



**Universidad
Católica de
Santa María**

**Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades
Escuela Profesional de Psicología**

**Adicción a redes sociales y estrategias de comunicación de parejas en
padres de una Institución Educativa Privada**

Tesis presentada por:

Infantes Juarez, Maria de Jesus

ORCID: 0009-0002-8466-0163

Carreon Panca, Gabriela Fernanda

ORCID: 0009-0009-3331-7884

para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Asesor (a)

Mg. Zevallos Cornejo, Asunta Vilma

ORCID: 0000-0002-0046-7319

Arequipa-Perú

2026

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 10 de Marzo del 2026

Dictamen: 014832-C-EPSIC-2026

Visto el borrador del expediente 014832, presentado por:

2020174102 - CARREON PANCA GABRIELA FERNANDA

2020176942 - INFANTES JUAREZ MARIA DE JESUS

Titulado:

**ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN DE PAREJAS EN PADRES DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

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

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

**29457820 - MARTINEZ CARPIO HECTOR EMILIO
DICTAMINADOR**



**F0000012 - NUEZ TRUJILLO AARON
DICTAMINADOR**



**29722458 - VILLANUEVA KUONG LESLIE EMILIA
DICTAMINADOR**



ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y ESTRATEGIAS DE COMUNICACIÓN DE PAREJAS EN PADRES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA

INFORME DE ORIGINALIDAD

3%	4%	10%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upch.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.uflo.edu.ar	1%
	Fuente de Internet	
3	repositorio.uct.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
4	repositorio.continental.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	

Excluir citas Apagado Excluir coincidencias < 1%
Excluir bibliografía Apagado

Dedicatoria

A Dios, por siempre guiarme y darme momentos valiosos, mostrándome la grandeza de su amor en cada paso de mi vida. A mi papá Yeffer, por enseñarme a siempre ser fuerte, valiente y a luchar por cumplir todos mis sueños. A mi querida mamá Edith, por apoyarme en cada una de mis decisiones y por brindarme siempre sus sabios consejos. A mis hermanas y cuñados, Karen, Junior, Joanna, Eduardo y Daniela, por sus valiosos consejos, por ser mis confidentes y, sobre todo, por ser una gran inspiración para seguir adelante.

A mis amigas, por su apoyo constante, por estar siempre en los momentos más difíciles y también en los más felices, por sus palabras de aliento, su compañía constante y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Concluyendo a mi compañera de tesis, por el apoyo mutuo y el impulso constante para poder lograr esta investigación

Maria de Jesus Infantes Juarez

Dedico este trabajo a Dios, por darme la vida, la fortaleza y la sabiduría para alcanzar cada una de mis metas. A mi madre, por su amor incondicional, apoyo constante y por ser mi mayor inspiración.

Gabriela Fernanda Carreon Panca

Agradecimientos

Deseamos expresar nuestro sincero agradecimiento, a cada una de las personas que nos brindaron su apoyo para poder realizar esta investigación. Damos gracias a los estudiantes que participaron respondiendo los cuestionarios de manera responsable y comprometida, ya que su colaboración fue fundamental para el desarrollo del estudio. Un agradecimiento especial al Doctor Luis Taype por guiarnos en este proceso de investigación. A la directora y tutores de la institución por su disposición y colaboración en este proceso investigativo.

Maria de Jesus Infantes Juarez
Gabriela Fernanda Carreon Panca

Resumen

En esta investigación analizó la relación entre la adicción a las redes sociales y las estrategias de comunicación en parejas, considerando el creciente uso de la tecnología y su influencia en las relaciones interpersonales, en la actualidad las redes sociales se posicionan como un canal muy importante de comunicación, aunque su uso excesivo puede generar efectos negativos en la conducta y la comunicación.

El estudio tuvo como objetivo determinar dicha relación de los padres de familia pertenecientes a una institución educativa privada. Se empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo transversal y correlacional, utilizando una muestra de 250 participantes.

Los resultados evidenciaron que la mayoría de los participantes presentan un nivel medio y alto de uso de redes sociales. Igualmente, predominan estilos de comunicación poco funcionales, como el sumiso y el agresivo, siendo la comunicación asertiva la menos frecuente. Se registró una relación inversa moderada entre las dos variables seleccionadas, lo que nos indica que, a mayor adicción a las redes sociales, menor calidad en la comunicación de pareja.

En conclusión, el uso excesivo de redes sociales se asocia negativamente con las estrategias de comunicación, por lo que se recomienda fomentar el uso responsable de estas plataformas y fortalecer habilidades comunicativas en las relaciones de pareja.

Palabras claves:

Adicción a redes sociales, comunicación de pareja, estrategias comunicativas

Abstract

In this research, the relationship between social media addiction and communication strategies in couples is analyzed, considering the increasing use of technology and its influence on interpersonal relationships. Currently, social media has become a highly important communication channel; however, its excessive use may generate negative effects on behavior and communication.

The study aimed to determine this relationship among parents belonging to a private educational institution. A quantitative approach was used, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design, involving a sample of 250 participants.

The results showed that most participants present a medium to high level of social media use. Likewise, less functional communication styles, such as submissive and aggressive, were predominant, while assertive communication was the least frequent. A moderate inverse relationship was found between the two variables, indicating that higher social media addiction is associated with lower quality in couple communication.

In conclusion, excessive use of social media is negatively associated with communication strategies. Therefore, it is recommended to promote responsible use of these platforms and to strengthen communication skills within couple relationships.

Key words:

Social media addiction, couple communication, communication strategies.

Índice

Dedicatoria

Agradecimientos

Resumen

Abstract

Introducción..... 1

CAPÍTULO I. Marco Teórico..... 4

Pregunta de Investigación..... 4

Variables definición.....4

Variable 1. Adicción a las redes sociales.....4

Variable 2. Estrategias de Comunicación..... 4

Variables definición operacional..... 5

Variable 1. Adicción a las redes sociales..... 5

Variable 2. Estrategias de Comunicación..... 5

Objetivos..... 5

Objetivo General..... 5

Objetivos Específicos..... 6

Antecedentes Teórico-Investigativos..... 6

Adicción a las redes sociales.....6

Estrategias de Comunicación.....8

Redes sociales en la comunicación de pareja..... 10

Hipótesis..... 14

Capítulo II Metodología..... 15

Diseño de Investigación..... 15

Instrumentos..... 15

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS).....	15
Cuestionario de Aserción en la Pareja (ASPA).....	17
Participantes.....	18
Procedimiento.....	19
Consideraciones Éticas.....	20
Análisis de datos.....	20
Capítulo III Resultados.....	21
Discusión.....	29
Conclusiones.....	32
Recomendaciones, Propuestas o Sugerencias.....	33
Referencias.....	34

Índice de Tablas

Tabla 1. Adicción a Redes Sociales en Parejas.....	21
Tabla 2. Estrategias de Comunicación de Pareja.....	22
Tabla 3 Dimensiones de las Estrategias de Comunicación.....	23
Tabla 4 Dimensiones de Adicción a Redes sociales.....	24
Tabla 5 Pruebas de normalidad.....	25
Tabla 6 Correlación entre el Adicción a Redes Sociales y las Estrategias de Comunicación de Parejas.....	26
Tabla 7 Correlación de las dimensiones Adicción a redes sociales con la variable Estrategias de Comunicación de Parejas.....	27

Índice de Anexos

Anexo 1. Solicitud a la Institución educativa.....	38
Anexo 2 Consentimiento Informado.....	39
Anexo 3. Ficha Sociodemográfica.....	40
Anexo 4. Cuestionario de Adicción A Redes Sociales (ARS).....	42
Anexo 5. Cuestionario de Aserción con la Pareja (Aspa) - Formato A.....	44

Introducción

Actualmente, el desarrollo de la tecnología ha sido acelerado, dándonos acceso a una variedad de dispositivos, como también a las redes sociales. Con la situación de la pandemia por "COVID 19", se consolidó la tecnología como algo primordial en nuestra vida cotidiana, ya que durante el periodo de aislamiento las personas que se veían enclaustradas en sus hogares y dándonos la posibilidad de comunicarnos a distancia y obtener información en cuestión de minutos.

Se estima que el 78 % de la población mundial ya tiene uso y acceso a un teléfono móvil a partir de los 10 años y en Latinoamérica el 86 % de personas accede a las redes sociales desde la pandemia, con un aumento cercano al 4% durante este último año (Moskaliuk, 2023).

Actualmente, el Perú se encuentra ocupando el sexto puesto en relación con el tiempo de consumo de las plataformas sociales, lo que se ha transformado en un fenómeno sociocultural que ha crecido notoriamente en el Perú debido a su capacidad para compartir una gran variedad de información. Es importante tener en cuenta que las redes sociales nos permiten establecer conversaciones de manera inmediata, facilitando la interacción con una o varias personas de manera instantánea (Giménez, 2023). Las redes son plataformas digitales, las cuales nos llegan a permitir una interacción directa entre los usuarios, permitiéndoles compartir información, opiniones o conocimientos de algún tema. Esta herramienta llega a complementar los medios tradicionales, dando la posibilidad de compartir comentarios y obtener retroalimentación. (Cruz et al., 2016).

En cuanto al tiempo de uso, se ha identificado una alta presencia de usuarios peruanos en redes sociales. Facebook es la plataforma más utilizada, con más de un 80% de usuarios registrados, a pesar de este liderazgo Tik Tok ha ganado popularidad desde la pandemia. La comunidad peruana dedica en promedio más de 200 minutos mensuales a las redes sociales, esta cifra es inferior a la de países como Brasil y Argentina. La mayoría de contenido consumido corresponde en mayor porcentaje a influencers o perfiles privados, a diferencia del consumo de contenido de cultura o información de actualización profesional (Statista.,2023).

Sin embargo, si bien la tecnología tiene varias funciones como comunicarse, informarse e incluso entretenimiento, el uso constante y la prevalencia de esta puede transformar la conducta de las personas afectando también la dinámica en establecer y desarrollar relación con otra persona. Entre los riesgos más comunes se encuentran las disminuciones en el sueño, violencia de forma virtual, aislamiento de entornos sociales de manera física y adicciones a aparatos tecnológicos (Farfán, 2021; Villanueva et al., 2017).

Además, se ha evidenciado que la adicción a las redes se distingue por un patrón persistente de uso incontrolable, acompañado por síntomas como pérdida de control, necesidad constante de conexión, malestar emocional cuando no se puede acceder a las plataformas y deterioro en distintas áreas de la vida cotidiana. Este tipo de adicción puede generar conflictos interpersonales, irritabilidad, dificultades en la concentración, disminución del rendimiento académico o laboral y afectaciones significativas en las relaciones de pareja, debido a la priorización del mundo virtual sobre los vínculos presenciales (Kuss & Griffiths, 2017).

En este contexto se puede preguntar si la adicción a las redes puede influir en la comunicación de las relaciones de pareja. Actualmente las relaciones de pareja presentan diversas variaciones en su estructura, volviendo más complejas las dinámicas sociales, produciendo una inestabilidad en las relaciones, por diversos factores como son falta de amor, expectativas irreales sobre el matrimonio, dificultades en la convivencia y problemas en la comunicación (Cárdenas et al., 2023).

Enfocándonos en este último aspecto se tiene en cuenta que la comunicación es un factor primordial en las relaciones de pareja, las estrategias de comunicación ayudan a alcanzar el propio desarrollo y crear una plenitud en las necesidades básicas. De esta manera la comunicación que establecen las personas no solo influye en la calidad de convivencia si no que permite trabajar activamente en la formación y sostenibilidad de las relaciones de pareja (Montenegro., 2022).

Una buena comunicación va a permitir que las parejas lleguen a resolver conflictos, de una manera óptima, expresar sus emociones y necesidades, comprendiendo mejora la perspectiva y opinión de la otra persona, de igual forma si la comunicación no llega a hacer clara o es interrumpida, produciría malas

interpretaciones, generando problemas significativos en la relación, afectando en la integración de la pareja (González et.al. ,2019).

Por tal motivo, la investigación pretende comprender la relación de la adicción a las redes sociales y las estrategias de comunicación en pareja y qué cambios surgen a partir de ello, centrándonos en la comunicación. Dado que este fenómeno de usar las redes sociales está ocasionando un fuerte impacto en la sociedad. Por lo que es necesario analizar cómo las parejas utilizan las redes sociales como una necesidad comunicacional para demostrar sus emociones o sentimientos.

CAPÍTULO I: Marco Teórico

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y las estrategias de comunicación en las relaciones de pareja de una institución educativa privada?

Variable

Definición conceptual

Variable 1. Adicción a las redes sociales

Según Ecurra y Salas (2014), la adicción a las redes sociales se entiende como una conducta adictiva de tipo comportamental, caracterizada por una dependencia psicológica hacia el uso de plataformas digitales. Esta adicción implica la presencia de pensamientos recurrentes sobre las redes sociales, lo cual genera una marcada pérdida de control sobre el tiempo y la frecuencia de uso, y la priorización del entorno virtual sobre actividades y relaciones significativas de la vida cotidiana. Este problema puede ocasionar malestar emocional como ansiedad, irritabilidad o inquietud cuando la persona no puede conectarse, así como un deterioro en áreas importantes como las relaciones sociales, el rendimiento académico o laboral y la regulación emocional.

Variable 2. Estrategias de Comunicación

Según María José Carrasco Galán (2003), las estrategias de comunicación en la pareja son los recursos y formas de interacción verbal y no verbal que emplean los miembros de la relación para expresar pensamientos, emociones, deseos o desacuerdos, especialmente en situaciones cotidianas o de conflicto. Estas estrategias determinan la manera en que se negocian las diferencias, se resuelven los problemas y se mantiene la armonía en la relación, influyendo directamente en la calidad y estabilidad del vínculo afectivo.

Definición Operacional

Variable 1. Adicción a redes sociales

La variable adicción a las redes sociales se toma en cuenta a partir de lo planteado por Ecurra y Salas (2014), quienes proponen evaluarla mediante la escala de Adicción a Redes Sociales (ARS). Este instrumento nos permite identificar si existen conductas relacionadas con el uso problemático de las redes, basándose en ciertos indicadores observables. Para su estudio se consideró tres dimensiones: la obsesión por las redes sociales, entendida como la preocupación constante y los pensamientos recurrentes sobre su uso; la falta de control personal, reflejada en la dificultad para gestionar la frecuencia y el tiempo de conexión; y el uso excesivo, el cual implica pasar amplios periodos de tiempo conectado llegando incluso a afectar actividades importantes como académicas, laborales o interpersonales. En base a los resultados obtenidos con esta escala, se puede reconocer qué tan dependiente es cada participante en el uso de las redes y de esa manera determinar su nivel de adicción a las redes sociales.

Variable 2. Estrategias de Comunicación

Con respecto a este estudio, se utilizó el Cuestionario de Estrategias de Comunicación en Parejas (ASPA) realizado por Carrasco (1996), el cual evalúa las estrategias que la pareja implementa para enfrentar diversas situaciones complicadas que suelen aparecer en la convivencia. El cuestionario consta de cuatro estrategias de comunicación: Asertivo, Agresivo, Sumiso y Agresivo Pasivo. Asimismo, el instrumento se compone de dos partes: Formato A, en el cual cada individuo evalúa su propia conducta entre diversas situaciones conflictivas, y en el Formato B, en el cual evalúa el comportamiento de su pareja.

Objetivos

Objetivo general:

Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las estrategias de comunicación en parejas de una Institución Educativa Privada.

Objetivos específicos

Identificar el nivel de uso de redes sociales en las parejas de una institución educativa privada.

Identificar las estrategias de comunicación utilizadas en las relaciones de pareja de los padres de familia.

Establecer la relación entre la adicción a redes sociales y las estrategias de comunicación en los padres de una Institución Educativa Privada.

Antecedentes Teórico-Investigativos

Adicción a redes sociales

Para comprender el fenómeno de la adicción a las redes sociales, resulta fundamental definir previamente el concepto de redes sociales. Según Gómez (2005, como se citó en Pérez et al., 2015), nos menciona que son estructuras interconectadas que surgieron desde los años treinta y han sido objeto de análisis desde diversos enfoques teóricos, especialmente desde una perspectiva social. Las redes sociales se caracterizan por permitir conexiones individuales a través de perfiles personales, donde los usuarios interactúan libremente mediante mensajes de texto, publicaciones de imágenes o videos.

De igual forma Pérez et al. (2015) afirma que la participación de los usuarios favorece la flexibilidad y la creatividad en la comunicación; sin embargo, el incremento sostenido del número de usuarios en los últimos años, impulsado por el avance tecnológico, ha intensificado su impacto en la vida cotidiana. Desde el modelo integrativo sistémico– comunicacional, tanto la integración como la comunicación se reconocen como elementos importantes para el funcionamiento de las redes sociales, pero también como factores que, cuando se vuelven excesivos o desregulados, pueden favorecer patrones de uso problemático y conductas adictivas.

Las redes sociales han modificado de manera constante la forma en que las personas se comunican y establecen vínculos. Cisneros (2017) indica que el notable desarrollo de estas plataformas desde sus inicios, comenzando con “SixDegrees” en 1997, cuyo objetivo principal era mantener el contacto con amistades a lo largo del tiempo. Además, en la actualidad, las redes no solo cuentan con la función de

relacionarnos con otras personas, sino que también se utilizan para fines laborales, comerciales, informativos y de entretenimiento. Empresas y organizaciones las emplean para promocionar productos, difundir ofertas laborales, verificar información y comunicar noticias de actualidad. Desde el enfoque integrativo, este uso multifuncional incrementa la exposición y la dependencia de los usuarios, favoreciendo que las redes sociales se transformen en un recurso central de interacción cotidiana, con el riesgo de generar hábitos compulsivos que afectan el equilibrio personal y relacional.

Serquen (2021) refiere que las plataformas digitales permiten que un gran número de usuarios se conecten simultáneamente, conformando comunidades sociales basadas en intereses y objetivos comunes. Desde sus inicios, las redes sociales tuvieron como finalidad facilitar la comunicación entre personas distantes, ofreciendo herramientas como chats, videollamadas e interacciones en tiempo real que enriquecen el intercambio de experiencias. No obstante, desde una perspectiva sistémica-comunicacional, este mismo potencial interactivo ha sido aprovechado por las empresas, generando un entorno altamente estimulante que promueve el consumo constante de contenidos, productos y servicios. El acceso permanente a anuncios, promociones y estímulos digitales incrementa la probabilidad de un uso excesivo, favoreciendo la dependencia psicológica y conductual hacia las redes sociales.

En el contexto peruano, Álvarez (2023) indica que el uso de redes sociales ha aumentado significativamente en estos últimos años. Plataformas como Facebook presentan una alta penetración entre los usuarios, seguidas por YouTube e Instagram, mientras que WhatsApp lidera las redes de mensajería instantánea. Estudios realizados en colaboración con empresas especializadas en análisis de datos permitieron identificar que personas entre 18 y 70 años ya se encuentran utilizando plataformas, principalmente para entretenimiento, comunicación, información y para pasar el tiempo. Asimismo, se evidenció un impacto emocional relevante, ya que una parte considerable de los usuarios reporta sensaciones de alivio, relajación y pérdida de la noción del tiempo durante su uso. Desde el modelo integrativo, estos hallazgos sugieren que las redes sociales cumplen una función reguladora emocional, lo cual puede reforzar su uso repetitivo y favorecer el desarrollo de conductas adictivas cuando no existen límites claros.

Según Veliz (2021) el uso problemático de las redes sociales y la dependencia al móvil representan factores de riesgo significativos para la calidad de la comunicación en las relaciones de pareja. Investigaciones realizadas con adultos

peruanos evidenciaron que tanto el uso excesivo de las redes como los conflictos derivados del uso del móvil se asocian con una comunicación negativa dentro de la relación. También el autor señala que, si bien se observó una relación directa entre la dependencia al móvil y ciertos aspectos de comunicación positiva, los resultados sugieren que el uso excesivo de redes sociales está significativamente vinculado con dinámicas comunicativas disfuncionales. Desde el enfoque sistémico–comunicacional, estos patrones evidencian cómo la tecnología puede interferir en los procesos de interacción, afectando la atención, la escucha activa y el vínculo emocional entre la pareja.

Concluyendo, diversos estudios han señalado que la adicción a las redes sociales está originando efectos negativos en la población estudiantil, tales como ansiedad, alteraciones del sueño, problemas en el rendimiento académico y dificultades en la interacción social. González y Ramos (2023), a partir de revisiones sistemáticas de literatura científica, reflejan que el uso inadecuado de las redes sociales impacta tanto el bienestar psicológico individual como el funcionamiento social. Desde el modelo integrativo sistémico–comunicacional, estas consecuencias pueden entenderse como el resultado de un desequilibrio entre las peticiones del entorno digital y las capacidades de autorregulación del individuo, afectando sus relaciones interpersonales y su desempeño en distintos contextos de vida.

Estrategias de Comunicación

Según Rodríguez y Rodríguez (2020, como se citó en Irei y Moritani, 2024), las parejas enfrentan conflictos recurrentes relacionados con la distribución de responsabilidades domésticas, la administración del dinero, la crianza de los hijos y las diferencias en los estilos comunicativos. Aquellas que emplean estrategias basadas en la negociación, la escucha activa y el respeto mutuo logran resolver sus discrepancias de manera más adaptativa, fortaleciendo el vínculo emocional y la estabilidad relacional. En contraste, las parejas que adoptan estilos comunicativos evasivos, autoritarios o impositivos suelen experimentar mayores niveles de tensión, desgaste emocional y conflictos persistentes. Desde el modelo sistémico–comunicacional, la manera en que se maneja y resuelven los conflictos está determinada por las habilidades personales, los factores emocionales, las dinámicas de poder, las diferencias de género y el contexto sociocultural en el que se desarrolla la relación, influyendo directamente en el funcionamiento del sistema de pareja.

Galarza y Aguilar (2024) señalan que la comunicación efectiva constituye un elemento central en la satisfacción y estabilidad de la relación de pareja, ya que favorece la resolución constructiva de conflictos, el entendimiento mutuo y el bienestar emocional de ambos miembros. Los autores indican que diversos factores, como el contexto cultural, la etapa del ciclo vital en la que se encuentra la pareja y las diferencias de género, moldean las formas de comunicación y la manera en que se expresan las necesidades y emociones. Desde un enfoque integrativo, estos factores interactúan dinámicamente dentro del sistema relacional, influyendo en la calidad del diálogo, la empatía y la capacidad de adaptación ante las demandas del entorno, lo que resulta determinante para la continuidad y salud de la relación.

De esta manera Auquilla (2021) menciona que las estrategias comunicativas en la pareja tienen un impacto significativo en el estado emocional de los jóvenes, particularmente en estudiantes universitarios. Se ha identificado que muchos presentan estilos de interacción caracterizados por la sumisión o la agresividad pasiva, los cuales se asocian con niveles bajos de autoestima, escasa autonomía personal y dificultades en las relaciones interpersonales. Estos patrones reflejan esquemas relacionales disfuncionales que se retroalimentan dentro del sistema de pareja, afectando el bienestar individual y la calidad del vínculo. En este sentido, una comunicación sana, equilibrada y asertiva se posiciona como protector clave para el desarrollo emocional y la estabilidad relacional.

Asimismo, Monje (2019) señala que la dependencia emocional constituye un factor de riesgo relevante en la comunicación de pareja, especialmente en contextos rurales, donde se ha observado que muchas mujeres presentan altos niveles de codependencia y estilos comunicativos sumisos o agresivos. Estas dinámicas dificultan la expresión clara, respetuosa y autónoma de pensamientos y emociones, perpetuando relaciones desequilibradas y conflictivas. Desde el enfoque sistémico–comunicacional, la dependencia emocional altera las jerarquías y los límites dentro del sistema de pareja, afectando a la hora de tomar una decisión y la resolución de conflictos. Promover la asertividad y el fortalecimiento de la autonomía personal emerge como una estrategia fundamental para mejorar la comunicación y el bienestar emocional en la relación.

López (2020) menciona una relación con las variables individuales, se evaluó la relación entre el rasgo de personalidad denominado psicoticismo y el uso de estrategias de comunicación agresivas y asertivas dentro de las relaciones. El estudio incluyó a personas entre 20 y 55 años, empleando instrumentos estandarizados como el

EPQR-A para medir la personalidad y el CBIP para evaluar los estilos de comunicación. Obtenido como resultados una correlación positiva y significativa entre el psicoticismo y el uso de estrategias agresivas, así como una correlación negativa, aunque marginal, con las estrategias asertivas. Asimismo, se identificó que la extraversión fue el rasgo más frecuente y que las estrategias asertivas fueron las más utilizadas en general. Desde el modelo integrativo, estos hallazgos indican que los rasgos de personalidad influyen directamente en la elección de estilos comunicativos y en la manera de afrontar los conflictos, impactando el equilibrio y la funcionalidad del sistema de pareja.

Redes sociales en la comunicación de pareja

Alegre (2020) comenta que, en relación con la configuración de los vínculos amorosos en jóvenes, se analizó como influye las redes en las relaciones de personas entre 18 y 25 años, sustentándose en la teoría de los estilos de amor de Lee. A partir de una revisión bibliográfica exhaustiva, se identificó que plataformas como Tinder y Grindr facilitan el acceso a múltiples relaciones potenciales, promoviendo interacciones rápidas y de bajo compromiso. Estos resultados reflejan una transformación de los patrones de comunicación y vinculación, donde la inmediatez, la atracción física y la superficialidad relacional tienden a predominar sobre la construcción progresiva del compromiso emocional y la estabilidad del sistema de pareja.

Por otro lado, Sánchez y Galán (2022) analizaron el impacto de la virtualidad durante el contexto de la pandemia, en distintos componentes de las relaciones de pareja. El estudio incluyó a 353 participantes, empleando instrumentos estandarizados como la Escala de Compromiso, Intimidad, Romance y Amor (ECIRA) y la Escala de Satisfacción en la Pareja (ESP-10). Los hallazgos evidenciaron que el compromiso fue significativamente mayor en parejas con contacto físico, mientras que la intimidad, el romance, el amor y la satisfacción no mostraron diferencias significativas. Desde el modelo integrativo, estos resultados sugieren que, aunque la comunicación virtual puede sostener el vínculo afectivo, el contacto presencial sigue siendo un elemento regulador clave para fortalecer el compromiso dentro del sistema de pareja.

Caviglia y Walsh (2019) analizaron la influencia de las redes sociales en la comunicación y los conflictos de pareja en jóvenes de Buenos Aires. Los resultados indicaron que estas plataformas permiten mantener la comunicación constante y reducir la distancia física; sin embargo, también generan problemas asociados al exceso de comunicación, malentendidos derivados de la ausencia de lenguaje no verbal, celos y conductas de control. Desde la perspectiva sistémica, estos conflictos suelen abordarse

de manera superficial, sin modificar los patrones interactivos subyacentes, lo que contribuye a la cronificación de dinámicas disfuncionales dentro del sistema relacional.

La satisfacción marital y la dependencia a las redes sociales fue el tema que Farfán (2021) estudió en pacientes del Hospital Honorio Delgado Espinoza. Utilizando la Escala de Satisfacción Marital (EMS) y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), descubrió que más del 50% de los participantes presentó grados altos de adicción, vinculados con escasa satisfacción conyugal. Desde la perspectiva comunicacional sistémica, estos descubrimientos muestran que el uso excesivo de las redes sociales afecta la comunicación entre parejas, disminuye el tiempo de interacción significativa y debilita cómo se percibe el apoyo emocional en la pareja.

Huamani y Yucra (2018) examinaron cómo las redes sociales afectan a los adolescentes nativos digitales de la educación secundaria. Los hallazgos demostraron prácticas como el seguimiento continuo de las actividades de la pareja, los celos por las publicaciones y la demanda de respuestas instantáneas, lo que pone de manifiesto patrones de control comunicativo. Estas conductas, desde el modelo sistémico, perturban el balance de las relaciones y producen tensiones a nivel emocional. Sin embargo, se vio también que las redes sociales sirven como un medio para manifestar cariño y legitimar públicamente la relación, lo cual demuestra su naturaleza ambivalente.

García y Enciso (2016) investigaron la influencia que tiene el uso de Facebook en las relaciones amorosas entre estudiantes y personal administrativo de la universidad. Los hallazgos revelaron que un porcentaje elevado de los participantes reportó conflictos que surgieron a partir de interacciones digitales, tales como reacciones o comentarios ajenos. Desde el punto de vista sistémico-comunicacional, estas interacciones funcionan como estímulos externos que pueden agravar la inseguridad, los celos y las descompensaciones comunicativas dentro del sistema de pareja.

Castellanos (2015) realizó una entrevista a estudiantes universitarios y descubrió que las relaciones de pareja se robustecen con el uso de redes sociales como Facebook y WhatsApp, gracias a la comunicación constante, la expresión de cariño y el reconocimiento público. No obstante, aunque con menos frecuencia, también se manifestaron episodios de inseguridad y celos. Los resultados sugieren que la regulación comunicativa y los acuerdos fijados en el sistema relacional tienen una influencia significativa sobre el impacto de las redes sociales.

Reyes (2018) llevó a cabo una investigación cualitativa con parejas casadas, en la que determinó que el empleo excesivo de las redes sociales produce problemas y

malentendidos relacionados con interpretaciones personales de los contenidos publicados e interacciones con terceros. Sin embargo, también subrayó que es útil para sostener la comunicación permanente y manifestar afecto a distancia. Desde el modelo integrativo, determinó que las redes sociales pueden funcionar no solo como medios de comunicación, sino también como elementos de riesgo relacional.

Jara et al. (s.f.) efectuaron un estudio cuantitativo con alumnos de Psicología y hallaron que la mayor parte de las parejas percibe una influencia positiva de las redes sociales en lo que respecta a comunicación y expresión afectiva. No obstante, también se registraron celos y desconfianza, lo que demuestra que estos medios tienen el potencial de reforzar o debilitar la dinámica de comunicación en función del nivel de confianza que existe dentro del sistema de pareja y la calidad del diálogo.

Sánchez y Cobeñas (2021), desde una perspectiva cualitativa de tipo fenomenológico, examinaron cómo las redes influyen en parejas jóvenes, y determinaron que dichos medios favorecen la comunicación y el acercamiento emocional. Sin embargo, también producen disputas vinculadas con la desconfianza, la infidelidad y la inseguridad, lo que tiene un impacto negativo en la comunicación efectiva y en el equilibrio del sistema de relaciones.

Zapata (2024) investigó cómo las redes sociales impactan a la juventud de Lima Metropolitana, detectando que los mitos del amor romántico se reproducen en la interacción tanto presencial como virtual. Estas convicciones crean expectativas idealizadas que, al no materializarse, producen emociones adversas como los celos, la decepción y la ansiedad; todo esto impacta directamente en la comunicación y en el funcionamiento de la pareja.

Veliz (2021) llevó a cabo una investigación explicativa con adultos peruanos que conviven, y descubrió que el uso excesivo de las redes sociales, la dependencia del dispositivo móvil y los conflictos originados por la utilización del teléfono celular son factores que anticipan un descenso notable en la comunicación entre cónyuges. En particular, en situaciones estresantes, como el confinamiento debido a la pandemia, estos factores también se relacionaron con una reducción de la satisfacción relacional y un incremento de la desconfianza.

Clayton et. al (2023) analizaron el efecto que tiene el empleo de Facebook en la calidad de las relaciones románticas entre adultos los hallazgos mostraron que un uso más intenso de esta red social está relacionado con un incremento en los conflictos, los celos y las discusiones comunicativas, lo cual perjudica las estrategias de

comunicación asertiva. Desde la perspectiva de la comunicación sistémica, estos descubrimientos evidencian que la intrusión digital tiene el potencial de alterar el comportamiento relacional en parejas adultas estables.

Muise et al (2014) estudiaron como el seguimiento continuo de las actividades del compañero en Facebook incide en la comunicación entre personas y el equilibrio del sistema conyugal descubriendo que el comportamiento se vincula con más conflictos, celos y problemas para resolver conflictos.

Valenzuela et al. (2019) evaluaron un estudio con parejas adultas latinoamericanas encontrando que el uso intensivo de redes sociales se asocia con una menor calidad comunicativa caracterizada por la evitación del diálogo el incremento de malentendidos y la reducción de tiempo de integración presencial. Desde el modelo integrativo estos resultados evidencian que el uso problemático de redes sociales puede debilitar los procesos comunicativos esenciales para la estabilidad relacional.

Rueda y Gómez (2021) evaluaron la relación entre la adicción a redes sociales y la comunicación conyugal en padres de familia. Los resultados mostraron una relación inversa entre el nivel de adicción y la comunicación efectiva, la escucha activa y la resolución de conflictos. Estos hallazgos indican que el uso descontrolado de redes sociales puede interferir significativamente en el funcionamiento comunicativo del sistema familiar.

Pérez y Salas (2022) han estudiado la relación entre el uso problemático de las redes sociales y el estilo comunicativo de parejas adultas convivientes. Los hallazgos apuntan a que niveles altos de adicción se correlacionan con estilos de comunicación pasivos y agresivos, de modo que estos estilos de comunicación son menos frecuentes en quienes muestran un nivel alto de comunicación asertiva, lo que afecta la calidad de la comunicación y, a su vez, la calidad del vínculo.

Arellano (2023) realizó un estudio explicativo que describe las relaciones entre la adicción a las redes sociales y el ajuste diádico en una población de adultos peruanos convivientes; encontró que los niveles altos de adicción a las redes sociales se relacionan con menor adaptación diádica, afectando la satisfacción, cohesión y afecto dentro de la pareja. Esta información constituye una aportación muy valiosa desde la mirada sistémico-comunicacional; los resultados muestran que la adicción a las redes sociales afecta la calidad de la comunicación porque la cantidad excesiva de presencia en redes sociales se traduce en desconexión emocional y empobrecimiento de la calidad de la comunicación.

Torres Peché (2019) indagó sobre cómo el uso de la red social Facebook incide en el desarrollo de relaciones amorosas de los alumnos universitarios y pudo evidenciar cómo la práctica del "stalking" (acoso) virtual, la comparación social o las malas interpretaciones de las publicaciones son prácticas que generan celos, inseguridad y conflictos comunicativos. Este estudio recomienda la educación emocional y la limitación adecuada de conductas saludables que contribuyan a garantizar la confianza y la comunicación de pareja.

Hipótesis

Existe una relación inversa entre la adicción a las redes sociales y las estrategias de comunicación dentro de las relaciones de pareja de los padres de familia de una Institución Educativa Privada.

CAPÍTULO II: Metodología

Diseño de Investigación

Esté presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y adopta un diseño no experimental, específicamente de tipo transversal correlacional. De acuerdo con Hernández y Mendoza (2018), este tipo de diseño no experimental resulta adecuado cuando la investigación desea observar las variables en un entorno sin manipulación. Este estudio, tiene como objetivo examinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la comunicación de pareja. En este caso, la investigación tiene como propósito analizar la relación entre ambas variables. Este diseño transversal nos permite una recolección de datos en un tiempo específico, lo que facilita describir las características de las variables en un punto específico y examinar el nivel de relación existente entre ambas variables.

Instrumentos

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

El instrumento fue diseñado por Miguel Ecurra y Edwin Salas en el año 2014, el cual tiene como objetivo evaluar el nivel de dependencia de los usuarios hacia las redes sociales. Su construcción se basa en la adaptación de los criterios diagnósticos establecidos por el DSM-IV para la adicción a sustancias, los cuales han sido adaptados para el contexto de plataformas digitales. El cuestionario tiene 24 ítems los cuales son medidos por una escala de Likert brindándonos cinco opciones de respuestas: 1 es siempre, 2 es casi siempre, 3 es algunas veces, 4 es rara vez y 5 es nunca.

Esta estructura nos permite medir en tres factores, los cuales están relacionados con el uso problemático de las redes sociales.

I Factor. Denominado obsesión por las redes sociales, el cual se enfoca más en el compromiso mental por el uso de las redes sociales. Incluyendo pensamientos frecuentes, la necesidad de estar pendiente de las nuevas publicaciones e incluso llegar a tener fantasías relacionadas. Además, abarca la sensación de ansiedad o inquietud cuando no hay accesibilidad a las redes sociales (Ecurra y Salas 2024). Los ítems relacionados a este factor son 10 entre los cuales están (2,3,5,6,7,13,15,19,22

y 23).

II. Factor. Denominado falta de control personal en el uso de las redes sociales, se enfoca en la falta de control en el uso de las redes sociales, lo que puede generar inquietud y puede llegar a descuidar actividades que son más importantes, como estudios o actividades laborales (Escurra y Salas 2024). Los ítems relacionados a este factor son 6 entre los cuales están (4;11;12;14;20 y 24).

III. Factor. Denominado uso excesivo de las redes sociales, que se centra en el problema de establecer límites en el uso de las redes, lo que resulta en una inversión significativa de tiempo, lo que evidencia una falta de control cuando usamos las redes sociales o incluso interrumpir el uso (Escurra y Salas, 2014) Los ítems relacionados a este factor son 8 entre los cuales están (1;8;9;10;16;17;18 y 21)

El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) su validación fue mediante un proceso en el cual participaron 380 estudiantes universitarios de Lima. Se aplicó un análisis factorial exploratorio, para analizar la estructura subyacente del cuestionario, basándose en una matriz de correlación polícorica entre los ítems. Se empleó el método de máxima verosimilitud marginal para la estimación de los parámetros. Los hallazgos encontrados del proceso nos indican que los ítems se posicionan en niveles medios y altos en la escala, mientras que los parámetros de discriminación mostraron niveles moderados y altos. En cuanto a la validez, los expertos confirman su congruencia, así mismo se analizó la evidencia de validez de constructo y se calculó la confiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach, el cual varió entre 0.88 y 0.92 lo que refleja una alta consistencia. De igual manera Díaz (2023) en su investigación Adicciones a Redes Sociales y Phubbing en adultos jóvenes en una universidad privada de Arequipa, utilizan el instrumento de Adicciones a Redes Sociales (ARS) en una muestra de 323 estudiantes de diversas carreras, en esta investigación se observó una relación significativa, positiva y alta entre la adicción a las redes sociales y las conductas de Phubbing, mostrando que a un mayor uso y dependencia de redes sociales puede provocar una tendencia a ignorar a otras personas en una situación social para prestar más atención al celular. En la investigación el instrumento tuvo propiedades psicométricas adecuadas en puntos de validez y confiabilidad.

Cuestionario de Aserción en la Pareja (ASPA)

Este instrumento se desarrolló por M. José Carrasco en 1996, el cual ha sido diseñado para evaluar los estilos de comunicación que las parejas emplean para poder enfrentar conflictos que llegan a surgir por la convivencia. Esta herramienta es ampliamente utilizada en el ámbito clínico y social para analizar cómo las parejas afrontan situaciones problemáticas. Este cuestionario presenta dos partes. Formato A, donde un miembro de la pareja se tiene que evaluar a sí mismo, tomando en cuenta sus propios comportamientos en una situación de conflicto. Formato B, donde el mismo miembro evalúa el comportamiento de la pareja. Dando de esta manera una visión integral de cómo cada miembro de la relación percibe sus comportamientos y el de su pareja. El cuestionario consta de 40 ítems los cuales son medidos por una escala Likert brindándonos seis opciones que van desde ‘casi nunca’ hasta ‘casi siempre’, organizadas en una escala del 1 al 6.

Asimismo, el cuestionario de Aserción de la Pareja (ASPA) mide cuatro dimensiones fundamentales de la comunicación en pareja, la cuales están relacionadas a diferentes estrategias de afrontamiento en situaciones conflictivas:

Asertiva (AS): Esta dimensión mide la capacidad de las personas para expresar sus sentimientos y opiniones de una manera clara, respetuosa y directa, sin el objetivo de manipular o coaccionar a la otra persona. Esto implica comunicar tanto las emociones positivas como negativas de forma honesta y abierta, facilitando una resolución eficiente hacia los conflictos. (Carrasco, 2005)

Agresiva (AG): Esta dimensión mide la expresión de sentimientos, opiniones o deseos de una manera coactiva, es decir, a través de amenazas, insultos o castigos. La persona que es agresiva intenta imponer su punto de vista y controlar la situación vivida mediante la intimidación, lo que genera mayores conflictos en lugar de resolverlos. (Carrasco, 2005).

Sumisa (SU): Esta dimensión mide la falta de expresión directa de las emociones y opiniones de la persona. Estas personas tienden a evitar conflictos, sometiéndose de manera automática a las decisiones o deseos de otra persona, incluso si esto llega a afectar y a generar que renuncie a sus

propias necesidades. Esto llega a generar problemas de insatisfacción o resentimiento en la relación y con la pareja. (Carrasco, 2005)

Pasiva- Agresiva (AP): Esta dimensión mide el estilo de comunicación en el cual no se expresa abiertamente las emociones u opiniones, en cambio se utilizan comportamientos indirectos para manipular o castigar a la pareja. Esto se puede manifestar con el silencio, retiro de afecto o actitudes de obstaculización, generando un ambiente de tensión y dificultad para resolver los problemas de manera efectiva. (Carrasco, 2005)

El Cuestionario de Aserción en la Pareja (ASPA) ha sido validado en diversos estudios, lo que confirma su validez psicométrica. Un estudio realizado en Trujillo, con una participación de 450 padres de familia. Para la obtención de la validez se comparó el ASPA A con las puntuaciones del Cuestionario para Análisis de Aserción personal (AAP) de Hedlund y Linquist (1984), se utilizó este cuestionario ya que nos permite distinguir entre comportamientos asertivos, agresivos y pasivos, brindando tres puntuaciones los cuales indican la frecuencia de los estilos de comunicación de las personas analizadas. En esta investigación se emplea el Formato A, para su confiabilidad se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach y el Coeficiente de Superman-Brown. Obteniendo como resultados que para este Formato en las dimensiones de asertiva, agresiva, sumisión y pasiva-agresiva tiene una puntuación de 0.83, 0.81, 0.75, 0.84 respectivamente, para el alfa de Cronbach y para el coeficiente de Spearman – Brown presenta una puntuación 0.83, 0.82, 0.72, 0.84 respectivamente.

Participantes

La población del presente estudio está constituida por 327 padres de familia pertenecientes a una institución educativa privada ubicada en la ciudad de Arequipa durante el año 2025. Esta población está conformada por los padres cuyos hijos están matriculados en la educación secundaria. Con fines de investigación, se ha restringido la población a los padres de los alumnos inscritos en los grados de primero a quinto de secundaria.

Usando la fórmula para población finita y teniendo en cuenta 327 participantes en total, un margen de error del 5% y un nivel de confianza del 95%, se determinó el tamaño de la muestra. Por lo tanto, se logró una muestra de 250 padres. Esta cifra garantiza que la muestra sea representativa y que se logren resultados

confiables de acuerdo con los parámetros establecidos.

Criterios de inclusión

Ser padre, madre o apoderado legal de estudiantes matriculados en los grados de primero a quinto de nivel secundario, que aceptaron participar voluntariamente en el estudio mediante la firma del consentimiento informado.

Criterios de exclusión

Padres o apoderados de estudiantes que no se encuentren matriculados en los grados del nivel secundario. Personas que no completaron adecuadamente el instrumento para la adecuada calificación.

Procedimiento

En una fase temprana, se llevó a cabo la coordinación con la directora de la institución educativa privada de donde se recolectó la muestra para el estudio. Se le explicó a la directora en esta junta el propósito principal del estudio, que tenía como enfoque a los padres de familia de la institución. Además, se especificó que el público objetivo eran los padres de familia, porque el estudio tenía como finalidad analizar variables vinculadas con el uso excesivo a las redes sociales y las estrategias de comunicación entre parejas. El propósito de estas coordinaciones fue conseguir que la directora aprobara el uso de los instrumentos, solicitando el permiso necesario para su aplicación, que se realizó tanto presencialmente como virtualmente durante la segunda semana del mes.

Con el fin de aplicar los instrumentos a los padres de familia de modo virtual, se utilizó Microsoft Forms. Se otorgó el consentimiento informado para que los padres comprendieran plenamente el objetivo de la investigación, su participación voluntaria y el tratamiento confidencial de la información, antes de llevar a cabo la aplicación en forma virtual y presencial.

La recopilación de datos se llevó a cabo tanto de forma presencial como virtual, en una escuela de padres que tuvo lugar en la misma institución. El Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales, creado por Miguel Ecurra y Edwin Salas, fue el primer instrumento utilizado. Después, se realizó la administración del Cuestionario de Aserción en la Pareja. Finalmente, se ofreció una explicación acerca

de la relevancia de analizar la adicción a las redes sociales y el papel que juega la asertividad en las relaciones de pareja.

Consideraciones Éticas

Con respecto a las consideraciones éticas, el estudio se ajustó a los preceptos éticos establecidos por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017). El propósito de este estudio fue garantizar que los derechos de los participantes fueran respetados durante toda la investigación. Se les proporcionó un consentimiento informado para ello, en el cual se detalló a los padres de familia la finalidad del estudio, su duración, las ventajas que podrían conseguir y la posible presencia de riesgos relacionados. De igual manera, se les brindó la posibilidad de retirarse voluntariamente de la investigación en cualquier momento y sin consecuencias negativas, honrando su decisión a lo largo de todo el proceso. Además, los datos recolectados fueron completamente confidenciales, garantizando así que la privacidad de los participantes no se vea comprometida ni afectada. De acuerdo con el código de ética, la información obtenida se empleó únicamente para los objetivos de la investigación, salvaguardando el bienestar y la integridad de los participantes.

Análisis de datos

En un primer momento, se creó una base de datos con la información obtenida al implementar los instrumentos. Esta información fue registrada en una hoja de cálculo del programa Microsoft Excel. El programa estadístico IBM SPSS Statistics se utilizó después para procesar la base de datos, lo que facilitó el análisis, procesamiento y organización de los datos obtenidos. Se utilizó la prueba estadística Rho de Spearman para analizar la relación entre las variables estudiadas, pues es idónea para estimar la asociación entre variables numéricas y ordinales que no necesitan el supuesto de normalidad. En última instancia, los resultados obtenidos fueron redactados y presentados de forma detallada, teniendo en cuenta el enfoque cuantitativo del estudio e incluyendo conexiones con los objetivos planteados.

CAPÍTULO III : Resultados

Resultados

Procedimiento y Análisis Estadístico

Tabla 1.

Adicción a Redes Sociales en parejas

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	7	2,8
Medio	128	51,2
Alto	115	46,0
Total	250	100,0

Nota: Elaboración propia

En la tabla 1, se evidencia que, en relación a la variable de adicción a las redes sociales en parejas, el 51.2% se encuentra en un nivel medio; después, el 46% está en un nivel alto; y solo el 2.8% está en un nivel bajo. A partir de estos hallazgos, se concluye que la mayoría de los padres tiene una medida intermedia de uso excesivo de las redes sociales; sin embargo, se detectó un grupo muy significativo con un nivel alto, mientras en un porcentaje menor con nivel bajo.

Tabla 2.

Estrategias de Comunicación de Parejas

	Frecuencia	Porcentaje
Pasivo-agresivo	44	17,6
Sumiso	133	53,2
Agresivo	68	27,2
Asertivo	5	2,0
Total	250	100,0

Nota: Elaboración propia

En la tabla 2 , la mayoría de los padres (53.2%) se encuentra en la categoría sumisa con respecto a la variable "estrategias de comunicación de parejas". El 27.2% se ubica en la categoría agresiva, y el 17.6% en la pasivo-agresiva. Por otro lado, solo un 2% se sitúa en la categoría asertiva. Esto sugiere que la mayoría de los padres tiene un alto grado de comunicación sumisa, pero también hay una cantidad medianamente significativa que se encuentra en el nivel agresivo, mientras que un porcentaje menor está en el nivel asertivo.

Tabla 3

Dimensiones de las estrategias de comunicación

		F	%
Asertiva	Bajo	52	20,8
	Medio	164	65,6
	Alto	34	13,6
	Total	250	100,0
Agresiva	Bajo	110	44,0
	Medio	126	50,4
	Alto	14	5,6
	Total	250	100,0
Sumisa	Bajo	71	28,4
	Medio	152	60,8
	Alto	27	10,8
	Total	250	100,0
Pasiva-agresiva	Bajo	89	35,6
	Medio	137	54,8
	Alto	24	9,6
	Total	250	100,0

Nota: Elaboración propia

En la tabla 3, los resultados indican que la mayoría de los participantes alcanzan un nivel medio en las diferentes modalidades de comunicación. En cuanto a la comunicación asertiva, el 65.6% se sitúa en un nivel medio, el 13.6% en uno alto y el 20.8% en uno bajo. En la dimensión sumisa, el 60.8% tiene un nivel medio, el 28.4% es de nivel bajo y el 10.8% es de nivel alto; mientras que en la dimensión agresiva, se observa un porcentaje del 50.4% con nivel medio, del 44% con nivel bajo y solo del 5.6% con nivel alto; por último, en la dimensión pasivo-agresiva, se muestra que el valor correspondiente a este grupo es del 54.8%, con un porcentaje menor del 35.6 % para el grupo de nivel bajo y con un menor porcentaje de 9.6%, en un nivel alto.

Tabla 4.

Dimensiones de Adicción a redes sociales

		Frecuencia	Porcentaje
Obsesión por las redes sociales	Bajo	12	4.8
	Medio	238	95.2
	Total	250	100.0
Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Bajo	18	7.2
	Medio	134	53.6
	Alto	98	39.2
	Total	250	100.0
Uso excesivo de las redes sociales	Bajo	16	6.4
	Medio	132	52.8
	Alto	102	40.8
	Total	250	100.0

Nota: Elaboración propia

En la tabla 4, la mayoría de los participantes tiene un nivel medio en las diferentes dimensiones de la adicción a las redes sociales. En cuanto a la obsesión por las redes sociales, el 95.2% está en un nivel medio y el 4.8% en uno bajo. En lo que respecta a la falta de control personal al utilizarlas, un 53.6% se encuentra en un nivel medio, el 39% es alto y el 7.2% es bajo. Respecto al uso excesivo de estas plataformas, se observó que el 52.8% está en un nivel medio, el 40.8% está en uno alto y el 6.4%, en uno bajo.

Tabla 5.

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrategias de Comunicación de Parejas	,060	250	,027
Adicción a Redes Sociales	,060	250	,032

Nota: Elaboración propia

En la tabla 5, presenta los valores de la prueba de normalidad conforme al estadístico Kolmogórov-Smirnov para los datos de las variables Estrategias de Comunicación de Parejas ($p = .027$) y Adicción a Redes Sociales ($p = .032$), que mostraron niveles de significancia por debajo del ($p < .05$). Esto señaló que las dos variables no se distribuyeron de manera normal, lo cual no cumplió con el supuesto necesario para realizar pruebas estadísticas paramétricas; en consecuencia, en la investigación se utilizó la correlación de Spearman para verificar la conexión entre las estrategias de comunicación de los cónyuges y el uso excesivo de redes sociales.

Tabla 6.*Correlación entre el Adicción a Redes Sociales y las Estrategias de Comunicación de Parejas*

			Adicción a redes sociales	Estrategias de Comunicación de Parejas
Rho de Spearman	Adicción a redes Sociales	Coefficiente de	1,000	-,369**
		correlación		
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	250	250
	Estrategias de Comunicación de Parejas	Coefficiente de	-,369**	1,000
		correlación		
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	250	250

Nota: Elaboración propia

En la tabla 6 indica que existe una correlación inversa, con relevancia estadística, entre las variables de adicción a las redes sociales y estrategias de comunicación en parejas. El análisis reveló un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho = -.369$, con un nivel de significancia bilateral ($p = .000$); esta cifra es menor al límite aceptado del ($p < .05$). Declarada la presencia de una correlación entre las variables.

Tabla 7.

Correlación de las dimensiones Adicción a redes sociales con la variable Estrategias de Comunicación de Parejas

		Estrategias de Comunicación de Parejas
Rho de Spearman	obsesión por las redes sociales	Coeficiente de Correlación
		- .483**
		Sig. (bilateral)
		.000
		N
		250
	falta de control personal en el uso de las redes sociales	Coeficiente de Correlación
		-.380**
		Sig. (bilateral)
		.000
		N
		250
	uso excesivo de redes sociales	Coeficiente de Correlación
		-.369**
		Sig. (bilateral)
		.000
		N
		250

Nota: Elaboración propia

De acuerdo con la tabla 7, existe una correlación inversa y significativa desde el punto de vista estadístico entre la dimensión de obsesión por las redes sociales y las estrategias comunicativas de las parejas. La evaluación dio como resultado un coeficiente de correlación de Spearman de $\rho = -.483$ y un nivel de significancia bilateral de ($p = .000$). En relación con la dimensión de la falta de control personal en el uso de las redes sociales, se encontró una correlación inversa significativa desde un punto de vista estadístico con las

estrategias de comunicación en pareja. El análisis reveló un coeficiente de Spearman (ρ) igual a $-.380$, con un valor de ($p = .000$) con una significancia bilateral y en lo que respecta al uso excesivo de las redes sociales, se presentó una correlación inversamente significativa con un valor $\rho = -.369$ y un valor de ($p = .000$). Validando que las dimensiones de la primera variable se relacionan con las estrategias de comunicación.

Discusión

Las redes sociales, con la aparición de la tecnología, se han vuelto una parte cotidiana de la vida humana. Actualmente, estas han transformado cómo las personas y parejas se comunican entre sí y su uso es cada vez más común; sin embargo, también tienen un impacto adverso en las relaciones de pareja. Por eso, el propósito principal de la investigación fue establecer la relación entre las estrategias de comunicación en parejas y la adicción a las redes sociales. En donde, mediante el examen del Rho de Spearman, se obtuvo un valor de $Rho = -.369$ y un nivel de significancia bilateral de $(p = .000)$, que es menor al límite establecido de $(p < .05)$. Esta conclusión muestra que existe una relación inversa y estadísticamente relevante entre la dependencia a las redes sociales y las estrategias de comunicación en parejas, lo que confirma la hipótesis propuesta. Este resultado concuerda con el estudio de Farfán (2021), que detectó una correlación entre la adicción a las redes sociales y la interacción entre parejas $(p < .05)$. Esto confirma que ser adicto a las redes sociales genera una falta de control y obsesión por ellas, lo que puede perjudicar la calidad de las relaciones con la pareja e hijos y también la comunicación entre ellos. Por otra parte, la investigación realizada por Caviglia y Walsh (2019) demostró que la adicción a las redes sociales causa dificultades en las estrategias de comunicación, tales como comportamientos controladores, lo que ocasiona problemas comunicativos entre parejas e hijos.

En relación con el primer objetivo particular, que consistía en determinar el grado de dependencia a las redes sociales en las parejas, se halló que el 51,2% estaba en un nivel medio, el 46% en uno alto y el 2.8% en uno bajo. Estos datos muestran que más de la mitad de las parejas emplea las redes sociales de manera moderada. Estos hallazgos son consistentes con los resultados del estudio de Farfán (2021), en el cual más de la mitad de las parejas evidenció una elevada adicción a las redes sociales; el 52,1% de los participantes así lo indicaron. Esto demuestra que un uso inadecuado de la tecnología puede resultar en una falta de control sobre estas plataformas, lo que repercute negativamente en sus relaciones amorosas. Además, el análisis de Veliz (2021) mostró que la adicción a las redes sociales genera dependencia a los dispositivos móviles y desencadena disputas entre las parejas, lo que demuestra que el uso excesivo de la tecnología interfiere en el vínculo emocional en relaciones amorosas.

Con relación al segundo objetivo específico, que consistió en determinar las estrategias de comunicación más prevalentes en las relaciones de pareja, los hallazgos revelaron que la comunicación sumisa es la más predominante (53,2%), dado que las parejas

mostraron un porcentaje elevado de esta estrategia. En contraste, la comunicación agresiva se observó con un 27,2%, mientras que la pasivo-agresiva tuvo un 17,6% y la asertiva solo el 2%, lo cual muestra puntuaciones bajas en mayor medida. De acuerdo con la investigación de Montenegro (2022), una prevalencia más alta de comunicación sumisa (25%) tiene un impacto negativo en el bienestar psicológico y en la mejora de la resolución de conflictos.

Asimismo, la investigación de Carrasco (2005) reveló que una comunicación sumisa tiene un impacto negativo en las relaciones de pareja porque, al no manifestar sus pensamientos y sentimientos con claridad y franqueza, pueden generar insatisfacción y resentimiento en la relación. En este sentido, los descubrimientos están respaldados por autores anteriores, quienes demuestran que la comunicación sumisa en las relaciones de pareja promueve una comunicación evasiva y tensa, lo cual genera resentimiento y frustración, y eventualmente afecta negativamente la relación.

Por último, el objetivo particular fue identificar la relación entre los factores de adicción a las redes sociales y las estrategias comunicativas de los padres. Se utilizó el estadígrafo de Spearman para este propósito, que mostró una correlación inversa y significativa entre las dimensiones de la primera variable y las estrategias comunicativas, con un nivel de significancia de ($p = .000$) en todos los casos, lo que confirma la conexión estadística. Además, se logró un cociente de relación negativo de 483 para la dimensión obsesión por las redes sociales; en el caso de la dimensión falta de control personal al usar las redes sociales, se obtuvo un cociente de -.380, lo cual indica que la correlación es moderada con una tendencia baja; y en el caso del uso excesivo de las redes sociales, se consiguió un coeficiente de -.369. Estos hallazgos son coherentes con las investigaciones de Farfán (2021), en las que se demostró una conexión significativa entre la adicción a redes sociales y la comunicación entre parejas, con un coeficiente de -.615. También se encontró un coeficiente de relación para el factor de obsesión por redes, de -.682; además, para el factor de falta de control, el coeficiente fue de -.615. Esto indica que el uso excesivo de redes sociales y la comunicación entre parejas están interrelacionados, y muestra cómo influyen en la comunicación tanto la obsesión por redes como la falta de control. De igual forma, Veliz (2021) evidenció elementos de cómo la dependencia a las redes sociales está vinculada con las estrategias de comunicación en parejas, descubriendo que la adicción a los dispositivos tecnológicos y las redes sociales impacta en dichas estrategias comunicativas, lo que provoca un incremento de la desconfianza e interfiere con la estabilidad de las relaciones. Por lo tanto, esto significa que la obsesión y la adicción a las redes sociales han generado un gran impacto en la interacción entre parejas e hijos, debilitando los vínculos emocionales, generando

control excesivo y limitaciones, lo cual tiene un efecto negativo sobre la privacidad y las estrategias de comunicación entre las relaciones de pareja.

Conclusiones

Primero. Se determina que el uso excesivo de las redes sociales está inversamente relacionado con las estrategias comunicativas en parejas de una institución educativa privada, y este vínculo es moderado. La relación fue determinada a través del coeficiente de correlación de Spearman ($\rho = -.369$; $p = .000$), lo que señala que el uso creciente de las redes sociales suele llevar a estrategias comunicativas menos efectivas, aunque no implica efectos causales entre las variables.

Segundo. Se establece que, en las parejas estudiadas, el uso de redes sociales se reparte sobre todo en un nivel medio (51.2%) y después en uno alto (46%). Esto indica que la mayoría de los individuos analizados emplean las redes sociales a un nivel moderado o elevado, sin atribuir este grado a factores concretos.

Tercera. Se evidencia que la estrategia de comunicación más común entre las parejas que participaron es la sumisa (53.2%), seguida por la agresiva (27.2%), la pasivo-agresiva (17.6%) y, por último, de manera menos frecuente, la asertiva (2%). Estos hallazgos explican la distribución de estilos de comunicación sin atribuirles razones relacionadas con estas modalidades interactivas.

Cuarto. Se identificó que las dimensiones de la adicción a las redes sociales presentan correlaciones inversas de nivel moderado con las estrategias comunicativas de las parejas, según se concluye. Se lograron coeficientes de Spearman de $-.483$ para "obsesión por las redes", de $-.380$ para "falta de control personal en el uso" y de $-.369$ para "uso excesivo", con un nivel significativo de $p = .000$ en cada caso. Esto señala que, a medida que hay más presencia de estas dimensiones, las estrategias de comunicación tienden a ser menos funcionales.

Recomendaciones

Primero. Es aconsejable realizar reuniones informativas y educativas enfocadas a los padres de familia acerca del uso responsable de las redes sociales e Internet. Los asuntos que deben abordarse en estas charlas son los peligros del uso desmedido de las redes y los efectos emocionales y comunicativos que pueden resultar de una mala gestión de las mismas. Además, de llevar a cabo programas que mejoren las relaciones de pareja.

Segundo. Se sugiere al departamento de Psicología de la institución que ponga en marcha talleres prácticos sobre resolución de conflictos y comunicación asertiva, destinados a los padres. Gracias a esto, los progenitores tendrán la posibilidad de perfeccionar la calidad de su comunicación interpersonal y familiar, respondiendo con mayor equilibrio ante las tensiones que pueden aparecer por el uso de estas redes, lo que contribuirá a fortalecer el ambiente emocional del hogar y la estabilidad conyugal.

Tercero. Se sugiere potenciar las escuelas de padres, que funcionan como un lugar de acompañamiento, reflexión y formación, enfocándose en mejorar la comunicación familiar y evitar los conflictos derivados del uso excesivo de redes sociales. Asimismo, se recomienda incluir estrategias participativas y testimonios que incentiven la dedicación de los padres a mejorar constantemente sus relaciones personales, familiares y de pareja

Cuarto. Se sugiere formar un equipo de apoyo interdisciplinario, que contenga a maestros, tutores, personal administrativo y representantes de padres, para proporcionar guía y acompañamiento a aquellos que enfrenten problemas con la dependencia a las redes sociales, promoviendo una cultura de bienestar emocional y buenas estrategias comunicativas.

Referencias

- Álvarez, J. (2023, 30 de junio). *Si no estás en RRSS, estás en na*. Ipsos Perú. <https://www.ipsos.com/es-pe/si-no-estas-en-rrss-estas-en-na>
- Alegre, M. G. (2020). *Relaciones amorosas y el uso de las redes sociales*. <https://share.google/7TVQlyH1WSZvPvf5q>
- Barrientos, M. A. M. (2021). *El impacto de la tecnología digital en las relaciones de pareja*. Socialium: Revista Científica de Ciencias Sociales, 5(1), 163–179.
- Clayton, R. B., Nagurney, A., & Smith, J. R. (2013). Infidelity, breakup, and divorce: Is Facebook to blame? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 717–720.
- Christofides, E., & Desmarais, S. (2014). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 237–242.
- Capcha, A. (2024). *Estilos de comunicación y satisfacción en la pareja unidas en convivencia de una municipalidad en la ciudad de Arequipa*. Universidad Católica de Santa María. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/e6cfff57-4b05-48fc-b291-adb4eae979cb>
- Cárdenas Tauler, M., Torres Ricardo, I., & Torres Pérez, Y. (2023). *Educación de la relación de parejas en la formación inicial de docentes*. Transformación, 19(1), 93–116. <http://scielo.sld.cu/pdf/trf/v19n1/2077-2955-trf-19-01-93.pdf>
- Carrasco, W., Quispe, E., & Calcina, F. (2020). *Relación entre el uso de redes sociales y el rendimiento académico en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa José Teobaldo Paredes Valdez del distrito de Paucarpata, Arequipa 2018*. Universidad Católica de Santa María. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/af791fa0-a3a8-4b38-ae8d-0dd66013f397>
- Carrasco, M. J. (1998). *ASPA: Cuestionario de aserción en la pareja*. TEA Ediciones. https://web.teaediciones.com/Ejemplos/ASPA_Extracto.pdf
- Caviglia, F., & Walsh, S. (2019). *Redes sociales y relaciones de pareja: Problemáticas de la vida cotidiana*. En XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XXVI Jornadas de Investigación y XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR (pp. xx–xx). Facultad de Psicología, Universidad de

Buenos Aires.

Cisneros, M. L. (2017). *Evolución y crecimiento de las redes sociales*.

<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/strategia/article/view/17672/17936>

Correa, N., & Rodríguez, J. (2014). *Estrategias de resolución de conflictos en la pareja: Negociando en lo cotidiano*. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 6(1), 89–96.

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.720>

Chinlle, E. P. (2021). *La aserción de pareja y bienestar psicológico de los estudiantes de la carrera de psicopedagogía de la Universidad Nacional de Chimborazo* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Chimborazo].

Cruz Domínguez, L. D., Forero Trujillo, N. P. V., & Buitrago Márquez, V. (2018). *Redes sociales y relaciones de pareja: una aproximación al vínculo desde la interacción cotidiana* [Doctoral dissertation, Universidad Santo Tomás].

<https://repository.usta.edu.co/handle/11634/12366>

Cruz Fernández, F. F., & Rodríguez Contreras, R. C. (2016). *Uso de redes sociales y actitudes frente a la infidelidad en estudiantes universitarios*. Universidad Católica de Santa María. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/3198d832-24cb-4f87-9bfa-ddde39f05733>

De la Cruz Poma, B. A. (2020). *Análisis de phubbing en personas de habla hispana: una revisión sistemática de la literatura científica de los últimos diez años*. Universidad Privada del Norte.

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/26436/Trabajo%20de%20Investigaci%20n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díaz Cornejo, X. S. (2023). *Adicción a redes sociales y phubbing en adultos jóvenes en una universidad privada de Arequipa*.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/534fff2b-a18f-4bd2-8d18-2ed33596cd13/content>

Escurre Mayaute, B. S., & Salas Blas, M. E. (2014). *Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)*. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>

Farfán Pinto, R. D. C. (2021). *Repercusión de la adicción de las redes sociales en la satisfacción marital en pacientes de consulta externa, atendidos en el Hospital General Honorio Delgado Espinoza, Arequipa-2020*. Universidad Católica de Santa María.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/items/b6012952-dfc2-4d67-b29c-5ca5f7d521a7>

Giménez, S. (2023, junio). *Redes sociales, estado actual y tendencias 2023*. Universidad de Barcelona,

Escuela de Negocios OBS.

<https://marketing.onlinebschool.es/Prensa/Informe%20OBS%20Tendencias>

- Galarza-Parra, J. N., & Aguilar-Sizer, M. E. (2024). *Communication in romantic relationships: A bibliometric analysis*. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 8(4), 5038–5063.
- González C., Petrzalová, J., & Hernández, A. (2019). *Comunicación y toma de decisiones: dos habilidades para las relaciones de pareja*. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 1(3), 307–316. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/48>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Iglesias, T., Urbano, A., & Martínez, A. (2019). *Escala de comunicación autopercebida en la relación de pareja (CARP)*. *Anales de Psicología*, 35(2), 314–322. https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v35n2/es_0212-9728-ap-35-02-314.pdf
- Limas, J., & Vargas, G. (2020). *Redes sociales como estrategia académica en la educación superior: ventajas y desventajas*. *Educación y Educadores*, 23(4), 559–574. <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/14103/623>
- Lozada Tello, A. S., & Gordillo Breña, K. A. L. (2021). *Comunicación en redes sociales respecto a las relaciones de pareja en mujeres emocionalmente dependientes*. Universidad de Lima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/14055>
- Monje Cubas, J. A. (2019). *Codependencia y aserción en parejas pertenecientes a una comunidad rural de Ferreñafe* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán].
- Montenegro, M. C. (2022). *Estrategias de comunicación con la pareja y bienestar psicológico en padres de familia de un colegio de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11801/Estrategias_Montenegro_Llewellyn-Jones_Miranda.pdf?sequence=1
- Moskaliuk, V. (2023, 26 de diciembre). *Más del 75% de la población mundial tiene un teléfono celular y más del 65% usa internet*. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2023/12/1526712>
- Olarte Tunqui, S. K., & Guevara Carrillo, F. J. (2022). *Partner phubbing y satisfacción conyugal en contexto de pandemia en parejas convivientes y casadas de la provincia de Espinar–Cusco, 2021*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/6fbb5861-b29d-46ec-a20b-e7f3d86d3fa8>
- Pérez Alcalá, M. D. S., Ortiz Ortiz, M. G., & Flores Briseño, M. M. (2015). *Redes*

sociales en educación y propuestas metodológicas para su estudio. Ciencia, docencia y tecnología, (50), 188–206.

<https://www.scielo.org.ar/pdf/cdyt/n50/n50a08.pdf>

Pérez, J., & Salas, R. (2022). *Uso problemático de redes sociales y estrategias de comunicación en parejas adultas convivientes. Revista Peruana de Psicología y Familia, 8(1), 45–56.*

Statista Research Department. (2024, 10 de septiembre). *Redes sociales en Perú: datos estadísticos.*

<https://es.statista.com/temas/11384/redes-sociales-en-peru/#topicOverview>

Rueda, M., & Gómez, L. (2021). *Adicción a redes sociales y comunicación conyugal en padres de familia. Revista Latinoamericana de Psicología, 53(2), 85–94.*

Sánchez Capetillo, M., & Galán Jiménez, J. S. F. (2022). *Compromiso, intimidad, romance, amor y satisfacción en parejas mexicanas virtuales y presenciales durante la pandemia por COVID-19. Psicumex, 12.*

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-59362022000100122&script=sci_arttext

Serquen Roque, J. N. J. (2021). *La evolución y tendencias de los influencers en las redes sociales para el posicionamiento de una marca.*

https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/4894/1/TIB_SerquenRoqueJosseph.pdf

Torre, L. (2012). *Las redes sociales: conceptos y teorías. Consonancias, 39.*

<https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/7067>

Urbano Contreras, A., Martínez González, R. A., & Iglesias García, M. T. (2021). *Revisión de la investigación sobre relaciones de pareja en países hispanohablantes (2000–2018). Interdisciplinaria, 38(3), 24–48.*

https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1668-70272021000300024&script=sci_arttext

Veliz, E. (2021). *Adicción a las redes sociales, dependencia al móvil y conflictos a causa del celular como predictores de la comunicación conyugal durante la pandemia COVID-19 en adultos peruanos–2020. Universidad Peruana Unión.*

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4510>

Villanueva, D. N., Feced, S. C., Calvo, B. R., & Barranco, I. B. (2017). *Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y adultos jóvenes: una revisión bibliográfica. Psicología y Salud, 27(2).*

Villanueva Orozco, G. B. T., Rivera Aragón, S., Díaz Loving, R., & Reyes-Lagunes, I. (2012). *La comunicación en pareja: desarrollo y validación de escalas. Acta de Investigación Psicológica*, 2(2), 728–748.

Anexos

Anexos 1

Solicitud a la Institución Educativa

“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

SE SOLICITA: Permiso para realizar una investigación

Señora:

Ana María Álvarez Chávez
Directora de la I.E. Mendel
Sachaca

Por medio de la presente, María de Jesús Infantes Juárez y Gabriela Fernanda Carreón Panca, egresadas de la Carrera Profesional de Psicología en la Universidad Católica Santa María, nos dirigimos a usted con el propósito de solicitar autorización para llevar a cabo el proceso de recolección de datos en su prestigiosa Institución, como parte de nuestra investigación titulada:

“Uso Excesivo de Redes Sociales y Estrategias de Comunicación de Parejas en Padres de una Institución Educativa Privada”

El presente estudio tiene fines estrictamente académicos y se desarrolla en el marco de nuestra tesis de pregrado. La recolección de datos está programada para realizarse entre los meses de agosto en fechas tentativas, en coordinación con la institución respetando los horarios establecidos y sin intervenir en las actividades habituales.

Agradecemos de antemano su apoyo y quedamos atentos a cualquier consulta o documentación adicional que se requiera.

Atentamente,

María de Jesús Infantes Juárez
DNI: 73276272
Gabriela Fernanda Carreón Panca
DNI: 73580230

Anexo 2

Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

Sr(a). padre/madre de familia o representante legal:

Nosotras, María de Jesús Infantes Juárez (DNI N.º 73276272) y Gabriela Fernanda Carreón Panca (DNI N.º 73580230), egresadas de la carrera profesional de Psicología de la Universidad Católica Santa María, estamos realizando una investigación titulada:

“Uso Excesivo de Redes Sociales y Estrategias de Comunicación de Parejas en Padres de una Institución Educativa Privada”

El objetivo del estudio es conocer la relación entre el uso excesivo de redes sociales y las estrategias de comunicación en parejas, con fines exclusivamente académicos, como parte de nuestro trabajo de tesis de pregrado.

Por ello, solicitamos su autorización para que usted pueda participar voluntariamente, respondiendo dos cuestionarios virtuales breves y anónimos. La información recolectada será tratada con total confidencialidad, no se registrarán nombres ni datos personales que permitan identificar a los participantes, los resultados serán utilizados únicamente con fines científicos y académicos.

La participación es completamente voluntaria, y pueden retirarse del estudio en cualquier momento sin ningún perjuicio.

Al continuar con los cuestionarios, usted manifiesta que ha leído y comprendido esta información y que autoriza libremente su participación y la de su pareja en esta investigación.

Agradecemos sinceramente su colaboración.

Atentamente,

María de Jesús Infantes Juárez

DNI: 73276272

Gabriela Fernanda Carreón Panca

DNI: 73580230

Anexo 3

Ficha Sociodemográfica

1. **Edad:** _____
2. **Sexo:**
 - ☐ Masculino
 - ☐ Femenino
 - ☐ Otro (especifique): _____
3. **Estado civil:**
 - ☐ Casado/a
 - ☐ Conviviente
 - ☐ Separado/a
 - ☐ Divorciado/a
 - ☐ Otro (especifique): _____
4. **Tiempo de relación con su pareja:**
 - ☐ Menores de 1 año
 - ☐ 1 a 5 años
 - ☐ 6 a 10 años
 - ☐ Mas de 10 años
5. **Número de hijos**
 - ☐ 1 hijo
 - ☐ 2 hijos
 - ☐ 3 hijos a mas
6. **Tiempo promedio diario en redes sociales**
 - ☐ Menos de 1 hora
 - ☐ 1 a 3 horas
 - ☐ 4 a 6 horas
 - ☐ Mas de 6 horas
7. **Principal dispositivo que utiliza para acceder a redes sociales**
 - ☐ Teléfono Móvil
 - ☐ Computadora/ Laptop
 - ☐ Tablet
 - ☐ Otro (especifique): _____

8. Red social que utiliza con más frecuencia

☐ Facebook

☐ Instagram

☐ WhatsApp

☐ TikTok

☐ Otro (especifique): _____

Anexo 4
Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

Instrucciones:

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

S	CS	AV	RV	N
Siempre	Casi Siempre	Algunas Veces	Rara Vez	Nunca

Nº	ITEMS	S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis familiares o conocidos por estar conectado(a) a las redes sociales.					

20	Descuido de mis actividades laborales por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en el trabajo, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en mi trabajo sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

Anexo 5

Cuestionario de Aserción con la Pareja (ASPA) - Formato A

A continuación, se describen una serie de situaciones que pueden plantearse en la convivencia de una pareja. Indique, por favor, con qué frecuencia tiende a comportarse de manera similar a la que se describe. Aunque puede que no se comporte de forma exacta a la descrita, imagínese comportándose de forma parecida y señale con qué frecuencia tiende a comportarse de esa manera. Por favor, conteste todas las situaciones planteadas.

Marque con un círculo o una X el número de la respuesta más similar a su caso.

POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR. GRACIAS

1 Casi Nunca	2 Raramente	3 Ocasionalment e	4 Con Frecuenci a	5 Generalmente	6 Casi Siempre
---------------------------	-----------------------	--------------------------------	-----------------------------------	--------------------------	-----------------------------

Nº	ITEMS	RESPUESTAS					
1	Cuando quiero que mi pareja se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, espero que se dé cuenta de la situación mostrándome frío/a y distante.	1	2	3	4	5	6
2	Si mi pareja no hace algo que me prometió, le amenazó con hacerle la vida imposible hasta que lo haga.	1	2	3	4	5	6
3	Cuando mi pareja y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, cambio de tema o le doy la razón para evitar una pelea.	1	2	3	4	5	6
4	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi pareja y no parece darse cuenta o apreciarlo, no digo nada, pongo "mala cara" y decido no volver a interesarme por sus cosas.	1	2	3	4	5	6
5	Cuando mi pareja dice algo que me hiere intento que no se dé cuenta del daño que me ha hecho.	1	2	3	4	5	6
6	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi pareja de otra, me meto con el/ella y discuto para conseguir lo que quiero.	1	2	3	4	5	6
7	Cuando mi pareja se porta injustamente conmigo, no digo nada, pero me muestro frío/a y distante.	1	2	3	4	5	6
8	Cuando mi pareja me dice algo que parece "humillante", me muestro distante y frío/a para darle una lección.	1	2	3	4	5	6
9	Cuando le pregunto algo a mi pareja y no me responde, no insisto.	1	2	3	4	5	6
10	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi pareja le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejo pasar y sigo con mi tema.	1	2	3	4	5	6
11	Cuando quiero que mi pareja se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, no digo nada, pero espero que se dé cuenta de la situación.	1	2	3	4	5	6
12	Si mi pareja no hace que me prometió, lo dejo pasar, pero busco la ocasión, para sutilmente, echarle en cara que no cumple sus promesas.	1	2	3	4	5	6

13	Cuando mi pareja y yo discutimos sobre algo en que no nos ponemos de acuerdo, acabo dando gritos y reprochándole.	1	2	3	4	5	6
14	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi pareja y no parece darse cuenta o apreciarlo, me rindo e intento esconder mis sentimientos por su rechazo.	1	2	3	4	5	6
15	Cuando mi pareja dice algo que me hiere, no le contesto, pero durante un tiempo estoy "en silencio" enfadado/a.	1	2	3	4	5	6
16	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi pareja de otra, cedo para evitar una pelea.	1	2	3	4	5	6
17	Cuando mi pareja se porta injustamente conmigo, le digo exactamente lo que me parece injusto.	1	2	3	4	5	6
18	Cuando mi pareja me dice algo que me parece "humillante", intento no hacer caso y olvidarlo.	1	2	3	4	5	6
19	Cuando le pregunto algo a mi pareja y no me responde me siento herido/a, dejo de hablarle y pongo "cara de enfado",	1	2	3	4	5	6
20	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi pareja le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, lo dejo pasar, pero decido no tener relaciones sexuales cuando el/ella las desea.	1	2	3	4	5	6
21	Cuando quiero que mi pareja se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, le digo que comprendo que a ninguno de los dos nos gusta hacer estas cosas y sugiero que dividamos las tareas.	1	2	3	4	5	6
22	Si mi pareja no hace que me prometió, le recuerdo que quiero que lo haga.	1	2	3	4	5	6
23	Cuando mi pareja y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, me callo y pongo cara de "enfado".	1	2	3	4	5	6
24	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi pareja y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que estoy intentando ayudarle y que me siento mal cuando no reconoce mi esfuerzo.	1	2	3	4	5	6
25	Cuando mi pareja dice algo que me hiere le ataco verbalmente y "desahogo" así mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6
26	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi pareja de otra, le sugiero que lo hablemos y busquemos un acuerdo	1	2	3	4	5	6
27	Cuando mi pareja se porta injustamente conmigo, me siento herido/a, pero intento que no se dé cuenta.	1	2	3	4	5	6

28	Cuando mi pareja me dice algo que parece "humillante", le hago saber mis sentimientos y que eso que me dice me duele.	1	2	3	4	5	6
29	Cuando le pregunto algo a mi pareja y no me responde le grito por no prestarme atención.	1	2	3	4	5	6
30	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi pareja le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, me enfado y comienzo para atacarle por ser un reprimido/a o no importarle el tema.	1	2	3	4	5	6
31	Cuando quiero que mi pareja se responsabilice más de aquellas tareas de la casa que a ambos nos desagradan, acabo gritándole y le llamo todo tipo de cosas de las que luego me arrepiento.	1	2	3	4	5	6
32	Si mi pareja no hace algo que me prometió, lo dejo pasar antes de armar un lío.	1	2	3	4	5	6
33	Cuando mi pareja y yo discutimos sobre algo en lo que no nos ponemos de acuerdo, con calma, le repito, las veces que sea necesario, cuales son mis ideas.	1	2	3	4	5	6
34	Cuando intento dar apoyo o ayuda a mi pareja y no parece darse cuenta o apreciarlo, le digo que está tan pendiente de sí mismo que ni siquiera se da cuenta de lo que los demás hacen por él/ella.	1	2	3	4	5	6
35	Cuando mi pareja dice algo que me hiere, le expongo mis sentimientos y que no me gusta lo que ha dicho.	1	2	3	4	5	6
36	Cuando quiero pasar las vacaciones de una manera y mi pareja de otra, cedo y muestro mi disgusto quejándome.	1	2	3	4	5	6
37	Cuando mi pareja se porta injustamente conmigo, le ataco verbalmente y luego me arrepiento de las cosas que le he dicho.	1	2	3	4	5	6
38	Cuando mi pareja me dice algo que me parece "humillante", intento humillarle también para recuperar el respeto por mí mismo/a.	1	2	3	4	5	6
39	Cuando le pregunto algo a mi pareja y no me responde, se lo pregunto de nuevo.	1	2	3	4	5	6
40	Cuando intento hablar claramente de nuestras preferencias sexuales, pero mi pareja le quita importancia a la cuestión y cambia de tema, le digo que me parece mal que se niegue a hablar de ello.	1	2	3	4	5	6