

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



**Riesgo de adicción a las redes sociales e internet y autocontrol en
adolescentes de una institución educativa en Arequipa**

Tesis presentada por los Bachilleres:

Valenzuela Luque, Diego Marcelo

ORCID: 0009-0006-7500-2969

Vega Carrillo, Fabiana del Pilar

ORCID: 0009-0005-0026-932X

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Asesora:

Dra. Villanueva Kuong, Leslie Emilia

ORCID: 0009-0003-2048-0152

Arequipa – Perú

2026

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 02 de Febrero del 2026

Dictamen: 016274-C-EPSIC-2026

Visto el borrador del expediente 016274, presentado por:

2020205541 - VALENZUELA LUQUE DIEGO MARCELO

2020702772 - VEGA CARRILLO FABIANA DEL PILAR

Titulado:

**RIESGO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES E INTERNET Y AUTOCONTROL EN
ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN AREQUIPA**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

**29680041 - LARA QUILLA JAIME ERNESTO
DICTAMINADOR**



**42957579 - RAMOS VARGAS LUIS FERNANDO
DICTAMINADOR**



**29515547 - LUQUE RUIZ DE SOMOCURSIO ANDRES FERNANDO
DICTAMINADOR**



RIESGO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES E INTERNET Y AUTOCONTROL EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EN AREQUIPA

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%	16%	13%	13%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru	2%
	Trabajo del estudiante	
2	repositorio.uss.edu.pe	2%
	Fuente de Internet	
3	dspace.ucuenca.edu.ec	1%
	Fuente de Internet	
4	hdl.handle.net	1%
	Fuente de Internet	
5	revistas.usil.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
6	Submitted to Universidad Andina del Cusco	1%
	Trabajo del estudiante	
7	repositorioacademico.upc.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
8	Submitted to PREGRADO	1%
	Trabajo del estudiante	
9	Submitted to Universidad Católica de Santa María	1%
	Trabajo del estudiante	
10	repositorio.uwiener.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	

Dedicatoria

A mi abuela Anatolia Fernández, cuya partida marcó profundamente el último año de mi formación y por su cariño y ejemplo que continuaran siendo una guía en mi vida. A mi madre Zoila Luque por su apoyo incondicional, su acompañamiento permanente y por creer en mis capacidades incluso en los momentos de mayor exigencia. A mi familia quienes, con sus palabras de ánimo, su comprensión y su respaldo constante, hicieron posible que avanzara con firmeza y convicción hacia este objetivo profesional. A mi enamorada por su presencia, apoyo y compañía constante fortalecieron mi proceso académico y personal. También a mis docentes, cuyo compromiso, orientación y vocación educativa contribuyeron significativamente a mi desarrollo profesional.

Diego Marcelo Valenzuela Luque

A mis padres, Victor Vega y Luz Carrillo por ser mi apoyo incondicional y la base de todos mis logros A mi enamorado por ser mi compañero en cada etapa de este camino profesional y motivarme en todo momento. A mis amigos y familia, por aconsejarme y comprenderme. También a mis docentes quienes con su orientación y guía puedo ser la profesional que soy ahora.

Fabiana del Pilar Vega Carrillo

Agradecimientos

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que hicieron posible el desarrollo y culminación de este trabajo de investigación. En primer lugar, extendemos nuestra gratitud a nuestros docentes y asesores, quienes brindaron orientaciones claras, observaciones precisas y un acompañamiento constante que enriqueció significativamente el desarrollo de esta tesis. Su compromiso con la formación profesional se refleja en cada etapa de este proceso.

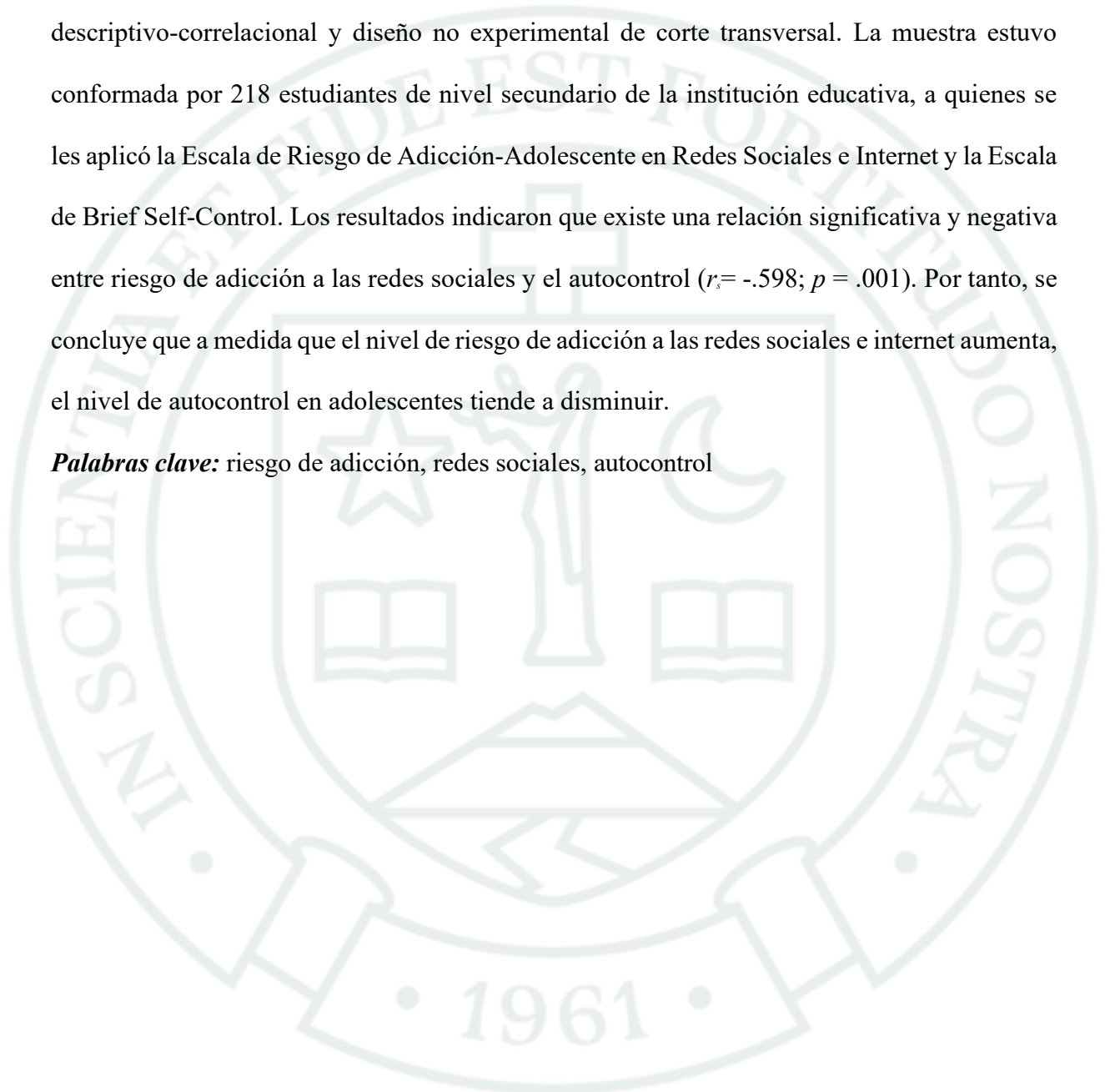
Agradecemos también a la institución que nos abrió sus puertas y permitió la recolección de información necesaria para el desarrollo del estudio, así como también a la Psicóloga encargada de esta institución. Su colaboración y disposición fueron fundamentales para llevar a cabo cada una de las fases planteadas.

Finalmente, expresamos nuestro profundo agradecimiento a nuestras familias por su apoyo emocional, motivación permanente y comprensión frente a las exigencias académicas. Su presencia y confianza fueron esenciales para mantenernos firmes y perseverantes hasta la culminación de esta investigación

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa. La metodología del estudio fue de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo-correlacional y diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 218 estudiantes de nivel secundario de la institución educativa, a quienes se les aplicó la Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente en Redes Sociales e Internet y la Escala de Brief Self-Control. Los resultados indicaron que existe una relación significativa y negativa entre riesgo de adicción a las redes sociales y el autocontrol ($r_s = -.598$; $p = .001$). Por tanto, se concluye que a medida que el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales e internet aumenta, el nivel de autocontrol en adolescentes tiende a disminuir.

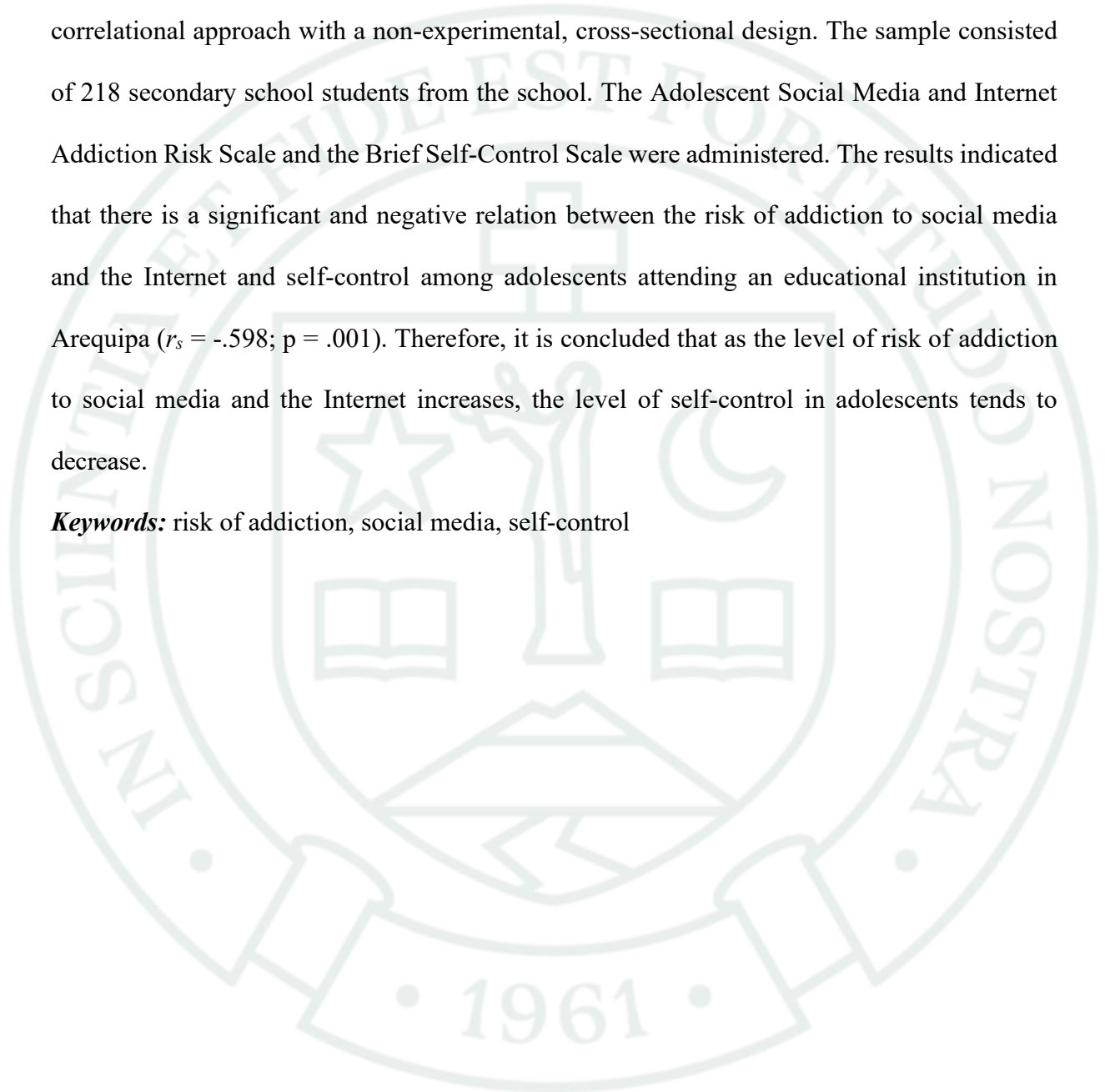
Palabras clave: riesgo de adicción, redes sociales, autocontrol



Abstract

The main objective of this research was to determine the relationship between the risk of addiction to social media and the Internet and self-control among adolescents attending an educational institution in Arequipa. The study methodology was a quantitative, descriptive-correlational approach with a non-experimental, cross-sectional design. The sample consisted of 218 secondary school students from the school. The Adolescent Social Media and Internet Addiction Risk Scale and the Brief Self-Control Scale were administered. The results indicated that there is a significant and negative relation between the risk of addiction to social media and the Internet and self-control among adolescents attending an educational institution in Arequipa ($r_s = -.598$; $p = .001$). Therefore, it is concluded that as the level of risk of addiction to social media and the Internet increases, the level of self-control in adolescents tends to decrease.

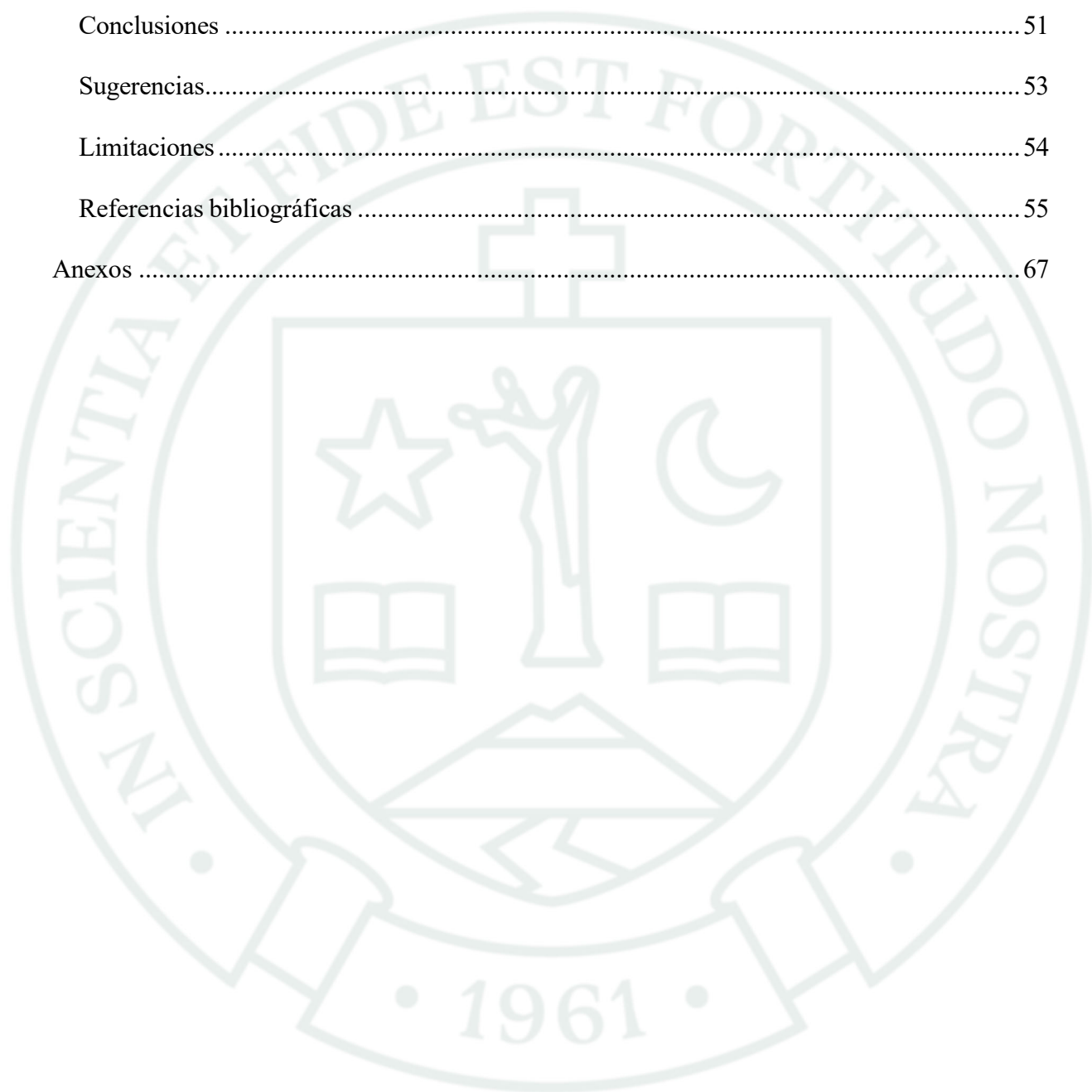
Keywords: risk of addiction, social media, self-control



ÍNDICE

Dedicatoria	
Agradecimientos	
Resumen	
Abstract	
Introducción	1
Capítulo I Marco Teórico.....	5
Pregunta de Investigación	5
Variables y su definición operacional	5
Variable 1. Riesgo de adicción a las redes sociales e internet.....	5
Variable 2. Autocontrol.....	5
Objetivos	6
Objetivo General	6
Objetivos Específicos.....	6
Antecedentes Teórico-Investigativos	6
Riesgo de adicción a las redes sociales e internet	6
Autocontrol.....	16
Hipótesis.....	25
Capítulo II Método	26
Diseño de investigación.....	26
Instrumentos	26
Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente en Redes Sociales e Internet	26
Escala de Brief Self-Control.....	27
Participantes	28
Procedimiento.....	30

Consideraciones éticas	31
Análisis de datos.....	31
Capítulo III Resultados.....	32
Discusión.....	44
Conclusiones	51
Sugerencias.....	53
Limitaciones	54
Referencias bibliográficas	55
Anexos	67

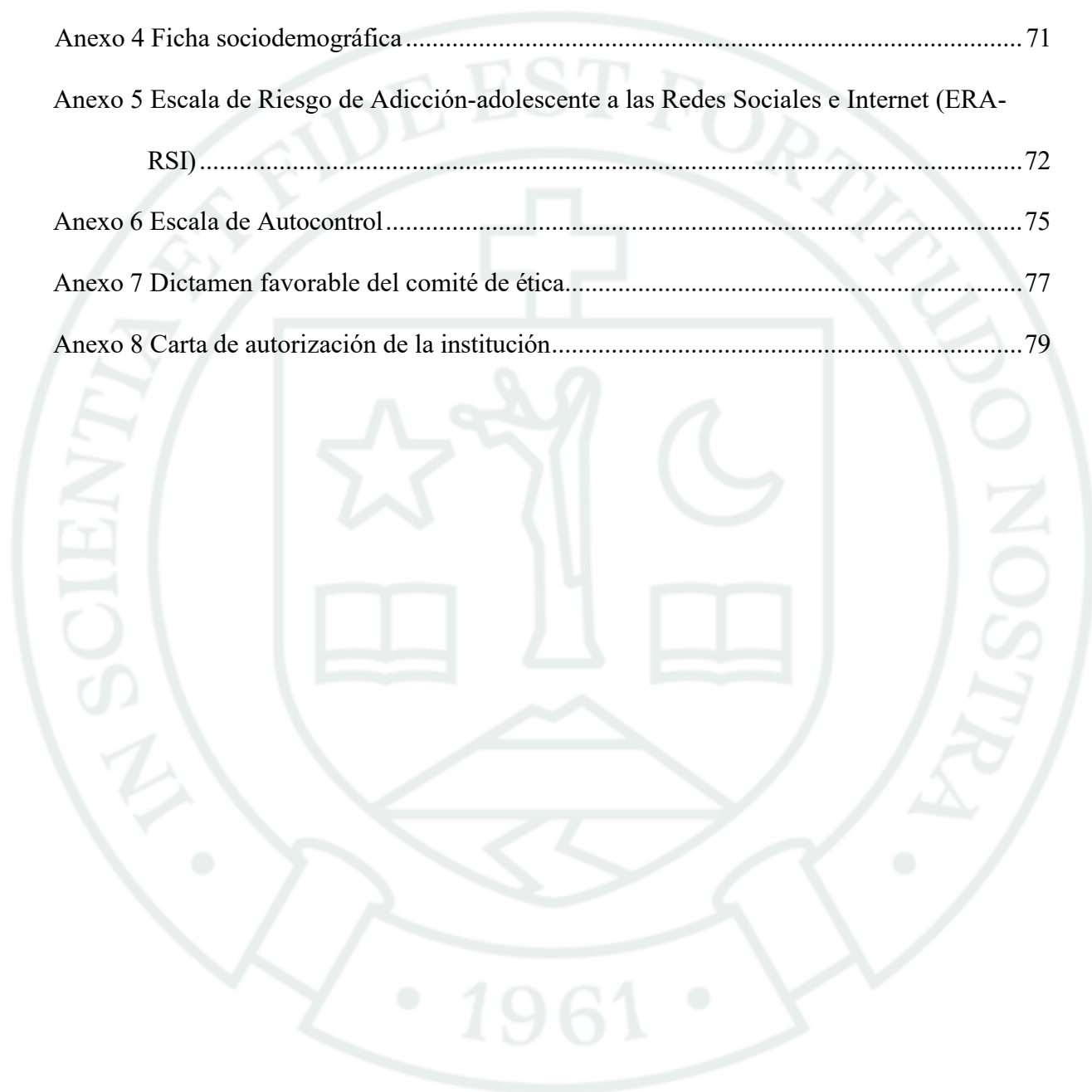


Índice de tablas

Tabla 1 Características sociodemográficas de la muestra.....	29
Tabla 2 Nivel de riesgo de adicción a las redes sociales e internet.....	32
Tabla 3 Nivel de las dimensiones de adicción a las redes sociales e internet	33
Tabla 4 Nivel de autocontrol.....	33
Tabla 5 Nivel de las dimensiones de autocontrol.....	35
Tabla 6 Relación entre las dimensiones de riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol	36
Tabla 7 Nivel de adicción a las redes sociales e internet según el sexo, la edad y el año de estudios de los adolescentes	38
Tabla 8 Nivel de autocontrol según el sexo, la edad y el año de estudios de los adolescentes	40
Tabla 9 Prueba de normalidad.....	42
Tabla 10 Correlación entre riesgo de adicción a las redes sociales e internet y autocontrol....	43

Índice de anexos

Anexo 1 Operacionalización de las variables	67
Anexo 2 Consentimiento informado	69
Anexo 3 Asentimiento informado	70
Anexo 4 Ficha sociodemográfica	71
Anexo 5 Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI).....	72
Anexo 6 Escala de Autocontrol.....	75
Anexo 7 Dictamen favorable del comité de ética.....	77
Anexo 8 Carta de autorización de la institución.....	79



Introducción

El uso del internet y las redes sociales ha crecido de forma exponencial, al punto que resulta difícil encontrar personas que no cuenten con algún aparato electrónico o alguna red social, en especial los adolescentes, quienes se encuentran en la etapa de cambio más crucial de su vida, durante la cual sientan las bases de sus relaciones y experiencias, ya sean positivas o negativas (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2022).

En este sentido, las redes sociales toman relevancia en la vida de los adolescentes, ya que les permiten moldear su identidad al compartir vivencias, sentimientos y conexiones sociales con otros en tiempo real, facilitando las interacciones sociales y la capacidad de establecer y disolver amistades (Chacón & Arroyo, 2024); no obstante, esta hiperconectividad puede traer efectos negativos vinculados a su uso excesivo y descontrolado, amplificando los riesgos psicosociales y asociándose a una disminución en el desarrollo cognitivo (Gúzman & Gélvez, 2023).

Siguiendo esta línea, Zhang (2024) indica que el cerebro de los adolescentes se encuentra en una etapa crítica de desarrollo, especialmente la región prefrontal, esencial para las funciones ejecutivas como el autocontrol, el cual es entendido como la capacidad que permite regular las emociones, conductas y pensamientos, posponiendo la gratificación inmediata a fin de alcanzar objetivos a largo plazo (Morales & Vera, 2024). Esta capacidad en desarrollo, junto a la gran popularización del internet y las redes sociales, puede verse fuertemente asociada con el riesgo que presentan los adolescentes a desarrollar una adicción, la cual se manifiesta en conductas de riesgo de adicción que van desde el uso adaptativo hasta la dependencia a su uso (Peris et al., 2018).

Esta problemática es visible a nivel internacional dado que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024), el 11% de los adolescentes presenta conductas problemáticas en redes sociales, con dificultades para regular su uso y efectos negativos en su

bienestar; de mantenerse esta tendencia, podría impactar gravemente su desarrollo y salud futura, además, este uso excesivo se relaciona con menos horas de sueño y horarios irregulares, afectando su salud y rendimiento escolar.

Referido al autocontrol, Arteaga y Bonilla (2024) realizaron un estudio en Ecuador, donde el 55.8% de los adolescentes participantes presentaron un nivel bajo de autocontrol, mientras que en un estudio realizado por Rubio et al. (2024) en España se observó que entre el 50 y el 60% de adolescentes presenta impulsividad al expresarse diciendo cosas inapropiadas y el 63.9% contestaron que en ocasiones el placer y la diversión evitaban que hiciesen el trabajo que debían realizar. Por su parte, Monteza y Oliva (2020), mediante un análisis documental sobre adolescentes de secundaria, también españoles, sostienen que aquellos con dificultades de comportamiento o mala conducta tienden a presentar una baja capacidad para dominar sus respuestas y un menor control de sus emociones.

A nivel nacional, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2024) el porcentaje de adolescentes de 12 a 17 años de edad que usa el servicio de internet aumenta año tras año, siendo que, para el primer trimestre del 2024, el 84.9% hizo uso de algún aparato conectado a la red, lo cual supera en 3 puntos porcentuales a las cifras del 2023.

Este creciente acceso al internet ha venido acompañado por una mayor presencia de comportamientos problemáticos asociados a su uso, como la adicción a redes sociales y el internet se hace presente en los estudios realizados en diferentes instituciones educativas del Perú, tales como la investigación de Carrasco y Pinto (2021) realizada en Lima, donde encontraron que el 45.1% de los estudiantes presentan algún nivel de adicción a las redes sociales, ya sea medio o alto; el estudio de Vega (2024), donde se halló que el 35% de los estudiantes de una institución educativa de Trujillo presentaron niveles medios y altos de adicción a redes sociales, y la investigación de Medrano y Talavera (2024), en la cual

encontraron que un 25% de los adolescentes de una institución educativa en Lima, presentaban adicción alta a las redes sociales, siendo los factores de obsesión y falta de control en el uso personal los más afectados.

Referente al autocontrol a nivel nacional, Ticona (2022) halló que el 72.4% de los estudiantes de una institución educativa en Tacna presentaba niveles bajos y medios de autocontrol. Otros estudios realizados en adolescentes indican alta presencia de impulsividad, tales como la investigación realizada por Mendoza y Castillo (2022) en una institución educativa de Lambayeque, donde el 30% presentó alta impulsividad; así como otro estudio realizado Bringas (2023) en un centro juvenil de Chiclayo, donde se indicó que el 27.8% de los adolescentes presentó alta impulsividad cognitiva, el 27%, alta impulsividad motora y el 29.6%, alta impulsividad no planeada.

Asimismo, en la región de Arequipa, podemos encontrar investigaciones que abordan las variables de estudio tales como la de Juli y López (2024) que evaluaron a estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, donde encontraron que un 79.50% presentaban un nivel regular de adicción. Asimismo, Carrasco y Pinto (2021) encontraron que el 37% de los estudiantes de una institución educativa presentaron algún nivel de adicción a las redes sociales, ya sea medio o alto. Referente al autocontrol, un estudio realizado por Arroyo (2021) en una institución educativa pública, indica que el 83% de los estudiantes presentan niveles medios y altos de impulsividad.

En base a los anteriores estudios, se aprecia la presencia a nivel internacional, nacional y local de la adicción a redes sociales la cual, según Colonio (2023) conlleva efectos negativos a nivel psicológico, como dificultades en las funciones ejecutivas de las cuales se resalta el autocontrol, siendo que estos efectos adversos son más marcados en los adolescentes, quienes, encontrándose en una etapa de formación, recién están desarrollando habilidades personales como la autodisciplina y el control de impulsos, además que, debido a

su gran interés de formar relaciones sociales y ser aceptados por su grupo social, muchos no son conscientes de su uso compulsivo o adicción a las redes sociales e internet, o bien reconocen su falta de autocontrol pero simplemente eligen no abordar este problema, dado que no dimensionan el impacto que tiene en sus otros ámbitos como el académico, personal, familiar, entre otros.

En tal sentido, en la institución educativa considerada para la presente investigación se ha podido observar el creciente uso de las redes sociales en los estudiantes del nivel secundario, lo que representa un riesgo para la preservación de su desarrollo cognitivo, ya que no solo afecta su desenvolvimiento dentro de la institución, sino que tiene repercusión en todos los aspectos de su vida. Es así que, es de debida importancia conocer los resultados acerca del riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol que presentan los estudiantes, porque ello permitió brindar información a la institución educativa y diseñar programas de intervención y campañas de prevención, según la necesidad de los adolescentes.

De esta manera, cabe añadir que el trabajo de investigación tuvo relevancia, debido a que la relación entre las variables de estudio ha sido poco estudiada, siendo que si bien existe algunos estudios de la variable adicciones a las redes sociales, suelen asociarla a la procrastinación, inteligencia y autoestima, mientras que la variable autocontrol ha sido más abordada entendiéndola como impulsividad; por esto es que la presente investigación aportó información actualizada con respecto a una población de estudiantes de secundaria. Es por ello que el presente estudio buscó determinar la relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa – 2025.

Capítulo I

Marco Teórico

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa?

Variables y su definición operacional

Variable 1. Riesgo de adicción a las redes sociales e internet

Es definido como las conductas adictivas a las redes sociales e internet considerando los criterios adictivos relacionados a la tecnología online, las relaciones sociales virtuales que entabla la persona, el tiempo excesivo que se emplea en páginas eróticas o pornográficas, juegos virtuales de rol y grupos de interés, y la ansiedad o miedo excesivo por el uso del teléfono móvil (Peris et al., 2018).

Esta variable fue evaluada mediante la Escala de Riesgo de Adicción Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI); este instrumento permite medir el nivel de riesgo de adicción a partir de cuatro dimensiones: síntomas de adicción, uso social, rasgos frikis y nomofobia, las cuales abarcan tanto aspectos conductuales como emocionales asociados al uso problemático de las redes sociales e internet.

Variable 2. Autocontrol

El autocontrol es la capacidad de una persona, tanto para posponer la gratificación inmediata, las tentaciones y tomar decisiones racionales y conscientes en lugar de actuar impulsivamente, como para regular y gestionar sus pensamientos, emociones y comportamientos en función al alcance de metas a largo plazo (Morales & Vera, 2024).

Esta variable fue evaluada mediante la Escala Brief Self-Control; este instrumento evalúa el autocontrol como una habilidad cognitiva y conductual, a través de dos dimensiones:

autodisciplina y control de los impulsos, las cuales reflejan la capacidad del individuo para regular su comportamiento y resistir impulsos inmediatos.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa.

Objetivos Específicos

Identificar el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales e internet en adolescentes de una institución educativa en Arequipa.

Identificar el nivel de autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa.

Determinar la relación entre las dimensiones de riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa.

Establecer el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales e internet según el sexo, la edad y el año de estudio de los adolescentes de una institución educativa en Arequipa.

Establecer el nivel de autocontrol según el sexo, la edad y el año de estudio en adolescentes de una institución educativa en Arequipa.

Antecedentes Teórico-Investigativos

Riesgo de adicción a las redes sociales e internet

El uso de las redes sociales se ha convertido en uno de los comportamientos más frecuentes entre los más jóvenes en los distintos niveles educativos, incluyendo la escolar, debido a la expansión del internet y la accesibilidad a dispositivos móviles, consolidando esta práctica como una actividad cotidiana y generalizada, siendo las redes sociales, plataformas digitales el espacio donde las personas y organizaciones pueden conectarse, interactuar y compartir contenido en línea, lo que ha favorecido un incremento sostenido en su uso,

aumentando así el riesgo de desarrollar dependencia a las redes sociales (Fuertes & Armas, 2017).

En esa línea, el aumento del uso intensivo de las tecnologías de comunicación en línea evidencia el riesgo de pasar de un uso frecuente y funcional de las redes sociales a un uso problemático o desadaptativo, el cual puede impactar negativamente en las actividades diarias, las relaciones interpersonales y la salud física de los adolescentes (Díaz-Vicario et al., 2019).

En ese sentido, el riesgo de adicción a las redes sociales e internet ha sido definido por Peris et al. (2018) como la posibilidad de desarrollar un patrón de uso problemático, caracterizado por un incremento desmedido del tiempo de conexión, la impulsividad y la falta de control; además, incluye la necesidad de recurrir a estas plataformas digitales como medio de escape frente a preocupaciones o para alcanzar satisfacción inmediata; dicho comportamiento se manifiesta en los adolescentes a través de síntomas como la irritabilidad al interrumpir la conexión, el uso social excesivo para mantener relaciones virtuales, la nomofobia y ciertos rasgos frikis.

De acuerdo con Aucapiña y Campodónico (2024), el riesgo de adicción a las redes sociales implica la tendencia de los usuarios, en particular adolescentes, a involucrarse de manera constante y excesiva en estas plataformas digitales; este uso reiterado, que suele incluir la necesidad de conectarse, interactuar y mostrar aspectos de la vida personal, aunque en principio sea una elección voluntaria, puede derivar en una pérdida progresiva de control y en conductas adictivas que repercuten de manera negativa en el bienestar emocional, las relaciones sociales y el rendimiento académico.

Complementando lo señalado, Bogarín et al. (2025) consideran el riesgo de adicción a redes sociales, como un subtipo de adicción al internet, caracterizado por la preocupación excesiva y la necesidad compulsiva de utilizarlas, lo que conlleva un impacto negativo en

áreas cruciales como el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico; este fenómeno, lejos de ser unidimensional, responde a mecanismos multifactoriales, donde los “me gusta” y comentarios de apoyo actúan como reforzadores positivos, lo que genera la búsqueda de validación personal y la necesidad de mantenerse al tanto de eventos para sentirse conectados con los demás.

Asimismo, la exposición intensiva y prolongada a las redes sociales puede generar efectos psicológicos adversos, especialmente en adolescentes, como dificultades en la flexibilidad cognitiva, disminución afectiva, mayor nivel de angustia y ansiedad, irritabilidad y problemas en la memoria de trabajo; estos efectos adversos son más marcados en los adolescentes, quienes están en una etapa de formación y aún están desarrollando habilidades personales para enfrentar adecuadamente estas situaciones, además, debido al deseo de ser aceptados por su grupo social a través de tendencias actuales, muchos no son conscientes de su uso compulsivo o adicción a las redes sociales e Internet, o bien reconocen su falta de autocontrol, o simplemente eligen no abordar este problema (Colonio, 2023).

Para Vargas et al. (2021), entre los principales riesgos asociados al mal uso de las redes sociales se encuentran, además de la dependencia, el acceso a material inadecuado, el ciberacoso y la falta de privacidad, de esta manera, en las plataformas sociales se puede encontrar contenido sexual explícito, agresivo o recibir mensajes de odio, que pueden fomentar trastornos alimentarios, incentivar conductas autolesivas o promover la participación en actos ilícitos.

Según Thipparapu y Raingaiah (2022), la dependencia de las redes sociales implica una mayor inquietud por su uso, un impulso incontrolable de conectarse o emplearlas, así como una dedicación desmesurada de tiempo y esfuerzo que repercute negativamente en otras áreas fundamentales de la vida, teniendo como indicios de adicción, la falta de interés en la vida personal, la obsesión mental, la evasión, las experiencias que alteran el ánimo, la

tolerancia y la ocultación del comportamiento adictivo, parecen ser evidentes en algunas personas con un uso excesivo de redes sociales.

En concordancia con esta perspectiva, Flores y Bedón (2023) señalan que el riesgo de adicción se entiende como cualquier conducta que genera consecuencias adversas para la persona; así, la adicción se conceptualiza como un comportamiento repetitivo orientado a la búsqueda de placer subjetivo, pero que, con el tiempo, ocasiona efectos negativos tanto en la conducta como en las relaciones interpersonales, además de respuestas emocionales disfuncionales; de este modo, aunque tradicionalmente las adicciones se asociaban al consumo de sustancias, en la actualidad se reconoce que el uso incontrolado de las redes sociales constituye también una forma de adicción, especialmente cuando compromete áreas significativas de la vida cotidiana del individuo.

En ese sentido, el concepto de adicción va más allá del consumo de sustancias, donde se incorpora conductas vinculadas al uso excesivo de internet y otras tecnologías, de modo que, surge un debate en torno al uso de los términos “adicción” o “conducta adictiva” para describir ciertos fenómenos, como la adicción a Internet o el uso compulsivo de redes sociales, en ese sentido, se puede considerar problemático aplicar el término “adicción” a situaciones que se describen mejor como un uso problemático o desadaptativo, ya que esto podría comprometer la integridad del término y la gravedad de los trastornos que realmente lo justifican (Vargas et al., 2021).

Asimismo, Colonio (2023) entiende la adicción a redes sociales como un subtipo de adicción a internet, el cual se manifiesta en un uso compulsivo, repetitivo y prolongado de dichas plataformas; desde esta perspectiva, advierte que la exposición intensiva a estas tecnologías afecta de manera particular el plano psicológico, generando dificultades en la flexibilidad cognitiva, empobrecimiento afectivo, aumento de la angustia y la ansiedad, así como problemas en la memoria de trabajo.

Dentro de la literatura revisada para esta investigación, se encontró una limitada cantidad de estudios que vinculen directamente el riesgo de adicción a las redes sociales con el autocontrol, dado que se aborda el autocontrol desde la autorregulación, como lo hace el estudio de Bedón y Flores (2023), quienes tuvieron como propósito determinar la relación entre la autorregulación académica, la postergación de actividades y el riesgo de adicción a las redes sociales e internet en estudiantes de bachillerato en Ecuador, cuyos resultados muestran que el 53.7% de los estudiantes presentó un nivel medio de autorregulación académica y el 51.2% evidenció un nivel alto en postergación de actividades, asimismo, se halló una correlación positiva entre la postergación de actividades y el riesgo de adicción a las redes sociales e internet, mientras que no se encontró relación significativa entre la autorregulación académica y el riesgo de adicción; esto indica que los estudiantes que tienden a postergar sus tareas académicas son más propensos a presentar un mayor riesgo de adicción a redes sociales e internet.

Guardando relación con lo señalado, Naranjo (2022), propuso identificar los niveles de inteligencia emocional y determinar si existe relación con los niveles de riesgo de adicción a las redes sociales en adolescentes de una unidad educativa en Ecuador, encontrando que el 83.4 % presentaba un nivel excelente de inteligencia emocional y el 77.9 % no presentaba riesgo de adicción a redes sociales, además se identificó una relación negativa entre ambas variables, concluyendo que a mayor inteligencia emocional menor es el riesgo de adicción a redes sociales.

Por otro lado, Solis (2022) tuvo como objetivo determinar el nivel de adicción a internet y su relación con las habilidades sociales en adolescentes de una unidad educativa en Ambato. Los resultados mostraron que el 56% de los adolescentes presentaba un nivel bajo de adicción a internet, mientras que el 80.6% presentó un nivel alto de habilidades sociales, además se identificó una relación inversa entre ambas variables, concluyendo que a mayor

nivel de adicción a internet menor desarrollo de habilidades sociales en los adolescentes evaluados.

Otros estudios como el de Roque et al. (2022) propusieron como objetivo determinar la relación entre el nivel de riesgo de adicción a redes sociales y el comportamiento agresivo en adolescentes en San Martín. Los resultados indicaron que el 49 % de los estudiantes presentaba un nivel medio de adicción a redes sociales y un 26 % niveles altos en la dimensión de falta de control personal con respecto al área de agresividad, además se encontró una relación positiva y significativa entre ambas variables, concluyendo que los adolescentes con mayor uso de redes sociales tienden a manifestar comportamientos más agresivos especialmente en una falta de control personal.

De manera semejante, el estudio de Carrasco y Pinto (2021) tuvo como objetivo determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de 3ro y 4to año de secundaria de las ciudades de Lima y Arequipa. Los resultados indicaron que el 46.8 % de los adolescentes presentaban un alto nivel de adicción a redes sociales y un 46.5 % un nivel medio en la dimensión falta de control personal, concluyendo que existe una tendencia elevada al uso problemático de estas plataformas en la población estudiada.

En Arequipa, el estudio de la asociación de las variables se ve reducido y se asocia principalmente el riesgo de adicción a redes sociales a aspectos psicológicos como autoestima y habilidades socioemocionales, tal es el caso de Tone y Mendoza (2024), quienes tuvieron como propósito establecer la existencia de una relación entre el riesgo de adicción a redes sociales y las competencias socioemocionales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, cuyos resultados evidenciaron un nivel medio y alto de riesgo de adicción a redes sociales en los estudiantes de secundaria, 27.8% cada uno, en cuanto a las competencias socioemocionales, donde más del 60% se ubicó en nivel bajo, asimismo se halló una asociación inversa y significativa entre los tópicos bajo estudio, concluyendo que, a

mayor nivel de riesgo de adicción a redes sociales, le corresponderían niveles más bajos respecto a la formación de estas competencias socioemocionales.

De manera semejante, Hanco (2025) se propuso como objetivo determinar la relación entre el estilo de vida y la autoestima respecto al riesgo de adicción a redes sociales e internet en adolescentes de clubes deportivos. Se obtuvo como resultados que el 46.2% de los adolescentes presentó un nivel medio de autoestima y que el 61.5% tenía un bajo riesgo de adicción a redes sociales e internet, se encontró también que el 70.8% de los adolescentes con autoestima alta presentaba un bajo riesgo de desarrollar adicción a redes sociales e internet, mientras que aquellos con autoestima baja mostraron un riesgo medio o alto, además la relación entre el estilo de vida, el nivel de autoestima y el riesgo de adicción fue estadísticamente significativa, en conclusión, a mayor nivel de autoestima y estilos de vida saludables, menor es el riesgo de adicción a redes sociales e internet en los adolescentes evaluados.

Modelos teóricos del riesgo de adicción a las redes sociales y el internet. López et al. (2021) indican que existen 4 modelos de la adicción al internet:

Modelo biopsicosocial. Este modelo orienta la investigación actual, que se presenta como una perspectiva holística para entender la salud y las enfermedades, evaluando cómo interactúan los factores biológicos, psicológicos y sociales (Bolton, 2023). También incorpora diversos enfoques, incluyendo las teorías cognitivo conductuales, las habilidades interpersonales y las sociocognitivas, para enriquecer la comprensión de la adicción a internet (López et al., 2021).

Según este modelo, considerar la adicción como una enfermedad cerebral es una perspectiva reduccionista que menoscaba el enorme impacto de las circunstancias y las decisiones humanas en los comportamientos adictivos, de modo que, las adicciones no pueden desligarse de su entorno social, psicológico, cultural y situacional; en este sentido,

esta perspectiva toma en cuenta las cogniciones, emociones y conductas de las personas como factores que desempeñan un papel central en la comprensión y tratamiento de las conductas adictivas (Merino, 2023).

En ese sentido, el modelo biosocial propone que la probabilidad de que un individuo adquiera alguna conducta adictiva no está relacionada únicamente con los factores biológicos, sino también influyen procesos psicológicos básicos de aprendizaje y socialización, así como con el contexto social y cultural en el que el individuo se desenvuelve, el reconocimiento de la naturaleza dinámica, multifactorial y heterogénea de los trastornos por uso de sustancias también sería aplicable a otras conductas adictivas, las cuales se explican por el mismo tipo de relación funcional, interactiva entre la persona y el contexto (Secades, 2025).

De acuerdo a este modelo, los factores que interactúan en la salud de las personas son (Osorio, 2024):

- **Biológicos:** Se relacionan con los componentes fisiológicos, genéticos, anatómicos y bioquímicos, esto abarca la herencia genética hacia determinadas patologías, el desempeño del organismo, los neurotransmisores, entre otros; es decir, comprende a los factores relacionados con el funcionamiento del cuerpo a nivel físico y químico.
- **Psicológicos:** Involucran los pensamientos, sentimientos, creencias, actitudes, comportamientos, estrategias de afrontamiento y rasgos de la personalidad del individuo, en otras palabras, la manera en que una persona piensa y siente puede tener un impacto directo en su salud física.
- **Sociales:** Comprenden el contexto cultural, familiar, económico y ambiental de un individuo, así como sus interacciones y apoyo social, esto incluye el nivel socioeconómico, educación, las normas culturales y la influencia de los medios.

Modelo cognitivo conductual. Este modelo explica la adicción como el resultado de pensamientos o creencias inadecuadas las cuales se ven potenciadas por factores del entorno, de esta manera, algunas personas, debido a ciertas características psicológicas y experiencias sociales, presentan una mayor predisposición a desarrollar comportamientos disfuncionales y adictivos (López et al., 2021).

Desde esta perspectiva teórica, los síntomas vinculados al uso patológico de internet surgen a partir de cogniciones disfuncionales, las cuales son consideradas como una de las principales causas de las conductas adictivas y que son precedidas por patologías psicológicas, la exposición al entorno digital y diversos estímulos situacionales, que actúan como causas distales o de fondo (Sun & Zhang, 2020).

En ese sentido, este modelo aplica técnicas que provienen de enfoques conductuales y cognitivos, específicamente en el tratamiento de la adicción no relacionada con sustancias, se enfoca en fomentar la motivación para el cambio, la gestión de estímulos, la exposición y la prevención de recaídas, entre otras herramientas utilizadas se encuentran el auto monitoreo, la toma de conciencia sobre las consecuencias del uso excesivo de las redes sociales, la fijación de metas, la psicoeducación y la modificación de pensamientos irracionales; en lo que respecta al comportamiento, se utilizan diversas formas de condicionamiento como herramientas para disminuir o eliminar la conducta problemática (Chamba et al., 2022).

Modelo sociocognitivo. Este enfoque describe la adicción como motivada por cogniciones inadecuadas, que son amplificadas por factores ambientales, observándose una mayor vulnerabilidad en individuos con determinadas características psicológicas y antecedentes sociales (López et al., 2021).

Desde esta perspectiva, las personas que experimentan dificultades psicosociales como la carencia de habilidades sociales o la baja autoestima, tienden a preferir las interacciones en línea y recurrir al internet para regular sus emociones, lo que con el tiempo

genera una autorregulación deficiente y favorece el desarrollo de un uso problemático de la red, acompañado de consecuencias negativas en su vida cotidiana (Sun & Zhang, 2020).

Modelo biológico. En el ámbito biológico se encuentra la postura neurocientífica, que ha asociado la adicción a internet con alteraciones en la conectividad neuronal, así como en la estructura y función del cerebro, observando una reducción en la actividad dopaminérgica, descubriendo similitudes con otros tipos de adicciones (López et al., 2021).

Según este enfoque, las funciones mentales son un reflejo directo de las funciones cerebrales, principio fundamental en la biología y la medicina que constituye la base de la neurociencia y cuenta con amplio respaldo científico, de modo que las lesiones en áreas específicas del cerebro generan alteraciones conductuales concretas, estas se reflejan en cambios funcionales característicos en el cerebro, por lo que según este enfoque, la adicción es una enfermedad crónica y manejable que implica interacciones complejas entre los circuitos neuronales y la herencia genética de la persona; quienes sufren de adicción, consumen sustancias o se comprometen en conductas que se vuelven compulsivas y, muchas veces, persisten a pesar de las repercusiones negativas (Monasterio, 2021).

Dimensiones de Riesgo de adicción a las redes sociales e internet. De acuerdo con Peris et al., (2018) el riesgo de adicción a las redes sociales e internet se divide en cuatro dimensiones: síntomas adicción, uso social, rasgos frikis y nomofobia.

Síntomas adicción. Gúzman y Gélvez (2023) definen los síntomas de adicción como la pérdida de control sobre el uso, la aparición de abstinencia cuando no se tiene acceso, la necesidad de aumentar el tiempo de uso para lograr satisfacción y la presencia de consecuencias negativas en la vida diaria; además, se han identificado indicadores como la necesidad constante de estar conectado y la obsesión por mantenerse informado, los cuales podrían reflejar una adicción específica, aunque algunos autores los consideran como un “uso excesivo o abusivo” más que una adicción propiamente dicha.

Uso social. Rendón et al. (2021) definen el uso social como conductas que implican consultar perfiles y/o subir fotos, entretenerse con los chismes sociales, hacer nuevos amigos, utilizar el chat para establecer las relaciones interpersonales, encontrar e interactuar con amigos antiguos, buscar parejas posibles, entre otras actividades que, aunque se realizan en un espacio virtual, hacen parte de relaciones interpersonales.

Rasgos frikis. Según Gamboa-Melgar et al. (2022), se conceptualizan como un patrón de conducta caracterizado por el uso intensivo de internet enfocado en páginas de contenido erótico o pornográfico, la participación constante en juegos virtuales de rol y la integración a comunidades o grupos con intereses específicos, caracterizados por una dedicación obsesiva o desmesurada hacia dichas actividades, las cuales pueden afectar su vida cotidiana y social.

Nomofobia. Hace referencia al miedo intenso, irracional y desproporcionado a no poder utilizar el smartphone, a separarse del dispositivo, a no poder utilizarlo, a quedar incomunicado o a perder la conexión a internet, lo que refleja una dependencia marcada del dispositivo y se caracteriza por la necesidad constante de estar conectado, lo que genera ansiedad y malestar emocional (León, 2021).

Autocontrol

El autocontrol es un concepto fundamental para comprender el comportamiento humano en múltiples situaciones de la vida diaria, visto como un indicador positivo de la salud física y la salud mental, así como del bienestar psicológico, históricamente, el autocontrol se ha caracterizado como la habilidad de preferir recompensas futuras, que son más significativas, en lugar de optar por recompensas inmediatas, que tienen menos relevancia (Fiorentino et al., 2025).

Esta característica distingue la inteligencia humana de la inteligencia animal y se desarrolla a través del aprendizaje, de modo que, la conducta se encuentra modulada por la capacidad de autocontrol, lo que convierte a esta habilidad en un elemento esencial para

prevenir errores derivados de acciones impulsivas o no planificadas (Martínez & Ortiz, 2022).

Entre las diferentes definiciones revisadas, la de Tangney et al. (2004) se considera la más pertinente para este trabajo, siendo el autor base de la variable para este estudio, ya que define el autocontrol como la capacidad que tienen los individuos para regular sus pensamientos, emociones y comportamientos con el propósito de alcanzar objetivos a largo plazo y evitar acciones impulsivas que puedan resultar perjudiciales; también aborda la habilidad para persistir en tareas difíciles, ajustar sus relaciones interpersonales de manera saludable y mantener una conducta orientada a valores y estándares sociales, además puede comprender cinco dimensiones principales: el control de impulsos, el ajuste en las relaciones interpersonales, el desempeño en tareas, el manejo de las emociones morales y los rasgos de personalidad relacionados, como la responsabilidad y la autodisciplina.

Asimismo, Tehreem et al. (2025) entienden el autocontrol como la capacidad del individuo para regular sus impulsos, emociones y comportamientos con el fin de alcanzar objetivos a largo plazo, Li et al. (2023) señalan que el autocontrol consiste en la habilidad de moderar los deseos o impulsos predominantes para lograr la meta que uno valora. Además, Quintero et al. (2022) definen el autocontrol como la facultad de un sujeto para tener control y dominio sobre sus emociones, pensamientos y acciones; aunado a ello, indica que el manejo de las emociones de forma adecuada permite enfrentar situaciones desafiantes con serenidad y eficacia; cuando se tiene un buen control emocional, se evita que las emociones negativas tomen el control de la persona y se pueden expresar de forma apropiada tanto las emociones negativas como las positivas.

El autocontrol favorece la generación de una variedad de reacciones positivas y se vincula de manera negativa con numerosos comportamientos que son perjudiciales tanto para el individuo como en las relaciones interpersonales; de hecho, una adecuada habilidad de

autocontrol se ha vinculado con una disminución en conductas agresivas y delictivas, así como con una menor incidencia de trastornos de la alimentación y un uso problemático reducido de ciertas sustancias como el alcohol o la nicotina, en términos generales, las personas con una sólida capacidad de autocontrol son menos susceptibles a los impulsos o tendencias no deseadas en comparación con aquellos que poseen una capacidad de autocontrol limitada, además, el autocontrol también se ha relacionado con un rendimiento académico superior (Del Valle et al., 2019).

Por otro lado, Martínez (2023) define el autocontrol como la capacidad de regular los propios impulsos y emociones con el propósito de orientarlos hacia un objetivo, constituyendo un recurso cognitivo esencial, un proceso emocional clave y una conducta eficaz para afrontar de manera adecuada las situaciones que generan tensión en los adolescentes.

Asimismo, el autocontrol resulta fundamental para la consecución de objetivos a largo plazo, dado que las personas deben regular su conducta ante situaciones de conflicto entre metas superiores y recompensas inmediatas, enfrentando de manera recurrente tentaciones que surgen del entorno cercano y que inducen pensamientos, emociones y comportamientos contrarios a sus metas y principios, lo que evidencia el carácter inherentemente subjetivo de estas experiencias (Fiorentino et al., 2025).

El autocontrol se desarrolla significativamente durante la adolescencia, etapa de oportunidad para que los estudiantes se beneficien del conocimiento, la vida social y las experiencias escolares; no obstante, la excesiva disponibilidad de información y el uso de internet pueden tener efectos perjudiciales en su salud mental, rendimiento académico y desarrollo cognitivo; es en esta etapa, cuando el desarrollo del autocontrol se encuentra acompañado del control emocional, la autorregulación, la toma de decisiones y otros factores cognitivos; siguiendo esa línea, estos estudios internacionales demuestran el vínculo que

presenta el riesgo de adicción a las redes sociales y el internet con variables asociadas al autocontrol como la autorregulación, la postergación de actividades y componentes cognitivos como la inteligencia (Zhu, 2023).

En ese sentido, los adolescentes presentan variaciones en sus niveles de autocontrol, las cuales se han asociado con una gran cantidad de resultados conductuales y de relaciones durante la adolescencia y posteriormente, las discrepancias en autocontrol entre individuos y dentro de cada persona durante esta etapa revelan que un menor autocontrol se relaciona con conductas desviadas, dificultades en la salud mental, bajo rendimiento académico y un uso problemático de redes sociales y teléfonos, mientras que la influencia del autocontrol sobre la salud mental persiste hasta la adultez media y tardía, de modo que, los adolescentes con un autocontrol reducido tienen menos capacidad para manejar las diversas exigencias en términos de salud, finanzas y relaciones sociales en la vida adulta (Willems et al., 2024).

Según Macías et al. (2019), es importante promover técnicas de autocontrol y autoconocimiento en los colegios, ya que estas contribuyen al bienestar físico, emocional y psicosocial de los adolescentes, siendo algunas de las principales estrategias la práctica de “atención plena” o mindfulness y la realización de actividad física, de modo que las sesiones de atención plena se basan en la relajación como principio esencial para potenciar la calma, el bienestar y la conciencia del momento presente, al mismo tiempo que fortalecen el autoconcepto, aplicándose mediante ejercicios de carácter formal y consciente que pueden incluir movimiento cuando sea posible o integrarse a actividades cotidianas como la alimentación.

En cuanto a los hallazgos en investigaciones que relacionan el autocontrol con la primera variable de la presente investigación, se encuentra el de Horta (2022), quien en su estudio tuvo como propósito determinar la relación que existe entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol en estudiantes de educación secundaria de Lima; sus resultados

mostraron que el 41.6% de los estudiantes presentaban un nivel moderado de abuso de las redes sociales y el 31.1% un nivel regular de autocontrol, además se encontró una correlación negativa de nivel moderado-bajo entre el abuso de las redes sociales y el autocontrol en los estudiantes evaluados, concluyendo que a mayor abuso de redes sociales menor es el nivel de autocontrol.

Por su parte, Llumpo y Rivera (2023) tuvieron como propósito determinar la relación que existe entre la adicción a redes sociales y el autocontrol en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima. Los resultados mostraron que un 44.76% de los estudiantes presentan un nivel medio de adicción a redes sociales y un 87.62% un nivel medio de autocontrol, además se halló una relación inversa y moderada entre la adicción a redes sociales y el autocontrol en los estudiantes de secundaria de la institución educativa evaluada, lo que indica que a mayor adicción a redes sociales menor es el nivel de autocontrol.

Asimismo, Enríquez (2024) tuvo como objetivo analizar la relación entre el riesgo de adicción a redes sociales, la autoestima y el autocontrol de emociones en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública en Puno. Los resultados evidenciaron que el 66.4% de los estudiantes se ubicaron en un nivel moderado de riesgo de adicción a redes sociales, mientras que el 62.2% presentaba un nivel promedio de autoestima y un 47.1% se encontraba en un nivel alto de riesgo de adicción a redes sociales, además, se identificó una relación inversa entre el riesgo de adicción a redes sociales y la autoestima y entre el riesgo de adicción a redes sociales y el autocontrol de emociones. Concluyendo que, a mayores niveles de autoestima y autocontrol, menor será el riesgo de adicción a redes sociales en los estudiantes evaluados.

Modelos teóricos de autocontrol. La presente investigación está basada en un modelo integrador planteado por el autor del instrumento utilizado de los siguientes modelos de autocontrol (Morales & Vera, 2024):

Modelo del autocontrol de Baumeisterr y Heatheton. Comprendiendo el autocontrol como un proceso de autorregulación, esta teoría sugiere que está basado en un recurso energético limitado (la fuerza de voluntad) que se desgasta debido a la represión deliberada de impulsos y deseos no deseados, y se acompaña de la toma de decisiones, la planificación y la proactividad, es así que, a corto plazo, el esfuerzo agota el autocontrol y reduce su eficacia, mientras que, a largo plazo, la práctica lo vigoriza y potencia la capacidad de autocontrol (Baumeister et al., 2024).

Este modelo puede ser desglosado en diversos supuestos: el primero, se requiere de la fuerza de autocontrol para que el componente ejecutivo del yo funcione adecuadamente; en segundo lugar, la fuerza de autocontrol tiene un límite; en tercer lugar, todas las funciones de autorregulación emplean los mismos recursos; en cuarto lugar, el éxito o el fracaso del autocontrol está determinado por el nivel de fuerza de autocontrol del individuo, así como por la fuerza de los impulsos, entre otros elementos; en quinto lugar, la fuerza de autocontrol se consume durante el proceso de autocontrol; de modo que, las acciones de autocontrol no solo requieren el uso la fuerza de voluntad, sino que también disminuyen la cantidad de fuerza que queda disponible para esfuerzos futuros, este modelo sugiere que la reserva de recursos disponibles se disminuye con el esfuerzo y necesita recuperarse antes de que la capacidad completa esté nuevamente al alcance (Garrido et al., 2018).

Para Brenlla y Germano (2023), se puede caracterizar el autocontrol según este enfoque teórico, utilizando la comparación con la fuerza muscular para ilustrarlo, así, el autocontrol se asemeja a un músculo que necesita ser ejercitado y, al igual que cualquier otro músculo, se agota con el uso y, por lo tanto, también necesita momentos de descanso, por lo

tanto, si una persona emplea mucho su autocontrol en determinadas tareas, tendrá menos capacidad para ejercer el autocontrol en otras actividades que lo necesiten.

En ese sentido, la práctica del autocontrol con el tiempo, conduce al desarrollo de hábitos, los cuales permiten a las personas ahorrar energía al llevar a cabo diversas acciones, esto se debe a que los hábitos poseen una "fuerza motivacional" más intensa que las decisiones racionales, lo que los convierte en experiencias más satisfactorias, cuando las acciones se realizan por hábito, el individuo no necesita aplicar esfuerzo para ejecutarlas, por otro lado, una acción poco habitual precisa de un mayor esfuerzo por parte de la persona para llevarse a cabo, ya que la motivación lógica del mejor juicio debe hacer frente a impulsos no racionales como los deseos y las emociones (Landinez, 2019).

La teoría de la autorregulación de Higgins. Propone que la motivación que lleva a los individuos a ajustar sus emociones, pensamientos y comportamientos es la necesidad de disminuir las discrepancias entre su "yo actual" y su "yo deseado", así, los estilos de autorregulación se forman con base en los modelos que las personas eligen imitar. Por ello, los demás en su entorno que se intenta emular pueden actuar como referentes que facilitan la autorregulación, generando una percepción compartida de la realidad sobre el yo que se construye en conjunto con otros (Alastair & Meng, 2024).

Según este modelo teórico, la autorregulación idónea implica un enfoque de promoción, mientras que la autorregulación del deber implica un enfoque de prevención, en ese sentido, las personas que están constantemente enfocadas en la promoción buscan maximizar sus beneficios a través de estrategias proactivas, mientras que aquellos que están crónicamente enfocados en la prevención trabajan para salvaguardarse de posibles riesgos empleando tácticas cautelosas, es decir, al estar interesados en el progreso, el desarrollo, las ambiciones y los logros, las personas con un enfoque en la promoción suelen buscar cumplir con objetivos óptimos y así acercarse a su modelo de referencia (Tuncdogan et al., 2017).

Asimismo, estos impulsores motivacionales están vinculados a distintos tipos de vivencias emocionales, tanto positivas como negativas, cuando se alcanzan, las metas de promoción se asocian a vivencias de estados positivos con alta excitación, mientras que sus fallos conducen a estados negativos con baja excitación, en el caso de las metas de prevención, el éxito se relaciona con estados positivos de baja excitación y el fracaso con estados negativos de alta excitación, además, las motivaciones de promoción y prevención operan de manera independientes, de modo que, las personas pueden experimentar niveles altos o bajos de promoción, de prevención o de ambas, es así que, las motivaciones de promoción y prevención difieren entre individuos (Améndola et al., 2022).

La teoría del procesamiento cognitivo de la regulación emocional de Gross. Define la regulación emocional como el establecimiento de un objetivo para modificar los procesos de creación y desarrollo emocional, y sostiene que la regulación de las emociones puede ocasionar cambios en la latencia, el tiempo de aumento, la magnitud, la duración o el ajuste de la respuesta emocional. Además, los procesos implicados se consideran dentro de un espectro que abarca desde una regulación explícita, consciente, intencionada y controlada hasta una regulación implícita, inconsciente, automática y sin esfuerzo (De los Santos, 2022).

En ese sentido, este modelo clasifica los tipos de regulación emocional en cinco grandes familias: 1) la selección de la situación, 2) la modificación de la situación, 3) el despliegue de la atención, 4) el cambio cognitivo, y finalmente 5) la modulación de la respuesta; la primera implica realizar acciones que disminuyan o incrementen la probabilidad de encontrar situaciones que pueden generar emociones deseadas o indeseadas, asimismo, la segunda se refiere a cambiar una situación específica con el fin de modificar su efecto emocional, en este contexto, una acción poco habitual demanda un mayor esfuerzo por parte del agente para llevarse a cabo, dado que la motivación racional del juicio más adecuado debe

competir con otras motivaciones irracionales como los deseos y sentimientos (Wajnerman, 2019).

Asimismo, en el despliegue de la atención, las personas tienen la capacidad de gestionar sus emociones al redirigir su atención, ya sea enfocándose, buscando distracción o suprimiendo el enfoque hacia ciertos elementos de la situación; en cuanto al cambio cognitivo, al cambiar intencionadamente la manera en que interpretan y dan sentido a una situación, los individuos pueden ajustar sus experiencias, teniendo incluso la posibilidad de sentir distintas emociones; finalmente, la modulación de la respuesta, las personas pueden intentar alterar la emoción o su manifestación actuando de manera directa sobre esta o sobre sus aspectos experienciales, conductuales o fisiológicos (De los Santos, 2022).

Dimensiones de Autocontrol. De acuerdo con Morales y Vera (2024), el autocontrol presenta dos dimensiones: autodisciplina y control de los impulsos.

Autodisciplina. La autodisciplina es un concepto complejo que comprende la capacidad de actuar con eficacia, constancia y compromiso, orientando las conductas hacia el cumplimiento de metas previamente establecidas, esto no solo supone la regulación de aquellas conductas que se apartan de los objetivos personales, sino también la planificación estratégica de acciones que permitan alcanzar el éxito a largo plazo mediante el esfuerzo sostenido y la autorregulación consciente (Del Valle et al., 2019).

Según Erduran (2024), la autodisciplina puede definirse como un esfuerzo consciente, deliberado y sostenido que permite controlar los impulsos inmediatos en favor de metas planificadas, en ese sentido, implica la capacidad de una persona para posponer voluntariamente la gratificación de sus deseos o necesidades momentáneas con el propósito de mantener la constancia, el enfoque y la perseverancia necesarios para alcanzar objetivos a largo plazo.

Control de los impulsos. Es la capacidad para regular las respuestas impulsivas o automáticas y generar respuestas mediante la atención y el razonamiento; dicha capacidad bloquea conductas al tiempo que detienen las reacciones automáticas inapropiadas, reemplazando una respuesta por una mejor y más planificada, adaptada a la situación (Jahangir & LoGalbo, 2024).

En ese sentido, la fatiga del autocontrol se traduce en un rendimiento inferior en sucesivas situaciones que requieran control de los impulsos, esto puede llevar no solo a fallos en actitudes preventivas, sino también a decisiones impulsivas en diferentes ámbitos de la vida como las interacciones sociales y académicas, así como en relaciones íntimas, donde el estrés puede actuar como un factor que agrava la disminución del autocontrol, ya que su presencia ocupa capacidad cerebral que de otro modo podría destinarse a gestionar el control de los impulsos (Brenlla & Germano, 2023).

Hipótesis

Existe relación significativa entre el riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa.

Capítulo II

Método

Diseño de investigación

El presente estudio fue de enfoque cuantitativo, dado que se centró en la medición de las variables empleando métodos estadísticos; además, fue descriptivo-correlacional, ya que las variables de estudio fueron descritas, para luego establecer la relación entre ambas; por otro lado, presentó un diseño no experimental y de corte transversal, debido a que no se realizó ninguna manipulación de las variables de estudio y, asimismo, la medición fue tomada en un momento determinado (Hernández & Mendoza, 2023).

Instrumentos

Técnica

Para el desarrollo de la investigación se empleó la técnica de la encuesta, mediante el uso de cuestionarios que contienen afirmaciones o preguntas con respuestas predeterminadas, los cuales fueron respondidos por los participantes del estudio reflejando sus opiniones (Arias, 2020).

Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente en Redes Sociales e Internet

La Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente en Redes Sociales e Internet fue elaborada inicialmente en España por Peris et al. (2018) y fue validado por Gamboa-Melgar et al. (2022) en 755 estudiantes peruanos, asimismo, el instrumento tiene como fin medir el riesgo de adicción a internet. Esta escala tiene un total de 29 ítems agrupados en cuatro dimensiones: síntomas-adicción (9 ítems), uso-social (8 ítems), rasgos frikis (6 ítems) y nomofobia (6 ítems), con una escala de respuesta tipo Likert de cuatro puntos, donde 1 = Nunca o nada; 2 = Alguna vez o poco; 3 = Bastantes veces o bastante; 4 = Siempre o Mucho. Este instrumento establece los siguientes niveles de riesgo de adicción a las redes sociales:

Nivel de riesgo muy elevado (percentil 95-99), nivel de riesgo de adicción (percentil 85-94), sospecha de riesgo de adicción (percentil 75-84), sin riesgo de adicción (percentil 1-74).

Confiabilidad. La confiabilidad en población peruana quedó comprobada en función a sus cuatro dimensiones: síntomas-adicción, uso-social, rasgos frikis y nomofobia, ya que el Coeficiente de Omega obtuvo valores de .74, .83, .80, .81, respectivamente, los cuales son valores aceptados, demostrando que el instrumento es confiable (Gamboa-Melgar et al., 2022).

Validez. La validez del instrumento en población peruana fue evaluada a través de un análisis factorial confirmatorio, corroborando la estructura de cuatro factores con adecuados índices de ajuste ($\chi^2 / gl = 3.81$, CFI = .91, TLI = .90, RMSEA = .061, SRMR = .061) (Gamboa-Melgar et al., 2022).

Escala de Brief Self-Control

La Escala de Brief Self-Control fue elaborada inicialmente en EE.UU. por Tangney et al (2004), adaptado al español por Del valle et al. (2019) y adaptado al Perú por Morales y Vera (2024), quienes adaptaron el instrumento en 405 alumnos de entre 12 y 18 años en una institución educativa de Lima Metropolitana, el instrumento tiene el objetivo de evaluar el autocontrol como una habilidad cognitiva y conductual. El instrumento consta de 11 ítems y se distribuye en 2 dimensiones: autodisciplina (6 ítems) y control de los impulsos (5 ítems), con una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos, donde 1 = Nada; 2 = Pocas veces; 3 = A veces; 4 = Muchas veces; 5 = Siempre. Para la calificación se utilizó la propuesta de Montañez y Palma (2023) para la elaboración de baremos para instrumentos con escala Likert, donde un puntaje de 11 a 26 puntos corresponde a un nivel bajo, un puntaje de 27 a 40 indica un nivel moderado, y un puntaje de 41 a 55 representa un nivel alto.

Confiabilidad. La confiabilidad en población peruana quedó comprobada en función a sus dos dimensiones: autodisciplina y control de impulsos, ya que el Coeficiente de Alfa de

Cronbach obtuvo valores de .79 y .73, respectivamente y el Coeficiente de Omega obtuvo valores de .81 y .74, respectivamente, los cuales son valores aceptados, demostrando que el instrumento es confiable (Morales & Vera, 2024).

Validez. La validez del instrumento en población peruana fue evaluada a través de un análisis factorial confirmatorio, corroborando la estructura de dos factores con adecuados índices de ajuste ($X^2/df= 3.38$, CFI= 0.92, TLI=0.90, SRMR=0.067, RMSEA=0.074) (Morales & Vera, 2024).

Participantes

La población de la presente investigación estuvo conformada por 500 estudiantes adolescentes, hombres y mujeres, con edades comprendidas entre los 13 y 18 años, que cursaban del segundo al quinto año de educación secundaria en una institución educativa de la ciudad de Arequipa.

El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, debido a que la selección de los participantes se realizó en función de la accesibilidad, la disponibilidad de los estudiantes y su aceptación voluntaria para participar en el estudio. El tamaño de la muestra estuvo determinado considerando la fórmula para poblaciones finitas:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * P * Q}$$

Donde:

N = tamaño de la población o Universo (finito).

Z_{α}^2 = nivel de confianza deseado.

n = tamaño de la muestra.

e = error de estimación máximo aceptado

q = proporción de la población sin el atributo deseado (fracaso).

p = proporción de la población con el atributo deseado (éxito).

A partir de:

Nivel de confianza = 0.95

Margen de error = 0.05

Tamaño de la población = 500

Entonces se estima:

$$n = \frac{500 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (500 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 218$$

De esta manera la muestra estuvo conformada por 218 estudiantes de nivel secundario, los cuales deberán de cumplir con los siguientes criterios establecidos:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados entre el 2do al 5to año de secundaria en la institución.
- Estudiantes que contaron con el consentimiento informado firmado por sus padres.
- Estudiantes que aceptaron participar en la investigación de manera voluntaria.
- Estudiantes que se encontraban en la institución educativa el día de la evaluación.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la muestra

		<i>f</i>	<i>%</i>
Sexo	Masculino	104	47.7
	Femenino	114	52.3
Edad	13 a 14 años	80	36.7
	15 a 16 años	107	49.1
	17 a 18 años	31	14.2
Año de estudios	Segundo año	56	25.7
	Tercer año	56	25.7
	Cuarto año	53	24.3
	Quinto año	53	24.3

En la Tabla 1 se describen las características sociodemográficas de la muestra. En cuanto al sexo, predomina el femenino con el 52.3%. Respecto a la edad, el grupo etario de 15 a 16 años es el más representativo con el 49.1%; y en relación con el año de estudios, los estudiantes de segundo y tercer año concentran la mayor proporción dentro de la muestra con el 25.7%, superando ligeramente a los de cuarto y quinto año.

Procedimiento

En primer lugar, fue enviada una solicitud al director de la institución educativa, en la que se detallaron los objetivos y aspectos generales del estudio, con el fin de obtener la autorización pertinente y coordinar las fechas y los horarios para realizar la aplicación de los instrumentos de recolección de datos. Seguidamente, se remitió un documento a los padres o tutores, solicitando su consentimiento para la participación de sus hijos en el estudio. Luego se procedió a la entrega del asentimiento informado a los estudiantes en el cual se detalló el propósito de la recolección de datos y se solicitó su aprobación para participar en el estudio. Posteriormente, se recolectaron los datos de los participantes a través de cuestionarios, considerando a los estudiantes que cumplieron con los criterios de inclusión anteriormente mencionados, garantizando la confidencialidad de la identidad de los estudiantes y absolviendo cualquier duda de los estudiantes. Finalmente, los datos fueron codificados y transferidos a una hoja de cálculo para su análisis posterior utilizando el software SPSS.

Consideraciones éticas

El presente estudio se realizó respetando los principios éticos y deontológicos que hacen referencia a la conducta ética en la investigación con personas tales como el respeto por las personas, la beneficencia, la probidad y la justicia, de la Guía de la Conducta Ética de la Asociación Americana de Psicología (2022) y el Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017). En todo el proceso de investigación, los datos recopilados fueron tratados con estricta confidencialidad y solo para fines académicos, respetando los derechos de los estudiantes partícipes del estudio; asimismo, se solicitó los permisos correspondientes a las autoridades de la institución educativa, así como, el correspondiente consentimiento informado de los padres o apoderados y el asentimiento informado de los estudiantes, respetando así su autonomía y bienestar. Por último, el presente estudio fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Católica Santa María, mediante el código N.º 288-2025 CIEI-UCSM (ver Anexo 7), lo que permitirá su ejecución.

Análisis de datos

Una vez se culminó con la aplicación de instrumentos, estos fueron organizados en una hoja de cálculo del software Microsoft Excel para luego realizar el análisis estadístico en el programa SPSS versión 27, empleando tanto estadística descriptiva como inferencial. Los resultados descriptivos se presentaron en tablas y, para el análisis de la correlación, primero se determinó la normalidad de los datos, establecido por la prueba Kolmogórov-Smirnov, cuyos resultados determinaron el estadístico utilizado para el estudio.

Capítulo III

Resultados

A partir de los datos obtenidos de la encuesta aplicada a adolescentes de una institución educativa en Arequipa, se presentan los resultados en figuras y tablas.

Tabla 2

Nivel de riesgo de adicción a las redes sociales e internet

	<i>f</i>	%
Sin riesgo	42	19.3
Sospecha de riesgo	46	21.1
Riesgo de adicción	90	41.3
Riesgo muy elevado	40	18.3
Total	218	100.0

De acuerdo a la Tabla 2, se presenta los resultados descriptivos de la primera variable, denominada riesgo de adicción a las redes sociales e internet. Los datos obtenidos muestran que el 41.3% de los alumnos presentan un nivel de riesgo de adicción, el 21.1% presenta sospecha de riesgo, el 19.3% se encuentra sin riesgo, mientras que el 18.3% presentó un nivel de riesgo muy elevado. Estos resultados evidencian la presencia de un nivel considerable de riesgo de adicción entre los adolescentes de la institución educativa evaluada, lo que sugiere una exposición frecuente y prolongada a las redes sociales e internet, posiblemente asociada a un acceso constante y a una limitada supervisión del uso de estas tecnologías.

Tabla 3*Nivel de las dimensiones de adicción a las redes sociales e internet*

Nivel	Dimensiones							
	Síntomas-adicción		Uso-social		Rasgos-frikis		Nomofobia	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Sin riesgo	38	17.4	50	22.9	31	14.2	38	17.4
Sospecha de riesgo	68	31.2	87	39.9	38	17.4	52	23.9
Riesgo de adicción	80	36.7	53	24.3	111	50.9	86	39.4
Riesgo muy elevado	32	14.7	28	12.8	38	17.4	42	19.3
Total	218	100.0	218	100.0	218	100.0	218	100.0

En la Tabla 3 se aprecia que el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales e internet varía según la dimensión evaluada. Se observa una mayor concentración de estudiantes en los niveles de riesgo de adicción, con un 36.7% en la dimensión de síntomas-adicción, un 50.9% en rasgos-frikis y un 39.4% en nomofobia, mientras que en la dimensión de uso-social predomina el nivel de sospecha de riesgo con un 39.9%.

Estos resultados permiten inferir que los adolescentes presentan vulnerabilidades específicas frente a conductas relacionadas con la adicción digital, especialmente en aspectos asociados a la manifestación de síntomas adictivos, rasgos frikis y dependencia emocional hacia los dispositivos móviles. La mayor concentración de estudiantes en estas dimensiones sugiere que ciertos patrones de personalidad, hábitos de interacción y apego a la tecnología podrían aumentar su riesgo de dificultades en el autocontrol y manejo de impulsos. Por otra parte, el predominio de la sospecha de riesgo en la dimensión de uso-social indica que la interacción cotidiana en redes aún no se traduce en un nivel problemático de adicción, aunque constituye un factor relevante para monitorear.

Tabla 4*Nivel de autocontrol*

	<i>f</i>	%
Bajo	79	36.2
Moderado	81	37.2
Alto	58	26.6
Total	218	100.0

De acuerdo a la Tabla 4, se presenta los resultados descriptivos de variable autocontrol. Los datos obtenidos muestran que el 37.2% de los alumnos reporta un nivel moderado, el 36.2% un nivel bajo y el 26.6% un nivel alto.

Estos hallazgos permiten inferir el nivel de autocontrol de los adolescentes es moderado, pero también presenta una tendencia a un nivel bajo, lo cual puede explicarse por factores como la personalidad, el control familiar y el modo de uso de las redes sociales, ya que los adolescentes aun no logran moderar los deseos o impulsos en el uso de redes sociales.

Tabla 5*Nivel de las dimensiones de autocontrol*

Nivel	Dimensiones			
	Autodisciplina		Control de impulsos	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	77	35.3	78	35.8
Moderado	93	42.7	66	30.3
Alto	48	22.0	74	33.9
Total	218	100.0	218	100.0

Los resultados de la Tabla 5 muestran el nivel de las dimensiones de autocontrol entre los estudiantes. En la dimensión de autodisciplina, el 42.7% de los alumnos presenta un nivel moderado, el 35.3% un nivel bajo y el 22.0% un nivel alto. Respecto a control de impulsos, el 35.8% de los estudiantes se encuentra en un nivel bajo, el 33.9% en nivel alto y el 30.3% en nivel moderado.

Estos hallazgos sugieren que, en términos generales, los estudiantes muestran un autocontrol moderado en autodisciplina, mientras que el predominio de niveles bajos en control de impulsos indica que muchos aún están desarrollando la capacidad de regular sus emociones y pensar antes de actuar, probablemente influenciados por el entorno social y los múltiples estímulos cotidianos.

Tabla 6

Relación entre las dimensiones de riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol

		Autocontrol
Síntomas-adicción	<i>rs</i>	-.539
	<i>p</i>	.001
	<i>N</i>	218
Uso-social	<i>rs</i>	-.586
	<i>p</i>	.001
	<i>N</i>	218
Rasgos-frikis	<i>rs</i>	-.572
	<i>p</i>	.001
	<i>N</i>	218
Nomofobia	<i>rs</i>	-.538
	<i>p</i>	.001
	<i>N</i>	218

En la Tabla 6 se muestran las correlaciones entre las dimensiones de riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol, obtenidas mediante el estadístico rho de Spearman. La dimensión de síntomas-adicción se relaciona negativamente con el autocontrol con un coeficiente de $-.539$, mientras que el uso-social muestra una correlación de $-.586$. Los rasgos-frikis presentan una relación de $-.572$ y la nomofobia de $-.538$, todas con significancia estadística menor a $.05$.

Estos resultados evidencian que existe una relación inversa y significativa entre todas las dimensiones del riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes, lo que significa que, a mayores niveles de síntomas adictivos, uso social

intensivo, rasgos frikis y nomofobia, se observa una menor capacidad para regular conducta, emociones e impulsos. Asimismo, la magnitud moderada a alta de las correlaciones sugiere que el autocontrol es un factor relevante en la manera en que los adolescentes interactúan con la tecnología.



Tabla 7

Nivel de adicción a las redes sociales e internet según el sexo, la edad y el año de estudios de los adolescentes

		Riesgo de adicción a las redes sociales e internet							
		Sin riesgo		Sospecha de riesgo		Riesgo de adicción		Riesgo muy elevado	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Sexo	Masculino	8	7.7	19	18.3	50	48.1	27	26.0
	Femenino	34	29.8	27	23.7	40	35.1	13	11.4
Edad	13 a 14 años	6	7.5	22	27.5	34	42.5	18	22.5
	15 a 16 años	19	17.8	17	15.9	49	45.8	22	20.6
	17 a 18 años	17	54.8	7	22.6	7	22.6	0	0.0
Año de estudios	Segundo año	5	8.9	15	26.8	18	32.1	18	32.1
	Tercer año	2	3.6	11	19.6	30	53.6	13	23.2
	Cuarto año	14	26.4	9	17.0	24	45.3	6	11.3
	Quinto año	21	39.6	11	20.8	18	34.0	3	5.7

En la Tabla 7 se observa el nivel de adicción a las redes sociales e internet según el sexo, la edad y el año de estudios de los adolescentes. Los varones presentan mayor proporción en los niveles de riesgo y riesgo muy elevado, 48.1% y 26.0% respectivamente, en comparación con las mujeres, 35.1% y 11.4%. Respecto a la edad, los grupos de 13 a 14 años y 15 a 16 años concentran los niveles más altos de riesgo, 42.5% y 45.8% respectivamente, mientras que el grupo de 17 a 18 años se ubica principalmente en el nivel sin riesgo, 54.8%. Por año de estudios, segundo y tercer año muestran los porcentajes más elevados de riesgo y riesgo muy elevado, 32.1% y 53.6%, en contraste con el quinto año, donde predomina el nivel sin riesgo, 34.0%.

Los resultados muestran que los varones presentan mayor proporción en los niveles de riesgo y riesgo muy elevado en comparación con las mujeres, lo que indica una tendencia al uso problemático de redes sociales e internet en este grupo. Asimismo, los adolescentes de segundo y tercer año concentran los niveles más altos de riesgo, probablemente asociados a una etapa de transición evolutiva con cambios emocionales y conductuales. En contraste, los adolescentes de 17 a 18 años y quienes cursan quinto año presentan predominio en el nivel sin riesgo, lo que sugiere un mayor desarrollo del autocontrol y una mejor regulación del uso de la tecnología.

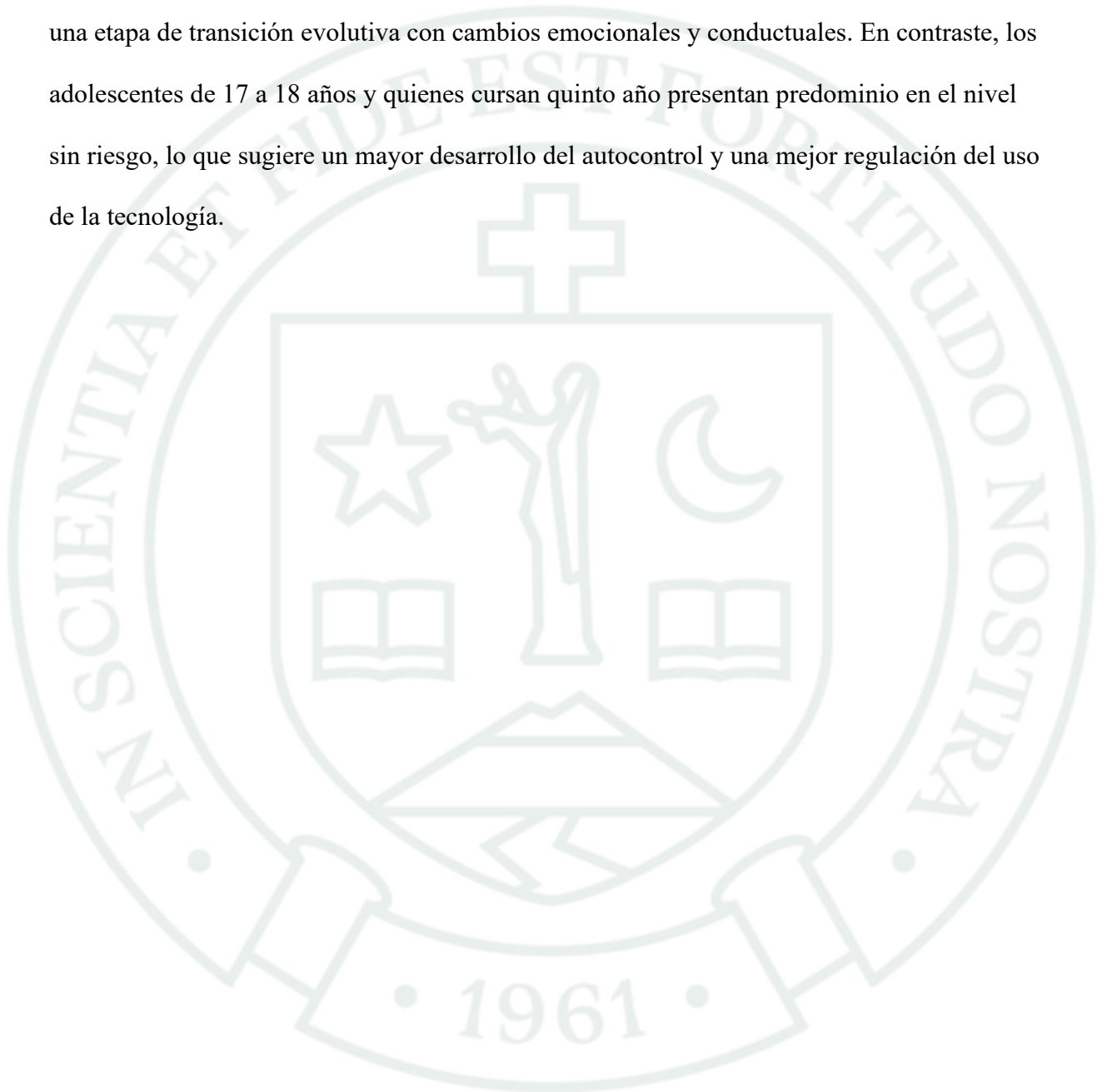


Tabla 8*Nivel de autocontrol según el sexo, la edad y el año de estudios de los adolescentes*

		Autocontrol					
		Bajo		Moderado		Alto	
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Sexo	Masculino	55	52.9	39	37.5	10	9.6
	Femenino	24	21.1	42	36.8	48	42.1
Edad	13 a 14 años	32	40.0	33	41.3	15	18.8
	15 a 16 años	46	43.0	38	35.5	23	21.5
	17 a 18 años	1	3.2	10	32.3	20	64.5
Año de estudios	Segundo año	22	39.3	24	42.9	10	17.9
	Tercer año	29	51.8	19	33.9	8	14.3
	Cuarto año	16	30.2	23	43.4	14	26.4
	Quinto año	12	22.6	15	28.3	26	49.1

En la Tabla 8 se observa el nivel de autocontrol según el sexo, la edad y el año de estudios de los adolescentes, donde la población masculina concentra el mayor porcentaje en nivel bajo de autocontrol, con 52.9%, mientras que las mujeres predominan en el nivel alto con 42.1%. Por edad, los adolescentes de 17 a 18 años muestran mayor proporción en nivel alto con 64.5%, mientras que los de 13 a 16 años presentan niveles bajo y moderado. En cuanto al año de estudios, los estudiantes de quinto año destacan en nivel alto con 49.1%, mientras que los de segundo y tercer año predominan en niveles bajo y moderado.

Los resultados muestran que los varones concentran los mayores porcentajes en niveles bajo y moderado de autocontrol, mientras que las mujeres destacan en el nivel alto, indicando diferencias en la regulación conductual y emocional entre ambos sexos. Asimismo, los adolescentes de 17 a 18 años y quienes cursan quinto año presentan predominio en el

nivel alto, en contraste con los de menor edad y años intermedios, donde predominan niveles bajos y moderados. Esto sugiere una tendencia al fortalecimiento del autocontrol conforme avanza la edad y el grado académico, acorde con la maduración cognitiva y emocional durante la adolescencia.



Confirmación o rechazo de hipótesis

Prueba de normalidad

HI: Los datos tienen una distribución normal

H0: Los datos no tienen una distribución normal

Criterio de decisión

Si $p < .05$ rechazamos HI y aceptamos H0

Si $p \geq .05$ aceptamos HI y rechazamos la H0

Tabla 9

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Riesgo de adicción a las redes sociales e internet	.182	218	.001
Autocontrol	.124	218	.001

De acuerdo a los resultados obtenidos en la prueba de normalidad presentada en la Tabla 9, al realizar el análisis en una muestra de tamaño superior a 50, se optó por la prueba de Kolmogorov-Smirnov con el fin de evaluar la normalidad de la distribución de los datos. Respecto a ello, el valor p fue de .001 para la variable de riesgo de adicción a las redes sociales e internet, por tanto, se rechazó la hipótesis alterna y se aceptó la hipótesis nula, con el cual se concluye que los datos no tienen una distribución normal. Por otro lado, para la variable de autocontrol el valor p también fue de .001, por tanto, se rechazó la hipótesis alterna y se aceptó la hipótesis nula, concluyendo que los datos no tienen una distribución normal. Debido a que las dos variables cumplen con el criterio de distribución no normal, se optó por utilizar una prueba no paramétrica (*rho* de Spearman) para determinar la correlación

estadística entre las variables, ya que este tipo de pruebas no exigen que los datos tengan distribución normal.

Hipótesis

HI: Existe relación significativa entre el riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa.

H0: No existe relación significativa entre el riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa.

Criterio de decisión

Si $p < .05$ aceptamos HI y rechazamos la H0

Si $p \geq .05$ rechazamos HI y aceptamos H0

Tabla 10

Correlación entre riesgo de adicción a las redes sociales e internet y autocontrol

		Autocontrol
Riesgo de adicción a las redes sociales e internet	<i>rs</i>	-.598
	<i>p</i>	.001
	<i>N</i>	218

Nota. *rs*: Coeficiente de correlación Rho de Spearman; *Sig.*: nivel de significancia; *N*: población muestral.

La Tabla 10 presenta los resultados de la correlación calculada con el estadístico rho de Spearman. Se obtuvo un coeficiente de -.598, que evidencia una relación negativa. Asimismo, el valor de significancia inferior a .05 muestra una la relación significativa.

Por ello, se acepta la hipótesis y se determina que el riesgo de adicción a las redes sociales e internet se relaciona de manera significativa con el autocontrol en los adolescentes evaluados. Es decir, a medida que el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales e internet aumenta, el nivel de autocontrol en adolescentes tiende a disminuir.

Discusión

El objetivo principal de esta investigación fue determinar la relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa de Arequipa. Los resultados revelan una relación significativa y negativa ($r_s = -.598$; $p = .001$) entre ambas variables, confirmando la hipótesis planteada. Esto significa que, a medida que aumenta el riesgo de adicción a las redes sociales e internet, disminuye el nivel de autocontrol en los adolescentes evaluados.

Estos hallazgos son consistentes con estudios previos en el contexto nacional. Horta (2022) reportó una correlación negativa moderado-baja entre abuso de redes sociales y autocontrol en estudiantes de Lima, mientras que Llumpo y Rivera (2023) hallaron una relación inversa y moderada entre adicción a redes sociales y autocontrol. La magnitud de la correlación en la presente investigación es ligeramente superior, posiblemente por diferencias instrumentales o características de la muestra. En línea con estos resultados, Tone y Mendoza (2024), también en Arequipa, evidenciaron asociación negativa entre riesgo de adicción y competencias socioemocionales, y Naranjo (2022) encontró relación negativa entre inteligencia emocional y riesgo de adicción. Por otra parte, Bedón y Flores (2023) en Ecuador no hallaron relación significativa con autorregulación académica, lo que indica que dimensiones específicas de autocontrol pueden presentar patrones distintos a los generales y emocionales.

Estos resultados pueden explicarse teóricamente mediante la teoría del autocontrol de Baumeister y Heatherton, que considera la fuerza de voluntad como un recurso limitado y susceptible al agotamiento (Baumeister et al., 2024). En este sentido, la exposición constante a redes sociales exige un esfuerzo continuo para resistir notificaciones y contenidos atractivos, lo que reduce progresivamente la capacidad de autocontrol de los adolescentes, permitiendo entender cómo el uso intensivo y problemático de redes sociales documentado

por Díaz-Vicario et al. (2019) y la normalización de su consumo señalada por Fuertes y Armas (2017) se relacionan con una disminución del autocontrol en adolescentes.

El primer objetivo específico fue identificar el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales e internet en adolescentes de una institución educativa de Arequipa. Los resultados mostraron que el 41.3% de los adolescentes presenta riesgo de adicción, evidenciando una prevalencia considerable de comportamientos problemáticos relacionados con el uso de estas plataformas. Los hallazgos coinciden con Carrasco y Pinto (2021) quienes reportaron que el 46.8% de adolescentes de Lima y Arequipa presentaban alto nivel de adicción a redes sociales, con un 46.5% mostrando falta de control personal, porcentajes cercanos a los encontrados en esta investigación. Vargas et al. (2021) identificaron riesgos relacionados con dependencia, exposición a material inapropiado y ciberacoso, evidenciando que el uso problemático trasciende la frecuencia de conexión e incluye consecuencias psicosociales adversas. La consistencia de estos estudios sugiere que el riesgo de adicción es un fenómeno recurrente en población adolescente peruana, aunque varía según características demográficas y contextuales.

Desde el punto de vista teórico, los resultados respaldan los modelos cognitivo-conductual y sociocognitivo, que explican que patrones problemáticos surgen cuando cogniciones disfuncionales y déficits en habilidades sociales son reforzados por estímulos digitales diseñados para captar la atención mediante recompensas intermitentes (Sun & Zhang, 2020; Colonio, 2023). Además, la vulnerabilidad adolescente, incluida la búsqueda de pertenencia social, sensibilidad a la aprobación de pares y limitada capacidad de autorregulación, combinada con la normalización del uso intensivo de redes (Aucapiña & Campodónico, 2024), explica la proporción considerable de adolescentes en riesgo.

El segundo objetivo definido fue identificar el nivel de autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa. Los resultados muestran que los adolescentes

presentan diversos niveles de autocontrol, predominando el nivel moderado con un 37.2%. Este hallazgo coincide con lo reportado por Solís (2022) en Ambato, quien encontró variaciones significativas en el autocontrol de los adolescentes evaluados, evidenciando que no todos desarrollan esta habilidad de manera uniforme. Asimismo, los resultados son consistentes con los de Enríquez (2024) en Puno, donde se observó que mientras algunos estudiantes mostraban niveles altos de autocontrol, otros se ubicaban en niveles promedio, sugiriendo una marcada heterogeneidad en la capacidad de autorregulación durante la adolescencia.

Desde el enfoque teórico del autocontrol, estos resultados pueden interpretarse considerando que el autocontrol funciona como un recurso limitado, susceptible de agotarse ante un esfuerzo continuo, y que requiere práctica constante para fortalecerse (Baumeister et al., 2024). Complementariamente, la teoría de la autorregulación de Higgins indica que los adolescentes que adoptan estrategias de promoción tienden a gestionar de manera más efectiva sus emociones y conductas, mientras que quienes emplean estrategias de prevención pueden mostrar un autocontrol más variable según la situación específica (Alastair & Meng, 2024). Permitiendo así, explicar cómo factores individuales y contextuales interactúan para generar los diferentes niveles de autocontrol observados, y cómo estas variaciones influyen en la capacidad de los adolescentes para regular conductas asociadas al uso de redes sociales e internet.

El tercer objetivo específico fue determinar la relación entre las dimensiones de riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa de Arequipa. Los resultados muestran relaciones significativas y negativas entre todas las dimensiones del riesgo de adicción y el autocontrol: síntomas-adicción ($r_s = -.539$; $p = .001$), uso-social ($r_s = -.586$; $p = .001$), rasgos-frikis ($r_s = -.572$; $p = .001$) y nomofobia ($r_s =$

-.538; $p = .001$). Esto indica que, a mayor riesgo en cada una de estas dimensiones, menor es la capacidad de autocontrol de los adolescentes.

Estos hallazgos son similares a estudios previos como el de Horta (2022) en Lima, quien reportó correlaciones negativas significativas entre los componentes del abuso de redes sociales y dimensiones del autocontrol, observando asociaciones moderadas-bajas en retroalimentación personal y retraso de la recompensa, aunque sin relación significativa en el autocontrol procesual. Asimismo, Llumpo y Rivera (2023) encontraron correlaciones inversas y moderadas entre la adicción a redes sociales y el autocontrol global, así como relaciones bajas entre factores específicos como obsesión por redes y uso excesivo con dimensiones del autocontrol. En ambos estudios se observa que los adolescentes con mayor adicción presentan menor autocontrol, especialmente en aspectos relacionados con la regulación de impulsos y el control de comportamientos cotidianos, lo que coincide con los resultados de la presente investigación y refuerza la relación inversa entre las dimensiones de riesgo de adicción y el autocontrol.

Desde un enfoque teórico, la teoría de regulación emocional de Gross muestra cómo las dificultades para modular emociones y dirigir la atención favorecen el desarrollo de patrones de uso problemático (De los Santos, 2022). Estas aproximaciones conjuntas resaltan la importancia de considerar la interacción entre vulnerabilidades individuales y estímulos del entorno digital, ofreciendo una visión integral de cómo se relacionan las distintas dimensiones de riesgo de adicción y los niveles de autocontrol en adolescentes.

El cuarto objetivo específico consistió en establecer el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales e internet según el sexo, la edad y el año de estudio de los adolescentes de una institución educativa de Arequipa. Los resultados revelan diferencias importantes según características sociodemográficas. Los adolescentes varones (48.1%) y quienes cursan años intermedios, segundo (32.1%) y tercer año de secundaria (53.6%), presentan los mayores

niveles de riesgo, mientras que los adolescentes de 17 a 18 años (54.8%) que cursan el quinto año presentan menor riesgo. Al respecto Horta (2022) encontró que los varones presentaban mayor rango promedio en los componentes de obsesión por las redes sociales y abuso general de redes; y al analizar por edad, observó diferencias significativas, siendo los estudiantes de 18 años quienes mostraban un mayor rango en falta de control y abuso de redes sociales. Estos resultados coinciden parcialmente con los obtenidos en esta investigación, confirmando que el riesgo de adicción varía según sexo y edad. Sin embargo, existe una discrepancia notable, ya que, mientras que en la presente muestra los años intermedios son los más afectados, en el hallazgo de Horta el mayor riesgo se ubicaba en el grupo de mayor edad. Esta diferencia sugiere que factores contextuales, educativos y grupo etario pueden modular la manifestación del riesgo de adicción.

Desde el modelo biopsicosocial descrito por Bolton (2023), la variabilidad del riesgo de adicción según características sociodemográficas se explica por la interacción entre factores individuales, psicológicos y sociales. Además, los modelos cognitivo-conductuales y sociocognitivos explican cómo la exposición a estímulos digitales y la influencia de los grupos de pares pueden potenciar la vulnerabilidad en determinados subgrupos, especialmente varones y estudiantes de años intermedio (López et al., 2021). Estas perspectivas permiten comprender cómo las diferencias individuales y contextuales interactúan para generar riesgos diferenciados de adicción a redes sociales e internet entre los adolescentes evaluados.

El quinto objetivo específico fue establecer el nivel de autocontrol según el sexo, la edad y el año de estudio en adolescentes de una institución educativa de Arequipa. Los resultados evidencian diferencias importantes en los niveles de autocontrol según estas características sociodemográficas. Los varones (52.9%) y quienes cursan años intermedios, segundo (42.9%) y tercer año (51.8%), presentan niveles bajos o moderados de autocontrol,

mientras que las adolescentes mujeres de 17 a 18 años (64.5%) y quienes cursan el quinto año (49.1%) destacan por presentar mayor autocontrol. Al respecto Horta (2022), encontró que, al analizar las diferencias de autocontrol según sexo, solo la dimensión retraso de la recompensa mostró diferencias significativas, favoreciendo a las mujeres; y en cuanto a la edad, la dimensión retroalimentación personal fue significativamente mayor en el grupo de 14 a 15 años. Estos resultados coinciden parcialmente con los hallazgos de esta investigación, al evidenciar que las mujeres tienden a presentar niveles superiores de autocontrol; no obstante, la variabilidad por edad y año de estudio difiere entre ambos estudios, posiblemente debido a diferencias contextuales, madurativas y educativas entre los grupos evaluados.

Desde el modelo del autocontrol, las diferencias observadas en el autocontrol según sexo, edad y año de estudio se explican por la naturaleza limitada de este recurso, que puede agotarse con el esfuerzo constante y requiere práctica para fortalecerse (Baumeister et al., 2024). Complementariamente, la teoría de la autorregulación de Higgins y el modelo de regulación emocional de Gross sugieren que la capacidad de gestionar emociones, atención y conductas varía entre individuos según sus estrategias de promoción o prevención y su desarrollo socioemocional (Alastair & Meng, 2024; De los Santos, 2022). Estas perspectivas permiten comprender cómo factores individuales y contextuales interactúan para generar las diferencias en autocontrol observadas entre varones y mujeres, así como entre estudiantes de distintos años de secundaria.

En síntesis, los hallazgos confirman que existe un riesgo considerable de adicción a redes sociales e internet, inversamente relacionado con el autocontrol, y que esta relación se ve modulada por variables individuales y contextuales. Estas relaciones respaldan la pertinencia de los modelos integradores, biopsicosocial, cognitivo-conductual y sociocognitivo, para comprender cómo convergen factores individuales, contextuales y tecnológicos en la aparición de conductas adictivas y en la variabilidad del autocontrol.

Asimismo, la identificación de diferencias según edad, sexo y año de estudio destaca la influencia de características sociodemográficas en estas conductas, evidenciando que el constructo es multidimensional y requiere análisis comprensivo. Desde un enfoque teórico y práctico, estos hallazgos contribuyen a la comprensión de cómo el uso intensivo de tecnologías digitales puede afectar el desarrollo de habilidades autorregulatorias en una etapa crítica del desarrollo, aportando evidencia local en Arequipa sobre un tema escasamente estudiado y reforzando la necesidad de considerar la interacción entre vulnerabilidades individuales y estímulos del entorno digital al abordar la adicción tecnológica en adolescentes.



Conclusiones

Primera. Se determinó que existe una relación significativa e inversa entre el riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa, lo que indica que a medida que aumenta el riesgo de adicción, disminuye la capacidad de autocontrol en los adolescentes.

Segunda. Se identificó que los adolescentes de una institución educativa en Arequipa presentan un nivel considerable de riesgo de adicción a las redes sociales e internet, evidenciando que una proporción importante de esta población se encuentra vulnerable ante comportamientos adictivos relacionados con el uso de tecnologías digitales.

Tercera. Se identificó que el nivel de autocontrol en los adolescentes de una institución educativa en Arequipa tiende a ser predominantemente moderado, lo que sugiere que la mayoría posee capacidades de autorregulación susceptibles de ser fortalecidas mediante intervenciones adecuadas.

Cuarta. Se determinó que todas las dimensiones del riesgo de adicción a las redes sociales e internet (síntomas-adicción, uso-social, rasgos-frikis y nomofobia) se relacionan de manera significativa e inversa con el autocontrol en adolescentes. Esto implica que, ante comportamientos inadecuados en línea, visitas a contenidos no autorizados, publicación indiscriminada de fotografías, contacto con desconocidos y apego emocional al teléfono móvil, el autocontrol de los adolescentes tiende a disminuir.

Quinta. Se estableció que el nivel de riesgo de adicción a las redes sociales e internet varía según el sexo, la edad y el año de estudio de los adolescentes de una institución educativa en Arequipa. Los varones y estudiantes de años intermedios de secundaria presentan mayores niveles de riesgo, mientras que los adolescentes de mayor edad que cursan el último año escolar muestran menor riesgo, lo que sugiere una relación entre la madurez y la disminución del riesgo adictivo.

Sexta. Se estableció que el nivel de autocontrol varía según el sexo, la edad y el año de estudio en adolescentes de una institución educativa en Arequipa. Los varones y estudiantes de años intermedios presentan niveles de autocontrol bajo o moderado, mientras que las mujeres de mayor edad y estudiantes del último año escolar muestran mejor autocontrol. Estos hallazgos sugieren que el autocontrol tiende a incrementarse con la edad y la madurez, y que puede ser fortalecido mediante intervenciones adecuadas.



Sugerencias

Primera. A las autoridades de la institución educativa, implementar talleres y programas educativos orientados a fortalecer el autocontrol emocional de los adolescentes, el manejo del tiempo y la comprensión de las consecuencias del mal uso de redes sociales e internet, con el fin de reducir los niveles de riesgo de adicción.

Segunda. Al área de tutoría de la institución educativa, desarrollar campañas informativas dirigidas a los adolescentes y apoderados para promover el uso responsable de redes sociales, prestando especial atención a los estudiantes que presentan mayores niveles de riesgo.

Tercera. A los docentes encargados de tutoría, incorporar actividades pedagógicas que tengan como objetivo fomentar la autorregulación, la toma de decisiones y la resolución de problemas en los adolescentes, ya que con estas actividades es posible mejorar los niveles de autocontrol en los estudiantes.

Cuarta. A los docentes y tutores, realizar intervenciones específicas basadas en el monitoreo anticipado de sus alumnos, con el fin de abordar las dimensiones donde se observan mayores dificultades y niveles de riesgo, como el uso-social, los rasgos y conductas o la dependencia digital, ofreciendo seguimiento y sesiones de apoyo psicológico.

Quinta. A las autoridades responsables de la gestión educativa, diseñar estrategias preventivas dirigidas a todos los estudiantes, independientemente de la edad o el año de estudios, considerando que el riesgo de adicción tiende a aumentar en los últimos años de educación secundaria.

Sexta. A futuros investigadores, considerar características del contexto social de los estudiantes y aplicar las encuestas en diversas instituciones para obtener resultados más representativos.

Limitaciones

Primera. La escasez de investigaciones previas que aborden directamente la relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes limitó el respaldo teórico disponible, siendo necesario recurrir a estudios afines o vinculados indirectamente con las variables de interés para construir un marco conceptual adecuado que fundamente los hallazgos de esta investigación.

Segunda. En el análisis se consideraron únicamente las variables sociodemográficas de sexo, edad y año de estudios. Si bien no se incluyeron otros factores como el contexto familiar, el nivel socioeconómico o el tiempo de uso de internet, los cuales podrían influir en la relación de las variables. De igual manera no se pudo trabajar directamente con la familia, por lo cual no hubo la posibilidad de tener una comprensión más integral sobre el contexto de los adolescentes. Asimismo, no se pudo aplicar una ficha sociodemográfica debido a la dificultad de establecer contacto con los padres de familia, lo cual limita la recolección de información complementaria. Sin embargo, la selección de las variables consideradas permitió una aproximación inicial la cual es coherente con el alcance descriptivo-correlacional del estudio.

Tercera. Los resultados obtenidos no pueden generalizarse a la población adolescente en general, debido a que la muestra corresponde únicamente a estudiantes de una sola institución educativa de Arequipa, lo que restringe la representatividad de los hallazgos y sugiere cautela al momento de extrapolar las conclusiones a otros contextos educativos o regiones.

Cuarto. En la realización de las pruebas existe la posibilidad de sesgos, como la falta de sinceridad o la deseabilidad social por parte de los estudiantes. No obstante, se tomaron medidas las cuales buscaron reducir este sesgo, las cuales fueron el uso de instrumentos previamente validados los cuales cuenta con ítems inversos, también la supervisión durante la evaluación y la enfatización a los estudiantes de que dichas pruebas son de carácter anónimo,

siendo así que también se les recalco responder con sinceridad. A pesar de ello, no se puede afirmar la honestidad absoluta en las respuestas, por ello dichos resultados deben interpretarse considerando esta limitación.



Referencias bibliográficas

- Alastair, H., & Meng, L. (2024). Motivación L2 y aprendizaje autorregulado: Un modelo integrado. *Sistema*, 123, 103301. <https://doi.org/10.1016/j.system.2024.103301>.
- Améndola, L., Weary, D., & Zobel, G. (2022). Neuroscience & Biobehavioral Reviews. *Effects of personality on assessments of anxiety and cognition*, 141, 104827. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104827>.
- Arias, J. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica*. Enfoques Consulting EIRL.
- Arroyo, A. (2021). *Impulsividad y agresividad en estudiantes de 6 grado de primaria en la I.E. N° 40199 Ciudad Mi Trabajo Arequipa - Perú, 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional Autonomade Ica. <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/1352/1/Angel%20Arroyo%20Arias.pdf>.
- Arteaga, V. N., & Bonilla, P. J. (2024). adolescentes, La dependencia emocional y su relación con el autocontrol en. *Religación*, 9(43), e2401343. <https://revista.religacion.com/index.php/religacion/article/download/1343/1791/>.
- Asociación Americana de Psicología. (2022). *Guidelines for ethical conduct of Behavioral projects involving human participants by High School Students*. <https://www.apa.org/science/leadership/research/guidelines-ethical-conduct-high-school-students.pdf>
- Aucapiña, E., & Campodónico, N. (2024). Revisión sistemática sobre la influencia de las redes sociales en la autoestima de los adolescentes. *Revista de Psicología UNEMI*, 8(15), 73-87. <https://pure.udem.edu.mx/es/publications/revisi%C3%B3n-sistem%C3%A1tica-sobre-la-influencia-de-las-redes-sociales-en>.

- Baumeister, R., André, N., Southwick, D., & Tice, D. (2024). Self-control and limited willpower: Current status of ego depletion theory and research. *Current Opinion in Psychology*, 60, 101882. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101882>.
- Bedón, J., & Flores, V. (2023). Procastinación académica y riesgo de adicción a las redes sociales e internet en estudiantes de bachillerato. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 598-609. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/276>.
- Bogarín, F., Fernández, R., & Alejandro, J. (2025). Niveles de riesgo de adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. *Revista UniNorte de Medicina y Ciencias de la Salud*, 13(2), 32–36. <https://revistas.uninorte.edu.py/index.php/medicina/article/view/95>.
- Bolton, D. (2023). A revitalized biopsychosocial model: core theory, research paradigms, and clinical implications. *Psychological medicine*, 53(16), 7504–7511. <https://doi.org/10.1017/S0033291723002660>.
- Brenlla, M., & Germano, G. (2023). Autocontrol e impulsividad antes y durante la pandemia. Un estudio comparativo para evaluar posibles cambios en diferentes grupos de edad. *Revista de Psicología (PUCP)*, 41(2), 1-38. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472023000200679.
- Bringas, S. (2023). *Factores asociados a la impulsividad en adolescentes infractores de un centro juvenil de medio cerrado del norte del Perú, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio Institucional USAT. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/6639/1/TL_BringasCallirgosSegundo.pdf.

- Carrasco, T., & Pinto, M. (2021). *Aidcción a redes sociales en adolescentes de 3ro y 4to de secundaria de Lima y Arequipa*. [Tesis de Maestría, Universidad Femenina del Sagrado Corazón] Repositorio Institucional de la UNIFE. .
<https://repositorio.unife.edu.pe/items/a4de1228-e65b-43dd-b6b5-02b4535e4dce>
- Chacón, L., & Arroyo, H. (2024). Adolescencia en vulnerabilización psicosocial y su vínculo con la tecnología digital. *Reflexiones*, 103(2), 1-21. <https://juventud.gob.pe/wp-content/uploads/2024/04/Adolescencia-y-situacion-de-riesgo-social-en-pandemia.pdf>.
- Chamba, K., Pozo, J., & Reivan, G. (2022). Terapia cognitivo conductual en el tratamiento de las adicciones a los videojuegos: una revisión sistemática. *Pro Sciences*, 6(42), 301–322. <https://doi.org/10.29018/issn.2588-1000vol6iss42.2022pp301-322>.
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de ética y deontología*.
<https://www.cpsp.pe/codigo-de-etica-y-deontologia>
- Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1759.
<https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>.
- De los Santos, D. (2022). Regulación emocional y terapias psicológicas empíricamente apoyadas: Confluencias, complementariedades y divergencias. *Análisis y Modificación de Conducta*, 48(177), 3-17.
<http://dx.doi.org/10.33776/amc.v48i177.5467>.
- Del Valle, M., Galli, J., Urquijo, S., & Canet, I. (2019). Adaptación al español de la Escala de Autocontrol y de la Escala de Autocontrol-Abreviada y evidencias de validez en población universitaria. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 11(2), 52-64. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-42062019000200052&script=sci_abstract&tlng=en

- Díaz-Vicario, A., Mercader, C., & Gairín, J. (2019). Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21(7), 1-11.
<https://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>.
- Enríquez, R. (2024). *Riesgo de adicción a las redes sociales, autoestima y autocontrol de estudiantas de una institución educativa del distrito de Taraco, Huancané 2021*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional de la UNSA.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4bfb6bd8-a81e-436e-9c65-51d4532c9467/content>.
- Erduran, O. (2024). Academic self-discipline as a mediating variable in the relationship between social media addiction and academic achievement: mixed methodology. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11, 1096.
<https://doi.org/10.1057/s41599-024-03633-x>.
- Fiorentino, F., Germano, G., & Brenlla, M. (2025). Perspectivas contemporáneas sobre el autocontrol: revisión narrativa de los aportes de Baumeister y Fujita. *Persona*, 28(1), 50-59. <https://doi.org/10.26439/persona2025.n1.7803>.
- Flores, V., & Bedón, J. (2023). Procastinación académica y riesgo de adicción a las redes sociales e internet en estudiantes de bachillerato. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 598-609.
<https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/276/256>.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). *¿Qué es la adolescencia?*
<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/que-es-la-adolescencia>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). *Análisis de Situación de los Derechos de los y las Adolescentes en Panamá*.
<https://www.unicef.org/panama/media/7481/file/Sitan%20Adolescentes%202022.pdf>

- Fuertes, J., & Armas, L. (2017). Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de enfermería*, 7, 130-140.
<https://scholar.archive.org/work/o5o2l6nzhvb37hbaldl6lrrc5q/access/wayback/http://revistasdigitales.upec.edu.ec/index.php/enfermeria/article/download/163/210>.
- Gamboa-Melgar, G., Peña-Fuertes, Y., & Manzanares-Medina, E. (2022). Evidencias psicométricas de la Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente en Redes Sociales e Internet en estudiantes peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 9(1), 62-71. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/2123.pdf>.
- Garrido, S., Morán, V., Azpilicueta, A., Cortez, F., Arbach, K., & Cupani, M. (2018). Análisis de Modelos Rivales Unidimensionales y Bidimensionales de la Escala Breve de Autocontrol en Estudiantes Universitarios Argentinos. *Psicodebate*, 18(2), 26-37. <https://doi.org/10.18682/pd.v18i2.745>.
- Gúzman, V., & Gélvez, L. (2023). Adicción o uso problemático de las redes sociales online en la población adolescente. Una revisión sistemática. *Pyscoespacios*, 17(31), 1-22. <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1511>.
- Hanco, G. (2025). *Relación de estilos de vida y autoestima al riesgo de adicción a las redes sociales e internet en adolescentes de clubes deportivos del distrito de Alto Selva Alegre, Arequipa 2025*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional de la UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/6db87896-655e-41e8-bd44-0f7358b69c8b>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.
- Horta, A. (2022). *Abuso de las redes sociales y autocontrol en estudiantes de educación secundaria del distrito de Chorrillos 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional de la UWIENER .

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cc2778a9-b9c5-41bb-9a03-07c970c13c53/content>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2024, 10 de junio). *Se incrementa uso de Internet en niños y adolescentes*.

<https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/969162-se-incrementa-uso-de-internet-en-ninos-y-adolescentes>

Jahangir, M., & LoGalbo, A. (2024). Emotions. *Foundations of the Mind, Brain, and Behavioral Relationships*, 14, 229-238.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/B9780323959759000214>.

Juli, E., & López, B. (2024). *Bienestar psicológico y adicción a redes sociales en estudiantes de un colegio nacional de Arequipa 2023*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María] Repositorio virtual UCSM.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/0778e8d7-a2c7-42a2-9776-9588bb84c0f7>.

Landinez, D. (2019). Debilidad de la voluntad y autocontrol: una discusión en torno a la teoría de las funciones ejecutivas. *Límite (Arica)*, 14(5), 1-11.

<http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100205> .

León, A. (2021). *Nomofobia: revisión de la literatura y desarrollo de la versión española del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*. [Tesis de doctorado, Universidad de Salamanca] Repositorio Institucional de la USAL.

<https://gedos.usal.es/handle/10366/149382>

Li, Q., Song, S., Xiang, G., Fu, Z., Zhou, Z., & Chen, H. (2023). The inferior frontal gyrus spontaneous activity mediates the association of early life adversity with self-control ability in late adolescents. *Psychophysiology*, 60(8), e14291.

<https://doi.org/10.1111/psyp.14291>.

- Llumpo, M., & Rivera, S. (2023). *Aidcción a redes sociales y el autocontrol en los estudiantes de secundaria en una institucion educativa de Lima 2019*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio Institucional de la UPLA. https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/9301/T037_08594314_40968216_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- López, F., Becerra, J., & Jasso, J. (2021). Addictive Behavior to Social Networks and Five Personality Traits in Young People. *Psychological Studies*, *66*, 92–96. <https://doi.org/10.1007/s12646-020-00591-7>.
- Macías, A., García, J., Rossignoli, I., Valero, A., & Belando, N. (2019). Técnicas de autoconocimiento y autocontrol aplicadas en educación física para un mayor bienestar físico y mental en edades tempranas. *Ciencia y profesión*, *32*, 54-68. https://www.researchgate.net/profile/Noelia-Belando-Pedreno/publication/353972789_TECNICAS_DE_AUTOCONOCIMIENTO_Y_AUTOCONTROL_APLICADAS_EN_EDUCACION_FISICA_PARA_UN_MAYOR_BIENESTAR_FISICO_Y_MENTAL_EN_EDADES_TEMPRANAS_2019/links/611ce3430c2bfa282a5144.
- Martínez, A. (2023). Desarrollo de habilidades de autocontrol en estudiantes. Una revisión sistemática. *Revista de Climatología*, *23*, 310-317. <https://rclimatol.eu/wp-content/uploads/2023/05/ArticuloCS23alexaa.pdf>.
- Martínez, A., & Ortiz, F. (2022). Factores humanos: el error humano y las técnicas de autocontrol. *Smarteca*, *204*, 1-17. https://www.researchgate.net/profile/Angel-Crescencio/publication/381522521_RIESGOS_PSICOSOCIALES_Factores_humanos_El_error_Humano_y_las_tecnicas_de_autocontrol/links/6672bda91dec0c3c6f8f8ba0/RIESGOS-PSICOSOCIALES-Factores-humanos-El-error-Humano-y-

- Medrano, C., & Talavera, J. (2024). *Adicción a redes sociales y ansiedad en estudiantes del quinto año de educación secundaria de la I.E.P. Mixto San Luis-Cañete*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Callao] Repositorio virtual UNAC.
<https://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/9368>.
- Mendoza, G., & Castillo, E. (2022). *Calidad de interacción familiar e impulsividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de San José, 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10867/Mendoza%20Torres%20Gilberto%20David.pdf?sequence=1>.
- Merino, S. (2023). Relación entre las adicciones y el trauma emocional desde el modelo biopsicosocial. *Revista de psicoterapia*, 34(126), 173-187.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9161558>.
- Ministerio de Educación. (2024). *Adolescencia y situación de riesgo social en pandemia*. Secretaría Nacional de la Juventud. <https://juventud.gob.pe/wp-content/uploads/2024/04/Adolescencia-y-situacion-de-riesgo-social-en-pandemia.pdf>.
- Monasterio, A. (2021). Hacia un modelo situado de la adicción. *Límite (Arica)*, 16(16), 1-16.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-50652021000100216&script=sci_arttext&tlng=en.
- Montañez, J., & Palma, A. (2023). Propuesta para la Elaboración de Baremos de un Instrumento en Trabajos. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 7418- 7436 . <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9284>.
- Monteza, M., & Oliva, R. (2020). *Autocontrol en adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS.
[https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9192/Monteza%20Paz%](https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/9192/Monteza%20Paz%20)

2c%20Merly%20%26%20Oliva%20Elera%2c%20Rossy.pdf?sequence=8&isAllowed=y.

Morales, J., & Vera, N. (2024). *Adaptación de la escala de Brief Self-Control en adolescentes escolarizados de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/136192>

Naranjo, D. (2022). *Inteligencia emocional y su relación con la adicción a las redes sociales en adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional de la UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/ccfd690b-e17f-4c35-977a-f41da2d716dc>

Organización Mundial de la Salud. (2024, 25 de septiembre). *Teens, screens and mental health*. OMS: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

Osorio, M. (2024). Generalidades de la Psicología de la Salud: Un enfoque biopsicosocial. *Simbiosis, Revista de Educación y Psicología*, 4(7), 73-86. <https://doi.org/10.59993/simbiosis.v4i7.39>.

Peris, M., Maganto, C., & Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30-36. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/04.pdf>.

Quintero, J., Álvarez, P., & Restrepo, S. (2022). Las habilidades de autocontrol y autorregulación en la edad preescolar. *Journal of Neuroeducation*, 2(2), 163-166. <https://revistes.ub.edu/index.php/joned/article/download/38773/37441> .

- Rendón, M., Muñoz, L., Jaramillo, J., & Weis, M. (2021). Estructura factorial de la Brief Self-Control Scale en español. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(1), 1-18. <https://doi.org/10.15332/22563067.65191>.
- Rubio, F., González, E., & Olivo, J. (2024). Adolescentes en la era digital. Desvelando las relaciones entre las redes sociales, el autocontrol, la autoestima y las habilidades sociales. *Ciencia y Educación*, 8(3), 39-58. <https://doi.org/10.22206/cyed.2024.v8i3.3209>.
- Secades, R. (2025). La perspectiva contextual-molar en el análisis de las conductas adictivas. *Papeles del psicólogo*, 46(2), 57-63. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/3057.pdf>.
- Solis, A. (2022). *Relación entre adicción a internet y las habilidades sociales en adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato] Repositorio Institucional de la UTA. <https://repositorio.uta.edu.ec/items/8e714114-a6a5-4c10-8e0d-f70a3abffe8b>
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2020). A Review of Theories and Models Applied in Studies of Social Media Addiction and Implications for Future Research. *Addictive Behaviors*, 114, 1-37. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>.
- Tangney, J., Baumeister, R., & Boone, A. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>.
- Tehreem, N., Ayesha, K., Umm-e, R., Afia, M., Umaima, R., Mawa, N., & Daud, A. (2025). Investigating the Impact of Social Media Addiction on Self-Efficacy and Self-Control among Youth in Gujranwala. *Social Psychology & Social Works*, 3(2), 483-490. <https://www.socialworksreview.com/index.php/Journal/article/view/211>.

- Thipparapu, R., & Raingaiyah, B. (2022). Relationship between personality traits and facebook addiction: A meta-analysis. *Heliyon*, 8(8), e10315.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844022016036>.
- Ticona, B. (2022). *Autocontrol y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institucion Educativa Parroquial San Martin de Porres, Tacna 2022*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT.
<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2932/Ticona-Rivera-Briza.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Tone, F., & Mendoza, I. (2024). *Relación entre riesgo de adicción a redes sociales y las competencias socioemocionales en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Arequipa 2024*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional de la UNSA.
<https://repositorio.unsa.edu.pe/items/f098ccea-afa7-4d1e-b89c-f6c8e5a171d3>
- Tuncdogan, A., Ali, O., & Stam, D. (2017). Individual differences as antecedents of leader behavior: Towards an understanding of multi-level outcomes. *The Leadership Quarterly*, 28(1), 40-64. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2016.10.011>.
- Vargas, M., Parra, M., Cortez, W., & Vargas, R. (2021). Hábitos de acceso y adicción a redes sociales virtuales en estudiantes de secundaria de Unidades Educativas de Sucre. *Current Opinion Nursing & Research*, 3(1), 1-20.
<https://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/314/3142383004/html/>.
- Vega, M. (2024). a las redes sociales en estudiantes de secundaria. *Journal of Neuroscience and Public Health*, 4(4), 15-27.
<https://revista.uct.edu.pe/index.php/neuroscience/article/view/763/1023>.

Wajnerman, A. (2019). ¿Qué implica una teoría evolutiva de las emociones respecto de la relación entre emoción y regulación emocional? *Tópicos*, 37, 158-176.

https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1666-485X2019000100158.

Willems, Y., Bin, J., Bartels, M., & Finkenauer, C. (2024). Individual differences in adolescent self-control: The role of gene-environment interplay. *Current Opinion in Psychology*, 60, 101897.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X24001106>.

Zhang, J. (2024). Factors underlying anxiety and how self-control contributes to emotion regulation in adolescence. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 45, 398-410. <https://drpress.org/ojs/index.php/EHSS/article/view/28555/28038>.

Zhu, Y. (2023). The Role of Self-Regulation in Internet Addiction during Adolescence.

Lecture Notes in Education Psychology and Public Media, 18, 69-75.

<https://doi.org/10.54254/2753-7048/18/20231291>.

Anexos

Anexo 1

Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Variable 1: Riesgo de adicción a las redes sociales e internet	Es definido como las conductas adictivas a las redes sociales e internet considerando los criterios adictivos relacionados a la tecnología online, las relaciones sociales virtuales que entabla la persona, el tiempo excesivo que se emplea en páginas eróticas o pornográficas, juegos virtuales de rol y grupos de interés, y la ansiedad o miedo excesivo por el uso del teléfono móvil (Peris et al., 2018).	Esta variable será medida a través de la Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI), la cual contiene 29 ítems con un formato de respuesta de tipo Likert con 4 opciones de respuesta, además evalúa 4 dimensiones, las cuales son: síntomas-adicción, uso-social, rasgos-frikis y nomofobia.		Tiempo de uso excesivo	1, 6
				- Síntomas-adicción	Interferencia en actividades académicas o laborales
				Dependencia emocional	3, 8
				Conductas compulsivas	4, 7, 9
				Interacción social	10, 11, 13, 14
				Publicación frecuente	12, 16
				Ampliación de vínculos sociales	15, 17
		- Uso-social			

			- Rasgos-frikis	Consumo de contenidos sexuales	20, 21, 22
				Participación en juegos y comunidades	18, 19
			- Nomofobia	Seguridad y compañía	24, 25
				Ansiedad por respuesta	26, 28, 29
				Irritabilidad por desconexión	23, 27
Variable 2: Autocontrol	El autocontrol es la capacidad de una persona, tanto para posponer la gratificación inmediata, las tentaciones y tomar decisiones racionales y conscientes en lugar de actuar impulsivamente, como para regular y gestionar sus pensamientos, emociones y comportamientos en función al alcance de metas a largo plazo (Morales & Vera, 2024)	Esta variable será medida a través de la adaptación peruana de la Escala de Brief Self-Control, la cual contiene 11 ítems orientados a evaluar el autocontrol como una habilidad cognitiva y conductual, con un formato de respuesta de tipo Likert con 5 opciones de respuesta, además evalúa 2 dimensiones: autodisciplina y control de los impulsos.	Autodisciplina	Dominio de impulsos	1, 3, 4
				Constancia y esfuerzo	2, 5
				Orientación a metas	6
			Control de los impulsos	Conducta impulsiva	8, 10, 11
				Impulsividad expresiva	7, 9

Consentimiento informado

El documento que se presenta incorpora información sobre el estudio las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa, con la finalidad de invitar a su menor hijo a ser parte de la investigación.

TITULO: “Riesgo de adicción a las redes sociales e internet y su relación con el autocontrol en adolescentes de una institución educativa, Arequipa”

PROPÓSITO El propósito de la investigación es determinar la relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa.

PROCEDIMIENTOS De aceptar la participación de su hijo en el estudio y firmar en este consentimiento, sucederá lo siguiente:

RIESGOS Y BENEFICIOS POTENCIALES: No existe riesgo en la participación, especificando que la privacidad de los datos proporcionados será empleada únicamente con fines académicos, sin divulgar información personal. Además, también se especifica que no habrá retribución alguna por responder o completar los formularios.

ALTERNATIVAS A SU PARTICIPACIÓN: En suma, se destaca que el participante puede retirarse en cualquier momento de la investigación si así lo desea, sin recibir amonestación o molestia alguna.

INFORMACIÓN SOBRE EL ESTUDIO:

En caso de considerarlo, el procedimiento a seguir incluye la aplicación de dos instrumentos, uno acerca del riesgo de adicción e internet y el segundo de autocontrol. Los datos que se recolecten serán trasladados a una base de datos para reconocer los niveles alcanzados y luego establecer la relación entre ambos constructos.

ELECCIÓN POR PARTICIPAR

De acuerdo con lo descrito, por favor, indique marcando si desea que su hijo participe del estudio reconociendo además que puede contactar a los investigadores en caso de cualquier duda o comunicado.

_____SI. _____NO.

Nombre del padre o apoderado: _____

Firma del padre o apoderado

Firma del investigador

Anexo 3

Asentimiento informado

TÍTULO: “Riesgo de adicción a las redes sociales e internet y su relación con el autocontrol en adolescentes de una institución educativa, Arequipa”.

PROPÓSITO: El estudio busca determinar la relación entre el riesgo de adicción a redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes, con fines únicamente académicos.

PROCEDIMIENTOS: Si acepta participar, se le aplicarán dos cuestionarios breves (adicción a redes y autocontrol). La información será analizada en una base de datos de forma confidencial.

RIESGOS Y BENEFICIOS: La participación no implica riesgos y la privacidad está asegurada. No habrá compensación económica, pero los resultados contribuirán al conocimiento sobre hábitos digitales en adolescentes.

ALTERNATIVAS: La participación es voluntaria y puede retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna.

ELECCIÓN: Tras leer este documento, usted decide si participa, pudiendo consultar a los investigadores cualquier duda.

_____ SI. _____ NO.

Nombre del participante: _____

Firma del participante

Firma del investigador

Anexo 4

Ficha sociodemográfica

Sexo:

- Masculino
- Femenino

Edad:

- 13 a 14 años
- 15 a 16 años
- 17 a 18 años

Año de estudios:

- Segundo año de secundaria
- Tercer año de secundaria
- Cuarto año de secundaria
- Quinto año de secundaria



Anexo 5

Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)

Antes de comenzar a completar la siguiente escala, por favor, proporciona los siguientes datos sociodemográficos para poder contextualizar mejor tu respuesta:

Edad: _____ Sexo: Masculino Femenino Año

de estudios: 3er año 4to año 5to año

Algunas personas de tu edad se conectan a internet a través de teléfonos inteligentes smartphone, iPhone, tablets, portátiles u otros nuevos dispositivos. Pasan prácticamente todo el día conectados, por diversas razones: les divierte, les da seguridad, se comunican entre amigos, etc. Sin embargo, en ocasiones puede crear ansiedad prescindir de la conexión a internet o de las redes sociales. En esta parte del cuestionario responde cómo es tu conexión a internet o redes sociales y cuál es el uso que realizas de ellas. Es importante que contestes a todas las afirmaciones que vienen a continuación y que lo hagas con sinceridad, marcando la respuesta que consideres adecuada de acuerdo a estos valores

Nunca o nada	Alguna vez o poco	Bastantes veces o bastante	Siempre o Mucho
1	2	3	4

	Ítems	1	2	3	4
¿Cuánto y cuándo utilizo las redes sociales e internet? (Síntomas-adicción)					
1.	Teniendo en cuenta todas las veces que visito las RSI y el WhatsApp, sin estar dedicadas al estudio, el tiempo que paso diariamente en ellas es: (1) Alrededor de 1 hora; (2) Unas 2 horas; (3) Entre 3 y 4 horas; (4) Más de 4 horas				
2.	Utilizo las RSI en mis horas de estudio y / o trabajo				
3.	Ahora mismo sentiría rabia si tuviera que prescindir de las RSI				
4.	Accedo a las RSI en cualquier lugar y a cualquier hora				
5.	Creo que conectarme a las RSI ha interferido en mi trabajo académico/laboral				
6.	He perdido horas de sueño por conectarme a las redes sociales y por ver series				
7.	Oculto en mi casa el tiempo que me conecto a las RSI				
8.	Si no tengo acceso a internet me siento inseguro				
9.	Actualizo mi estado				
El uso más habitual que realizo de las redes sociales es: (Uso-social)					
10.	Consulto los perfiles de mis amigos / as				
11.	Utilizo el chat				
12.	Subo fotografías y / o videos				

13.	Comentamos las fotografías entre amigos/as				
14.	Veó lo que mis contactos están haciendo en las últimas horas				
15.	Encuentro a antiguos amigos				
16.	El número de fotografías que he publicado en las RSI e internet es: (1) <100; (2) 101 a 1000; (3) 1001 a 3000; (4) >3000				
17.	Hacer nuevos amigos/as				
Paso tiempo en las RSI para: (Rasgos-frikis)					
18.	Jugar a juegos virtuales y / o de rol				
19.	Unirme a grupos de interés				
20.	Buscar información sobre sexualidad				
21.	Entrar en páginas eróticas				
22.	Tener encuentros sexuales				
Tengo un móvil, Smartphone, iPhone y... (Nomofobia)					
23.	Uso el móvil para escribir mensajes eróticos				
24.	Me siento más seguro o acompañado sabiendo que en cualquier momento me puedo comunicar con alguien				
25.	Creo que es más seguro mandar una fotografía por móvil que colgarla en otras RSI				
26.	Si no responden inmediatamente a mis mensajes siento ansiedad y angustia				
27.	Me pondría furioso si me quitarán el móvil				
28.	Necesito saber si el destinatario ha leído o no mi mensaje				
29.	Me inquieto si nadie me habla cuando estamos conectados				

Ficha técnica de la Escala de Riesgo de Adicción-adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI)

Autor	Peris et al. (2018)
Adaptación	Gamboa-Melgar et al. (2022)
Aplicación	Individual y colectiva
Descripción	Tiene por objetivo medir el riesgo de adicción a internet, cuyos 29 ítems agrupados en cuatro dimensiones: síntomas-adicción (9 ítems), uso-social (8 ítems), rasgos frikis (6 ítems) y nomofobia (6 ítems), con una escala de respuesta tipo Likert de cuatro puntos, donde 1 = Nunca o nada; 2 = Alguna vez o poco; 3 = Bastantes veces o bastante; 4 = Siempre o Mucho.
Confiabilidad	La confiabilidad en población peruana quedó comprobada en función a sus cuatro dimensiones: síntomas-adicción, uso-social, rasgos frikis y nomofobia, ya que el Coeficiente de Omega obtuvo valores de .74, .83, .80, .81, respectivamente, los cuales son valores aceptados, demostrando que el instrumento es confiable (Gamboa-Melgar et al., 2022).
Validez	La validez del instrumento en población peruana fue evaluada a través de un análisis factorial confirmatorio, corroborando la estructura de cuatro factores con adecuados índices de ajuste ($\chi^2 / gl = 3.81$, CFI = .91, TLI = .90, RMSEA = .061, SRMR = .061) (Gamboa-Melgar et al., 2022).

Anexo 6

Escala de Autocontrol

Marca con una (x) la alternativa que sea más apropiada para ti, según los enunciados.

Nunca	Pocas veces	A veces	Muchas veces	Siempre
1	2	3	4	5

	Ítems	1	2	3	4	5
1.	Soy bueno/a resistiendo tentaciones.					
2.	Soy haragán/a, vago/a.					
3.	Me gustaría tener más autodisciplina.					
4.	La gente diría que tengo una autodisciplina de hierro					
5.	Tengo problemas para concentrarme.					
6.	Soy capaz de trabajar eficientemente con metas a largo plazo.					
7.	Digo cosas inapropiadas.					
8.	Si me gustan o me divierten hago ciertas cosas, aunque sean malas para mí.					
9.	El placer y la diversión a veces evitan que haga mi trabajo.					
10.	A veces no puedo dejar de hacer ciertas cosas, incluso si sé que están mal.					
11.	Usualmente actúo sin pensar bien todas las alternativas.					

Ficha técnica de la Escala de Autocontrol

Autor	Tangney et al (2004)
Adaptación	Morales y Vera (2024)
Aplicación	Individual y colectiva
Descripción	El instrumento tiene el objetivo de evaluar el autocontrol como una habilidad cognitiva y conductual, consta de 11 ítems y se distribuye en 2 dimensiones: autodisciplina (6 ítems) y control de los impulsos (5 ítems), con una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos, donde 1 = Nada; 2 = Pocas veces; 3 = A veces; 4 = Muchas veces; 5 = Siempre.
Confiabilidad	La confiabilidad en población peruana quedó comprobada en función a sus dos dimensiones: autodisciplina y control de impulsos, ya que el Coeficiente de Alfa de Cronbach obtuvo valores de .79 y .73, respectivamente y el Coeficiente de Omega obtuvo valores de .81 y .74, respectivamente, los cuales son valores aceptados, demostrando que el instrumento es confiable (Morales & Vera, 2024).
Validez	La validez del instrumento en población peruana fue evaluada a través de un análisis factorial confirmatorio, corroborando la estructura de dos factores con adecuados índices de ajuste ($\chi^2/gf= 3.38$, CFI= 0.92, TLI=0.90, SRMR=0.067, RMSEA=0.074) (Morales & Vera, 2024).

Anexo 7

Dictamen favorable del comité de ética

COMITÉ DE ÉTICA INSTITUCIONAL DE INVESTIGACIÓN UCSM



DICTAMEN COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

Arequipa, 10 de septiembre de 2025

Investigadores Valenzuela Luque, Diego Marcelo
Vega Carrillo, Fabiana del Pilar

Presente.-

De mi especial consideración.

Me dirijo a ustedes para hacerles llegar el resultado de la evaluación de su proyecto de investigación y dictamen del Comité Institucional de Ética de Investigación.

TÍTULO: “Riesgo de adicción a las redes sociales e internet y autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa”.

Investigadores: Valenzuela Luque, Diego Marcelo y Vega Carrillo, Fabiana del Pilar.

TIPO Y DISEÑO: Cuantitativo, descriptivo, correlacional, no experimental, de corte transversal.

OBJETIVO: La investigación tiene como objetivo: Determinar la relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales e internet y el autocontrol en adolescentes de una institución educativa en Arequipa.

PROCEDIMIENTOS: Encuesta. Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente en Redes Sociales e Internet, Escala de Brief Self-Control.



COMITÉ DE ÉTICA INSTITUCIONAL DE INVESTIGACIÓN UCSM



DICTAMEN COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

SUJETOS DE ESTUDIO:

Adolescentes de 2do a 5to año de secundaria de una institución educativa de Arequipa.

RIESGO DEL ESTUDIO:

Mínimo.

OBSERVACIONES, SUGERENCIAS:

Debe proteger confidencialidad de la data sensible.

DICTAMEN:

DICTAMEN FAVORABLE 288 – 2025 CIEI-UCSM



VIGENCIA:

La aprobación tiene vigencia desde la emisión del presente dictamen hasta el 10 de septiembre de 2026.

Agueda Muñoz Del Carpio Toia
Comité Institucional de Ética de la Investigación UCSM

Cualquier duda comunicarse a: comiteeticainvestigacionucsm@gmail.com

Anexo 8

Carta de autorización de la institución

"Riesgo de adicción a las redes sociales e internet y su relación con el autocontrol en adolescentes de la Institución Educativa Mayta Cápac"

Arequipa, 02 de Julio de 2025

Señor director

Herly Campos Campos – Cayma – Arequipa

INSTITUCIÓN EDUCATIVA
"MAYTA CAPAC"

N° de registro:

Fecha: 25-07-2025

Hora: 11:50 am

Firma de recepción: [Firma]

CARTA DE AUTORIZACION

A través del presente se autoriza a la Srta. Fabiana del Pilar Vega Carrillo, identificado(a) con DNI N° 71075736 y al Sr. Diego Marcelo Valenzuela Luque identificado(a) con DNI N° 72524213, Estudiantes de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa de la carrera de Psicología.

Está autorizado para:

- a) Recoger y emplear datos de nuestra Institución Educativa a efecto de la realización de su tesis titulada "Riesgo de adicción a las redes sociales e internet y su relación con el autocontrol en adolescentes de la Institución Educativa Mayta Cápac, Arequipa 2025"

Sí No

- b) Emplear el nombre de nuestra organización dentro del referido trabajo.

Sí No

Lo que le manifestamos es que todos los resultados que se utilizara, solo será para uso exclusivo de la investigación y todas las evidencias y recomendaciones se brindara a su persona para fines académicos, manteniendo en reserva información de la organización.

Atentamente,



[Firma manuscrita]
 Lic. Claudio M. Aguilar Quispe
 DIRECTOR (a)
 DNI 1029103383

Firma y sello

Nombre y Apellidos... Lic. Claudia Mariela Aguilar Quispe
Cargo... Subdirectora