



FACULTAD DE HUMANIDADES

Carrera de Psicología

**USO PROBLEMÁTICO DE LAS REDES SOCIALES
Y CANSANCIO EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE UN COLEGIO DE LIMA
METROPOLITANA**

**Trabajo de investigación para optar el Grado Académico de
Bachiller en Psicología**

MARGARITA CARDENAS BERAUN

Asesora:

Mag. Katherine Susana Lingán Huamán

Lima – Perú

2020

Resumen

El presente estudio de investigación tiene por objetivo establecer la relación entre el uso problemático de las redes y el cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to grado de nivel secundario de Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 145 participantes (48% de varones), a ellos se les aplicó el instrumento de Adicción a Redes Sociales (ARS; Ecurra & Salas, 2014) y escala de Cansancio Emocional (ECE; Manga et al 2005, adaptado por Domínguez, 2013). Se obtuvo como resultado una relación significativa entre el cansancio Emocional y las dimensiones de la adicción a redes sociales: *Obsesión por las redes sociales* ($r = .351$), y el *Uso excesivo de las redes sociales* ($r = .361$), con respecto a la dimensión *Falta de control personal en el uso de las redes sociales* se obtuvo una correlación muy débil ($r = .189$). Se concluye que ha mayor obsesión por las redes sociales mayor cansancio emocional y a mayor uso excesivo de las redes sociales mayor cansancio emocional. Se espera que los resultados contribuyan al incremento de la información sobre los indicadores de adicciones comportamentales y sus consecuencias en adolescentes.

Palabras claves: Uso problemático de las redes sociales, Cansancio Emocional, Adicción a redes sociales, Estudiantes.

Abstract

The objective of research study is to establish the relationship between the problematic use of networks and Emotional exhaustion in students of 4th and 5th grade of secondary level in metropolitan Lima. The sample consisted of 145 participants (48% males) The instrument of Addictions to Social Networks (ARS; Escurra& Salas, 2014) and the Emotional Exhaustion Scale (ECE; Manga et al, 2005, adapted by Dominguez, 2013). As a result, a significant relationship was obtained between Emotional exhaustion and the dimensions of addiction to social networks: Obsession with social networks ($r = .351$), and Excessive use of social networks ($r = .361$), With respect to the dimension Lack of personal control in the use of social networks, a very weak correlation was obtained ($r = .189$). It concludes: that the greater the obsession with social networks, the greater the emotional exhaustion and the greater the excessive use of social networks, the greater the emotional exhaustion. The results are expected to contribute to the increase in information on the indicators of behavioral addictions and their consequences in adolescents.

Keywords: Problematic use of social networks, Emotional Exhaustion , Addiction to social networks, Students.

Introducción

En los últimos años la tecnología de la comunicación se está situando progresivamente en todo el mundo, logrando convertirse en un elemento de fácil acceso mediante la obtención de dispositivos de gran alcance y aplicaciones cada vez más innovadora, haciendo que las personas tengan acceso a mayor información. Con la ayuda del internet las personas se interconectan alrededor del mundo, lo cual permite compartir información desde cualquier parte del mundo, rompiendo así la barrera cultural existente, permitiendo aumentar los conocimientos sobre costumbres, estilo de vida, deportes, política y ciencia. En tal sentido, las personas crean redes sociales que les permite estar en contacto con otros con intereses en común.

Sin embargo, el uso inadecuado de las redes sociales como el Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Skype, LinkedIn, Vibber, Pinterest y otros han provocado una adicción de tal manera que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), lo considera un desorden de salud mental, caracterizado por una dependencia a las redes sociales, distanciamiento del entorno social, interferencia en la comunicación familiar y bajo rendimiento laboral y académico, con mayor frecuencia en jóvenes y pre adolescentes (Torrecilla, 2008).

En un reciente estudio que realizó la empresa We are Social y Hootsuite (Digital, 2019), existe 3,484 millones de usuarios en todo el mundo y 2,271 millones activos al mes; Facebook es el más usado siendo el 43% de usuarios mujeres, el 35% son menores de 25 años y el dispositivo más usado es el móvil con un 90%.

En países como Suecia, Bulgaria, Estonia, Dinamarca, Noruega y Holanda el 80% de los menores de edad utilizan el internet para estar conectados, en un promedio de 88 minutos al día entre las edades de 9 y 16 años, este deseo de estar conectado produce pérdida de la noción del tiempo, estrés, sentimiento de culpa al mentir a familiares sobre el tiempo de conexión, también produce interferencia a nivel social, familiar, académico y laboral (Gracia, Vigo, Fernández & Marco, 2002).

En el Perú existen 20 millones de perfiles sociales en las cuales se invierte 12,578.000 minutos por mes, siendo un país con mayores usuarios en redes sociales. Según estudios, el Perú lidera el listado con mayor notoriedad en la categoría social 2media con 93.2%, seguidos de Brasil, México y Argentina (ComScore, 2018). A través de este medio se realizan diferentes actividades desde la compra por internet hasta el entretenimiento, esto demuestra que existe un alto índice de consumo, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes que desean ser admirados y famosos (Echeburúa & Requesens, 2012).

El hecho de gastar esa cantidad de minutos puede producir un impacto negativo como la adicción a las redes sociales, convirtiéndose en un factor de riesgo y vulnerabilidad, produciendo un cambio de personalidad y estado emocional como ansiedad, angustia, agresividad, pensamiento negativo y estrés, perjudicando también su rendimiento académico (Gracia et al., 2002).

El uso excesivo de las redes sociales está causando un problema social, porque se convierte en un factor estresante, afectando principalmente a los adolescentes ya que a esa edad son vulnerables, presentando estados emocionales como disforia, impulsividad e intolerancia a los estímulos displacenteros, incrementando así la búsqueda de novedades (Echeburúa, 1999).

Con respecto al cansancio emocional, esta variable es comprendida como una dimensión del síndrome de burnout, que se caracteriza por el desgaste mental y físico a consecuencia de diversas exigencias y demandas, como pérdida de motivación, acompañado de sentimiento de fracaso. Esto genera en la persona un distanciamiento emocional y cognitivo con respecto a su trabajo (Maslash & Jackson, 1981). Esta dimensión de cansancio emocional también existe en el ámbito académico, se llama el burnout académico, que se refiere a estudiantes que no tienen interés en el estudio, escasa motivación, sensación de pesadez y una limitada capacidad para continuar con los estudios (Domínguez, 2016).

En definitiva, se pone en evidencia que el uso problemático de las redes sociales tiene una relación con el cansancio emocional, debido al factor estresante que genera su uso, y que unido a las demandas y exigencia que impone el ámbito educativo le puede ocasionar

un desgaste emocional, afectando de forma negativa su rendimiento escolar, familiar y social (Osorio, 2017).

A partir de lo anteriormente expuesto se cree importante estudiar la relación que existe entre las variables del uso problemático de las redes y el cansancio emocional en estudiante de 4to y 5to año de educación secundaria de Lima Metropolitana.

Uso problemático de las redes sociales

El uso de las redes sociales contribuye a un intercambio de comunicación dinámica que abarca a persona, grupo de personas e instituciones, con el propósito de conservar lazos de amistad, en las cuales se tienen que cumplir ciertos requisitos e instrucciones. De esta manera, las personas involucradas deben cumplir modelos de conducta para que la red se mantenga en movimiento de acuerdo a su propósito creado (Crovi, López & López, 2009).

En el 2003, la era de la comunicación virtual entre usuarios se volvió más interactiva debido a la revolución tecnológica (web 2.0), fenómeno social que surgió del desarrollo de diversas aplicaciones en Internet (Vaca, 2013). Las redes sociales se convirtieron en una forma de comunicarse, relacionarse y crear agrupaciones, en tal sentido, las nuevas tecnologías desarrollaron diversas aplicaciones como el Gmail, Flickr, Twitter, Slidesmedia, Ravelry, WordPress, Mint, Last.Fm, Basecamp, Live Journal en internet. A consecuencia de este gran desarrollo, las plataformas virtuales se colmaron de usuarios, además los jóvenes empezaron a compartir link, fotografías, videos, informaciones, etc. (Vaca, 2013).

Actualmente, hacer uso de las redes sociales es fácil, y solo se necesita tener conocimientos básicos. Las herramientas necesarias son tener internet y un correo electrónico, luego realizar los siguientes pasos como: crear un perfil, crear una lista de contactos para interactuar dentro del sistema, navegar dentro de los perfiles de sus contactos. Las redes más relevantes son el Facebook, seguido del Twitter y el Tuenti son las redes Sociales que ocupan más el ciberespacio (Boyd & Ellison, 2008).

Los beneficios que aportan las redes sociales en el ámbito educativo hacen que la enseñanza sea más sociable y personalizada., Ahora los estudiantes tienen el control para formar grupos de comunicación entre compañeros, se organizan con mayor facilidad, pueden intercambiar información, vencer la timidez y establecer lazos de amistad, acceder a sitios gratuitos, ahorrar dinero y tiempo al hacer sus tareas académicas, eliminar distancia y recuperar amigos del pasado (Echeburúa & de Corral, 2010).

Este fácil acceso a las redes sociales permite al alumno hacer un intercambio de comunicación virtual de una manera instantánea y al mismo tiempo disfrutar de una experiencia diferente, ya que no existe un límite en el ciberespacio. A consecuencia de esta gran gama de posibilidades, es posible caer en un uso frecuente y, por tanto, inapropiado de las redes sociales, considerando, además, que la vida privada de las personas se hace pública (Moral & Suárez, 2016).

Por ello, el uso inadecuado de las redes sociales ha generado que los estudiantes sean presas fáciles para los estafadores y depredadores de internet, a través del ciberacoso, cyberbullying y cybergrooming. Las personas más vulnerables son los niños y adolescentes según una encuesta realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INEI, 2015), ya que ellos por llamar la atención publican ciertos contenidos comprometedores. Esta falta de experiencia en habilidades sociales son los que producen una incapacidad de controlar el tiempo de conexión, interfiriendo en obligaciones y actividades personales, laborales, sociales, familiares o académicas (Echeburúa & de Corral, 2010).

El uso problemático de las redes sociales no implica necesariamente una conducta adictiva, pero si, dificultades para controlar los impulsos (Caplan, 2005), pudiendo generar consecuencias como el cambio de humor, aumentar la frecuencia de conexión, irritabilidad, presentar conflictos inter personales e intrapersonales, ansiedad, desinterés por otro tema, perder horas de sueño etc. (Ryan et al., 2014). Otro factor de riesgo representa la edad y esto depende de la influencia de la tecnología en la población adolescente que en su condición de nativos digitales son parte de la cibernsiedad (Moral & Suarez, 2016).

Es así que Ecurra y Salas (2014), construyeron el cuestionario de Adicción a las Redes Sociales para medir los indicadores de adicción que puede tener una persona por su uso problemático de las redes sociales, considerando tres dimensiones. La primera es *obsesión por las redes Sociales*, en las cuales mide el compromiso mental con las RS, pensar constantemente y fantasear, ansiedad y preocupación por la falta de acceso a las RS. *La segunda es falta de control personal en el uso de las redes sociales*, que mide la preocupación que tiene el individuo por su falta de control en el uso de redes y su incapacidad de evitar una vez que empieza a usarlo. La tercera es *el uso excesivo de las redes sociales*, que se vincula con el tiempo excesivo en el uso de las RS y la incapacidad de disminuir el tiempo. De esta forma, el uso problemático de las redes sociales se entiende como el uso indiscriminado de las redes sociales, en las cuales se genera un impacto negativo en la vida del individuo, tales como, dificultad en las relaciones interpersonales, conflictos sociales, bajo rendimiento académico y conflicto laboral.

Cansancio emocional

El cansancio emocional es una dimensión del síndrome de burnout, definido como un estado de agotamiento mental, emocional y físico, generado por eventos estresantes durante un largo tiempo (Maslach & Jackson, 1981).

Según Gamboa, Gonzales y Gonzales (2008), se define al cansancio emocional como la reducción afectiva, que se realiza por la sensación de no poder ser capaz en comparación con los demás. Se presenta con expresiones somáticas y psicológicas, además, las personas sienten que cada día pierden energía y que esto afecta el desempeño de sus actividades diarias.

En los últimos años se empezó a hablar de estudiantes quemados a consecuencia del entorno académico, al igual que el burnout en personas profesionales, pero con la diferencia que solo el cansancio emocional tiene influencia en los estudiantes, esto es debido a que la variable mencionada está relacionada al rendimiento académico, las otras dimensiones como despersonalización y la falta de realización personal no se han reportado en los estudiantes (Ramos, Manga & Moran, 2005).

Existen causas que generan el cansancio emocional, como son: factores internos y externos. Los internos son los rasgos individuales, como la autoeficacia, la autoimagen, el locus de control, la autoestima, y la ansiedad de rasgo., mientras que los factores externos se relacionan con la excesiva actividad vinculada con el aprendizaje. Todos estos componentes están asociados a la depresión, trastornos de sueño, falta de motivación, pensamiento negativo, así como a las presiones que te pueden conducir al punto de cometer suicidio, todos estos eventos generan un desbalance emocional (Díaz & Gómez, 2016).

Es así que los estudiantes deben adaptarse a las nuevas exigencias como horarios, tareas y evaluaciones en los que se debe afrontar de manera adecuada, para no generar un desgaste mental y físico (Domínguez, 2013).

Por otro lado, Shih (2015) descubrió que el uso de estrategias de afrontamiento académico por los estudiantes cumple un papel mediacional entre el ambiente de clase percibido y el burnout académico. Es así que los estudiantes tienden a adoptar un mayor compromiso para enfrentar retos académicos, además expresan niveles más bajos en los indicadores de burnout académico.

El uso problemático de las redes sociales y el cansancio emocional tienen una relación directa, ya que según estudios realizados por Cruzado, Matos y Kendall (2006), se demostró que el uso excesivo del internet causa un bajo rendimiento académico, producto de los factores estresantes que genera su uso, especialmente, en los adolescentes, ya que se encuentran en la edad crítica en la que definen su identidad. El alto índice de estrés altera el sistema cognitivo, motor y fisiológico, en las cuales influye en el bajo rendimiento del alumno, que unido a las demandas y exigencias educativas, conlleva a tener una pérdida de energía y una desmotivación por el estudio, esto es considerado cansancio emocional. Por lo tanto, a mayor uso de las redes sociales mayor cansancio emocional (Boubeta et al., 2015).

Antecedentes

Araujo y Pinguz (2017) plantearon un estudio con el objetivo de identificar la correlación que existe entre el estrés Académico y Adicciones a redes Sociales. El estudio de investigación es cuantitativo no experimental. La muestra fue de 166 estudiantes universitarios de diferentes carreras. El instrumento que se utilizó fue el Inventario de SISCO (Barraza, 2007), y el Cuestionario de Adicciones a redes Sociales (Salas & Ecurra, 2014). El resultado fue que existe una correlación positiva entre las variables: estrés académico y obsesión por las redes ($r = .182$), estrés académico y el uso excesivo de las redes ($r = .200$), así mismo entre las relaciones puestas a prueba entre los factores de ambas pruebas no existe correlación.

Jun y Choi (2015) desarrollaron un estudio con el objetivo de examinar el papel mediador de las emociones negativas en el vínculo entre el estrés académico y la Adicción a internet. La muestra fue de 512 adolescentes coreanos. Fue un estudio mediante la exploración de vías psicológicas desde el estrés académico hasta Adicciones a internet mediante un estudio de panel nacional y longitudinal. El instrumento que se utilizaron fue la Escala Autoinformadas para el estrés académico, las emociones negativas y la adicción a internet. Los resultados fueron que el estrés académico se asocia positivamente con las emociones negativas y la adicción a internet ($p < .001$, RMSEA =0.052, NNFI =0.954, CFI = 0.973) de igual manera las emociones se asocian positivamente con la adicción a internet ($B =1.576$, $p < .001$ los resultados de la ecuación estructural revelaron que el estrés académico de los adolescentes había influido indirectamente en la adicción a internet a través de emociones negativas

Bolaños (2015) realizó un estudio con el objetivo de explicar el impacto que tienen las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de Guayaquil. El estudio es de tipo descriptivo. La muestra fue de 90 alumnos de 12 a 14 años de una unidad Educativa. El instrumento que se utilizó fue Técnica Cuantitativa (encuesta), con preguntas abiertas para alumnos y también para padres y docentes, por ser personas cercanas a ellos. Los resultados fueron que los alumnos de 12 a 14 años cuentan con una red (33% de los encuestados), que la red más utilizadas es el Facebook (76%), que su motivación son los amigos (47%), los

padres observaron que sus hijos presentan un 73% de Agresividad y un 93% de cambio de humor, también un 67% manifestó que sus hijos dan información personal a personas desconocidas.

Díaz, Mercader y Garín (2019) realizaron un estudio, cuyo objetivo fue identificar los usos problemáticos de la tecnología en los Ámbitos académicos. El estudio fue metodología mixta concurrente. La muestra fue 1041 alumnos españoles de 12 a 17 años de una Institución Educativa. El instrumento que se utilizó fue 906 cuestionarios y 135 entrevistas. Los resultados afirmaron que la TIC tiene una amplia presencia en la vida cotidiana de los Adolescentes, las cuales manifiestan que el uso prolongado crea impacto negativo en el ámbito académico, social, y familiar de los jóvenes, por lo tanto se deben tomar medidas de prevención y concientización.

Castro y Villa (2017) realizaron un estudio, con el objetivo de saber cómo afecta el uso problemático de las redes Sociales 2.0 en Nativos Digitales: análisis bibliográfico. El estudio fue ex-post facto retrospectivo, la metodología fue mediante la búsqueda de 13 artículo científico bibliográficos entre los años 2005 y 2016, utilizando las bases de datos de la web of Science (woS), ScienceDirec, Scopus, como estudios experimentales (diseño clínico aleatorizados), o cuasiexperimentales (muestras no aleatorizados), redactados en Español e Inglés. Los resultados de la investigación fue que existe inconsistencia en la asociación entre los usos patológicos de SRS y las variables de habilidades sociales, ansiedad social y baja autoestima.

Lam, Peng, Mai y Jing (2009) realizaron un estudio con la finalidad de examinar los factores asociados con la adicción a Internet en la adolescencia de un colegio de Guangzhou. La metodología de estudio fue una encuesta trasversal de población con cuestionario autoinformado. La muestra fue estudiantes de secundaria entre las edades de 13 y 18 años. los instrumentos que se utilizaron fueron la prueba de Adicción a Internet (IAT), también recopilación de información sobre demográfica, de salud y percepción de la condición personal, y la Escala de depresión de autoevaluación de Zung, El resultado fue que el 50% de los hombres tiene la probabilidad de ser adictos a Internet en comparación con las mujeres, además existen otros factores de riesgo potenciales como, el comportamiento de

beber, insatisfacción familiar y experiencia de eventos estresantes recientes, estas variables relacionadas con el estrés se asocian con la adicción a Internet entre los adolescentes.

Thing Xu et al., (2018) desarrollaron un estudio con el objetivo de investigar si los síntomas depresivos median la relación entre el estrés académico y el uso problemático de teléfonos inteligentes. La muestra estaba conformada por 316 estudiantes de secundaria del suroeste de china. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Adicciones a teléfono inteligente (MPAS) de Hong et al. (2012), La Escala de Estrés Académico de Lui y Lu (2012), la Escala de Depresión para niños (CES_DC) de Frenndrich et al. (1990), y la Escala de Afrontamiento estudiantil (SCOPE) de Struthers et al. (2000). Los resultados mostraron que existe una relación entre el estrés académico y el uso problemático de los teléfonos inteligentes ($\beta=0.396$, $SE=0,053$, $t= 7.505$, $p <.001$), y que los síntomas depresivos está asociado al uso problemático de teléfono inteligente ($\beta = 0.180$, $SE =0.054$, $t = 3.360$, $p <.001$). Por lo tanto, se debe desarrollar estrategias de afrontamiento para eliminar el problema.

Este estudio de investigación es importante porque existen pocos estudios, en el ámbito nacional, que aborden las dos variables expuestas. En tal sentido, se justifica a nivel teórico, puesto que la información adquirida nos permitirá ampliar el conocimiento sobre el uso problemático de las redes sociales y su relación con el cansancio emocional en los estudiantes, con lo que se podrá tener un enfoque más amplio del tema. Por otro lado, es de suma importancia prestar atención a la relación que existe entre ambas variables y contrastar con los planteamientos teóricos revisados.

Es de interés actual porque se centra en problemas vigentes. De esta manera, la investigación presenta justificación práctica en el ámbito científico y en especial en el ámbito psicopedagógico, ya que estas instituciones tienen el mayor número de usuarios activos de las redes sociales. Por tanto, con los resultados obtenidos de la investigación se podría utilizar en programas de prevención en diversas instituciones educativas.

Objetivo

Conocer si existe una correlación entre el uso problemático de las redes sociales y el cansancio emocional en estudiantes del 4to y 5to año de educación secundaria de Lima Metropolitana.

Objetivo específico

O1. Establecer si existe correlación entre la Obsesión por las redes sociales y el Cansancio emocional en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de Lima Metropolitana.

O2. Establecer si existe correlación entre la Falta de control personal en el uso de las redes sociales y el Cansancio emocional en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de Lima Metropolitana.

O3. Establecer si existe correlación entre el Uso excesivo de las redes sociales y el Cansancio emocional en estudiantes del 4to y 5to año de secundaria de Lima Metropolitana.

Hipótesis

Existe una correlación positiva entre el uso problemático de las redes sociales y el cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria.

Hipótesis específico

H1. Existe correlación positiva entre la Obsesión por las redes sociales y el Cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria.

H2. Existe correlación positiva entre la Falta de control personal en el uso de las redes sociales y el cansancio emocional en estudiante de 4to y 5to de secundaria.

H3. Existe correlación positiva entre el Uso excesivo de las redes sociales y el Cansancio emocional en estudiantes de 4to y 5to de secundaria.

Método

Tipo y diseño

El tipo de investigación es sustantiva porque responde un problema teórico, que es el uso problemático de las redes sociales y cansancio emocional, de igual manera corresponde a una estrategia asociativa, ya que analiza la relación que existe entre las variables examinadas (Ato, López & Benavente 2013).

Es un estudio no experimental porque se realizará sin la manipulación de las variables, de igual manera no tendrá asignación aleatoria de los participantes y tiene característica de variables atributivas. Es transversal porque los datos se recolectaron en un tiempo único, su finalidad es describir las variables y analizar su incidencia e interacción en un momento dado (Ato et al., 2013).

Participantes

Para este estudio de investigación se evaluó a 145 alumnos, del 4to y 5to grado de educación secundaria, de dos instituciones, una pública y otra privada ubicados en el distrito de Ate y la Victoria de Lima Metropolitana. La muestra consta de 70 varones y 75 mujeres. La edad media es de 15.9, en un rango que va desde los 15 hasta los 17 años. Se contó con 98 participantes del 4to grado y 47 del 5to grado, ambos pertenecientes al turno de la mañana. Con respecto al uso las redes sociales 87 alumnos se conectan a las redes por el celular, 126 dicen que sus datos personales son verdaderos y 53 alumnos manifiestan que lo que más le gusta de las redes son la interacción con los demás. Además las redes más usadas por los alumnos son: Facebook, Messenger y WhatsApp.

El método del muestreo es no probabilístico de tipo intencional porque no se tiene seguridad de que la muestra extraída sea representativa (Hernández, Fernández & Baptista 2014).

Los parámetros de inclusión para la selección de muestra fueron: ser estudiante de educación secundaria, estar matriculado en el periodo 2019-2, usar alguna red social y ser alumno voluntario que quiera participar.

Para los criterios de exclusión se tomaron en cuenta: No usar ninguna red social y los cuestionarios incompletos no se tomaron en cuenta

Tabla 1

Información descriptiva de los participantes

	f	Grados	
		4to	5to
Sexo			
Hombre		48	22
Mujer		50	26
Situación actual			
Lleva el grado por primera vez		94	46
Lleva el grado por segunda vez		4	1
Lugar de conexión de las redes			
En mi casa		32	15
En la cabina de internet		10	3
A través del Celular		56	31
En mi trabajo		0	2
Datos personales verdaderos			
Si		87	40
No		11	9
Las Redes sociales que utilizan			
Facebook		12	6
WhatsApp		1	2
Facebook, Messenger, WhatsApp		84	40
Todas las anteriores		1	3
Que es lo más le gusta de las redes sociales			
La información		23	7
La interacción		34	20
Los videos		10	6
Los juegos		10	6
Todas las anteriores		21	13

Instrumentos

El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas (2014), utiliza los criterios del DSM-IV sobre adicciones a sustancias, pero fue adaptado al uso de las redes sociales, es de tipo Likert y consta de cinco respuestas que van desde nunca hasta siempre (de 0 a 4 puntos), el cuestionario consta de 24 ítems y está conformado por tres factores lo que son: 1) *Obsesión por las redes sociales* en las cuales mide el compromiso mental con las RS, pensar constantemente y fantasear, ansiedad y preocupación por la falta de acceso a las RS. 2) *Falta de control personal en el uso de las redes sociales*, que evalúa la preocupación y la incapacidad para controlarse o interrumpir el uso de las RS, generando un descuido de las tareas y de los estudios. 3) *El uso excesivo de las redes sociales* que se refiere al exceso de tiempo en el uso de las RS y la incapacidad de disminuir el tiempo. En el presente estudio los análisis psicométricos en la muestra evidenciaron índices de ajustes satisfactorio (χ^2 (249)= 482, CFI= 0.794, RMSEA= 0.0803), y adecuados índice de confiabilidad (Obsesión por las redes sociales: $\alpha = 0.816$, $\omega = 0.829$; Falta de control personal en el uso de las redes sociales: $\alpha = 0.622$, $\omega = 0.634$; Uso excesivo de las redes: $\alpha = 0.790$, $\omega = 0.797$).

La Escala de Cansancio Emocional, de Ramos, Manga y Moran (2005), adaptado por Domínguez (2013), para la población peruana, mide el nivel de *cansancio emocional*, es unidimensional, consta de 10 ítems, que se puntúan del 1 al 5 (*de raras veces a siempre*), considerando las experiencias de los 12 meses últimos de la vida estudiantil. Para la evidencia de validez se realizó un análisis factorial confirmatorio, la confiabilidad fue mediante el alfa de Cronbach que tuvo un valor de 0.87 (I, C, 95%: .851-.870), tiene una buena consistencia interna. En el presente estudio los análisis psicométricos en la muestra evidenciaron índice de ajuste satisfactoria (χ^2 (35)=72.0, CFI= 0.885, RMSEA= 0.0853, SRMR= 0.0624), obteniendo un adecuado coeficiente de confiabilidad ($\alpha = .801$, $\omega = .805$).

Ficha de datos sociodemográfico con el propósito de recopilar información general tanto sociales y demográficos de los alumnos encuestados del 4to y 5to grado de educación secundaria del distrito de Ate y la Victoria, como; lugar, sexo, edad, nivel de instrucción, rendimiento escolar, preguntas relacionadas con las variables estudiadas.

Procedimientos

Se realizaron las coordinaciones con los directores de las instituciones educativas con el fin de brindar información del proyecto de investigación, y de esa manera pedir permiso para la aplicación de los instrumentos en el aula de clase.

Para la aplicación de los instrumentos a los estudiantes se coordinó con los docentes de cada sección, sobre las evaluaciones a realizar, de igual manera para establecer los horarios para realizar la evaluación.

Se explicó a los alumnos la finalidad de la investigación y al mismo tiempo se les solicitó su participación voluntaria, luego se les pidió firmar el consentimiento informado a todos los participantes, al mismo tiempo se les indicó que su participación es anónima y que los datos obtenidos serán estrictamente confidenciales. Finalmente, se les brindó un correo electrónico para que puedan hacer consultas que estimen pertinente sobre la investigación.

Posteriormente, se les entregó la ficha sociodemográfica para la recolección de los datos generales, luego los dos instrumentos (cuestionario de Adicción a Redes y La Escala de Cansancio Emocional), la aplicación fue grupal y presencial en diferentes salones y horarios.

Con los datos que se obtuvo en su totalidad, se elaboró una base de datos en Excel que fue exportado al software de Jamovi.

Análisis de datos

Para los análisis de correlación se utilizó el software Jamovi y se calculó la r de Pearson que tiene por objetivo medir el grado de covariación entre las distintas variables relacionadas, según Ferguson (2009) el criterio de interpretación obtenido en la correlación de Pearson se basa en el tamaño del efecto o asociación entre dos o más variables. Por lo tanto un valor de .20 a .40 será considerado como significancia práctica, .50 y .70 es considerado una relación moderada y de .80 es considerado una relación fuerte.

Resultados

Análisis descriptivo

En la tabla 2 se presenta el análisis descriptivo de las variables de estudio, en ella se aprecia que los valores de asimetría y la curtosis se encuentra en el rango de -1.5 a + 1.5, por lo cual se usará el estadístico paramétrico r de Pearson para la contrastación de la hipótesis.

Tabla 2

Análisis descriptivo de las variables

	Media	Desviación Estándar	Asimetría	Curtosis
Obsesión por las redes	11.9	7.29	0.698	0.222
Falta de control personal	9.24	4.45	0.146	0.248
Uso excesivo de redes	13.1	6.14	0.382	-0.167
Cansancio emocional	25.1	7.15	0.304	0.0238

Análisis de correlación

En la tabla 3 se puede evidenciar que existe una correlación estadísticamente significativa entre el Cansancio Emocional y las dimensiones de la adicción a redes sociales: *Obsesión por las redes sociales* ($r = .351$; $p < .001$), y *Uso excesivo de las redes sociales* ($r = .361$; $p < .001$). En cuanto a la dimensión *Falta de control personal en el uso de las redes sociales* si bien se obtiene una correlación estadísticamente significativa ($r = .189$; $p = .023$) la magnitud de la correlación es muy débil y no alcanza los niveles de significancia práctica (Ferguson, 2009).

Tabla 3

Correlación entre el cansancio emocional y las dimensiones de la adicción a redes sociales.

		Cansancio emocional
Obsesión por redes	r de Pearson p - valor	.351*** < .001
Falta de control personal	r de Pearson p - valor	0.189* 0.023
Uso excesivo de redes	r de Pearson p - valor	.361*** < .001

*Nota: * $p < .05$, ** $p < .001$*

Discusión

El presente estudio planteó como hipótesis de investigación que ha mayor adicción a redes sociales mayor cansancio emocional. La evidencia empírica demostró que la hipótesis ha sido corroborada de manera parcial, puesto que solo dos dimensiones de la adicción a redes sociales mostraron coeficientes de correlación significativa al asociarse con el Cansancio Emocional.

En cuanto a la asociación entre *Obsesión por las redes sociales* y Cansancio emocional se encontró una asociación positiva y estadísticamente significativa entre las dos variables con una magnitud pequeña (Ferguson, 2009), es decir a mayor *Obsesión a las redes sociales*, mayor cansancio emocional. Estos resultados son similares a los hallados por Araujo y Pinguz (2017) en el que se tuvo como resultado que existe una pequeña correlación positiva entre las variables de estrés académico y *Obsesión por las redes* ($r = .182$), los mismos resultados tuvo Jun y Choi (2005). De esta manera se denota que la *Obsesión por las redes sociales* vinculada con el compromiso mental que asumen las personas con las redes sociales como pensar constantemente y sentir ansiedad por la falta de acceso a ella (Escurra & Salas, 2014) se relaciona con un estado de agotamiento mental y emocional (Maslach & Jackson, 1981). Esta relación se da en un contexto en que los estudiante se ven expuestos a demandas y exigencias académicas en las que tienen que hacer el uso constante de las redes sociales y que en su afán de cumplir con sus responsabilidades, terminan generando indicadores de cansancio emocional que se podrían desencadenar en un estrés académico.

Con respecto a la relación entre *Falta de control personal en el uso de las redes sociales* y Cansancio emocional aunque se evidencia una correlación estadísticamente significativa, esta no llega a tener un nivel de significancia práctica (valores Mayores a 0.020) de acuerdo con los criterios de Ferguson (2009). En el mismo sentido, Castro y Villa (2017) obtuvieron como resultado una relación inconsistente entre las variables, *el uso patológico de las redes sociales, Autoestima y habilidades sociales*. Esto se puede interpretar considerando que la *falta de control personal en el uso de las redes sociales* es definida la incapacidad para regular la cantidad de tiempo dedicado a estar conectado, que ocasiona el descuido de otras actividades importantes; es decir, es un indicador directamente vinculado

con la conducta adictiva, pues altera el normal desarrollo de las actividades de los sujetos (Caplan 2005). De esta forma, dado que el estudio se realiza con una población no clínica, las puntuaciones obtenidas en esta dimensión tienen menor variabilidad y, por lo tanto presenta una correlación más baja con el cansancio emocional.

De otro lado en cuanto a la relación entre el *Uso excesivo de las redes sociales* y Cansancio emocional se encontró una asociación positiva y significativa a nivel pequeño (Ferguson, 2009). Este resultado es similar a lo encontrado por Díaz et al., (2019) quienes demostraron que el uso prolongado de las redes sociales causa un impacto negativo en el ámbito académico, familiar y social, de igual manera Thing Xu et al., (2018) demostró que existe una relación entre el estrés académico y uso problemático de los teléfonos inteligentes, Así mismo Bolaños (2015) encontró que las redes sociales generan un impacto en el comportamiento de los adolescentes, Esta relación indica que los estudiantes ante sus propias obligaciones y las exigencias académicas desarrollan estrategias evitativas (reacciones físicas y psicológicas), por lo que inconscientemente pasan horas conectados a las redes sociales. Por otro lado, este uso prolongado a las redes sociales les genera un agotamiento físico y emocional afectando así su rendimiento académico (Cruzado et al, 2006).

Así también, es importante reconocer que existen limitaciones afrontadas en este estudio. En primer lugar, debido a la coyuntura de la pandemia del Covid 19 (OMS, 2020) no se pudo completar la recolección de la información para alcanzar un número mayor de muestra, puesto que las clases escolares fueron suspendidas. Por lo tanto, el tamaño de la muestra no es representativo debido a lo mencionado.

A partir de las limitaciones señaladas se recomienda a los futuros investigadores profundizar en el estudio de las consecuencias del uso problemático de las redes sociales y demás adicciones comportamentales. Así también, sería de utilidad realizar investigaciones en diferentes contextos, como por ejemplo, en las provincias del país, ya que se tiene muy poco conocimiento sobre el efecto que tienen el uso y abuso las redes sociales en los estudiantes en tornos socioculturales distintos.

En conclusión, en el presente estudio se encontró que a mayor obsesión a las redes sociales mayor cansancio emocional y a mayor uso excesivo de las redes sociales mayor cansancio emocional. Estos hallazgos son relevantes puesto que ponen de manifiesto la presencia de indicadores asociados al uso problemático de las redes sociales en estudiantes de secundaria, en quienes pueden darse una mayor presencia del cansancio emocional y, posteriormente, desencadenar síntomas de estrés. Es importante que los psicólogos que laboran en instituciones educativas incrementen sus conocimientos, basados en evidencias empíricas, sobre estos constructos a fin de optimizar sus prácticas profesionales en la promoción de salud mental.

Referencias

- Álvarez, G., & Delgado, J. (2015). Diseño de estudios epidemiológico, *revista de la clínica hospital infante*, 32(1), 36-34.
- Araujo, M., & Pinguz, A. (2017). *Estrés Académico y Adicciones a las Redes Sociales* (Tesis de Pregrado). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.
- Asociación Americana de Psiquiatría (1994). *Criterio de Diagnóstico DSM-IV*. Washington, DC: Autor.
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038– 1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bolaños, M. (2015). *Estudio del impacto de las redes sociales en el comportamiento de los adolescentes de 12 a 14 años en una unidad educativa en la ciudad de Guayaquil* (Tesis Pregrado). Universidad politécnica Salesiana, Guayaquil.
- Boubeta, A., Ferreira, S., Salgado, P., & Couto, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Salud y Drogas*, 15(1), 25–38.
- Boyd, D., & Ellison, N. (2008). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210-230. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.
- Castro, A., & Villa, M. (2017). Uso problemático de las redes 2,0 En Nativos Digitales: Análisis Bibliográficos. *Health and Addictions*, 17(1). 73-85.
- Cohen, J., & Cohen, P. (1983). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Crovi, D., López, M., & López, R. (2009). *Redes Sociales Análisis y aplicaciones*. México: Plaza y Valdés.
- Cruzado, L., Matos, L., & Kendall, R. (2006). Adicción a internet: Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Revista Médica Herediana*, 17(4), 196 -205.
- Díaz, A., Mercader, C., & Garín, J. (2019). Uso Problemático de la TIC en Adolescentes. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 21(07), 1-11.

- Díaz, F., & Gómez, I. (2016). La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010. *Psicología desde el Caribe*, 33(1), 113-131.
- Domínguez, S. (2013). Propiedades psicométricas de la Escala de cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 7(1), 45-55.
- Domínguez, S. (2016). Agotamiento Emocional Académico en estudiantes universitarios, *Revista Educación Médica*, 19(2), 96-103.
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a Las redes sociales en jóvenes: *Un nuevo reto*. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012), *Adicciones a las redes y nuevas tecnologías en niños y Adolescentes*. Madrid: Pirámide.
- Elosua, P. (2003). Sobre la validez de los Tests. *Psicothema*, 15(2), 315-321.
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación inicial del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73- 91.
- Ferguson, C. (2009). An Effect Size Primer: A Guide for Clinicians and Researchers, *American Psychological Association*, 40(5), 532–538.
- Futuro digitalGlobal. (2018). ComScore [Reporte]. Recuperado de: <https://itusers.today/comscore-presenta-tendencias-digitales-globales-2018/>.
- Gamboa, A., González, S., & González, G. (2008). El síndrome de cansancio profesional. *Acta pediátr. costarric.*, 20(1), 8-11.
- Global Digital. (2019), We are Social y Hootsuite [Report]. Recuperado de: <https://wearesocial.com/blog/2019/01/digital-2019-global-internet-use-accelerates#>
- Gonzales, M. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Gracia, M., Vigo, M., Fernández, J., & Marco, M. (2002). Problemas conductuales relacionados con el uso de Internet: Un estudio exploratorio. *Anales de psicología*, 18(2), 273-292.
- Hernandez, S., Fernandez, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. México: The McGraw-Hill Interamericana

- Ikemiyashiro, J. (2017). *Uso de las Redes Sociales virtuales y Habilidades Sociales en Adolescentes* (Tesis pregrado). Universidad San Ignacio de Loyola. Lima.
- Instituto Nacional de Estadística (2015). Encuesta sobre equipamiento u uso de tecnología de información y comunicación en los hogares. Recuperado de: <http://www.informeticplus.com/encuesta-sobre-equipamiento-y-uso-de-tecnologias-de-informacion-y-comunicacion-en-los-hogares-ano-2015-ine>.
- Jun, S., & Choi, E. (2015). *Academic stress and Internet addiction from general strain theory framework. Computers in Human Behavior*, 49, 282–287. doi:10.1016/j.chb.2015.03.001.
- Lam, L. T., Peng, Z., Mai, J., & Jing, J. (2009). Factors Associated with Internet Addiction among Adolescents. *CyberPsychology & Behavior*, 12(5), 551–555. doi:10.1089/cpb.2009.0036.
- Llama, F., & Pagador, I. (2014), Estudio sobre las Redes Sociales y su implicancia en la Adolescencia. *Enseñanza & teaching*, 32(1) 43-57.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory, Manual*. Palo Alto. Universidad de California: Consulting Psychologists Press.
- Moral, M. V., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69–78.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Sharpening the focus on gaming disorder. Recuperado de <https://www.who.int/bulletin/volumes/97/6/19-020619.pdf>.
- Osorio, M. (2017). *Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico*. Universidad de Chile. Recuperado de <http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-deaprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>
- Ramos, F., Manga, D., & Morán, C. (2005). Escala de Cansancio Emocional (ECE) para estudiantes universitarios: Propiedades psicométricas y asociación con medidas de personalidad y salud psicológica. *Interpsiquis*, [Publicación en línea]. Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/articulos/estres/20478/>.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148.

- Shih, S. (2015). The relationships among Taiwanese adolescents' perceived classroom environment, academic coping, and burnout. *School Psychology Quarterly*, 30(2), 307-320. doi: 10.1037/spq0000093
- Torrecilla, J. M. (2008). Estudio del uso problemático de las tecnologías de la información, la comunicación y el juego entre los adolescentes y jóvenes de la ciudad de Madrid. *Trastornos Adictivos*, 11(3), 151-163.
- Vaca, F. (2013). *La red virtuosa de la ola de flujo*. Buenos aires: Ediciones la crujía.
- Xu, T.-T., Wang, H.-Z., Fonseca, W., Zimmerman, M. A., Rost, D. H., Gaskin, J., & Wang, J.-L. (2018). The relationship between academic stress and adolescents' problematic smartphone usage. *Addiction Research & Theory*, 1-8. doi:10.1080/16066359.2018.1488967

Apéndice

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

D1. Ubicación geográfica	
D1.1 Departamento	
D1.2 Provincia	
D1.3 Distrito	

D2. Sexo <input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Mujer	D7. Utilizas redes sociales? <input type="checkbox"/> No: <input type="checkbox"/> Sí _____	D12. ¿Qué es lo que más te gusta de las redes sociales? _____
D3. Edad En años: ____I____	D8. Cuáles son las redes que utilizas? - - - -	D13. Con quienes vives en tu casa? <input type="checkbox"/> Padre, Madre y hermanos <input type="checkbox"/> Madre y hermanos <input type="checkbox"/> Padre <input type="checkbox"/> Hermanos <input type="checkbox"/> Otros (explique) _____
D4. Nivel de instrucción <input type="checkbox"/> 4to de secundaria <input type="checkbox"/> 5to de secundaria	D9. Donde se conecta a las redes sociales? <input type="checkbox"/> En mi casa <input type="checkbox"/> En la cabina de internet <input type="checkbox"/> A través del celular <input type="checkbox"/> En mi trabajo <input type="checkbox"/> En la computadora del colegio	D14. ¿Cómo te sientes cuando no utilizas la red? <input type="checkbox"/> Ansioso <input type="checkbox"/> Deprimido <input type="checkbox"/> Irritable <input type="checkbox"/> De mal humor
D5. Situación actual <input type="checkbox"/> Lleva el grado por primera vez <input type="checkbox"/> Lleva el grado por segunda vez <input type="checkbox"/> Lleva el grado por tercera vez	D10. De todas las personas que conoces a través de la red, a cuantos conoces personalmente? <input type="checkbox"/> 10% o Menos <input type="checkbox"/> Entre el 51 y 70% <input type="checkbox"/> Entre 11 y 30% <input type="checkbox"/> Más del 70% <input type="checkbox"/> Entre el 31 y 50%	D15. ¿Con que frecuencia se conecta a las redes sociales? <input type="checkbox"/> Todo el tiempo conectado <input type="checkbox"/> Entre siete y 12 veces por día. <input type="checkbox"/> Entre tres s seis veces por día <input type="checkbox"/> Una o dos veces por día.
D6. ¿Cuál es tu rendimiento escolar? <input type="checkbox"/> Excelente <input type="checkbox"/> Bueno <input type="checkbox"/> Regular	D11. Tus cuentas en la red contienen tus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.) __Si__I__No__	D16. En los últimos tres meses, ¿Cuál es la red que más utilizaste? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

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

Siempre **S** Rara vez **RV** Casi siempre **CS** Nunca **N**
 Algunas veces **AV**

N° ITEM	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social					

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de pensar, sentir y actuar respecto a tus estudios. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

RV=Raras veces PV=Pocas veces AV=Algunas veces CF=Con frecuencia
S=Siempre

	RV	PV	AV	CF	S
1. Los exámenes me producen una tensión excesiva.					
2. Creo que me esfuerzo mucho para lo poco que consigo.					
3. Me siento bajo de ánimo, como triste, sin motivo aparente.					
4. Hay días que no duermo bien a causa del estudio.					
5. Tengo dolor de cabeza y otras molestias que afectan a mi rendimiento académico.					
6. Hay días que noto más la fatiga y me falta energía para concentrarme.					
7. Me siento emocionalmente agotado por mis estudios.					
8. Me siento cansado al final de la jornada de estudio.					
9. Estudiar pensando en los exámenes me produce estrés.					
10. Me falta tiempo y me siento desbordado por los estudios.					

Consentimiento informado

Título de la Investigación: Uso Problemático De Las Redes Sociales Y Cansancio Emocional En Estudiantes De Secundaria De Un Colegio De Lima Metropolitana.

La presente investigación es conducida por Margarita Cardenas Beraun, alumna de la carrera de Psicología del 9no ciclo, de la universidad San Ignacio de Loyola

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder unos cuestionarios. Esto tomará aproximadamente 10 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las respuestas, las pruebas se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en ella. Igualmente, puede retirarse de la investigación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante el cuestionario le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber a la investigadora.

De tener preguntas sobre su participación en este estudio, puede contactar al email: marcarberan@gmail.com

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es conocer sobre el Uso problemático de las redes sociales y cansancio emocional en estudiantes de secundaria.

Me han indicado también que tendré que responder un total de 2 cuestionarios, lo cual tomará aproximadamente 10 minutos.

Reconozco que la información que yo brinde en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme de la misma cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que puedo pedir información sobre los resultados de esta investigación cuando ésta haya concluido. Para esto, puedo contactar a las investigadoras al correo anexo en la parte inferior.

Firma del Participante

Fecha

Asentimiento Informado

Título de la investigación: Uso problemático de las redes sociales y Cansancio emocional en estudiantes de secundaria de un colegio de Lima metropolitana.

Institución : Universidad San Ignacio de Loyola.

Investigadores : Margarita Cardenas Beraun

Teléfonos : 929352739

Email : marcarberan@gmail.com.

Presentación:

Me llamo Margarita cárdenas Beraun, alumna de la carrera de psicología del 9no ciclo de la Universidad San Ignacio de Loyola. Estamos realizando una investigación sobre el uso problemático de las redes sociales y cansancio emocional en estudiantes de secundaria y nos gustaría considerar la participación de su menor hijo (a) en este estudio. Con su participación, espero tener más información sobre la relación que existe entre el uso problemático de las redes sociales y el cansancio emocional en los estudiantes.

La participación es sencilla, y consistirá en responder las alternativas en las cuales considere verdadero, su nombre se mantendrá confidencialmente, y que será reemplazado por un número para el registro en nuestros archivos. La participación es voluntaria y si ya no desea participar, podrás dejar de hacer esta actividad, sin alguna consecuencia para él. Debido a esta actividad es voluntaria, no habrá regalos o premios por participar.

Respuesta:

Yo padre o madre (apoderado) He leído el Formulario de Consentimiento Informado y autorizo a mi menor hijo a participar en esta actividad de evaluación de la investigación, Comprendo que puede dejar de participar en el momento que no desea. También entiendo que no recibiré algún pago o beneficio económico por esta participación.

Nombre : _____

Firma : _____

Fecha : _____

