo mismo provoqué mi mal humor.		
18	Si algo afectó tu vida de forma importante, no quiere decir que tenga que ser igual en el futuro.		
19	Me gusta a mí mismo, aun cuando no le guste a los demás.		
20	Me gustaría triunfar en algo, pero pienso que no estoy obligado a hacerlo.		
21	La inmoralidad debería castigarse severamente.		
22	A menudo me siento preocupado por situaciones que no me gustan.		
23	Las personas desdichadas, generalmente, se provocan ese estado a sí mismas.		
24	La gente le da mucha importancia a la influencia del pasado.		
25	Si no le gusta a los demás es su problema.		
26	Para mí, es extremadamente importante alcanzar el éxito en todo lo que hago.		
27	Pocas veces culpo a la gente por sus errores.		
28	Normalmente, acepto las cosas como son, aunque no me gusten.		
29	Nadie está mucho tiempo de mal humor o molesto, a menos que quieran estarlo.		
30	Si hubiera vivido experiencias distintas, podría ser más como me gustaría ser.		
31	Creo que es difícil ir en contra de lo que piensan los demás.		
32	Disfruto de las actividades por sí mismas, al margen de lo bueno o malo que sea en ellas.		
33	El miedo al castigo es lo que hace que la gente sea buena.		
34	Si las cosas me desagradan, elijo ignorarlas.		
35	Cuantos más problemas tiene una persona, menos feliz es.		
36	No pienso que las experiencias pasadas me afecten en la actualidad.		

37	Aunque me gusta recibir aprobación de los demás, no la necesito realmente.		
38	Me fastidia que los demás sean mejores que yo en algo.		
39	Todo el mundo es, esencialmente bueno.		
40	Hago todo lo que puedo para conseguir lo que quiero; y después, dejo de preocuparme.		
41	Nada es preocupante por sí mismo; si lo es, se debe al modo en que lo interpretamos.		
42	Somos esclavos de nuestro pasado.		
43	A menudo me preocupo de que la gente me apruebe y me acepte.		
44	Me preocupa cometer errores.		
45	No es justo que "llueva igual sobre el bueno que sobre el malo"		
46	Yo disfruto tranquilamente de la vida.		
47	No puedo evitar sentirme muy alterado ante ciertas situaciones.		
48	Una vez que algo afecta tu vida de forma importante, seguirá haciéndolo siempre.		
49	Usualmente me preocupo mucho por lo que la gente piensa de mí.		
50	Muchas veces me enfado muchísimo por cosas sin importancia.		
51	Generalmente, doy una segunda oportunidad a quien se equivoca.		
52	La gente es más feliz cuando tiene metas que alcanzar y problemas que resolver.		
53	No hay razón para permanecer preocupado por mucho tiempo.		
54	Básicamente, la gente nunca cambia.		
55	Ser criticado es algo incómodo pero no perturbador.		
56	No me asusta hacer aquellas cosas que no hago del todo bien.		
57	Nadie es malo a pesar de que sus actos lo sean.		

58	Raras veces me perturban los errores de los demás.		
59	El hombre construye su propio infierno interior.		
60	No miro atrás con resentimiento.		
61	Si cometo un error lo acepto con tranquilidad.		
62	Los acontecimientos negativos pueden ser superados.		
63	Hay gente que me altera el humor.		
64	Acepto con calma que otros sean mejores que yo en algo.		
65	Hay tristezas que jamás se superan.		

