

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOCONTROL

(Estudio realizado con adolescentes de 11 a 18 años)

TESIS DE GRADO

ALBA CAROLINA SOBERANIS GRAMAJO

CARNET 940507-09

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021

CAMPUS DE QUETZALTENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOCONTROL

(Estudio realizado con adolescentes de 11 a 18 años)

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

ALBA CAROLINA SOBERANIS GRAMAJO

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, FEBRERO DE 2021

CAMPUS DE QUETZALTENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS, S. J.

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ

SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO

SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

LIC. JOSUÉ DAVID OVANDO ARREAGA

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

LIC. JORGE ARMANDO PÉREZ ORELLANA

AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 06 de noviembre de 2020.

Ingeniera
Nivia Calderón
Subdirectora Académica
Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango

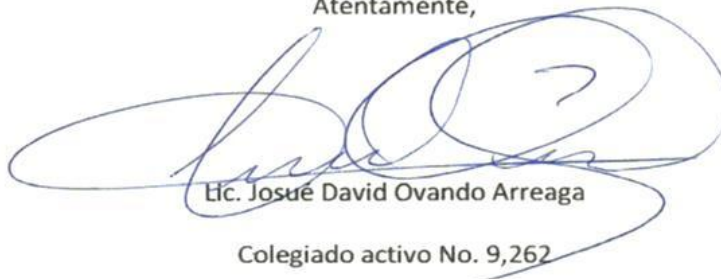
Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la tesis titulada: **ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOCONTROL** (Estudio realizado con adolescentes de 12 a 18 años), elaborada por la estudiante Alba Carolina Soberanis Gramajo, quien se identifica con carné No. 940507-09, de la carrera de Licenciatura en Psicología General; la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la universidad.

Por lo anteriormente expuesto emito dictamen favorable, para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo previo a la defensa del mismo.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,



Lic. Josué David Ovando Arreaga
Colegiado activo No. 9,262

Lic. Josué David Ovando Arreaga
PSICÓLOGO CLÍNICO
COL. 9,262



Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 054496-2021

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ALBA CAROLINA SOBERANIS GRAMAJO, Carnet 940507-09 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 053039-2021 de fecha 13 de febrero de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y AUTOCONTROL
(Estudio realizado con adolescentes de 11 a 18 años)

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 26 días del mes de febrero del año 2021.


MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

 Universidad
Rafael Landívar
Tradicón Jesuita en Guatemala
Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

Agradecimientos

- A Dios:** Por darme la vida, salud, fortaleza, determinación e impulso en esta etapa, constituyéndose en el principal cimiento para la construcción de mi vida profesional.
- A mi Madre:** Rosita Gramajo. Por ser un pilar demasiado importante en mi vida, demostrándome siempre su amor y apoyo incondicional; acompañándome con sus oraciones llenas de fe.
- A mi Padre:** Arnulfo Soberanis. Porque aunque se fue prontito al cielo, siento que siempre está conmigo y tengo la certeza que este momento lo disfruta a mi lado.
- A mi Abuelita Tonita:** Por su amor tan especial y cada una de sus enseñanzas que quedaron grabadas desde mi niñez y en toda la estructura de mi vida.
- A mis Amados Hijos:** Ada Nohemí, Alba Raquel, Edwin David, María Fernanda, Gebner Josué. Por ser mi motor, la razón de mi existencia, por apoyarme en todo momento, definitivamente son mi bendición.
- A mis Hermosos Nietecitos:** Erick David, Daniela Estefanía, Luis Adrián. Porque con su amor, alegría, ternura y travesuras le han dado un nuevo impulso a mi vida.
- A mi Amada Hermanita:** Sarita Elizabeth. Por su amor y apoyo incondicional, por enseñarme el valor que tiene una hermana y lo genial que es encontrar en ella a la mejor de las amigas.

A mis Sobrinos:

Fernando Daniel y Martita. Porque aún en la distancia con su cariño me hacen sentir la significación e importancia de la familia.

A la Universidad

Rafael Landívar:

Glorioso templo del saber que me permitió en sus aulas realizarme como profesional.

Al Asesor:

Licenciado Josué David Ovando por su acompañamiento en el proceso de Tesis y a cada docente que con sus enseñanzas y compartimiento de experiencias se constituyen en una parte fundamental de mi profesión.

A mis Amigas

y Amigos:

Por su apoyo a lo largo de mi carrera. Especialmente a Claudia Paxtor, Alcira García, Angelita Méndez, Keila Rodas y Francisco García.

Y a todas las personas que en todo momento caminaron junto a mí, que fueron inspiración, apoyo, fortaleza y coadyuvaron para el logro de este sueño.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Adicción a las redes sociales.....	7
1.1.1 Definición.....	7
1.1.2 Características de la adicción.....	8
1.1.3 Causas.....	9
1.1.4 Factores de riesgo.....	10
1.1.5 Consecuencias de la adicción a las redes sociales.....	11
1.1.6 Estrategias de prevención.....	13
1.1.7 Tratamiento de la adicción.....	14
1.2 Autocontrol.....	15
1.2.1 Definición.....	15
1.2.2 Importancia del autocontrol.....	16
1.2.3 Componentes que forman el autocontrol.....	17
1.2.4 Manifestaciones de un adecuado autocontrol.....	18
1.2.5 Control de Impulsos.....	19
1.2.6 Manifestaciones de la falta de autocontrol.....	20
1.2.7 Técnicas de autocontrol.....	21
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	25
2.1 Objetivos.....	26
2.1.1 General.....	26
2.1.2 Objetivos específicos.....	26
2.2 Variables o elementos de estudio.....	26
2.3 Definición de variables.....	26
2.3.1 Definición Conceptual.....	26
2.4 Alcances y límites.....	27
III. MÉTODO.....	29
3.1 Sujetos.....	29

3.2.	Procedimiento.....	29
3.3	Tipo diseño y metodología.....	30
IV.	ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	32
V.	DISCUSIÓN.....	34
VI.	CONCLUSIONES.....	43
VII.	REFERENCIAS.....	44

Resumen

Los avances tecnológicos continuos parecieran crear cierta adicción que ha ido en aumento durante los últimos años y se manifiestan por el uso desmedido de las redes sociales; existe una enfática necesidad por estar enlazados lo que conlleva repercusiones desfavorables en los diferentes ámbitos de la vida, también ejerce influencia negativa en el autocontrol, que es la habilidad para manejar emociones, pensamientos, y deseos de forma asertiva. Ante tal situación la monografía va encaminada a establecer la caracterización de la adicción a las redes sociales y el nivel de autocontrol de los adolescentes de 11 a 18 años, sustentada con teorías y estudios previos.

Se inicia por tomar en cuenta que la adicción a las redes sociales deja entrever ciertas características como la idea de compartir toda la vida a través de ellas; renovar continuamente estados, fotos, perfil, etcétera; conseguir muchos amigos, no importa invertir horas de sueño, poca o nula comunicación familiar, desinterés por su propio bienestar físico, mental y social, la mayoría tolera estar distanciado de ellas un par de horas a lo sumo. Consultadas las estadísticas varios estudios realizados indican que dichas redes están superando cifras de 200 millones de usuarios y las mismas se duplican cada seis meses. Por lo que se considera que frente a la evolución exponencial de la tecnología se hace indispensable analizar la permanencia en las redes sociales de los adolescentes y el autocontrol que tienen en el uso de las mismas.

Palabras claves: Adicción, redes sociales, autocontrol, adolescentes, tecnología.

I. INTRODUCCIÓN

Desde comienzos de la humanidad, la comunicación ha sido de relevancia para el ser humano; a partir del desarrollo de la tecnología ha estado en constante avance y cambio; las noticias e información que antes se conocían con muchos días de diferencia entre un continente y otro, ahora pueden conocerse simultáneamente, dichos logros permiten que el hombre se desempeñe de manera más eficiente, lo que induce a que cada día se exija mayores retos a quienes los desarrollan; es así como se ha llegado a alternativas de gran impacto como los son el internet, la telefonía celular, correo electrónico, las redes sociales y muchos más.

En los últimos años ha existido un aumento desmesurado en la utilización de las nuevas tecnologías y redes sociales y aunque éstas parecen ser favorables al ser humano en su componente comunicativo y educativo, el uso inadecuado puede ser nocivo para los niños y adolescentes que al no tener definida su identidad pueden dejarse arrastrar por las redes sociales, buscar la aprobación o seguridad que necesitan del otro lado de la pantalla de la computadora o del celular, e invierten muchas horas en video juegos personales y en grupo, comunicación casi enfermiza en el chat y llamar la atención en las distintas redes sociales.

Los avances tecnológicos se pueden considerar un factor de riesgo por la accesibilidad que se tiene a ellos y al no contar con parámetros que regularicen el uso cotidiano puede salirse de los límites deseados hasta convertirse en un problema dentro de la sociedad que afecte especialmente a los adolescentes quienes son más vulnerables al no tener el conocimiento y soporte necesarios.

Debido a lo mencionado anteriormente la investigación se hace necesaria para que científicamente puedan darse parámetros que lleven al buen desempeño de las personas desde la adolescencia con conocimientos previos que permitan optimizar las herramientas tecnológicas con las que cuentan, así mismo tener autocontrol que es la capacidad de dominio que se tiene en situaciones de descontrol por inhibición o explosión. Para el ámbito psicológico se considera un beneficio en el fortalecimiento de la autoestima de los adolescentes, que involucra la psicoeducación familiar, lo que permitirá que padres y docentes conozcan las ventajas y

desventajas del uso de la tecnología y ofrezcan a los adolescentes dichas alternativas con responsabilidad.

Para la sociedad porque es de suma importancia que todos los entes involucrados en la misma, tengan el conocimiento de los síntomas generalizados problemáticos por medio de programas de información y prevención sobre el uso de la tecnología, que puedan ser puestos en forma práctica de manera efectiva para la población adolescente. A continuación se presentan algunos estudios previos de varios autores que han realizado acerca de los temas a tratar:

Malo, Martín y Viñas (2018) en el artículo titulado Uso exclusivo de redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles, publicado en la revista científica de educomunicación Comunicar No. 56, v XXVI Girona España explican que es importante conocer los factores que puedan pronosticar el uso excesivo de las redes sociales de los adolescentes para poder prevenir los problemas de conductas adictivas, soledad y el ciberacoso. El objetivo primordial de la investigación es conocer el perfil psicológico y social de adolescentes que exageran en el uso de redes sociales. Participaron 1,102 adolescentes de 11 a 18 años de Girona España. Se organizaron en grupos, se exploró el perfil de personalidad NEO FFI, NEOPI R y autoconcepto AF5) y el social. Dentro de las conclusiones se pudo detectar elevado consumo de TIC en la madre y hermanos sin reglas ni límites. Se recomienda proponer intervenciones según el sexo y trabajar el uso responsable de las TIC en el área familiar, para aprestar problemas psicológicos de graves consecuencias. El estudio es de gran apoyo a esta investigación, ya que permite enfocarse en el entorno familiar como primera opción desencadenante del abuso de las redes sociales.

Peris, Maganto y Garaigordobil (2018) En el artículo titulado Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI), en la revista de psicología clínica con niños y adolescentes, volumen 5 No. 2 pp 30-36 del mes de mayo señalan la necesidad de incrementar una escala de riesgo de adicción de los adolescentes a las redes sociales e internet para estudiar las propiedades psicométricas de dichos adolescentes. Los integrantes fueron 2,417 adolescentes entre 12 y 17 años, pertenecientes al País Vasco (España). La escala consta de 29 ítems que evalúan el riesgo de adicción a internet e integra cuatro dimensiones: síntomas-adicción, uso-social, rasgos desmesurados u obsesivos a una afición

(frikis) y la dependencia al teléfono móvil llevada al extremo (nomofobia). Los resultados corroboraron la consistencia interna de la escala (alfa de Cronbach = .90). Las correlaciones ratificaron la estabilidad temporal de la prueba. En conclusión, la ERA-RSI puede ser aplicada a adolescentes como una prueba que dé a conocer el riesgo de adicción a las redes sociales e internet en las cuatro dimensiones estudiadas. Por lo tanto la investigación será muy útil para establecer con fiabilidad el grado de adicción de los adolescentes a las redes sociales.

Haeussler (2014) En la tesis titulada Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes miembros del movimiento juvenil pandillas de la amistad y su relación con las manifestaciones de ansiedad, de la Universidad Rafael Landívar, tiene como objetivo identificar el nivel de adicción a las redes sociales que muestran los adolescentes integrantes del Movimiento Juvenil Pandillas de la Amistad, así como establecer los niveles de ansiedad y sus manifestaciones. Se establecieron factores comunes de 50 sujetos comprendidos entre las edades de 13 a 18 años. La investigación es cuantitativa, descriptiva del tipo no experimental. Los datos se recolectaron mediante la aplicación del Cuestionario de Adicciones a las Nuevas Tecnologías, elaborada y adaptada por Oliva, Hidalgo, Moreno, Jiménez, Jiménez. Esta encuesta considera la escala de ansiedad y depresión para determinar los problemas emocionales y conductuales. Se concluyó que los sujetos de estudio evidenciaron niveles de adicción moderada en el uso de internet, tecnologías y redes sociales y que no muestran problemas graves de ansiedad. La recomendación es ofrecer talleres de formación a los adolescentes y padres para prevenir dicho flagelo. Por lo tanto la investigación permitirá al estudio considerar la prevención como alternativa de apoyo.

Zetina (2014) En la tesis titulada Hábitos en el uso de las redes sociales de los estudiantes adolescentes del nivel secundario del Liceo Javier, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, cuyo objetivo es determinar los hábitos que tienen los adolescentes del Liceo Javier de las dos jornadas, en relación al uso de las redes sociales, con adolescentes comprendidos entre las edades de 14 a 17 años, correspondientes al nivel secundario de dichas jornadas. Para ello se empleó un cuestionario preparado por la investigadora, 22 preguntas abiertas y cerradas. Dicho cuestionario midió los hábitos de tipo social, emocional e intelectual. Por ser un cuestionario, cada pregunta fue analizada de manera independiente. La investigación tiene enfoque

cuantitativo, diseño no experimental y alcance descriptivo. Se concluyó que el 99% de los estudiantes tienen acceso a internet y ninguno de los encuestados indica utilizar Internet con fines de estudio y el 62% indicó que la actividad académica se ve afectada negativamente por el uso de redes sociales. Se recomienda crear una red social específica para estudiantes para aprovechar toda la potencia comunicadora con grandes beneficios para el proceso educativo. Dicha propuesta es muy significativa para la investigación.

Cuyún (2013) En la tesis titulada Adicción a redes sociales en jóvenes, de la Universidad Rafael Landívar, cuyo objetivo es establecer si los adolescentes participantes muestran criterios suficientes para creer que presentan adicción al uso de las redes sociales. El estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del Colegio Liceo San Luis de la ciudad de Quetzaltenango estudio se llevó a cabo con una muestra de ochenta y ocho estudiantes por medio del cuestionario ARS (Adicción a las Redes sociales). Se concluyó que aunque ninguno de los alumnos mostró los criterios completos para considerar la adicción a redes sociales, sí mostraban algunos de los criterios de dicha patología. Se recomienda realizar campañas y talleres de información y prevención a padres de familia, docentes y estudiantes y que ellos a su vez se involucren en la prevención, detección y erradicación de dicha problemática que deteriora la salud mental y emocional de los adolescentes. El estudio beneficiará el trabajo de prevención, detección y erradicación de este flagelo.

Martínez (2017) en la tesis titulada Ira y manejo de autocontrol, de la Universidad Rafael Landívar, Campus Guatemala; estudio realizado con alumnos de 13 a 17 años de edad en el Instituto de Educación Básica INEB de Aldea Los Ángeles Municipio del departamento de San Marcos, cuyo principal objetivo fue establecer la relación entre la ira y el manejo del autocontrol en 35 estudiantes de ambos sexos. Para medir las variables en el caso de ira, se usó Inventario de expresión de ira estado-rasgo en niños y adolescentes (STAXINA.); para autocontrol el cuestionario de Auto-Control Infantil y Adolescente (CACIA). La primera conclusión según los resultados dieron positivo a la relación ira y manejo de autocontrol en los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica de Aldea Los Ángeles, Ayutla, San Marcos, de acuerdo a la investigación se concluye que los estudiantes con un nivel de ira bajo les es más fácil el manejo

del control; por lo que se recomienda tener un psicólogo dentro de la institución para apoyar a los estudiantes con problemas de ira.

Arana (2014) en la tesis titulada Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes, de la Universidad Rafael Landívar, tiene como objetivo comprobar si existe relación entre el nivel de autocontrol y la autoestima de los adolescentes, con una población de 69 sujetos elegidos aleatoriamente, del 2do. Grado básico del Instituto Nacional Experimental Dr. Werner Ovalle López. La investigación es cuantitativa descriptiva. Los datos se obtuvieron mediante la prueba estandarizada CACIA. Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente, creado por Capafóns y Silva en el año 1998, este test puede gestionarse de forma individual o colectiva y su aplicación dura entre 30 a 40 minutos. Mide cinco áreas, tres positivas y dos negativas. Se concluye que el nivel de autocontrol en los estudiantes está entre moderado y bajo; por lo que dado los parámetros de conclusiones y resultados se recomienda realizar cruzadas que permitan descubrir las fortalezas de los adolescentes, así alcanzarán el nivel adecuado de autocontrol y autoestima.

Melgar (2013) en la tesis titulada Correlación entre inteligencia emocional y adaptación social en adolescentes, de la Universidad Rafael Landívar, Campus Guatemala, estudio realizado con alumnos de 16 a 19 años de cuarto bachillerato de un colegio privado de la ciudad capital de Guatemala, cuyo objetivo principal fue determinar el nivel de correlación entre Inteligencia emocional y Adaptación social en adolescentes, la evaluación de la inteligencia emocional fue realizada por medio del TMMS (Trait Meta Mood Scale). Para evaluar la Adaptación social en adolescentes se utilizó el cuestionario de Adaptación social para adolescentes de H.M. Bell. Se realizó una investigación de tipo descriptiva correlacional. Para obtener los resultados y establecer sí el grado de correlación es estadísticamente significativo entre el cuestionario de adaptación de H.M. Bell para adolescentes y el TMMS, entre ambas, se utilizó la fórmula para calcular la r de Pearson a través de puntajes directos de las variables X y Y que establece Levin (1979). Finalmente al analizar los resultados se concluyó que, en general, no existe una correlación estadísticamente significativa ya que mientras mayor fue el puntaje en lo que respecta a ciertas sub escalas de inteligencia emocional, menor es su puntaje dentro del cuestionario de adaptación social. Por el contrario se presentaron correlaciones negativas que no respondieron a

las hipótesis planteadas, pero que evidenciaron correlaciones negativas significativas en algunas escalas.

Serrano y García (2010) En el artículo titulado Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria en el artículo de la Revista Multiciencias, vol.10 No. 3 pp 273-280 Maracaibo, Venezuela, indican que en la actual sociedad del conocimiento y la información, se debe tomar como relevante el estudio del ser humano como un ser emocional en todas sus extensiones, puesto que ello incide directamente con el comportamiento y proceso inteligente de las emociones que incluyen el autocontrol, autoconocimiento, motivación, empatía, efectividad en las relaciones interpersonales. El objetivo fue establecer niveles de presencia del autocontrol que corresponde a la inteligencia emocional en adolescentes de ambos sexos. El diseño fue descriptivo, de campo transeccional contemporáneo, con estudiantes entre los 16 y 18 años. Se concluyó que no existen diferencias entre los adolescentes de ambos sexos con respecto al autocontrol. Se recomienda profundizar en el tipo de investigación para establecer el nivel de autocontrol que emane de la expresión de emociones de los adolescentes.

Ojeda y Espinosa (2010) en el artículo titulado Afrontamiento y autocontrol en adolescentes Michoacanos, de la Universidad Iberoamericana México, publicada vía electrónica de la Revista Interamerican Journal of Psychology, vol. 44, núm. 1, 2010, pp. 168-175 en el que se evalúa la alternativa de migrar o no migrar; indican que se llevó a cabo con 902 estudiantes de bachillerato, se utilizó la escala de autocontrol para evaluar la forma en que perciben el cambio las personas que migran. Los elementos que se detallan son: los procesos fisiológicos, cognitivos y emocionales por los que pasan los jóvenes al momento en que difieren con el entorno. En la investigación se busca la relación que tienen las estrategias de afrontamiento adecuadas con la manera en que un sujeto puede acrecentar su nivel de autocontrol en escenarios estresantes, en tal caso: estar en un país diferente. La manera que los individuos lograron el control emocional, psíquico físico y su adaptación a nuevas situaciones están implicadas con el alto nivel de autocontrol favorable para los individuos.

1.1 Adicción a las redes sociales

1.1.1 Definición

Echeburúa y Requenses (2012) definen la adicción a las redes sociales como una patología mental, que se desarrolla con bastante frecuencia en los adolescentes y jóvenes. La adicción se relaciona estrechamente con la falta de apego emocional las que sustituyen por medio de las redes sociales, desde el momento que el adolescente prefiere estar frente a la pantalla de la computadora o teléfono lo cual lo induce a restarle importancia a la novia (a), a los estudios, amigos y familia, se denota claramente la obstrucción negativa de las redes sociales en su vida cotidiana.

El objetivo de las redes sociales es establecer un lugar en el que las personas registradas logren comunicarse, compartir emociones opiniones o experiencias por medio de espacios virtuales creados para las relaciones interpersonales, y habitualmente manipulan los medios para articular relaciones reales siendo una de las más fuertes expectativas.

Una red social es conformada por individuos que están interrelacionados por Internet por distintos tipos de vínculos afectivos, familiares, laborales, sexuales, de amistad y otros. Las redes instituyen un conjunto emprendedor, en continua evolución abierto a nuevas afiliaciones, lo que facilita adherirse de forma sencilla al contacto con sujetos desconocidos.

Terán (2019) define la adicción a las redes sociales como el uso exagerado, que no tiene límites ni control, de manera que causa un problema clínico con particularidades bastante parecidas a las adicciones químicas, que merman el buen desarrollo de la vida cotidiana que puede complicarse con problemas: físicos, psicológicos y sociales para quienes lo sufren.

Aunque se ha logrado a través de la tecnología un avance significativo en la forma de vida en el tiempo actual, ya que es evidente lo simple y fácil que resultan las tareas que en otro tiempo fueron complicadas, de la misma manera se facilita acceder a todas las redes y de esa manera estar en comunicación constante, tener todo tipo de información en el momento real, lo cual da paso a presencia de comorbilidades mancomunadas al uso excesivo de dichas redes, lo que

precisará realizar un tratamiento con el abordaje específico y fundamental en la evolución y pronóstico final.

Será la prevención, la que de manera primordial se tome en cuenta para los grupos más vulnerables como lo son los niños y adolescentes para lograr resultados de forma eficaz y eficiente.

1.1.2 Características de la adicción

Terán (2019) menciona algunas características que los individuos manifiestan al mostrar adicción a las redes sociales. Dentro de las más importantes se mencionan la pérdida de control y la dependencia, cambios radicales en las rutinas de vida con la finalidad de tener más tiempo para conectarse, disminución generalizada de la actividad física, abandono de la salud adecuada a consecuencia de la actividad en Internet, evita realizar actividades importantes a fin de tener la mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado, se priva o modifica los patrones de sueño para tener más tiempo disponible en la red.

Depreciación de la sociabilidad como resultado de la pérdida de amistades, apatía respecto a la familia y amigos, deseo de más tiempo para estar frente a la computadora, desidia en el estudio, trabajo u obligaciones personales, no es consciente del tiempo que pasa en las redes y considera que se exagera cuando se le señala al respecto, considera que podría tener un problema si reduce el tiempo de estar conectado, tiene serios problemas de autocontrol, es parte trascendental de su placer el hecho de estar conectado, deterioro afectivo, desequilibrio emocional, los familiares se quejan del tiempo que le dedica al dispositivo.

Echeburúa y Requenses (2012) infieren que la tecnología, como el correo electrónico, las redes sociales y los teléfonos móviles, promueven las relaciones sociales y fomentan la integración de la vida cotidiana de los menores en dichas redes, sin embargo el uso constante manifiesta ciertas características en ellos como relaciones superficiales, identidad distorsionada, agresividad verbal, creación de un mundo imaginario. Los valores y los puntos de referencia cambian de manera desmedida primordialmente por lo que se refiere a la relación con la familia y la escuela. Los padres pueden quedar desvalorizados. Empiezan a separarse de la familia y se oponen de una

forma más o menos grosera, a las reglas implantadas en todo lo que a la disciplina se refiere. La escuela ya no tiene mucha significación.

Echeburúa y de Corral (2010) mencionan que dentro de las características de la adicción a las redes sociales se encuentran las siguientes: duerme pocas horas con la intención de estar conectado mucho tiempo, poco interés en las tareas escolares, responsabilidades familiares y las relaciones interpersonales. Poca atención a la salud. Estar pendiente de las redes sociales aunque la persona no esté conectada, evitar dormir más de 5 horas para estar enganchado a la red, a la que se consagra tiempos de conexión exagerados, no le importa el contacto con la familia, las relaciones sociales el estudiar o el cuidado de la salud, el distanciamiento de los padres o los hermanos.

Tener su mente en la red constantemente, inclusive cuando no se está conectado a ella manifiesta irritación exagerada cuando la conexión falla o se ve muy lenta. Se le limita el tiempo de conexión sin obtener resultados, y pierde la noción del tiempo; miente sobre el tiempo que se está conectado; se aleja socialmente, demuestra irritabilidad y no rinden en los estudios; experimenta una sensación de bienestar y activación aceleración anómalas cuando se está delante del ordenador.

1.1.3 Causas

Echeburúa y Requenses (2012) refieren que las causas más frecuentes para que los adolescentes y jóvenes se enganchen a las redes sociales son las siguientes:

- Es fácil involucrarse: no es nada complicado tener en el teléfono redes sociales.
- La red se encuentra disponible en todo tiempo y lugar: por medio del WiFi o por medio de recargas que se pueden adquirir en lugares cercanos al hogar.
- Resulta gratificante perder la noción del tiempo: la persona disfruta estar en las redes sociales que el tiempo no es nada que coarte la satisfacción.
- No tener que usar la propia identidad: el individuo no necesariamente debe exponerse con su verdadera identidad.
- No sentir vergüenza o pena de comunicarse con otros por estar en el anonimato.

- El precio es bastante accesible: no necesita pagar grandes cantidades de dinero para disfrutar de las redes sociales.

Así mismo se enfocan en que hay causas que modifican biológicamente a las personas, dado que todos anhelan un bienestar emocional estable; por lo general esa sensación de bienestar es el resultado de diversas satisfacciones que se obtienen en el diario vivir. Sin embargo a veces existen determinadas carencias y la persona se inclina por una sola conducta que le proporcione esa sensación satisfactoria a tal grado que corre el peligro de volverse adicta a ella y que le traerá como resultado pérdida de control y dependencia. Por lo tanto se consideran también como causas a la adicción.

El sentimiento de placer de la conducta en sí, alivio a la tensión y malestar emocional, ahuyentar aburrimiento y soledad. El problema radica en que ese resultado placentero, afecta el cerebro al sufrir daños fisiológicos por la producción excesiva de la dopamina y de los neurotransmisores relacionados al circuito del placer lo que altera el estado de ánimo y la conciencia, el subidón que afecta al cerebro se compara al efecto de la cocaína.

1.1.4 Factores de riesgo

Echeburúa y Requenses (2012) indican que los adolescentes instituyen un conjunto de riesgo porque muestran comportamientos de indisciplina frente a los padres, están en la búsqueda de emociones, a la expectativa de cosas novedosas, están a la vanguardia de la tecnología, lo que los hace presa fácil de las redes sociales. Se observa que existen sujetos más sensibles que otros a las adicciones. Los elementos de riesgo se tipifican en personales, familiares, sociales o una mezcla de varios de ellos.

- Factores personales: en los adolescentes existen particularidades en el carácter y en las emociones que acrecientan la debilidad psicológica a las adicciones, todas aquellas situaciones o sentimientos que perciben como no agradables se manifiestan por cambios constantes de humor; obstinación a los estímulos no placenteros, intranquilidad e irrespeto y una exploración exagerada de emociones enérgicas, que se convierten en la pretensión de

revelar una violación a las reglas, de aprobar informaciones ocultas o de trasladar a las redes sociales acciones rotundamente vedadas.

Sin embargo, en la adicción existe un inconveniente de idiosincrasia, retraimiento, baja autoestima o inconformidad con el propio cuerpo, o un estilo de vida diferente. A su vez, los inconvenientes psiquiátricos como depresión, hiperactividad, fobia social u hostilidad, la insatisfacción personal, carecer de una amistad sólida, agrandan también el riesgo de ser atrapados por las redes sociales, por lo que ansían suplir esas carencias con diferentes prototipos de conductas, es de esa manera que el internet, las redes sociales o los dispositivos de última generación actúan como un remplazo tecnológico.

- Factores familiares: los ambientes familiares no resultan propicios para la obtención de modelos de conducta adecuados y socialmente adaptados. Así, los ambientes familiares estrictos y autoritarios, dan como resultado hijos dependientes, irresponsables y rebeldes, que están en contra de los padres, además un ambiente familiar permisible y mal estructurado, con reglas difíciles de cumplir, sin coherencia entre los modelos de los padres, no brinda al adolescente comportamientos sanos y menos un autocontrol conveniente, sin límites que regulen la conducta de ellos.
- Factores sociales: el alejamiento de la sociedad o las conexiones con un grupo de personas que violentan las nuevas tecnologías, seducen al adolescente y lo vuelven vulnerable a las redes sociales. La pobre relación con la sociedad y el deseo de pertenecer a un grupo lo hace endeble frente a las redes sociales.

1.1.5 Consecuencias de la adición a las redes sociales

Echeburúa y Requenses (2012) aseveran que igual que en las adicciones químicas a las drogas o al alcohol, los individuos adictos a una conducta establecida en este caso la conexión a las redes sociales advierten dependencia y pérdida de control, pues manifiestan una verdadera imposibilidad de poner un alto por sí mismos a los excesos con secuelas negativas para su salud y bienestar. Lamentablemente la adicción no es notoria porque ocurre que conectarse a Internet o

participar en las redes sociales está muy bien visto. Sin embargo los efectos son una conmoción de fracaso y una debilidad personal seguido del reproche familiar consiguiente.

Otras consecuencias muy negativas para la persona adicta son: el fracaso escolar, trastornos de conducta, aislamiento social, dificultades económicas, presión familiar, además estas personas tienen más posibilidades de desarrollar una depresión, al mismo tiempo que la depresión origina el refugio en la red dado al aislamiento del mundo exterior. Razón por la cual hay un fuerte vínculo circular entre la depresión y la dependencia de Internet. Al existir una dependencia, la forma de ser y reaccionar se vuelve automático, están emocionalmente activados, con poco control mental sobre lo que es correcto y lo que no para la toma de decisiones. El adicto valúa los beneficios de la gratificación inmediata, pero no piensa en las posibles resultados negativas a mediano y largo plazo así como el sedentarismo y la obesidad. En la realidad los problemas se extienden a todas las áreas de la vida de la persona afectada salud, familia, escuela y relaciones sociales.

García (2010) considera que las consecuencias del abuso del uso de las redes sociales no solo ha modificado la forma de vivir y de comunicarse sino también trastorna rápida y de manera extrema el cerebro al cambiar hasta la manera de sentir y de comportarse. La vida ahora está rodeada de muros, el hecho de tener tantas amistades virtuales menoscaba la relación familiar y con los más cercanos, convierten la pantalla en escudo de los egoísmos y temores y las consecuencias a mediano y largo plazo se evidencian al tener personas muy solitarias en medio de un promedio grande de amigos.

Arab (2014) infiere que luego de los estudios que facilitan las cifras de uso y abuso de las redes sociales en adolescentes y jóvenes se denota la gran atracción de ese grupo vulnerable desde el punto de vista neuropsicobiológico y social. Es indispensable observar los efectos nocivos que producen esas nuevas formas de comunicación continua. El abuso de redes sociales ha expuesto una relación con la depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar.

Además se ha relacionado con varios problemas psicosociales, poco discernimiento en la toma de decisiones cuando a las redes sociales se refiere. La exposición a la violencia en redes sociales, acrecienta las reacciones agresivas en niños y adolescentes.

Tabla núm.1
Consecuencias de la adicción a las redes sociales

Consecuencias	Descripción
Pérdida de Control	Influye directamente en problemas de ansiedad, depresión, dolor crónico, inadaptación, juego patológico.
Fuerte dependencia psicológica	Se refiere a una necesidad de satisfacción emocional y lo intenta cubrir con otras opciones que encuentra en las redes sociales.
Pérdida de interés por otras actividades gratificantes	Apatía e indiferencia a todas sus actividades producto de la convicción que en las redes sociales encuentra lo que necesita.
Interferencia grave en la vida cotidiana	Total indiferencia a las actividades de su vida diaria, no le interesa participar en la dinámica familiar, escolar, religiosa y social.

Fuente: elaboración propia, con base en Echeburúa y Requenses (2012) p. 75 Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes

1.1.6 Estrategias de prevención

Echeburúa (2018) indica que los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes desplegar la habilidad de la comunicación cara a cara, restringir el uso de dispositivos y estipular las horas de uso de la computadora, tablet, celular o cualquier otro dispositivo electrónico, promover la relación con otras personas, fortalecer aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales, estimular el deporte y las actividades en equipo, impulsar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado, estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia; la restricción del tiempo de conexión a la red en la infancia y adolescencia no más de 1,5-2 horas diarias, con la excepción de los fines de semana, es importante la ubicación de la computadora en lugares comunes por ejemplo en la sala y el control de los contenidos.

A los padres y maestros les corresponde ser soporte para el adolescente y contribuir al desarrollo de habilidades en la comunicación frente a otras personas. Enseñar a los adolescentes que asimilen y den valor a conductas y buen comportamiento para que puedan vivir acoplándose al ambiente que los rodea, para desarrollar la capacidad de ser responsable y la estima hacia sí mismo.

Choliz y Marco (2014) promovieron un programa para la prevención de la dependencia a las redes sociales por medio de un patrón de juego apropiado. Consideran que con el uso de algunas estrategias adecuadas es posible lograr el uso controlado de dichas redes. Algunos parámetros sugeridos son: constituir un horario que coarte el tiempo que dedica a las redes sociales, buscar actividades que se realicen en el tiempo que no está en el dispositivo electrónico, impedir juegos en línea, no colocar la computadora en la habitación del niño o adolescente, supervisión constante de los padres, inculcar en las personas buscar herramientas de beneficio en los dispositivos y la tecnología.

1.1.7 Tratamiento de la adicción

Echeburúa y Requenses (2012) mencionan que la dependencia a internet o a las redes sociales está ya ubicada desde el momento que existe el uso excesivo unido a la pérdida de control, es allí donde se muestran los síntomas de abstinencia: depresión, ansiedad, irritabilidad por no poder acceder en el momento a la red, lo que causa consecuencias negativas en el diario vivir del individuo. Es en ese momento se programa la necesidad de tratar al adolescente con conductas controladas, el objetivo terapéutico se concentra en el reaprendizaje del control de la conducta a corto plazo el procedimiento se centra, en una primera fase, en el aprendizaje de respuestas de afrontamiento adecuadas ante las situaciones de riesgo control de estímulos; y en una segunda fase, en la exposición proyectada a las situaciones de riesgo exposición a los estímulos y situaciones relacionados con la conducta adictiva

El control de estímulos un primer paso siempre necesario durante las primeras semanas de tratamiento significa al mantenimiento de una abstinencia total respecto al objeto de la adicción redes sociales virtuales y un segundo paso, en una fase postrera, radica en la exposición gradual y controlada a los estímulos de riesgo. Será así como un ex adicto a redes sociales puede, al inicio y

bajo el control de otra persona, después a solas, conectarse a la red, estar un tiempo limitado realizar actividades establecidas, atender el correo sólo una vez al día a una hora específica, navegar por unas páginas fijadas con antelación.

Otra forma de tratar la adicción es fortalecer la autoestima la cual no es más que la aceptación de la persona tal cual es y no significa resignación, al contrario la seguridad en sí mismo depende del sentimiento gratificante que viene al lograr objetivos y metas que el individuo se plantea y se fortalece con todos los resultados que obtiene. Por supuesto que el éxito debe redundar sobre metas presentes y futuras nunca en cosas del pasado, no debe medirse los éxitos en comparación con otras personas y enfocar la atención en los esfuerzos efectuados más que en los logros conquistados. Es importante recordar que la autoestima no es algo con lo que la persona nació y así que queda para toda la vida. La autoestima se desarrolla gracias a las interacciones que el individuo en su infancia logra con sus padres y maestros. Los niños asimilan lo que valen y los valores que cultivarán a lo largo de su vida, según lo que reciben de la familia, de la escuela y de la sociedad donde interactúan. No se puede negar el hecho de que cuando a un niño se le da el valor adecuado y se aplaude su esfuerzo ante un logro obtenido se le estimula a tener relaciones familiares y sociales gratificantes, obtiene confianza en sí mismo por lo que la estimulación que los padres y maestros con respecto a la autoestima del niño o adolescente también es un buen recurso de tratamiento para hacerle frente a las adicciones.

1.2 Autocontrol

1.2.1 Definición

McGonigal (2012) considera que el autocontrol es la fuerza de voluntad que redundará en facultad para controlar la atención, las emociones, y los deseos interviene en la salud física, estabilidad económica, las relaciones y éxito profesional una situación biológica que puede mejorar por medio de aspectos que van desde la nutrición hasta el sueño y práctica de ejercicios los cuales no solo aumentarán la capacidad del cerebro para llevar a cabo sus propósitos sino que alcanzarán con facilidad objetivos que habían considerado inalcanzables.

Ferrari (2012) refiere que el autocontrol es la virtud que le da acceso al ser humano a controlar las emociones de sí mismo y no que las emociones controlen al individuo lo que permite la oportunidad de seleccionar todo aquello que se quiere apreciar en cada momento de la vida; cada persona es lo que piensa, por lo tanto si se aprende a controlar lo que se piensa, con certeza se puede tener el control total de las emociones.

1.2.2 Importancia del autocontrol

Goleman (2012) indica no se puede negar el hecho de que la inteligencia emocional juega un papel relevante en el control de impulsos, una persona puede tener muchos conocimientos intelectuales pero no saber controlar la manera de actuar en un momento de dolor, angustia enojo profundo, la inteligencia racional y la emocional van de la mano en el funcionamiento de la vida, de allí la importancia de tener autocontrol es decir la estabilidad entre la razón y la emoción quienes gobiernan de alguna manera la vida del individuo, quizá no exista un instrumento psicológico más significativo que la de resistir el impulso, pues considera que es el fundamento del autocontrol emocional, y que las emociones por la propia naturaleza que tienen se activan por sí solas.

El autocontrol es muy importante, especialmente si es concebido desde que el individuo es pequeño y resiste la tentación, al llegar a la adolescencia los individuos son más competitivos en las relaciones sociales, individualmente eficaces, seguros de sí mismos, y con más capacidad de afrontar los fracasos de la vida, no se derrumban, paralizan o tienen una regresión en escenarios de tensión, o actúan con nerviosismo, y logran organizarse, no se intimidan ante los desafíos y tratan de resolverlos en lugar de renunciar, ante las dificultades, confían en ellos mismos y son confiables, toman decisiones, y se arriesgan en proyectos y son competentes al posponer la gratificación de los objetivos.

Por el contrario los adolescentes que no saben controlar las emociones muestran problemas, se ahuyentan de las relaciones sociales, son necios e indecisos y se frustran con mucha facilidad, mantienen el sentimiento de que son malos e inútiles, son desconfiados, rencorosos, reaccionan en forma negativa ante cualquier circunstancia que les genere irritabilidad, y buscan crear peleas y discusiones. En el experimento de Goleman confirmó que la importancia del autocontrol se

verá reflejado en forma leve en los primeros años, pero aumentará su potencialidad conforme pasen los años, al final dará como resultado alumnos superiores, competentes académicamente, con deseos de aprender y hacer planes con gran dedicación hasta que consigan hacerlo realidad.

1.2.3 Componentes que forman el autocontrol

Mishel (2015) indica que el autocontrol lo conforman diferentes componentes que desempeñan una función necesaria para el desarrollo de las capacidades, como la cognitiva, emocional, social, y algunas más, dentro de ellas están las siguientes:

- **La función ejecutiva**

En su libro el Test de la golosina, explica que la función ejecutiva son las habilidades cognitivas que admiten ejercer de forma deliberada y consciente el control de los pensamientos, impulsos, acciones y emociones, es un punto amplio, distribuido primordialmente en la corteza frontal, dicha región está situada en la parte anterior del lóbulo frontal, es el área mejor conectada al cerebro. Begueta y Alexander (2016) señalan tres componentes básicos de las funciones ejecutivas que están estrechamente relacionadas entre sí, y que permiten el desarrollo de otras funciones más complicadas como el razonamiento, la resolución de problemas, o la planificación, los componentes son los siguientes: el control inhibitorio, la memoria del trabajo, la flexibilidad cognitiva.

- **Soberanía**

Define la soberanía como el reconocimiento de que la persona puede ser agente activo en la determinación de su propia conducta de que es capaz de cambiar, crecer, aprender y reconocer nuevos retos, la autopercepción de los niños como alguien que puede, es alimentada por la capacidad de autocontrol que le ayuda a lograr sus objetivos. Por tal razón en cuanto más eficaces sean los niños en la primera etapa de la vida mucho mejores son las capacidades cognitivas y emocionales que les den paso a los éxitos, y crece más el sentimiento del sí yo puedo y su disposición a responder a nuevos y mayores retos.

- Optimismo

Indica que el optimismo es una tendencia a predecir el mejor resultado posible; es la categoría en que las personas tienen perspectivas favorables, para su futuro, expectativas de lo que tienen la certeza que sucederá y que están estrechamente ligadas a la expresión “creo que puedo”, lo que se expresa en el test de las golosinas, el tiempo que tienen que esperar los niños, manifiestan lo perseverante que se puede ser cuando se tienen bases positivas.

- La sensibilidad al rechazo

También investigó sobre el concepto de la sensibilidad al rechazo mediante el experimento test de la golosina y logró distinguir tres grupos de individuos y es que las personas con sensibilidad al rechazo se sienten muy sensibles a cualquier acontecimiento. Cuando hay una buena motivación, se manipulan las estrategias adecuadas, la fuerza de voluntad y poco a poco se refuerza con la posibilidad que el niño pueda mejorar el autocontrol.

1.2.4 Manifestaciones de un adecuado autocontrol

Deming (2012) considera que la autorregulación o el manejo de los impulsos, y de los sentimientos alarmantes estriba en la maniobra de los centros emocionales, los que se entrelazan con los centros ejecutivos del cerebro en las zonas prefrontales. Esas dos destrezas primarias permiten el control. Al estar en la zona íntima de amigos y familiares las personas pueden manifestar todo lo que les pesa en el corazón sin ninguna inhibición. Sin embargo en el centro educativo, en el trabajo o en otros ámbitos fuera la zona de confort suele prevalecer una serie de reglas básicas emocionales diferentes a la cual la persona debe adaptarse. Esta facultad es, en cierto modo, invisible: el autodominio se exterioriza especialmente por la ausencia de actividad emocional. Entre sus signos se circunscribe el mantenerse imperturbable en situaciones de estrés o manejar a una persona opuesta. Para respetar el horario cotidiano se requiere de autocontrol. El humor ejecuta una seducción poderosa sobre el pensamiento, la memoria y la percepción. Cuando la persona se enoja recuerda con más rapidez los acontecimientos que desatan la ira, mientras que si el buen humor prevalece, el autocontrol permanece.

Tabla núm. 2

Manifestaciones de un adecuado autocontrol

Manifestaciones de un adecuado autocontrol	Descripción
Autodominio	Manejar efectivamente las emociones y los impulsos perjudiciales.
Confiabilidad	Exhibir honradez e integridad
Escrupulosidad	Responsabilidad en el cumplimiento de las obligaciones
Adaptabilidad	Flexibilidad para manejar cambios y desafíos
Innovación	Estar abierto a ideas y enfoques novedosos y a nueva información.
Autoconocimiento	El conocimiento de uno mismo resulta ser una habilidad clave para manejar el estrés

Fuente: elaboración propia, con base en Deming (2012) p. 111 La práctica de la inteligencia emocional.

1.2.5 Control de Impulsos

Mishel (2015) estableció para el estudio del control de impulsos dos sistemas principales que les llama hot sistem (sistema caliente) y cold sistem (sistema frío) que son muy importantes en el desarrollo del auto control, están relacionados directamente con el sistema límbico formado por varias estructuras que regulan los impulsos y las emociones importantes para la supervivencia como el miedo, la ira, el hambre, el sexo estos sistemas inician a funcionar desde el nacimiento pero indica que durante dicha etapa, al no tener completo el proceso de maduración cerebral de las funciones ejecutivas, preexistirán problemas para la inhabilitación de la impulsividad, así como, para la planificación y la anticipación de consecuencias.

Así que se considera que es normal que el control de impulsos en la etapa de la adolescencia sea deficiente, lo que da lugar a constantes comportamientos impulsivos, conductas de riesgo y de exploración, entre otros. Sin embargo, se puede hablar de la presencia de trastornos del control de impulsos, cuando existe una incapacidad constante, para oponer resistencia a un deseo o para ya no hacer aquello que resulta nocivo para la persona misma, o para quienes le rodean, situación

que puede traer consecuencias muy negativas que obstaculicen la acomodación y funcionamiento del adolescente dentro de su entorno.

Los trastornos del control de impulsos más constantes, pueden encontrarse en el Trastorno Explosivo Intermitente, que se refiere a un patrón circunstancial de conductas agresivas, que son fuera de lugar, y no pueden atribuirse a un motivo determinado, lo que trae variaciones importantes en algún área de la vida del adolescente. Dentro de las características se encuentran estallidos de violencia que son súbitos y breves, como arrebatos frecuentes, desde agresión verbal o provocar daños físicos, que desatan situaciones frustrantes o estresantes. En tales casos, coexiste una dificultad muy grande para manejar la frustración, y pierde el control de su comportamiento, de manera parcial o total, durante esos episodios de ira, se tiene una reacción desorbitada cuando el problema en apariencia es insignificante. El Trastorno Explosivo Intermitente es más frecuente en la infancia tardía o la adolescencia y en las personas más jóvenes de 40 años.

Otros trastornos del control de impulsos que pueden ser constantes son la cleptomanía, concerniente con el robo de objetos de manera compulsiva; la piromanía, en relación con la predisposición a provocar incendios; entre otros. Se hace necesario recibir ayuda profesional, para buscar tácticas de autocontrol, que provean recursos reflexivos del adolescente, así como, hacer crecer sus recursos emocionales para negociar con sus emociones y resolver los problemas.

1.2.6 Manifestaciones de la falta de autocontrol

Celma (2015) indica que la autorregulación es un elemento del temperamento que se especifica como aquellas técnicas encaminados a modificar la reactividad al medio y el control consciente de la conducta, admite intervenir en el conducta y reaccionar de la forma conveniente para lograr los objetivos proyectados, generalmente tiene cambios durante la infancia y adolescencia, por la relación con el ambiente y depende tanto de las funciones ejecutivas como emocionales. La falta de autocontrol emocional se definiría como la falta de capacidad consciente para regular los impulsos de forma intencional y adaptativa, con el deseo de lograr un equilibrio personal y relacional.

Las emociones de los individuos con falta de autocontrol soportan bastantes variaciones y pasan de la felicidad al enojo ligeramente, no tienen la capacidad para controlar las emociones estimuladas por factores internos y externos, y de manipularlas espontáneamente. El individuo que no puede auto controlarse se rige por las emociones cambiantes en cada momento y les normalizan el comportamiento. Así mismo, cuando se sumergen en alguna emoción no pueden pensar con claridad y actúan en función de ellas sin importar si son congruentes para el contexto en el que se encuentran.

Los síntomas del individuo que manifiesta falta de autocontrol emocional son: actúa de forma violenta, no piensa y no reflexiona en los resultados de sus actos, por lo general está a la defensiva, se enoja y se desanima ante circunstancias de estrés, no mantiene la atención en un asunto específico durante un tiempo largo, se comporta de manera impaciente, le es muy difícil resistir la tentación si siente el deseo de satisfacer la necesidad en el momento.

También se observan los siguientes impulsos en los individuos por falta de autocontrol emocional.

- Falta de control de la ira.
- Falta de autocontrol emocional en general.
- Adicciones.
- Ludopatía.
- Cleptomanía.
- Compra compulsiva.
- Tricotilomanía (arrancarse el pelo).
- Tics nerviosos.
- Procrastinación o postergación.

1.2.7 Técnicas de autocontrol

Lega, Sorribes y Calvo (2014) mencionan a la Terapia cognitivo-conductual como una escuela psicológica formada por varios autores que colaboran todos ellos el uso de una metodología científica y de los siguientes principios básicos: los individuos responden a las perfiles cognitivas, interpretaciones, percepciones y evaluaciones de los sucesos ambientales. La

cognición insuficiente, la perturbación emocional y conductual. Las cogniciones se pueden evaluar y registrar. El proceso cognitivo produce cambios emocionales y conductuales, dichas intervenciones son elementales para el cambio. Se enfoca en el presente e investiga los patrones poco efectivos actuales de los pensamientos, conducta, historia clínica, no se enfoca en el pasado de la persona. Se evalúan las relaciones entre los conocimientos, emociones y actuaciones del sujeto tanto en condiciones y consecuencias del mismo. Se vale de procedimientos y técnicas cognitivas y conductuales dirigidas al cambio.

El enfoque de la TCC se dirige más en el ¿Qué hacer para cambiar? que en buscar el ¿por qué? Por lo general se considera ¿qué buscar?, ¿qué generó la conducta?, no da los resultados adecuados para cambiarla, por lo cual se usan terapias a corto plazo, de poca duración y con límite de tiempo. Por medio de la comprobación repetida se pueden medir los progresos obtenidos; la intención de esta terapia es conseguir que el sujeto sea totalmente autónomo y se enfatiza en el aprendizaje, el cambio de conducta, los quehaceres de autoayuda y la enseñanza de habilidades entre sesiones. Además de buscar mejorar las conductas, sentimientos y pensamientos que afectan para dar inicio a un avance en la persona y eliminar o minimizar las conductas negativas y erradicar otros síntomas que posiblemente no se habían visto pero que dañifican el diario vivir.

La técnica de exposición es muy utilizada en los casos de trastorno de ansiedad, fobia y control de impulsos; consiste básicamente en carear al cliente con la provocación temida o causante de ansiedad hasta que se minimice, de modo que aprenda a controlar la conducta con la capacidad de reestructuración cognitiva para modificar todo aquello que le provoca malestar frente al estímulo o contexto. La técnica se puede usar de diferentes formas, ya sea presencialmente o aprovechar las herramientas tecnológicas a través de realidad virtual. La desensibilización sistemática es otra técnica que aunque es similar a la exposición, lo que trata es de reducir todas las sensaciones que el paciente experimente. Se diferencia porque al cliente se le ha entrenado para la realización de respuestas incompatibles. La técnica se puede escenificar de forma emotiva.

La técnica de la flecha ascendente es otra herramienta muy útil dentro de las técnicas cognitivo-conductuales, para la modificación de las estructuras del pensamiento que le permiten al paciente crear los propios diseños de la forma de pensar y la influencia en el actuar cotidiano, con transformaciones cognoscentes, prácticas y efectivas. El logro de la técnica se obtiene por medio de preguntas ordenadas y sistematizadas hasta que el cliente enfrenta dudas y se percata de la equivocación.

El modelado es una técnica en la que una persona efectúa una conducta o interacciona en una escenario con el objetivo de que el cliente esté a la mira y experimente la forma de actuar e imite la conducta y por medio de ello modificar su forma de pensar o proceder proporcionándole los implementos necesarios para afrontar las situaciones que le afectan.

Chóliz (como se citó en Cortez y Pimentel 2016) menciona que el cerebro tiene como actividad primordial, la elaboración de señales eléctricas, pueden ser simplemente signos o pensamientos. Casi siempre se conforman pensamientos. Si se logra maniobrar el pulso de las señales, se logrará tener el control de pensamientos y quedarán solo señales sin traer nada nocivo para el individuo. Científicamente se comprueba que la respiración correcta es la ayuda de la parte física para la mejora del individuo de forma integral. El diafragma es el principal músculo de la respiración, se encuentra entre el tórax y el abdomen, suministra más de dos tercios del aire que entra en los pulmones durante la respiración tranquila. Las siete cualidades de la respiración correcta son:

Respiración diafragmática profunda

- Tiene que ser silenciosa. El ruido es el resultado de la ofuscación; las personas no deberían resistir al aire, sino al contrario, ayudarlo a fluir.
- Tiene que ser profunda: una respiración ligera no permite el ingreso de suficiente oxígeno.
- Debe ser sin pausas: evitar totalmente cualquier pausa, entre exhalación e inhalación y lo contrario. Las pausas como las retenciones, promueven agitaciones y emociones, Se necesita una mente tranquila.
- Tiene que ser suave: blanda.
- Tiene que ser diafragmática.
- Debe hacerse únicamente por la nariz.

- Tiene que hacerse en una buena postura: la columna vertebral recta permite tomar la energía del aire, no solo el oxígeno. Al momento de estar recto se puede respirar mucho más fácilmente de forma diafragmática.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El mundo está en un cambio constante y con la expansión de las redes sociales se observa diferentes y nuevas conductas en las sociedades y los individuos. En el área de la salud, se menciona un nuevo género de adicciones; la adicción a las redes sociales, e indica que los adolescentes son muy competentes cuando se trata de distraerse por mucho tiempo al regresar de estudiar sin importar si sacrifican las horas de sueño; posiblemente realicen su tarea pero al mismo tiempo están en línea, en el celular con mensajes de texto, con el cursor de arriba hacia abajo.

Años atrás los adolescentes no tenían acceso a las redes sociales y se entretenían de manera más participativa en los diferentes entornos, seguramente tuvieron diferentes experiencias, probabilidades de éxito y fracaso, sin embargo se dice que interactuaba más con su familia, lo que lamentablemente ahora de alguna manera se ha perdido. Por su parte, en Guatemala según Karina García Ruano, doctora en Comunicación Política, afirma que en el 70% las redes sociales se utilizan para recibir información, mientras que el otro 30% es información que se puede emitir, y afirma, es elemental fortalecer la capacidad de las redes sociales para la acción recíproca y que los adolescentes no se encuentren solo como receptores.

El reto para el país, según García Ruano, se muestra cuesta arriba porque culturalmente no hay costumbre de relacionarse con facilidad, y el uso de las redes sociales, especialmente entre la juventud, quebranta lo tradicional; Guatemala es número uno en el uso de redes sociales ya que tiene más perfiles de Facebook que los otros países de Centroamérica y el Caribe, las estadísticas indican que los adolescentes de la época actual aprenden a comunicarse mucho mejor mientras miran una pantalla que no al ver de frente a otra persona. En Guatemala tristemente aún no se ha investigado a consciencia lo que pasa con los adolescentes y las redes sociales, circunstancia que debería ser tratada con bastante interés dado a que ellos representan el futuro del país. Al encontrar dicha falencia por medio de la indagación surge la pregunta ¿Cuál es la caracterización de redes sociales y el nivel de autocontrol de los adolescentes de 11 a 18 años según bases teóricas e investigaciones previas?

2.1 Objetivos

2.1.1 General

Establecer la caracterización de la adicción a redes sociales y nivel de autocontrol de los adolescentes a nivel general a través de teoría y estudios previos.

2.1.2 Objetivos específicos

- Analizar la permanencia en redes sociales de los adolescentes en general.
- Indagar las consecuencias negativas de las redes sociales en los adolescentes.
- Evaluar los resultados de un autocontrol óptimo en los adolescentes.

Nota: Según teoría e investigaciones previas.

2.2 Variables o elementos de estudio

- Adicción a las redes sociales
- Autocontrol

2.3 Definición de variables

2.3.1 Definición Conceptual

Adicción a las redes sociales:

Zetina (2014) indica que en los últimos años, se ha visto la transformación que han tenido las redes sociales y sobre todo la conmoción que tienen en los adolescentes; para ellos, las redes sociales se han convertido en instrumento para ponerse en contacto con otros sin embargo, en muchos de los casos, las redes sociales influyen de manera negativa y afectan en el rendimiento escolar de los adolescentes, pues ellos dedican gran cantidad de tiempo al estar conectados a una red social sin preocuparse por las actividades académicas. Constantemente progenitores y catedráticos, mencionan el uso equivocado que los adolescentes dan a las redes sociales e indican que este flagelo minimiza la atención, motivación e interés en las responsabilidades escolares que se les encomiendan. Así mismo, constantemente se incautan aparatos tecnológicos a razón de que los alumnos los consultan en periodos de clase para tener contacto con los amigos; lo cual

incide directamente en la atención, e impide lograr aprendizajes significativos y funcionales, lo cual da como resultado problemas en el logro óptimo de la formación de los estudiantes.

Autocontrol

Goleman (como se citó en Hurtado 2019) indica que el autocontrol es un mecanismo que forma un segmento del progreso de la inteligencia emocional, y apoya al individuo a negociar el dominio y trayectoria de la conducta que practica de forma atinada en el medio en el que está inmerso, analizar con claridad y actuar de forma serena y tranquila bajo cualquier circunstancia que forme coacción, permite como resultado relaciones inalterables y conformes a la serenidad y armonía del sujeto con su medio. Así mismo indica que la autorregulación emocional es la observación de los estados propios, emociones e impulsos internos, al mismo tiempo radica en el sujeto la capacidad de minimizar el estrés y presiones con las que debe aprender a vivir; describe el autocontrol como instrumento que admite no dejarse cargar por los sentimientos del momento; sin el autocontrol se actuará con irresponsabilidad y pronto se encontraría con la necesidad de pedir perdón por ello.

Una persona con autocontrol no es violenta o precipitada, la disposición que se tenga sobre el autocontrol de los sentimientos aumenta la capacidad de manipular las emociones e impulsos y se apoya al desarrollo armónico de la inteligencia emocional, para crear un buen clima en el hogar, escuela, pareja, en la persona misma. El autocontrol permite el desarrollo de la empatía y así comprender los sentimientos de las personas que están alrededor, respeta las diferencias, fortalece las relaciones interpersonales, lo que abarca aprender a escuchar y expresar preguntas correctas, a ser positivos antes que enojarse y tomar una actitud negativa, desarrollar el arte de la cooperación, la solución de los conflictos y asumir compromisos.

2.4 Alcances y límites

La versión teórica monográfica es de gran importancia pensada especialmente para los adolescentes de 11 a 18 años, ya que como se explicó anteriormente por los cambios que se viven en la etapa de la adolescencia los estudiantes se ven más vulnerables a caer en las adicciones, como en el caso de la adicción a las redes sociales. La monografía pretende alcanzar a una amplia población por la gama multicultural y multiétnica del país.

Límites

Dentro de los limitantes de la investigación se considera

- La falta de estadísticas realizadas en Guatemala en cuanto al uso de las redes sociales.
- Desinformación de los sitios sociales en el país.

2.5 Aportes

Con la investigación se pretende analizar la caracterización de adicción de los adolescentes a las redes sociales y nivel de autocontrol de los mismos, todo en función monográfica con la idea de que el adolescente con control de emociones no tendría situaciones significativas frente a dicho flagelo. Al finalizar la investigación, los resultados coadyuvarían en gran manera al país ya que las estadísticas reflejan que los adolescentes y jóvenes ocupan un porcentaje muy alto dentro del mismo, por lo que la investigación permitirá llamar la atención y poner en alerta sobre la influencia que las redes sociales pueden tener en dicha parte de la población, a la sociedad se le dará conocer más de cerca el tema para lograr la prevención, a la comunidad se le proporcionará una investigación fiable y comprobable para que tenga herramientas en la prevención y tratamiento de dicho problema.

A la Universidad Rafael Landívar se pretende dejar una investigación fiable que permita un conocimiento amplio y específico de la situación de riesgo en que se encuentran los adolescentes con respecto a las redes sociales y el nivel de autocontrol que los mismos manifiestan, para que se impulse por medio de la Facultad de Humanidades y específicamente en la carrera de Psicología la necesidad de establecer estrategias de prevención, pues de acuerdo a las estadísticas ya mencionadas no se le ha dado la importancia que merece dicho problema. También se pretende contribuir en el sentido de alertar y concientizar tanto a padres de familia como a docentes por medio de charlas y talleres la necesidad de trabajar en equipo para prevenir, contrarrestar y limitar los avances de la nueva adicción.

III. METODO

3.1 Sujetos:

Adolescentes comprendidos entre las edades de 11 a 18 años, de poblaciones geográficas urbana, rural y mixta. De diferentes religiones, estatus sociales, comprendidas en familias unidas, monoparentales y parentales.

3.2. Procedimiento

- Selección de los temas de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: dos temas fueron enviados, posteriormente se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: mediante realización del perfil de investigación.
- Investigación de antecedentes, mediante revistas científicas, boletines, tesis, la utilización de internet, entre otros.
- Elaboración del índice: por medio de las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico, a través de lectura de libros, utilización del internet.
- Planteamiento del problema: enfocado a los estudios del Marco teórico y problemática observada en teoría.
- Selección de teoría para enriquecer el procedimiento monográfico.
- Acceso a las bases de datos, lo que permite el análisis y selección de documentación oportuna.
- Identificación teoría. Selección de las investigaciones y fundamentos teóricos que respalden los objetivos de indagación.
- Elaboración de los esquemas de búsqueda: gráficas que expresan la documentación.
- Elaboración de la discusión: en comparación a marco teórico, nueva teoría y percepción personal.
- Elaboración de conclusiones en función a los objetivos.
- Referencias bibliográficas: por medio del lineamiento de las normas APA.

3.3 Tipo diseño y metodología

Hernández, Fernández y Bautista (2014) enuncian que el enfoque cuantitativo se vale de la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, todo ello permite instaurar pautas de conducta para comprobar teorías, siendo un acumulado de procesos, tiene secuencia y se puede probar. El orden es inflexible, pero si es necesario, se puede rediseñar alguna etapa. Inicia de una idea que va delimitarse y a partir de allí provienen objetivos y la pregunta de investigación, se inspecciona la bibliografía y se cimienta un marco o una configuración teórica. Al tener las preguntas se constituyen hipótesis y establecen variables; se diseña un plan para probarlas. La interpretación instituye una definición de cómo los resultados ensamblan en el conocimiento existente.

Cegarra (2012) infiere que la investigación exploratoria busca dar a conocer una reseña general del tópico, con frecuencia inexplorado presente en la investigación que se va a realizar. Dentro de sus intenciones permite la posibilidad de exponer el problema de investigación, para encontrar antecedentes y procesos que accedan crear las preguntas necesarias. También suministra la formulación de hipótesis sobre el tema a indagar, y sirve de apoyo a la investigación descriptiva. A la investigación exploratoria se le nombra también investigación formativa porque, aunque bosqueja y solventa problemas nuevos o existentes, su intención es el avance de la capacidad del investigador. En no pocas ocasiones con esta investigación se esclarecen conceptos.

Páramo (2020) indica que la revisión sistemática comienza con la exploración de la literatura científica, para responder la pregunta que se desea investigar por medio de métodos sistemáticos, para conocer, distinguir y razonar las investigaciones ya hechas con antelación sea en libros, documentos y todo lo que pueda fundamentar el tema. Con las revisiones sistemáticas se indaga esencialmente para implantar una nueva estructura de estudio por ejemplo: qué se ha averiguado sobre el tema, qué tan positivo ha sido el procedimiento al llevarse a cabo varios estudios sobre el mismo. Se descubren los vacíos en el discernimiento de un área, las líneas de indagación que se han desplegado, el progreso que han logrado ciertos conceptos y cuándo se justifica, rebatir cierta exposición para prescindir de duplicaciones innecesarias. La revisión sistemática es el cimiento o punto de partida de toda investigación y en sí misma también es una investigación, se hace parte

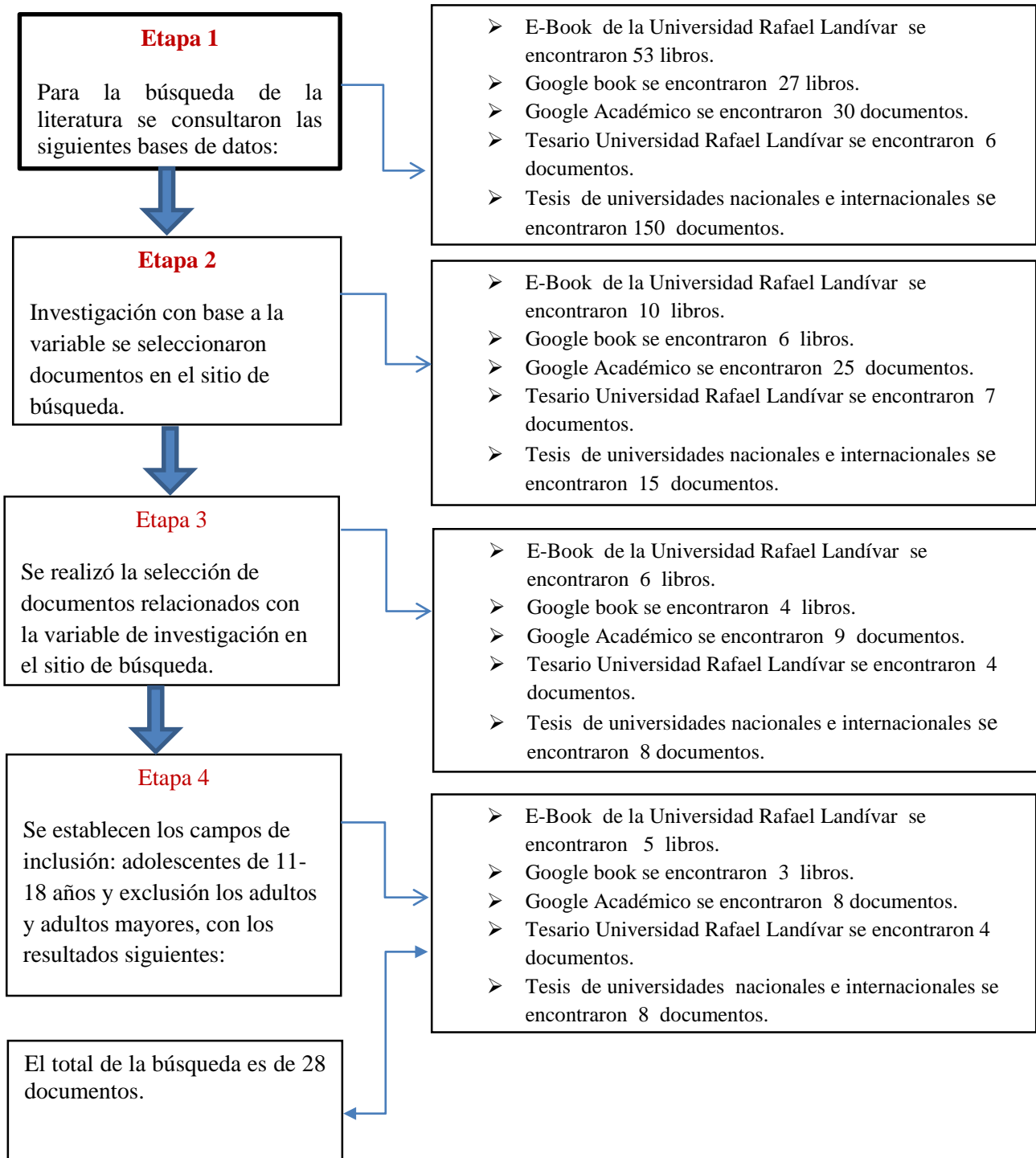
de la táctica que se conoce como investigación documental, en el entendido que para que tenga validez como tal acertada a título académico debe realizarse de manera correcta.

La temporalidad de ejecución se realiza con relación a 10 años a tomarse en consideración los años 2010 a 2020, donde se examina, averigua, inquiere y establece a través de diferentes ámbitos el sondeo y escritos de libros e investigaciones previas de apoyo para la realización de la monografía. El proceso de averiguación y búsqueda es suficientemente amplio en lo que concierne a los temas.

IV. ANALISIS DE RESULTADOS

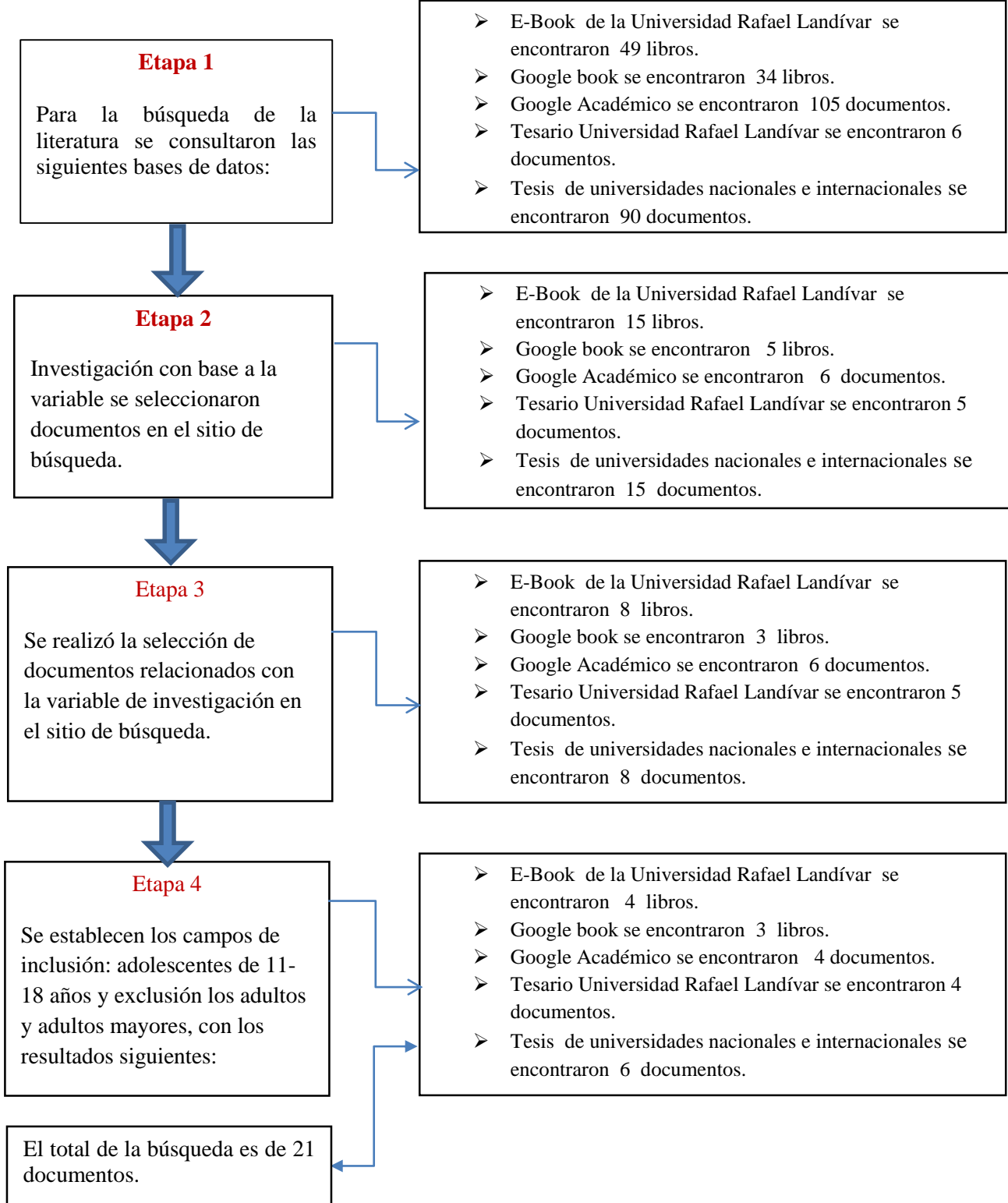
Esquema de búsqueda núm. 1

Adicción a las redes sociales



Fuente: elaboración propia 2020

Esquema de búsqueda núm. 2
Autocontrol



Fuente: elaboración propia 2020

V. DISCUSIÓN

La evolución de la tecnología es sin lugar a dudas un suceso que ha abierto la puerta a una nueva perspectiva de vida de los individuos y permite fomentar el bienestar y la opulencia en varios sectores. No obstante investigaciones y estudios recientes dejan entrever la problemática que puede ser para una buena parte de la población la influencia de la tecnología a través de las redes sociales, especialmente en un país como Guatemala donde la desinformación de dichas redes es latente, y que afecta a la población más vulnerable, los adolescentes. Quizás uno de los ámbitos donde se puede observar con mayor efectividad dicho flagelo sea el educativo, ya que los adolescentes y jóvenes quieren estar pegados a los dispositivos todo el tiempo enganchados a las redes sociales, y manifiestan poco interés en el aprendizaje. Sin embargo no se puede negar que la tecnología y las redes sociales son una herramienta para el avance de la vida cotidiana, en tal contexto es importante establecer las características de la adicción a las redes sociales y el nivel de autocontrol en adolescentes con fundamentos teóricos para que los medios virtuales no se conviertan en algo peligroso o contraproducente.

Sobre el particular se toman en cuenta el punto de vista de dos autores que se citan en el marco teórico, y que plantean la caracterización de la adicción a las redes sociales en adolescentes, Terán (2019) menciona cambios radicales en las rutinas de vida con la finalidad de tener más tiempo para conectarse, disminución generalizada de la actividad física, abandono de la salud adecuada, evita realizar actividades importantes a fin de tener la mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado, se priva o modifica los patrones de sueño para tener más tiempo disponible en la red, depreciación de la sociabilidad como resultado de la pérdida de amistades, apatía respecto a la familia y amigos, desidia en el estudio, trabajo u obligaciones personales.

En el mismo concepto Echeburúa y Requenses (2012) consideran que el individuo manifiesta ciertas características como relaciones superficiales, identidad distorsionada, agresividad verbal, creación de un mundo imaginario, los valores y los puntos de referencia cambian de manera desmedida primordialmente por lo que se refiere a la relación con la familia y la escuela, los padres pueden quedar desvalorizados. Un nuevo estudio investigado por Gavilanes (2015) plantea que algunas de las características de la adicción a las redes sociales son: pasar mucho

tiempo con la mente en las redes sociales, utilizarla para olvidarse de los problemas personales o laborales, fracaso en el intento de reducir el uso de la misma, sentir inquietud y ansiedad para usar la red social en todo momento, sobre todo cuando está prohibido. Tales características pueden hacerse llamar adicciones comportamentales, ya que hay elementos modernos que favorecen a su aparición y progreso y se creen que son propias de la modernidad y la postmodernidad por lo que no se les da importancia pues los cambios son apenas observables en el inicio no obstante los estragos colaterales cada día son más fuertes y difíciles de controlar.

En los enunciados de los autores se observa que hay factores comunes dentro del escenario de las características donde prevalece el fenómeno: pérdida de identidad, negarse a ser parte de la familia, el aislamiento, la soledad, falta de apego, poca valoración al aprendizaje, desinterés de la propia salud, problemas graves como la depresión, ansiedad por permanecer en las redes sociales; no obstante el elemento frecuente que se menciona es la falta de apego, vale decir la desconexión con la familia, específicamente la responsabilidad parental, o sea los compromisos y obligaciones que tienen los padres con los hijos, por otro lado el control parental que es el cuidado y autoridad de los padres sobre las actividades de los hijos o vigilancia que deben tener en el momento de permitir que los hijos se conecten a las redes sociales, dicha actitud permite en grandes proporciones que los adolescentes no estén preparados para enfrentar el riesgo.

En primer lugar se debe tomar en cuenta que los padres no asumen la responsabilidad de educar a los hijos, que priorizan lo económico y los dejan frecuentemente solos o con personas que tampoco los pueden educar, la mayoría de problemas que los hijos viven inician en el hogar, pues al no tener una formación sólida en el marco del amor y respeto comienzan la búsqueda para llenar vacíos que los padres dejan en su mente, sentimientos y en el hogar. En segundo lugar, es necesario tomar en cuenta el tipo de familia, y la estructura de la misma donde el niño o adolescente está inmerso, pues la tranquilidad y convivencia sana de la familia repercute en el ámbito emocional de los miembros, si la familia es nuclear, monoparental, adoptiva, separados, etcétera, y el contexto en que viven podría afectar directamente a los hijos y tornarlos vulnerables a las adicciones.

No obstante al tener en cuenta que las características de la adicción a las redes sociales son un poderoso indicador de riesgo vale la pena señalar que el autocontrol sería una valoración para atenuar el mismo. De tal manera que se toman a consideración los estudios de niveles de autocontrol de dos autores del marco teórico, uno de ellos realizado por Arana (2014), que tiene como objetivo ver el nivel de relación entre el autocontrol y autoestima, enfatiza que el autocontrol es una aptitud importante y necesaria para el adecuado cumplimiento de las responsabilidades y gestiones en la vida, que otorga a la persona la capacidad del control de sí misma. Lamentablemente indica que el autocontrol es casi nulo en todas las edades pero que se remarca en la adolescencia por ser la etapa de considerables cambios en lo que a autocontrol se refiere. En dicho estudio los resultados fueron niveles del autocontrol moderados y bajos.

Por otra parte Martínez (2017) habla acerca del autocontrol que se debería manejar especialmente entre las edades de 13 a 17 años; según el estudio hay una estrecha relación entre la falta de autocontrol y la ira, los resultados obtenidos en la investigación coinciden que controlar la impulsividad es una tarea difícil, se necesita de un aprendizaje de regulación de emociones, esencialmente de la emoción inaudita “la ira”. Luego en las gráficas de resultados se catalogan a los sujetos de estudio en niveles bajos. Los percentiles tomados en cuenta son; bajo 0 a 33; medio 34 y 67 y alto de 69 a 100 para el autocontrol.

En una nueva investigación se destaca Belalcázar (2013) quien manifiesta que en el estudio correlación de autocontrol y desesperanza en los adolescentes que ingresan a la fundación “Nuestros Jóvenes”, quienes son víctimas de trata de personas con fines de explotación sexual comercial infantil y violencia, 9 de ellos presentaron un nivel muy bajo de autocontrol, no obstante, luego de 5 meses de tratamiento que es el tiempo de permanencia en la institución se observa que los niveles de autocontrol se han elevado considerablemente al mostrarse personas más seguras de sí mismas, tranquilas y con metas a corto y mediano plazo. Desde luego que al tomar como base las investigaciones realizadas se puede definir que los individuos con un nivel bajo de autocontrol están indefensos ante las presiones, emociones y facilidades que les ofrecen las redes sociales como interactuar con diferentes personas, tener acceso a información no apta para la edad y manifiestan comportamientos negativos e irregulares, en cambio quienes tienen un nivel alto de autocontrol se verán beneficiados en todo momento y a lo largo de la vida.

En la investigación de Ravines y Portal (2016) sobre el autocontrol de adolescentes con padres juntos y padres separados se pudo detectar que el nivel de autocontrol de los adolescentes que vivían con ambos padres no es más alto que el de los adolescentes que viven solo con uno de los padres. El problema de conducta de los adolescentes que se observó a través de las investigaciones no es sencillo, dado que intervienen distintos factores tales como sus propias necesidades, dificultades o conflictos psicológicos propios, características de la familia que pueden perjudicar al adolescente no solo por la separación sino que dentro de la misma convivencia. En la manera de comportarse del adolescente con respeto a las separaciones o divorcios, intervienen otros factores como el manejo del problema en sí, la etapa en que se lleva a cabo con relación a la edad de los hijos(as), la eficacia del apoyo emocional y comunicación, el nivel de conflicto, tiempo de separación, quién obtendrá la custodia, el estado de dependencia o apego, razones de rechazo, etc. son particularidades que forman parte del problema de las separaciones.

Ojeda y Espinosa (2010) en el artículo titulado Afrontamiento y autocontrol en adolescentes Michoacanos, de la Universidad Iberoamericana México, publicada vía electrónica de la Revista Interamerican Journal of Psychology, vol. 44, núm. 1, 2010, pp. 168-175 en el que se evalúa la alternativa de migrar o no migrar; indican que se llevó a cabo con 902 estudiantes de bachillerato, se utilizó la escala de autocontrol para evaluar la forma en que perciben el cambio las personas que migran. Se trabajaron los procesos fisiológicos, cognitivos y emocionales por los que pasan los jóvenes al momento en que cambian el entorno. En la investigación se buscó la relación que tienen las estrategias de afrontamiento adecuadas con la manera en que un sujeto puede acrecentar su nivel de autocontrol en escenarios estresantes, en tal caso: estar en un país diferente. La manera que los individuos lograron el control emocional, psíquico físico y su adaptación a nuevas situaciones están implicadas con el alto nivel de autocontrol favorable para los individuos.

Zamora (2014) presenta en su trabajo de investigación si el nivel de empatía y el nivel de autocontrol es estadísticamente significativo en un grupo de personas de 15 a 19 años. Luego de obtener los resultados, se concluyó que sí existe relación estadísticamente significativa entre la empatía y el autocontrol, por tanto se puede afirmar que a mayor autocontrol, mayor empatía en los sujetos de estudio, está dentro de los parámetros correctos de fiabilidad a que a mayor nivel

de autocontrol, menor respuesta negativa y se convierte en preponderante el hecho de que en cualquier situación de riesgo que los adolescentes se encuentren o en toma de decisiones, lograrán el manejo de situaciones difíciles y resolverán problemas con facilidad. Que un nivel menor de autocontrol dará lugar a la ira y explosiones de comportamiento en cualquier ámbito en el cual el adolescente se desenvuelva.

Al comparar tanto a los autores incluidos en el marco teórico como las investigaciones nuevas, destaca el hecho que existen muchos factores por los cuales los adolescentes pueden generar un nivel alto o bajo de autocontrol de acuerdo a las circunstancias, el contexto del problema, el espacio y los factores que se quieren medir. Naturalmente que se insiste en el hecho de que aquellos adolescentes que los primeros años de vida se les proporcionó estabilidad emocional, estabilidad familiar, se les transmitió valores y se sintieron amados, podrán enfrentar los riesgos, amenazas y tomar decisiones correctas cuando se presenten los conflictos. Sin embargo si se toman en cuenta los diferentes enfoques teóricos creados científicamente a través de las terapias se puede lograr que el adolescente desaprenda todo aquello que lo ha vuelto vulnerable a las adicciones y aprenda el proceso para lograr el nivel adecuado de autocontrol.

Sin lugar a dudas una de las características de la adicción es el tiempo que pasa el adolescente enganchado en las redes sociales, en tal virtud Hawi y Maya (2016) en el artículo de investigación de la Universidad de Notre Dame Louaize, Kesrouame, Libano, indica que el manejo de las redes sociales se ha elevado en gran manera hasta el punto de implicar a cerca de un tercio de la población mundial en enero de 2016. En contexto, las estadísticas de las redes sociales han notificado un acrecentamiento anual promedio del 10% en el número total de usuarios. Social Times (como se citó en Mathew 2016) menciona en su estudio realizado que los usuarios activos de las redes sociales a nivel mundial son 2.03 billones, el 28% de la población. Dicho estudio da como evidencia que los usuarios entre 15 y 19 años de edad utilizan 3 horas promedio al día para las redes sociales, lo que se convierte en 1.23 billones de usuarios que ingresan a los sitios de redes sociales cada 17 minutos al día.

En una investigación reciente Fuertes y Armas (2017) manifiestan que de acuerdo al resultado de las estadísticas del estudio realizado con adolescentes de la Unidad Educativa Tulcán la mayoría

dedican más de 3 horas diarias al uso de redes sociales, inclusive algunos de ellos llegan a utilizarlas por más de 8 horas, el resultado de la investigación evidenció que el 35% tiene nomofobia moderada, el 37% dedica de 3 a 5 horas diarias a las redes sociales, el 55% confirma ponerse de mal humor por no estar conectados y no poder interactuar con sus amigos virtuales, el 59% afirma verse afectados en las horas de sueño por causa a la adicción a las redes sociales, el 78% elige la vida virtual que el mundo real, con ello se evidencia el grado de dependencia del uso de las redes sociales y el aumento del nivel de nomofobia .

Dichas estadísticas con resultados asombrosos permiten saber que hay una cantidad considerable de adolescentes que acceden a las redes sociales posiblemente sin previo conocimiento de las ventajas y desventajas de las mismas, de alguna manera la adicción es compulsiva ya que no se tiene control sobre la gran necesidad de estar conectados a ellas, por consiguiente al dedicarle tantas horas se niegan el tiempo para el desarrollo intelectual, emocional y social que tanto necesitan para lograr la madurez que les permitirá ser adultos responsables, esposos y padres de familia con inteligencia emocional activa.

Indudablemente los adictos a las redes sociales tendrán efectos nocivos, bajo dicho rubro se vinculan a Echeburúa y Requenses (2012) quienes consideran las consecuencias de la adicción a las redes sociales en los adolescentes muy similares a las adicciones químicas como a las drogas o al alcohol, las personas adictas a un comportamiento determinado, en tal caso el vínculo con las redes sociales indican sometimiento y pérdida de control, pues es totalmente imposible parar o frenar por sí mismos, y los excesos traen consecuencias negativas para su salud y bienestar, con una perturbación y sensación de fracaso, agotamiento personal seguido de la represión familiar consiguiente. En los adolescentes el fracaso escolar, cambios de conducta, incomunicación social, conflictos económicos, presión familiar, tendencia a la depresión, y la depresión en su totalidad lo lleva a refugiarse más en la red dado al encierro con respecto al mundo exterior, y se convierte en un círculo vicioso entre la depresión y la dependencia a las redes sociales.

Al coexistir dicha dependencia, la manera de ser y reaccionar se torna automático, al estar emocionalmente activados, tienen poco control mental sobre lo que es bueno y lo que no; no toman buenas decisiones. Para el adicto solo importan los beneficios de la gratificación

inmediata, sin analizar consecuencias negativas a mediano y largo plazo. Las consecuencias se acrecientan a todas las áreas de la vida perturba salud, familia, escuela y relaciones sociales. Otra investigación desde el marco teórico es la de García (2010) quien refiere que las consecuencias del abuso del uso de las redes sociales no solo ha transformado la forma de vivir y de comunicarse, también perturba rápida y de manera exagerada el cerebro al modificar hasta la forma de sentir y de comportarse. La vida ya solo son muros, al llenarse de amistades virtuales deteriora la relación familiar y amigos antiguos, transforma la pantalla en protector de los egoísmos, temores y las consecuencias a mediano y largo plazo se hacen evidentes al encontrar individuos muy solitarios en medio de una cantidad muy grande de amigos.

Luego Arab (2014) infiere que después de observar los estudios que permiten conocer las cifras de uso y abuso de las redes sociales en adolescentes y jóvenes se revela la gran atracción de los adolescentes como grupo vulnerable desde el punto de vista neuropsicobiológico y social. Es imprescindible darse cuenta de los efectos nocivos que producen esas nuevas representaciones de comunicación continua. El abuso de redes sociales permite una relación estrecha con la depresión, síndrome de déficit atencional con hiperactividad, insomnio, disminución de horas total de sueño, disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar. Además se relaciona con varios problemas psicosociales, poco acierto en la toma de decisiones cuando a las redes sociales se refiere. No puede dejar de marcarse como importante el hecho de la exposición a la violencia en redes sociales, que propaga las reacciones agresivas en niños y adolescentes y el ciberacoso que los convierte en personas introvertidas, miedosas y más solitarias.

En una nueva investigación García (2014) en el libro Adicción, efectos colaterales, infiere que la adicción es una cosa fija de la mente, que cruza una línea invisible en la que una situación que de por sí es normal, en un momento categórico se convierte en un elemento paralizador que le imposibilita pensar una cosa distinta. Los elementos de adicción como tal llevan a un nivel de autodestrucción, las adicciones silenciosas suelen ser más destructivas que las químicas porque lo conservan atrapado, sin que se haga evidente el daño que causa. El adicto activo no solo tiene consecuencias a nivel personal sino que altera su entorno familiar y social. Se abre una onda expansiva donde la disfuncionalidad en la familia se pone de manifiesto y en todo lo que el adicto

tenga contacto, y trae consigo como una enfermedad infecto-contagiosa que produce grandes lesiones emocionales, psicológicas y biológicas. Lo más perverso de todo es la fachada o máscara que se construye detrás de la adicción.

Al indagar sobre las consecuencias de la adicción a las redes sociales tanto en los conocimientos previos como el material bibliográfico nuevo, se puede observar un componente explicativo y argumentativo de los datos obtenidos que confirman una cantidad alarmante de consecuencias que pueden afectar a los adolescentes adictos a las redes sociales, tanto psicológica, biológica y socialmente, punto extremadamente preocupante porque la población adolescente según el último informe de Supervisión al cumplimiento de la Política Nacional de Juventud 2012-2022, señala que Guatemala un 33 por ciento de la población adolescente o joven, están entre 13 y 29 años de edad. Poco más de la mitad son mujeres y un 40 por ciento indígenas, por lo cual surge la necesidad de evaluar las características del autocontrol con el propósito de lograr el equilibrio emocional de la población adolescente.

En dicha idea Goleman (2012) infiere que el autocontrol es un mecanismo formado por una parte de la inteligencia emocional y permite que el individuo dirija la trayectoria de la conducta que ejerce a diario. Si el individuo tiene autocontrol, manejará con éxito el estrés, las relaciones serán inalterables, aún estuviere bajo coacción, se mantendrá de forma serena, tranquila, minimizará los impulsos internos y externos, confirmó que la importancia del autocontrol en los primeros años del individuo se verá expresado de manera leve, pero acrecentará su potencialidad conforme pasen los años, al final dará como resultado alumnos superiores, capaces, eficientes académicamente, con deseos de superación, hacer planes con gran esmero, efectividad y perseverancia hasta que consigan hacerlo realidad.

Como es evidente el nivel alto de autocontrol es de vital importancia en el transcurso de la vida de los seres humanos y esencial en los adolescentes para que puedan afrontar los riesgos que les asechan en todos los ámbitos de la vida, en la era de la tecnología y sobre todo de las redes sociales para que se pueda extraer el mejor provecho de las mismas desde el punto de vista educativo, creativo, para la realización personal y grupal. Así mismo proteger a las generaciones futuras, pues como ya se dijo las adicciones entre otras cosas son comportamentales al lograr

cambiar el concepto de los adolescentes actuales ellos transmitirán a las nuevas generaciones el valor del nivel de autocontrol frente a las adicciones a las redes sociales y extraer de ellas el máximo beneficio especialmente ahora que el año 2020 ha dado un giro imprevisto por la pandemia las redes sociales se han transformado para adaptarse a las cambiantes necesidades de los consumidores sean en el ámbito educativo, empresarial, y muchos más.

Al finalizar la investigación con una exploración exhaustiva sobre la información pretendida anteriormente, se llega a la conclusión que las redes sociales son un fenómeno que cada vez tienen más seguidores y que de alguna manera permiten engrandecer el acervo cultural del país y la conexión con diferentes partes del mundo, acortar distancias con familiares y amigos, sin embargo los contenidos no siempre son de beneficio para los usuarios especialmente si se piensa en la población de adolescentes en donde se evidencia no tienen el nivel de autocontrol necesario para conectarse a las redes sociales. Lamentablemente la desinformación en el país limita a los usuarios adolescentes a una sola parte del uso de las redes sociales las cuales también ofrecen múltiples opciones por explorar. Por lo que en el contexto de la pandemia podría fomentarse el uso de las redes sociales, para aprender idiomas, proyectar negocios, buscar apoyo de diferente índole que permitan acrecentar las habilidades y destrezas, sobre todo en el marco de la educación académica.

VI. CONCLUSIONES

- La caracterización de las adicciones se ven manifiestas en los adolescentes; dentro de las cuales se mencionan falta de interés por las relaciones familiares y sociales físicas, desgano al momento de emprender tareas, responsabilidades y aprendizajes, la pérdida de control, dependencia, soledad.
- El nivel de autocontrol que manifiestan los adolescentes durante dicha etapa es bajo, porque al no tener completo el proceso de maduración cerebral de las funciones ejecutivas, preexistirán problemas para la inhabilitación de la impulsividad.
- La permanencia de los adolescentes en las redes sociales, se ha elevado en gran manera, pues casi un tercio de ellos se mantiene conectado, con un promedio de 3 a 8 horas diarias, por lo que se evidenció que un buen porcentaje de la población adolescente tiene nomofobia, y prefieren la conexión virtual.
- Las consecuencias negativas de la permanencia en redes sociales de los adolescentes consiste en: sometimiento, pérdida de control, perturbación, inatención, sensación de fracaso, agotamiento personal, conflictos económicos y familiares, cambios de conducta, problemas físicos, psicológicos, emocionales y sociales.
- Al evaluar los resultados de un correcto autocontrol se concluye que los individuos manejan con éxito cada situación que afrontan en la vida, tienen mejores relaciones familiares, sociales, y consigo mismos; toman decisiones acertadas, son eficientes en el área académica, perseverantes, capaces, eficientes, creativos, efectivos, con deseos de superación.

Respirar adecuadamente disminuye el estrés, aumenta la concentración, libera tensiones

VII. REFERENCIAS

Arana, Sh. (2014) *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar, campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>

Belalcázar, P. (2020) *Estudio de relación entre autocontrol y desesperanza entre adolescentes entre 12 y 18 años, víctimas de tratos de personas por fines de explotación sexual, comercial y violencia infantil* Universidad Politécnica Salesiana Ecuador Recuperado: <https://dspace.ups.edu.ec/browse?type=author&value=Belalc%C3%A1zar+Apunte%2C+Priscilla+Verenise>

Casullo, G. (2012). *Ser adolescente en el siglo XXI: aportes a la evaluación psicológica del autocontrol percibido frente al riesgo* .- 1a ed. - Buenos Aires: Eudeba, 184 p. ; 21x14 cm. - (Psicología) Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/119920?page=5>

Celma J. (2012). *Bases teóricas y clínicas del comportamiento impulsivo*. Ediciones San Juan de Dios, calle Santa Rosa 39-57 08950 Espluges de Llorolegat, Barcelona

Cegarra J. (2012). *Los métodos de investigación*. Ediciones Díaz de Santos Albazanz 2 Madrid Recuperado <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/62637?prev=as>

Cuyún, M. (2013) *Adicción a redes sociales en jóvenes*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar Campus Quetzaltenango. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>

Choliz, M. y Marco C. (2016). ADITEC *Evaluación y prevención de la adicción a internet, móvil y videojuegos*. Madrid; TEA Ediciones. Recuperado de http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/ADITEC_extracto_web.pdf

Echeburúa, E. de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones revista on line*, vol. 22, núm. 2, pp. 91-95 Recuperado: <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Echeburúa, E. y Requenses A. (2012). *Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes* Palma de Mayorca España. Recuperado por <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>

García, F. (2010). *Las redes sociales en la vida de tus hijos*. España: Impresos Villena Artes Gráficas. Recuperado por <https://www.bibliotecaspublicas.es/villanuevadelpardillo/imagenes/Las-Redes-Sociales-en-la-vida-de-tus-hij@s.pdf>

García, J (2014). *Adicción efectos colaterales* (1ª. ed) Ediciones de la U Bogotá Ediciones de la U, 262 p, 24 cm. ISBN 9789587624 58*7 Bogotá, Colombia: Ediciones de la U. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/70225?page=5>.

Gavilanes, G. (2015), “*Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes*”. Pontificia Universidad Católica de Ecuador.

Ambato, Ecuador.

Recuperado:<https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1137/1/75670.pdf>

Gómez, R. Del Soto, P. Carriso, M. Serena, F. Solange, F. Luque, L. (2017). *Psicología de las drogodependencias y de las adicciones*.(1ª.ed) Editorial Brujas, Córdoba, Argentina Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/78819?page=3>.

Harol, J. y Armas, Y. (2017). *Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología*. Unidad Educativa Tulcán. Quito, Ecuador. Recuperado: <https://www.google.com/search?q=ADOLESCENTES+ADICTOS+A+REDES+SOCIALES+Y+TECNOLOG%C3%8DA&aqs=chrome..69i57.32564j0j15&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Haussler, M. (2014) *Nivel de adicción a las redes sociales que presentan los adolescentes, miembros de las Pandillas de la amistad y con su relación con las manifestaciones de ansiedad*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Campus Central, Guatemala. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Haussler-Maria.pdf>

Hawi, N. y Maya, S. (2016) *Las relaciones entre la adicción a las redes sociales, la autoestima y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios* Artículo de investigación. Universidad de Notre Dame Lovaiza Kerovame, Líbano. Recuperado <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0894439316660340>

Hernández, R. y Fernández, C. y Baptista M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ªed.). México: McGraw-Hill/Interamericana.

Hernández, S. (2014). *Metodología de la Investigación*. (2016) Interamericana Editores S.A. de C.V. C.P ‘1376 (6 ed.) México D.F. Recuperado: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Holguín, H. y Calderón Vallejo, (2016). *Representaciones sociales sobre las adicciones comportamentales en el Valle de Aburrá: una mirada desde profesionales*. Medellín, Colombia: Universidad Católica Luis Amigó. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/71121?page=3>

Jasso, L. y López, F. (2018) *Conductas Adictivas en Redes Sociales en jóvenes*. Asociación Mexicana de Psicología Social AC Impreso en México. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/327235211_Conducta_adictiva_a_redes_sociales_en_jj_jovenes

Juárez, J. *La huella del placer: de la regulación a la adicción* Editorial el Manual Moderno (2019). Universidad de Guadalajara, Jalisco, Mexico. Versión electrónica Fecha de edición: 15 de noviembre de 2018. Recuperado de <https://elibro.net/es/ereader/rafaellandivar/39803?page=5>.

Malo S. Martín M. Viñas F. (2018). Uso exclusivo de las redes sociales: Perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Revista científica de educomunicación..* Volumen No. 56,v.XXVI 2018
Recuperado de: <https://issuu.com/revistacomunicar/docs/comunicar22>

Martínez, D. (2017) *Ira y manejo de autocontrol*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Rafael Landívar. Campus central, de Guatemala Recuperado de:
<http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2017/05/22/Martinez-Doris.pdf>

Medrano, J. López, F. y Díaz L (2017). Acta de Investigación Psicológica *Psychological Research Records* 7 (2017) 2832–2838. Recuperado:
http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/actas_ip/2017/11_AIPRR_Conducta_adictiva_a_las_redes_sociales.pdf

Melgar, M. (2013) *Correlación entre inteligencia emocional y adaptación social en adolescentes*. (Tesis de Licenciatura) Universidad Rafael Landívar. Campus central de Guatemala, Recuperado
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/32/Melgar-Manuel.pdf>

Ojeda, A. y Espinosa, M. (2010) Afrontamiento y autocontrol en adolescentes Michoacanos: Evaluando su alternativa de ¿migrar o no migrar? *Redalyc*. Edición electrónica, C.A. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/284/28420640018/>

Páramo, P. (2020) *Cómo elaborar una revisión sistemática*. Universidad pedagógica nacional Colombia.
Recuperado:https://www.researchgate.net/publication/339252551_Como_elaborar_una_REVISION_SISTEMATICA

Peris, M., Maganto, C., y 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*. Volumen 5 No. 2 pp 30-36 mayo 2018. Recuperado de:
<https://www.revistapcna.com/sites/default/files/04.pdf>

Ravines, V. y Portal, P (2016) *Autocontrol en adolescentes de padres convivientes y separados en Cajamarca*. Universidad Antonio Guillermo Urrelo. Recuperada <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/277>

Serrano, M., Garcia, D. (2010) Inteligencia emocional: Autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*. Edición electrónica C.A. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/904/90416328008.pdf>

Terán A. (2013) Ciberadicciones. *Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC)*. En: AEPap (ed.). Congreso de Actualización Pediatría 2019. Madrid: Lúa Ediciones. Recuperado de: https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf

Zetina J. (2013). *Hábitos en el uso de las redes sociales de los estudiantes adolescentes del nivel secundario del Liceo Javier*. (Tesis de Licenciatura) Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperado de: http://www.repositorio.usac.edu.gt/1848/1/16_1152.pdf