



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

ADICCIÓN AL INTERNET Y PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS EN ESTUDIANTES
DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE VILLA EL SALVADOR

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

MIGUEL ÁNGEL BASAURI DELGADO
ORCID: 0000-0002-9698-8089

ASESORA

MG. NANCY ELENA CUENCA ROBLES
ORCID: 0000-0003-3538-2099

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

DESÓRDENES EMOCIONALES, SU RELACIÓN CON LOS FACTORES DE
RIESGO PARA LA SALUD Y CON EL DESARROLLO DE CONDUCTAS
SALUDABLES

LIMA, PERÚ, OCTUBRE DE 2020

DEDICATORIA

A mis grandes padres quienes me enseñaron a vivir intensamente cada meta en mi vida personal y profesional.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por darme la fortaleza en los momentos más difíciles y no dejarme perder la esperanza frente a las adversidades que se presentaron en el camino para culminar mi carrera profesional y la ejecución de la investigación.

Mi agradecimiento más sincero a mis padres por su confianza y por el apoyo brindado, con sus buenos consejos orientados a mantener la motivación y el buen ánimo en el día a día para elaborar el proyecto de investigación.

A mis asesores de desarrollo de tesis que, fueron mayormente mis amigos, los que con paciencia y buen humor me apoyaron en la presente meta.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
RESUMO	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	15
1.2. Justificación e importancia de la investigación	17
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos	18
1.4. Limitaciones de la investigación	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la investigación	21
2.2. Bases teóricas – científicas.....	25
2.3. Definición de la terminología básica.....	45
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación	47
3.2. Población y muestra.....	47
3.3. Hipótesis de la investigación	50
3.4. Variables – operacionalización.....	51
3.5. Métodos e instrumentos de investigación	54
3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	64
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
4.1. Resultados descriptivos	67
4.2. Resultados inferenciales y contrastación de hipótesis	70
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones.....	80
5.2. Conclusiones.....	83
5.3. Recomendaciones.....	85
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la población en función al año de estudio.....	48
Tabla 2	Distribución de la muestra en función al año de estudio.....	49
Tabla 3	Distribución de la muestra en función a variables de uso del internet.....	50
Tabla 4	Operacionalización de la variable adicción al internet.....	52
Tabla 5	Operacionalización de la variable pensamientos automáticos negativos.....	53
Tabla 6	Validez de contenido del Test TAI.....	56
Tabla 7	Validez de constructo para el modelo de cuatro factores.....	57
Tabla 8	Confiabilidad por método de consistencia interna de la adicción al internet	58
Tabla 9	Validez de contenido del Inventario IPA.....	61
Tabla 10	Validez de constructo para el modelo de quince factores.....	62
Tabla 11	Confiabilidad por consistencia interna del Inventario IPA.....	64
Tabla 12	Estadísticos descriptivos de la adicción al internet.....	67
Tabla 13	Frecuencias y porcentajes de la adicción al internet.....	67
Tabla 14	Estadísticos descriptivos de los pensamientos automáticos.....	68
Tabla 15	Frecuencias y porcentajes de los pensamientos automáticos.....	69
Tabla 16	Prueba de normalidad de la adicción al internet y sus dimensiones.....	70
Tabla 17	Comparación de la adicción al internet y sus dimensiones en función del sexo.....	70
Tabla 18	Comparación de la adicción al internet y sus dimensiones en función de la edad.....	71
Tabla 19	Prueba de normalidad de los pensamientos automáticos.....	72
Tabla 20	Comparación de los pensamientos automáticos en función del sexo.....	73

Tabla 21	Comparación de los pensamientos automáticos en función de la edad.....	75
Tabla 22	Relación de las dimensiones de la adicción al internet y pensamientos automáticos.....	77
Tabla 23	Análisis de la relación entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos.....	78

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Modelo estructural del Test de adicción al internet.....	57
Figura 2	Modelo estructural del Inventario de pensamiento automáticos...	63

**ADICCIÓN AL INTERNET Y PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE VILLA EL
SALVADOR**

MIGUEL ÁNGEL BASAURI DELGADO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador. La población del estudio fue de 758 estudiantes del nivel secundario, quedando una muestra de 313 estudiantes entre 12 y 18 años. Fue una investigación no experimental transversal de tipo correlacional. Se utilizó el Test de Adicción al internet de Young (TAI) y el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (IPA) para identificar los objetivos del estudio. Se evidencia que existe una correlación altamente significativa entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos ($p < .001$), con una correlación de Spearman (ρ) moderada y directa ($r = .673$), asimismo, existe una correlación directa altamente significativa ($p < .001$) entre dimensión de tolerancia, uso excesivo, retirada o abstinencia y consecuencias negativos, con los pensamientos automáticos. Se concluye que los estudiantes de primero de secundaria presentan mayores niveles de adicción al internet y pensamientos automáticos negativos que los de grados superiores, prevaleciendo los varones que las mujeres. Encontrando que los estudiantes que mantienen dificultades para el control del uso del internet presentan una mayor prevalencia de pensamientos automáticos negativos.

Palabras clave: adicción al internet, pensamientos automáticos, estudiantes de secundaria

INTERNET ADDICTION AND AUTOMATIC THOUGHTS IN SECONDARY STUDENTS OF A VILLA EL SALVADOR PUBLIC INSTITUTION

MIGUEL ÁNGEL BASAURI DELGADO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The research aimed to determine the relationship between internet addiction and automatic thinking in high school students of a public educational institution in Villa El Salvador. The study population was 758 students of the secondary level, leaving a sample of 313 students between 12 and 18 years. It was a cross-sectional non-experimental investigation of a correlational type. Young's Internet Addiction Test (TAI) and the Ruiz and Lujan Automatic Thoughts Inventory (IPA) were used to identify the objectives of the study. The results indicate that there is 21.4% of students who have high levels of internet addiction. 16.6% of students have very high levels of automatic thinking, where high levels predominate in the cognitive distortions of divine reward fallacy (44%), filtering (18%) and fallacy should be (16.3%). In addition, it is evidenced that there is a highly significant correlation between internet addiction and automatic thoughts ($p < .001$), with a moderate and direct Spearman (*Rho*) correlation ($rho = .673$), there is also a direct correlation highly significant ($p < .001$) between tolerance dimension, excessive use, withdrawal or withdrawal and negative consequences, with automatic thoughts. It is concluded that high school students have higher levels of internet addiction and automatic negative thoughts than those in higher grades, with men prevailing than women. Finding that students who maintain difficulties in controlling the use of the internet have a higher prevalence of negative automatic thoughts.

Keywords: internet addiction, automatic thoughts, high school students

VICIADO NA INTERNET E PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS EM ALUNOS SECUNDÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE VILLA EL SALVADOR

MIGUEL ÁNGEL BASAURI DELGADO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

A pesquisa teve como objetivo determinar a relação entre dependência da internet e pensamento automático em estudantes do ensino médio de uma instituição pública de ensino de Villa El Salvador. A população do estudo foi de 758 alunos do ensino médio, deixando uma amostra de 313 alunos entre 12 e 18 anos. Foi uma investigação não experimental transversal de tipo correlacional. O Teste de Dependência da Internet (TAI) de Young e o Inventário Automático de Pensamentos de Ruiz e Lujan (IPA) foram utilizados para identificar os objetivos do estudo. Além disso, evidencia-se que existe uma correlação altamente significativa entre dependência da Internet e pensamentos automáticos ($p < 0,001$), com uma correlação moderada e direta de Spearman ($Rho = .673$), há também uma correlação direta altamente significativo ($p < .001$) entre dimensão de tolerância, uso excessivo, retirada ou retirada e consequências negativas, com pensamentos automáticos. Conclui-se que os estudantes do ensino médio apresentam níveis mais altos de dependência da Internet e pensamentos negativos automáticos do que os de séries mais altas, com homens predominando do que mulheres. Constatando que os alunos que mantêm dificuldades em controlar o uso da internet têm maior prevalência de pensamentos automáticos negativos.

Palavras-chave: dependência da Internet, pensamentos automáticos, estudantes do ensino médio

INTRODUCCIÓN

En los últimos años hemos sido participes del incremento del uso de tecnología en el mundo entero y en nuestra vida diaria, viendo como la tecnología genera grandes beneficios para diversos países y ciudades. Estos avances se desarrollan de manera rápida, utilizando tecnología cada vez más sofisticada, por lo que, las personas tienden a adaptarse y cambiar conforme avanza la tecnología. Provocando un cambio significativo en la vida de la mayoría de personas, en especial, en el funcionamiento de la sociedad y el desarrollo de las futuras generaciones. Con toda la aparición de nuevos equipos tecnológicos se ha revolucionado la forma de trabajar, estudiar, incluso de relacionarse socialmente, siendo los menores de edad quienes se ven inmersos en estas nuevas tecnologías, generalmente, por su fácil disponibilidad y convivencia diaria. Encontrando que en nuestro medio más del 90% de los menores de edad acceden a internet para buscar algún tipo de información (Instituto Nacional de Estadística e Informática, [INEI], 2017), siendo propensos a presentar un hábito problemático si no se controla adecuadamente la administración del uso del internet.

Existen autores que consideran que la adicción al internet se puede entender como un problema en el control de impulsos (Davis, 2001) y como un regulador del estado de ánimo (Gámez y Villa, 2015), siendo factores predisponentes para el incremento y aparición del uso problemático del internet. Así mismo, La Rose, Lin y Eastin (2003) señalan que las cogniciones problemáticas pueden influir en el autocontrol y manejo de un adecuado uso del internet, potenciando una adicción al internet. Es por ello que se prestó importancia al estudio sobre la adicción al internet y como se puede desencadenar y mantener mediante la aparición de distorsiones cognitivas que van apareciendo en el desarrollo de la adolescencia.

En el capítulo uno, se presenta los planteamientos de la situación problemática a nivel internacional, nacional y regional; donde se cita evidencia estadística de la adicción al internet y pensamientos automáticos en escolares. Así también, se muestra apartados de la formulación del problema, objetivos (general y específicos), justificación y limitaciones del estudio.

Posteriormente, en el capítulo dos, se presenta el marco teórico, en donde se mencionan los antecedentes internacionales y nacionales (directos como indirectos), las bases teóricas y científicas, para entender a mayor profundidad los modelos explicativos de la adicción al internet y los pensamientos automáticos. Finalmente, se identifica las definiciones conceptuales de las variables del estudio.

En el capítulo tres, se presenta el marco metodológico en el cual se identifica el tipo y diseño de investigación utilizados para el desarrollo de la investigación, además se describe a la población y muestra del estudio, se continua con las hipótesis de la investigación. De esta forma se procede a especificar las definiciones conceptuales y la operacionalización de las variables; así como, los métodos y técnicas empleadas para la recolección de los datos. Finalmente, se describen brevemente cuales han sido los análisis estadísticos utilizados para conseguir los resultados obtenidos.

En el capítulo cuatro, se muestran los resultados encontrados en la investigación, iniciando el capítulo por la descripción de las variables sociodemográficas, los resultados descriptivos de la adicción al internet y los pensamientos automáticos en adolescentes. Continuando con los resultados del análisis comparativo en función a las variables sociodemográficas y la relación entre ambas variables.

En el capítulo cinco se presenta los resultados obtenidos, los cuales se relacionaron con las investigaciones anteriores; asimismo, se proponen las principales conclusiones en relación a los objetivos manifestados; cerrando la investigación con las recomendaciones que se propusieron tanto para los profesionales de la salud como en el ámbito de la investigación.

Finalmente, el estudio aportó a nivel metodológico y práctico al conocimiento científico, siendo la actualización de los datos de la variable de adicción al internet y pensamientos automáticos temas relevantes para un mayor entendimiento de la formación y mantenimiento de conductas adictivas a tempranas edades. Con los resultados encontrados en la presente investigación, se busca que los nuevos investigadores tomen como prioridad la necesidad de centrar sus acciones de

prevención en el uso desproporcionado del internet, desarrollando una promoción adecuada para el manejo del mismo. Reduciendo los índices de comportamientos adictivos al internet, y, a su vez, reduciendo la influencia negativa en el comportamiento de los adolescentes.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

A nivel mundial se evidencian la adicción al internet como una problemática que afecta a gran parte de la población. La Estadística Mundial de Internet (IWS) reportó que en el 2018 se registró a más de 4.000 millones de personas (54,4%) conectadas a internet en todo el mundo, siendo América del Norte donde existen mayor prevalencia (95%), seguido por Europa (85%), y América Latina y el Caribe (67%). En España, el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS, 2018) señaló que el 18% de jóvenes españoles con edades entre los 14 y 18 años presentaron un uso de internet de forma compulsiva. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) identificó que más del 80% de adolescentes y jóvenes de 104 países presentaron un uso repetitivo del internet. El Instituto Nacional de Estadística de Madrid (INEM, 2017) señalan que el 99% de adolescentes tiene acceso a internet, donde el 94% cuenta con un teléfono móvil propio en su mayoría con acceso al internet y el 72% presentaron un acceso diario a sus redes sociales. Del mismo modo, Golpe, Isoma, Gómez y Rial (2017) realizaron una investigación en 509 estudiantes entre 10 y 17 años, donde encontraron que el 11% mantenía un uso excesivo del internet, mayor a 5 horas diarias, siendo similar en hombres y mujeres, presentando mayor prevalencia los adolescentes que cursan grados finales de la secundaria. En Finlandia, Lister-Landmann (2015) identificó que el 63% de adolescentes se conectaban de forma diaria al internet a través de un celular, donde el 12% presentó dificultades en su rendimiento académica y el desarrollo de interacciones sociales.

La adicción al internet, al igual que otros trastornos psicológicos, se caracterizan por mantener una forma particular de pensar o de interpretar la realidad; a estos se les conoce como pensamientos automáticos negativo, ya que se asocian a emociones negativas y solo se ve el lado negativo de las cosas; y se llaman automáticos porque aparecen rápidamente luego de las emociones negativas y están asociados al trastorno que la configuran (Alario, 2005). Los pensamientos automáticos dirigen y personalizan el comportamiento de las personas, pero se suelen volver disfuncionales cuando existe un autosaboteo, evidenciándose un desvío negativo en el contenido de los pensamientos y dificultad en las interacciones de la persona (Camerini, 2004).

En cuanto a la realidad de América del Sur, el informe elaborado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal, 2015) argumentó que Argentina mantuvo un 69.4% de usuarios conectados al internet, siendo el país con un mayor número de conectados, siguiéndole Uruguay con el 64.6% y Chile con el 64.3%. Por otro lado, para el 2018, el 71.5% de la población de América Latina está conectada a internet, predominando en los países de Argentina, Paraguay y Uruguay con un 93%, 90% y 88% respectivamente; asimismo, en el Perú se mostró un gran crecimiento del uso del internet en los últimos años, llegando a pasar de 36% en el 2011, a 68% para el 2018 (IWS, 2018). Así mismo, la Consultora Global GFK (2017) realizó un estudio a 22 mil personas de 17 países, donde encontró que Argentina ocupa el tercer puesto en ser uno de los países más conectados al internet y el 40% presentaron dificultades para desconectarse, siendo los adolescentes entre 15 y 19 años los que mantuvieron mayor dificultad.

En nuestro medio el uso excesivo del internet se mantiene con gran preeminencia, el Ministerio de Salud (Minsa, 2014) informó que en el 2012 atendieron a 190 adolescentes con problemas de adicción al internet y para el 2013 este número se incrementó a 210 casos. Así mismo, en Arequipa, una investigación ejecutada por la Fundación Mapfre (2016) encontró que 1 millón 200 mil adolescentes (16.2%) entre 13 y 17 años en riesgo de presentar conductas adictivas a internet y de los cuales el 9.4% presenta conductas adictivas al internet; la tendencia de dicha conducta se incrementó en el nivel socioeconómico A/B a un 23%, a diferencia del nivel socioeconómico C, donde fue 12.8%. Otra investigación fue realizada por el INEI (2017) donde encontró que en el primer trimestre del 2017 el 28.2% de la población de 6 y más años de edad accedieron a internet por teléfono móvil, lo cual viene generando una concepción de ideas negativas a favor de un uso prioritario del internet.

Debido a su gran prevalencia, la adicción al internet ha sido estudiada y relacionada con diversas variables, una de ellas es la variable edad, la cual genera una gran discusión por diversos investigadores (Puerta-Cortéz y Carbonell, 2013; Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Líria, 2009; Muñoz-Rivas, Navarro y Ortega, 2003; Rial, Gómez, Braña y Varela, 2014), por una parte se encuentra prevalencia más alta en edades más tempranas; por otro lado, encontraron que existió mayor

problemática en el uso de internet hacia finales de la adolescencia y primeros años de la juventud. Es por ello que la adolescencia es un factor de gran vulnerabilidad para un afloramiento de la adicción al internet (Rial, Golpe, Gómez y Barreiro, 2015). De igual manera, presentan relación con los pensamientos distorsionados, hábitos del uso de la red, déficit en las habilidades sociales, la ideación suicida, síntomas depresivos, ansiedad, problemas de conducta e hiperactividad, mayor consumo de tabaco, alcohol y uso de sustancias, y el bajo rendimiento académico (Rial, Gómez, Braña y Varela, 2014).

Respecto a los pensamientos automáticos, a nivel nacional Mazón, Arias y Chávez (2016) encontraron que un 64% de adolescentes presentaron un predominio en la distorsión cognitiva deberías. De igual forma, Silva (2017) realizó un estudio en adolescentes de una institución educativa nacional del distrito del Callao, encontrando que el 62% presentó la distorsión cognitiva falacia de cambio, el 60% falacia de deberías, el 60% mantuvo la falacia de culpabilidad, el 59.4% la falacia de personalización y, por último, el 59% la falacia de tener razón.

Con lo mencionado, se encuentra que son pocas las investigaciones en cuanto a la relación que existe entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos. Es por ello la importancia del estudio de la adicción al internet y como se puede desencadenar y mantener mediante la aparición de los pensamientos automáticos que se van fortaleciendo en la adolescencia. Ante esta realidad cabe preguntarse: ¿Cuál es la relación que existe entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador?

1.2. Justificación del estudio

La presente investigación presentó finalidad de tipo teórica debido a que va a aportar a la literatura científica datos sobre la relación entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos en escolares de secundaria, debido a que existen escasas investigaciones en nuestro medio sobre la relación entre dichas variables. Así mismo, es de suma importancia investigar sobre su relación, ya que para que se

origene un uso patológico del internet se requiere de una serie de cogniciones problemáticas productoras de la conducta desadaptativa (Davis, 2001).

El estudio presentó justificación en el nivel metodológico debido a que se mostró mayor evidencia de las propiedades psicométricas de dos instrumentos seleccionados para medir la adicción internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa nacional de Villa El Salvador. Debido a que la estandarización de los instrumentos en nuestro medio es antigua y carecen de una revisión psicométrica actual.

Así también, se contó con una justificación a nivel práctico debido a que en base a los resultados obtenidos se podrá detectar los niveles y dimensiones de la adicción al internet y pensamientos automáticos en los estudiantes pertenecientes a una institución educativa nacional de Villa El Salvador, con la finalidad de implementar estrategias adecuadas para un mejor abordaje de dicho problema, ya que la adolescencia viene a ser una etapa donde se evidencia un mayor riesgo a adquirir adicción al internet, debido a los diversos cambios, la confusión, la consolidación de su identidad personal y sentimientos de frustración acompañando con la formación de hábitos negativos.

1.3. Objetivos de la investigación

Objetivo general

Determinar la relación entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador.

Objetivos específicos

- Describir los niveles de adicción al internet en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador.

- Describir los pensamientos automáticos que predominan en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador.
- Comparar la adicción al internet en estudiantes de secundaria en función del sexo y edad de una institución educativa pública de Villa El Salvador.
- Comparar los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria en función del sexo y edad de una institución educativa pública de Villa El Salvador.
- Establecer la relación entre las dimensiones de la adicción al internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador.

1.4. Limitaciones del estudio

La presente investigación no contó con antecedentes previos que busquen la relación entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos en escolares del nivel secundario, dificultando la obtención de las propiedades psicométricas de los instrumentos y los antecedentes de la hipótesis a demostrar.

Asimismo, se contó con limitación en cuanto al acceso de la muestra de estudio, puesto que se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional debido a la particularidad de la población, por lo que no se pueden generalizar los datos a otros grupos de estudiantes de Villa El Salvador, utilizándose solo datos encontrados en la muestra estudiada.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Victoria, Ayala y Bascuñán (2019) realizaron una investigación con escolares de Chile y Colombia, la cual tuvo como objetivo determinar la relación existente entre pensamientos automáticos negativos y el riesgo de suicidio en una muestra de 200 adolescentes chilenos y 200 colombianos, con edades comprendidas entre los 13 y 18 años. Su metodología fue de tipo correlacional con un diseño no experimental - transversal. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan y la Escala de suicidio de Okasha, ambos estandarizados en una prueba piloto. En los resultados encontraron que la distorsión cognitiva falacia de recompensa divina es la más frecuente en ambas muestras y en la población colombiana se reportó en mayor medida las distorsiones cognitivas que en la población chilena. Identificaron que las distorsiones cognitivas de filtraje, interpretación del pensamiento, sobregeneralización y pensamiento polarizado se presenta en mayor proporción con los participantes que presenta puntajes altos de riesgo al suicidio, evidenciando que existe una correlación positiva entre los pensamientos automáticos y el riesgo del suicidio en la muestra de estudiantes chilenos y colombianos ($r = .173, .588$). Concluyeron que a mayores pensamientos automáticos negativos a mayor riesgo suicida.

Contreras, Beverido, San Jorge, Salas y Ortiz (2017) desarrollaron un estudio en la ciudad de México, el cual tuvo como objetivo identificar la relación entre la adicción al internet y la impulsividad en 123 estudiantes del nivel secundario y 125 de bachillerato, total de 248 estudiantes con edades comprendidas entre 12 y 18 años. Su metodología fue de tipo correlacional con un diseño no experimental - transversal. Utilizaron el Test de adicción al internet IAT, validado por Puerta-Cortéz y Carbonell (2013) y la Escala de impulsividad de Barrat versión 11ª. En sus resultados encontraron que el 83% de los estudiantes manifestaron mantener control sobre el uso de internet y el 17% señaló presentar un uso problemático del internet. Así también, mostró que el 23% de estudiantes de secundaria presentaron un mayor uso problemático del internet, a diferencia, de los estudiantes de bachillerato, donde evidenciaron que un 15% presenta un uso problemático. Se encontró relación

significativa entre la adicción al internet y la impulsividad ($\rho = .318$). Llegaron a la conclusión que, a mayor presencia de adicción al internet, mayor impulsividad.

Gholamian, Shahnazi & Hassanzadeh (2017) realizaron una investigación en Irán, la cual tuvo como objetivo determinar la prevalencia de la adicción a internet y su relación con la depresión, ansiedad y estrés. La muestra estuvo conformada por 417 estudiantes de secundaria (209 varones y 208 mujeres), con una edad media de 13 años. Su metodología fue de tipo correlacional con un diseño no experimental - transversal. Los instrumentos utilizados fueron el Test de adicción al internet IAT y la Escala de depresión, ansiedad y estrés DASS-21. Los resultados mostraron que el 27,6% de estudiantes presentaron una adicción al internet leve y el 2,9% eran severamente adictos al internet. El puntaje promedio de adicción al internet entre varones y mujeres fue significativamente mayor en las mujeres ($p=.002$). Así también, encontraron correlación directa entre los puntajes de adicción al internet y la depresión ($r = .514$), ansiedad ($r = .481$) y estrés ($r = .495$). Concluyeron que, a mayor presencia de la adicción al internet, mayor depresión ansiedad y estrés.

Tran et al. (2017) realizaron una investigación en Vietnam, la cual tuvo como objetivo estudiar la frecuencia de la adicción al internet y la calidad de vida relacionada con la salud. El muestreo estuvo conformado por 566 estudiantes de los cuales el 56,7% fueron mujeres y el 43,3% varones, con edades comprendidas entre los 15 y 25 años. Su metodología fue de tipo correlacional con un diseño no experimental - transversal. Los instrumentos utilizados fueron el Test de adicción al Internet IAT y la Escala analógica visual de EuroQol (EQ-5D-RL). Los resultados señalaron que 21,2% de participantes presentaba adicción al internet y no encontraron diferencia estadísticamente significativa entre el género de los participantes. Así mismo, encontraron relación entre adicción al internet y calidad de vida ($r = -.428$), donde los participantes con adicción al internet tenían más probabilidades de presentar problemas de estrés, ansiedad y depresión. Concluyeron que, a mayor adicción al internet, menor calidad de vida.

Britos (2016) realizó una investigación que tuvo como objetivo identificar la relación entre el uso del internet y la ansiedad en 592 estudiantes del 1ro, 2do y 3er año de educación media en un colegio de Paraguay. Su metodología fue de tipo

correlacional con un diseño no experimental - transversal. Utilizó el Test de adicción al internet IAT, validado y estandarizado por Puerta-Cortéz y Carbonell (2013) y el Inventario de ansiedad estado – rasgo IDARE elaborado por Spielberg y Guerrero (2002). Los resultados señalaron que el 36,6% de adolescentes experimentaron problemas frecuentes a causa del internet y la mayor cantidad de casos experimentan un nivel medio de ansiedad–rasgo. No encontraron relación estadísticamente significativa entre el uso del internet y la ansiedad estado-rasgo ($p > .05$). Concluyó que un mayor porcentaje de estudiantes permanece conectado al internet desde su teléfono móvil, manteniendo esta actividad de forma diaria. Los que experimentan problemas a causa del internet, en mayor medida lo han realizado para evitar emociones desagradables.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Romo (2018) realizó un estudio que tuvo como objetivo determinar la relación entre adicción al internet y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de Villa El Salvador. La metodología fue de diseño transversal no experimental de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 250 adolescentes de secundaria, donde el 47% fue de sexo masculino y el 53% femenino. Su metodología fue de tipo correlacional con un diseño no experimental - transversal. Utilizó la Escala de adicción al internet y la Lista de evaluación de habilidades sociales. Obtuvo como resultados que el 16% de adolescentes presentaron niveles altos de adicción al internet y el 75% niveles bajos; asimismo, para habilidades sociales encontraron que el 64% presentaba niveles altos. Encontraron que existió una relación estadísticamente significativa entre adicción al internet y habilidades sociales ($r = -.241$; $p < .05$). Concluyeron que a mayores niveles de adicción al internet existía un menor nivel de habilidades sociales.

Chunga (2017) realizó una investigación en Piura, la cual tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la adicción al internet y la agresividad. La muestra estuvo conformada por 244 estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa estatal. La metodología fue de tipo correlacional con un diseño no experimental - transversal. Los instrumentos utilizados fueron el Test de adicción al internet IAT y el Cuestionario de agresividad de Buss y Perry, ambas con evidencia

de validez y confiabilidad obtenidas mediante una prueba piloto. Los resultados indicaron que el 6% de estudiantes mostraron un nivel alto de adicción al internet y el 34% un leve riesgo de presentarla. Se evidencia que existe correlación estadísticamente significativa ($\rho = .106$) entre la adicción al internet y la agresividad. Por otro lado, entre la dimensión Hostilidad y el Uso excesivo del internet existe una correlación positiva altamente significativa ($\rho = .112$ y $.100$). Concluyeron que, a mayor adicción al internet, mayor agresividad; en especial mayor presencia de ideas o pensamientos hostiles.

Silva (2017) realizó una investigación en el Callao que tuvo como objetivo identificar la correlación existente entre la violencia familiar y las distorsiones cognitivas en 310 adolescentes mujeres de una institución educativa de Bellavista. Su metodología fue de tipo correlacional con un diseño no experimental - transversal. Utilizaron el Cuestionario de violencia familiar de Altamirano y Castro - VIFA y el Inventario de pensamientos automáticos de Ruiz y Lujan - IPA, estandarizados por una prueba piloto para la muestra que seleccionaron. Los resultados mostraron que las distorsiones cognitivas de mayor predominio en los adolescentes fueron la falacia de cambio (61,9%), la falacia de los deberías (59,7%), la culpabilidad y personalización (59,4%) y la falacia de control (58,7%). Obtuvieron correlación directa entre las variables violencia familiar y las distorsiones cognitivas ($\rho = .709 - .802$), a excepción de falacia de recompensa. Concluyeron que, a mayor violencia familiar, mayores distorsiones cognitivas.

Medina (2016) realizó una investigación que tuvo como objetivo identificar la relación que existe entre la adicción al internet y las habilidades sociales en 200 estudiantes de 13 a 17 años pertenecientes al nivel secundario de una institución educativa privada de Lima Sur. Su metodología fue de tipo correlacional con un diseño no experimental - transversal. Los instrumentos que utilizó fueron el Inventario de adicción al internet de Young, adaptado por Puerta-Cortéz y Carbonell (2013) y la Escala de Habilidades Sociales (EHS). Los resultados mostraron que el 13,5% de estudiantes se encontraban en riesgo de presentar una adicción al internet y no existieron encuestados con adicción al internet. Así mismo, encuentra que no existe relación significativa entre habilidades sociales y adicción al internet ($p > .05$); de igual forma en sus dimensiones no encontraron relación estadísticamente significativa.

Concluyeron que las variables de habilidades sociales y adicción al internet no se logran relacionar significativamente, debido a que existen diversos factores personales y sociales que intervienen en el riesgo de presentar alguna adicción al internet.

Mera (2015) realizó una investigación en Chiclayo la cual tuvo como objetivo identificar la relación de la adicción al internet y los rasgos de personalidad en 116 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular. Su metodología fue de tipo correlacional con un diseño no experimental - transversal. Los instrumentos utilizados fueron el Test de adicción al internet IAT y el Inventario de rasgos de personalidad de Eysenck. Los resultados indicaron que el 64,7% de estudiantes presentaron un nivel medio de adicción al internet y el 49,1% percibieron consecuencias negativas de estar conectado al internet. Por otro lado, encontró que existe relación estadísticamente significativa entre la adicción al internet y el rasgo de personalidad de tipo introversión ($\rho = .271$, $p < .05$). Concluyó que a mayor adicción al internet mayor presencia de una personalidad de tipo introvertida.

Matalinares et al. (2013) realizaron una investigación que tuvo como objetivo identificar la relación entre la agresividad y la adicción al internet. La muestra estuvo conformada por 2225 estudiantes de tercero a quinto de secundaria entre 13 y 19 años de edad, de ciudades representativas de la costa, sierra y selva del Perú. Su metodología fue de tipo correlacional con un diseño no experimental - transversal. Utilizaron el Test de adicción al internet IAT elaborado por Young y el Cuestionario de agresión de Buss y Perry, ambos lo estandarizaron en el 2012. Los resultados señalaron que existe relación positiva entre agresividad y adicción al internet ($\rho = .408$). De igual forma, existió relación positiva entre el componente tolerancia y abstinencia con respecto a las dimensiones de agresividad física ($\rho = .394$), verbal ($\rho = .339$), hostilidad ($\rho = .255$) e ira ($\rho = .286$). Concluyeron que, a mayor presencia de agresividad, mayor adicción al internet.

2.2. Bases teóricas científicas

2.2.1. Adicción al internet

Para comprender la adicción al internet es pertinente conocer algo sobre la definición de adicción y los procesos que involucra.

Definición de adicción

Anteriormente se entendía por el concepto de adicción el consumir o introducir alguna sustancia al organismo. Ahora se evidencia que existen hábitos conductuales aparentemente controlados que, por determinadas situaciones, pueden convertirse en adictivas y dificultar severamente la vida cotidiana de las personas, afectando a nivel familiar, escolar, social o de salud (Echeburúa y Corral, 1994). Al desarrollo de estas conductas adictivas se le conoce como adicciones no químicas o no comportamentales, las cuales pueden incluir conductas como el juego, el sexo, el trabajo, las compras o el uso de internet (Echeburúa, 1999). Así mismo, Griffiths (1998) señala que cualquier actividad que sea gratificante para la persona puede convertirse en una adicción, pero sólo aquellas que se encuentren desaprobadas socialmente por sus riesgos asociados son consideradas adicciones.

Una de las premisas más acertada al término de adicción es la propuesta por Echeburúa y Corral (1994), quien plantea que cualquier conducta, aparentemente, normal se puede convertir en conductas adictivas e interferir significativamente en la vida cotidiana de las personas. En donde dan a entender que cualquier conducta placentera que se realiza de forma cotidiana se puede desencadenar en una conducta adictiva, solo dependería de grado de control que mantiene la persona al momento de desarrollar una actividad determinada, la cual continua a pesar de las consecuencias negativas que se puedan producir, como una falta de concentración para otro tipo de actividades, la escasa motivación para las actividades.

Horvath (2002) postula dos ideas esenciales para comprender la adicción, la primera se refiere a que la adicción es una versión extrema del hábito, y la segunda menciona que la adicción se logra superar aplicando los mismos procesos que se

utilizan para cambiar cualquier otro hábito. Con esas dos premisas se entiende que la adicción es la participación repetitiva de cualquier actividad.

Según Griffiths (1998) para decir que un comportamiento es adictivo tiene que cumplir seis criterios:

1. Saliencia: Hace referencia a que una actividad cualquiera se convierte en lo más significativo para la vida de la persona, pudiendo ser desde un simple comportamiento que no genera consecuencias positivas inmediatas como el coleccionar algún objeto, hasta el mantener comportamientos constantes relacionados a conseguir su beneficio inmediato; los cuales por lo general llegan a dominar la forma de pensar, de segregarse emociones o liberar sentimientos ante los diversos contextos que se pueda desenvolver, y las conductas que va realizar con la intención de continuar con el acceso a la tecnología.
2. Modificación del humor: Se relaciona a los pensamientos subjetivos que se producen como consecuencia de verse involucrado en la conducta adictiva o actividad placentera; por lo general va a mostrar escasas sensaciones agradables o placenteras al encontrarse en la ejecución de alguna otra actividad. La única forma de mantener experiencias gratificantes va a ser el mantenerse conectado.
3. Tolerancia: Es el proceso mediante el cual se requiere ampliar la cantidad de tiempo de uso de una actividad cualquiera, para lograr sentir los efectos que se experimentaban en el inicio de su ejecución; es por ello que las personas se ven envueltas a incrementar cada vez más el uso del internet, tendiendo a permanecer grandes horas sin percibir las consecuencias negativas de forma individual.
4. Síndrome de abstinencia: Estado emocional y/o físico desagradable que se produce al interrumpir o cesar repentinamente alguna actividad ejecutada habitualmente. El síndrome de abstinencia generalmente está relacionado a reacciones fisiológicas en el organismo que van a ser consideradas como negativas incrementando el consumo para poder menguar los malestares.

5. Conflicto: Por lo general, el consumo de alguna sustancia psicoactiva va producir problemas entre las relaciones interpersonales, como los amigos, conocido so personas cercanas; conflicto en el trabajo, interfiriendo en las actividades que puede alcanzar, escasa participación en grupo para optimizar los logros; en la vida personal se van a ver involucradas con las actividades particulares de cada sujeto.
6. Recaída: Se manifiesta con la tendencia a retomar la misma conducta adictiva, realizándola en la forma más extrema de la adicción luego de haber mantenido años de abstinencia y/o control.

Por otro lado, Cuyún (2013) refiere que no es tan fácil detectar a una conducta adictiva, debido a que, en su mayoría, la conducta no es perjudicial en sí misma, por el contrario, enfatiza en la relación negativa que se establece entre el comportamiento específico y su interacción en el medio. Dando a conocer algunos signos que ponen en evidencia la conducta adictiva, los cuales hacen referencia a:

La pérdida de control, mayormente relacionada a la escasa capacidad que presenta la persona para poder controlarse o limitarse ante la ejecución de una conducta dañina o perjudicial para la propia persona.

La dependencia, relacionada a las dificultades que presenta la persona para lograr erradicar la actividad adictiva, manteniendo pensamientos y conductas relacionadas a la ejecución de la actividad problemática, continuando con su ejecución a pesar de reconocer sus consecuencias negativas.

Síndrome de abstinencia, hace referencia a los síntomas de agitación, irritación y nerviosismo que la persona presenta al no poder ejecutar la conducta adictiva, perdiendo el interés por las actividades que le solían parecer gratificantes y placenteras.

Echeburúa y Corral (2009) explican que la conducta adictiva se produce debido a que la persona está más interesada en el placer y en el beneficio que obtendrá, que en el costo de las consecuencias. Así mismo, señalan que la persona tiende a negar la conducta adictiva y suele creer que las personas cercanas a él, como familiares,

amigos y personas que le rodean, dramatizan en cuanto a sus opiniones y preocupación respecto a su problemática.

Definición de adicción al Internet

Uno de los problemas de adicciones no químicas considerados en riesgo de convertirse en problemas relativos es la adicción al internet., en especial en los estudiantes, de los cuales un pequeño grupo es el que generalmente sufren efectos contraproducentes y negativos (Kandell, 1998).

Así también, otra de las dificultades encontradas en la adicción al internet es la gran variedad de terminologías usada para referirse al mismo constructo. Denominándolas de distinta forma según el autor que lo estudia, usando los términos: adicción al internet (Young, 1998), dependencia a internet (Scherer, 1997), uso patológico de Internet (Morahan-Martin y Schumacher, 2000), uso compulsivo de Internet (Greenfield, 1999). uso problemático (Echeburúa y Corral, 2009) o uso problemático y generalizado de Internet (Caplan, 2010).

Actualmente, gracias al mundo globalizado y al avance de las nuevas tecnologías, la mayoría de personas usa internet en su hogar o desde su celular. El internet en sus inicios facilitó la vida de muchas personas, pero con el pasar de los años se fue convirtiendo mayormente su uso a fines recreativos y lúdicos, utilizándolos de forma excesiva y persistente provocando así una adicción.

Para Griffiths (1998) el uso problemático del internet es definida como la interacción entre el hombre y la máquina, las cuales pueden ser de forma pasiva y activa. La primera se produce cuando la persona no se encuentra involucrada con el medio tecnológico, encontrándose mayormente como espectador, como en el caso de la televisión, radio, etc. La segunda forma, se evidencia cuando la persona se ve involucrada en el desarrollo y participa activamente, como en los juegos de ordenador o Internet. Complementando lo anterior, Fernández (2003) citado por Luengo (2004) refiere que diversos autores estudian la adicción a la tecnología de forma integrativa, comprendida por tres sectores: la televisión, los ordenadores y los servicios de internet.

Por otra parte, Lam, Contreras, Mori, Nizama, Gutiérrez, Hinostroza, Torrejón, Hinostroza, Coaquira e Hinostroza (2011) definen la adicción al internet como una incapacidad que presenta la persona para ejercer control sobre el uso y dependencia a internet, produciendo estados de cansancio, incomodidad y falla en su devenir cotidiano. Así mismo, presenta mal humor y angustia antes del uso de internet, los cuales cesan al estar conectado a la red. Este modelo explica que la adicción al internet presenta características sintomatológicas y disfuncionales. La primera es totalmente distinguible de los estados de normal involucramiento al internet y la segunda se refiere a las consecuencias que se evalúan como un problema disfuncional, que afecta en sus diversas áreas de la persona.

La definición que cobra realce en esta investigación es la propuesta por Young (1996) quien señala a la adicción al internet como un deterioro en el control del uso, llegando a manifestarse mediante diversas sintomatologías cognitivas, conductuales y fisiológicas; las cuales llegan a generar una distorsión en los objetivos personales, familiares y profesionales de la persona. Así mismo, propuso una serie de criterios sobre el uso patológico del internet con la finalidad de lograr dar un diagnóstico con base en estudios realizados en sujetos que presentaron problemáticas a raíz de un uso excesivo del internet. Los criterios fueron adaptados de las condiciones que se establecen para el juego patológico, obteniendo como resultado los siguientes:

- Preocupación por el internet, se refiere a la excesiva preocupación al recordar y mantener experiencias pasadas en el internet y/o preparación y planeamiento de la próxima sesión de internet.
- Fracasos continuos en el intento para controlar, interrumpir o cesar el uso del internet.
- Necesidad de mantenerse conectado al internet por periodos de tiempo cada vez mayores, con la finalidad de alcanzar el nivel de satisfacción deseado.
- Intranquilidad o irritabilidad al intentar frenar o detener el uso de Internet.
- El uso del internet se utiliza como alternativa para escapar de los problemas o para aliviar la disforia (como sentimientos de desesperanza, culpa, ansiedad, depresión).
- Permanencia en el uso del internet por más tiempo que el planeado inicialmente.

- Manipulaciones o engaños continuos a los miembros de la familia, terapeutas, consejeros u otras personas, con el fin de ocultar el nivel de implicancia con el internet.
- La persona arriesga o pierde relaciones interpersonales importante, de igual forma, con el trabajo y oportunidades educativas o profesionales, producto del uso desproporcionado del internet.

Dos años después, Young (1998) replantea que las principales señales de alarma para que una afición al internet sea considerada una adicción dependen de los siguientes criterios:

- Presentar tiempos excesivamente altos en la conexión de internet, produciendo que la persona tienda a privarse de sueño y/o reducir sus horas de sueño, tendiendo a dormir menos de 5 horas diarias.
- Perder el interés y descuidar áreas importantes en la vida, tal como la familia, el estudio, las relaciones sociales o el cuidado de su salud.
- Recibir constantemente quejas sobre el uso del internet de personas cercanas como padres, hermanos, tíos, etc.
- Mantener pensamientos continuos sobre el acceso a internet o relacionado a ello, incluso cuando la persona no se encuentra conectada.
- La persona tiende a irritándose cuando la conexión a internet falla o se vuelve demasiado lenta.
- Intentos fallidos de querer controlar y limitar su tiempo de conexión a internet, perdiendo la noción del tiempo al estar conectados.
- Engaños sobre el tiempo real que permanecen al estar conectados al internet.
- Consecuencias como el aislamiento social y el bajo rendimiento escolar.
- Expresar conductas impulsivas y de excitación al encontrarse usando el ordenador o al permanecer conectados al internet.

Es de suma importancia entender que la problemática de la adicción al internet es un proceso que va de forma gradual, siendo de alerta algunos signos iniciales como la comprobación reiterada de algún correo electrónico, la inversión injustificada del tiempo y el dinero que se gasta en servicios online. Todo ello sumado con los cambios psicológicos produce cambios alterados con la adicción al internet.

Modelo explicativo de la adicción al internet

Para entender como una persona puede pasar de un uso normal o adaptativo del internet a un uso totalmente desadaptativo, se debe de comprender que la adicción al internet se produce por un proceso de interacción entre los diversos factores que se encuentran inmersos en la variable de adicción, las características de la persona que la hacen vulnerable y al entorno social. Suler (1996) citado por Luengo (2004) menciona que existe dos modelos adictivos básicos para la adicción al internet. El primero consiste en una posible aparición de la adicción al internet debido a que las personas que lo utilizan son muy aficionadas o interesadas por los ordenadores y por obtener nuevos programas, sin establecer ningún tipo de contacto interpersonal debido a que serían sujetos introvertidos y carentes de control. El segundo tipo de sujetos están conectados constantemente al chat o listas de correos, con una búsqueda de estimulación social debido a que se caracterizan por ser sujetos extrovertidos.

Por otra parte, Young (1997) señala que existen varios refuerzos que pueden provocar la formación de la acción al internet, tales como:

1. **Aplicaciones adictivas:** Se caracteriza por el poder adictivo que tienen diversas aplicaciones, las cuales mantienen al usuario interactuando con otras personas, como los chats, las redes sociales y los foros. Según el tipo de aplicaciones que utilizan se logra segmentar a los usuarios en dependientes y no dependientes. Los primeros, usan el internet para socializar, relacionarse, encontrar gente nueva o para implicarse en algún grupo social; manteniendo a mayor medida la conducta adictiva y actuando como grandes fuentes de reforzadores, debido a que la persona busca obtener algún apoyo social, realización sexual o aparentar alguna personalidad falsa o ficticia. El segundo grupo que se obtiene de las aplicaciones adictivas, son los usuarios no dependientes, quienes generalmente usan el internet para obtener información y/o mantener relaciones sociales preexistentes.
2. **Personalidades relevadas:** Nos da a conocer que el uso del internet puede relucir aspectos de la personalidad que se encontraban reprimidos, como se evidencia en mensajes hostiles o agresivos que dejan los adolescentes en los comentarios

de las redes sociales. Una vez expresados se deben de mantener y no solo pertenecer al ciberespacio.

3. Reconocimiento y poder: Mayormente se encuentra asociado a los juegos en línea, en los cuales la persona tiende a crear un personaje que va incrementando sus habilidades a medida que consigue puntoso aumenta su nivel, logrando liderar a otros jugadores subordinados o con menor nivel en el juego.

Dimensiones de la adicción al internet

Debido a que no existe un criterio diagnóstico en el DSM-V para la problemática de la adicción al internet. Young & Nabuco (2012) señalan que la adicción al internet se produce por la preferencia de la persona hacia la ejecución de algún juego excesivo, por preocupaciones sexuales y/o mensajes de texto o mails. Por lo que, para un mejor diagnóstico de la adicción al internet, han desarrollado cuatro componentes que miden todas las posibles adicciones que se puede presentar en el computador. Dichos componentes son: el uso excesivo, la retirada o abstinencia, la tolerancia y las consecuencias negativas.

1. Uso excesivo

Esta dimensión se encuentra relacionada con la excesiva necesidad que presentan las personas por permanecer conectados al internet, manteniendo pensamientos de volver a conectarse, permaneciendo cada vez más tiempo del que habían previsto inicialmente, prestando menor interés en la ejecución actividades familiares, sociales y/o amicales.

2. Tolerancia

Se describe como la necesidad que tiene la persona por incrementar las horas de uso del internet, mejorar el equipamiento tecnológico de su computador o instalar nuevos programas; siendo estas manifestaciones conductas ejecutadas para reducir la ansiedad de no estar conectado o para evadir situaciones estresantes de la vida diaria, las cuales actúan como reforzador negativo, manteniendo la conducta adictiva.

3. Retirada o abstinencia

Se produce luego de reducir o cesar las horas de accesibilidad al internet, ya sea por cualquier causa, entre ellas que se malogre la computadora, que la conexión a internet se pierda, entre otras. Se logra evidenciar cambios en la persona, experimentando sentimientos de ira, cólera, ansiedad y depresión, los cuales interfieren en el pensamiento y la motivación de las personas, facilitando el rápido retorno al internet, con el fin de menguar los síntomas que aparecen consecuente a la abstinencia.

4. Consecuencias negativas

El uso excesivo del internet trae consigo grandes consecuencias negativas en la persona, pudiendo presentar un bajo rendimiento escolar, retraimiento y aislamiento social, constante fatiga y cansancio, se expresa con argumentos falsos y mentiras, descuido en las actividades domésticas o visión negativa sobre sí mismo, como consecuencia de estar conectado al internet.

2.2.2. Pensamientos Automáticos

Definición de pensamientos automáticos

Como bien sabemos, la realidad viene a ser la misma para todas las personas, pero lo que varía es como cada persona interpreta dicha realidad, siendo influenciada por la forma de pensar, ya sea positiva o negativa sobre la situación o evento específico (Alario, 2005). Los pensamientos automáticos son aseveraciones que mantiene la persona, diálogos internos, cogniciones o imágenes que aparecen ante la exposición de un evento, situación o un entorno determinado, los cuales pueden producir ansiedad, depresión, ira o euforia en la persona. Por lo general, estos pensamientos forman versiones subjetivas sobre los eventos que nos suele ocurrir, brindando una percepción errónea o una falsa interpretación de los hechos (Ruiz e Imbernon, 1996).

Se conoce como pensamiento automático porque se ejecutan de forma inmediata e interfieren al momento de emitir una respuesta. La persona reconoce estos pensamientos como una verdad absoluta, involuntarios, espontáneos e inmediatos; por lo que tienden a ser breves y de fácil disponibilidad para la persona al momento de dar una respuesta (Beck, 2011). Se denomina pensamientos automáticos negativos porque están asociadas a emociones negativas como la ansiedad, la tristeza o la irritabilidad; y porque se centra en observar el lado negativo de las experiencias (Beck, 1991).

Por lo contrario, en diversos momentos de la vida de la persona, se presentan situaciones negativas que producen pensamientos y emociones negativas, tal como la adquisición de alguna enfermedad terminal, la muerte de un ser querido, la ruptura de una relación sentimental, la pérdida de algún empleo, etc. Sin embargo, hablamos de una problemática cuando la persona se siente irritada, triste o culpable sin tener algún motivo para estarlo; o mantiene pensamientos y emociones exageradas; perdurando en diversas situaciones de su vida (Alario, 2005).

La mayoría de pensamientos desencadena en consecuencias conductuales, pero existen pensamientos que pueden desarrollar una problemática psicológica o un trastorno de salud mental. Estos pensamientos se manifiestan de forma verbal e imaginaria, predominándose por ser juicios, conclusiones e interpretaciones rápidas y automáticas. Así mismo, se caracterizan porque la persona se lo cree como si fuera verídico y sin otra alternativa de respuesta (Beck, 1991).

Los pensamientos automáticos son momentáneos, efímeros e instantáneos, elaborados y matizados por las distorsiones cognitivas que cada persona va desarrollando a lo largo de su desarrollo de vida. Así mismo, las distorsiones cognitivas son una parte de la producción de las creencias nucleares. En general, las personas no llegan a estar absolutamente conscientes de sus creencias nucleares, pero si pueden llegar a estarlo de sus pensamientos automáticos y, en mayor medida, se puede identificar mediante tres elementos esenciales, el primero es la direccionalidad del pensamiento, hacia donde va dirigido ese pensamiento; el segundo viene a ser la velocidad con la que el pensamiento se presenta, y por último,

el contenido del pensamiento, que es lo que se piensa concretamente (Camacho, 2003).

Estos pensamientos se correlacionan de forma directa con los trastornos psicológicos, es decir, mientras más severo sea el trastorno psicológico, más destacados serán los pensamientos automáticos (Silva, 2017).

Distorsiones cognitivas

Beck (1991) señala a las distorsiones cognitivas como errores en el procesamiento de la información o distorsiones de la realidad que la persona va desarrollando sistemáticamente a lo largo de la vida, generando que desarrollen percepciones erróneas de alguna situación, a pesar de que su pensamiento se encuentre acorde a la realidad.

Según Ruiz e Imbernon (1996), señalan que las distorsiones cognitivas se manifiestan por medio de los pensamientos de las personas, los cuales vienen a ser las ideas, recuerdos, cogniciones e imágenes. Estos pensamientos florecen en un contexto donde existe una intensa alteración emocional, a estas cogniciones las denomino como pensamientos automáticos. Las distorsiones cognitivas están involucradas en la interpretación de la información, por lo que, se han agrupado diversos pensamientos típicos para formar un listado de distorsiones cognitivas que abarcan diversos pensamientos automáticos negativos (Beck, 1991).

Tipos de distorsiones cognitivas

Según la teoría cognitiva, cuando nuestro cerebro se encuentra realizando el procesamiento de la información externa diversas situaciones, se pueden producir múltiples sesgos cognitivos, los cuales llevan a sacar interpretaciones inconclusas y absurdas, en ocasiones, tienden a ser equivocadas y generan dificultades en la comunicación y relación interpersonal. Sacco & Beck (1995) identificaron diversas distorsiones cognitivas en pacientes depresivos, pudiéndose encontrar en otras problemáticas, como también en personas sin criterio diagnóstico. Así mismo, dichas distorsiones son identificadas como los mecanismos principales que explican el

progreso y mantenimiento de los pensamientos negativos. Los autores señalan que existen 15 tipos de distorsiones cognitivas (Sacco & Beck, 1995; Ruiz e Imbernon, 1996):

1. Filtraje o abstracción selectiva

Es el proceso por el cual, la persona, se centra únicamente en aspectos negativos de una situación, tendiendo a resaltar un simple detalle, en general negativo, y todo el evento queda teñido por dicho pensamiento distorsionado. Los detalles negativos de cada situación se tienden a magnificar, mientras que los aspectos positivos se filtran, dando como resultado la exclusión de los pensamientos negativos.

Cada persona mantiene su propia forma de percibir el mundo. Algunos, por diversos eventos y frustraciones tempranas, tienden a percibir de forma hipersensible diversos eventos que reaparecen de forma específica durante el desarrollo de vida. Permitiendo obtener conclusiones, de una historia completa o de un conjunto de experiencias, emanando solo ciertas vivencias, recuerdos o pensamientos específicos que emana sentimientos de cólera, ansiedad o depresión. Las palabras claves que nos permite identificar un pensamiento de filtraje son: No puedo soportar esto, Es feo cuando..., No soporto que.

2. Pensamiento polarizado o dicotómico.

Esta distorsión cognitiva nos indica que se tiende a percibir los hechos de forma extremista, exagerada, sin tomar en cuenta términos medios y sus tonalidades, valorando de manera desmedida los polos de cada situación. Se tiende a percibir como bueno o malo, blancos o negro, agradable o desagradable, si no se es perfecto, entonces se es imperfecto. No existe término medio. La mayor problemática de los pensamientos dicotómicos es que la persona se tiende a juzgar negativamente a sí misma. Las palabras más frecuentes para determinar esta distorsión son: "Solamente me pasan cosas malas", "No hay lugar para la mediocridad". Así también, se consideran a todas aquellas palabras que tienden a valorarse de manera extrema en diversas situaciones, por ejemplo: Si no es perfecto es un inútil.

3. Sobregeneralización

En esta distorsión se obtiene una conclusión general de un simple incidente o un solo elemento de la evidencia, expresándose generalmente en forma de afirmaciones absolutas. Si sucede algo desagradable en alguna ocasión se esperará que ocurra una y otra vez, basándose en una o dos ideas de evidencia, ignorando todo lo que uno mismo conoce para contradecirlas. Desencadenando diversos tipos de emociones disfuncionales como la rabia, tristeza, frustración, impotencia, sentimientos de inferioridad, etc. Las cuales producen dificultades en la percepción de los acontecimientos, afectando a la propia persona y a las personas que lo rodean. Se tiende a mantener la sobregeneralización cuando se afirma drásticamente que: Todos me odian, nunca seré capaz de enamorarme otra vez, nadie querrá ser mi amigo, siempre estaré triste.

4. Interpretación del pensamiento

En este tipo de distorsión la persona elabora conclusiones y hace postulados sobre cómo se sienten los demás y qué le motiva a realizar algo. De igual forma, cuando se hacen deducciones de cómo reaccionan los demás ante las cosas que lo rodean y nuestro propio actuar. La persona piensa que los demás sienten y reaccionan a los pensamientos de la misma forma que ella, por lo que no procura tomar mayor atención en las diversas situaciones y contextos de cada persona. Por ejemplo, si una persona es sensible a la violencia, espera que el resto de personas piensen igual y reacciones de misma forma que ella, sacando conclusiones subjetivas sobre el actuar de las demás personas. Realizando juicios del tipo: Es normal que actué de esa forma que esta celoso, ella solo lo quería por su dinero, el teme contar sus problemas porque lo rechazaran. Siendo estas presunciones vagas, intuitivas, con escasa legitimación de lo que señalan.

5. Visión catastrófica

En la visión catastrófica la persona presenta angustia o preocupación excesiva por algún evento desagradable. El cual, generalmente, se desarrolla en algo mínimo,

pero la persona lo percibe como algo terrible y termina acrecentando las consecuencias negativas, pudiendo realizar un listado interminable de situaciones desagradables.

Normalmente las personas que cuentan con este tipo de distorsión, no tienen límites y utilizan su imaginación para crear eventos desagradables y catastróficos. Generalmente estos pensamientos inician con un: y sí. manteniendo siempre una visión pesimista sobre un hecho, o sobre lo que vendrá en el futuro. Por ejemplo: Una persona que se encuentra de vacaciones y piensa: y si contratan a otra persona mejor que yo, y si me despiden.

6. Personalización

Las personas que presentan este tipo de distorsión creen que todo lo que las demás personas realizan o dicen, está de alguna manera relacionada hacia ellos, por ejemplo, cuando una madre deprimida se culpa y se cuestiona como madre cuando ve a su hijo con algún signo de tristeza, o como cuando un hombre que escucha a su esposa quejarse del alza de precios, piensa que critica sus habilidades como cabeza del hogar. En este tipo de pensamiento, se mantiene la tendencia de relacionar las situaciones del ambiente consigo mismo, interpretando todo tipo de experiencia o vivencia como una oportunidad para analizarse y valorarse a sí mismo. Comúnmente se caracteriza por el hábito de compararse continuamente, midiéndose a sí mismo en función a los demás. Se suelen comparar con los demás, intentando predecir quién es más bonito, quien es el mejor, quien tiene mejor aspecto, etc.

7. Falacia de control

La falacia de control se puede manifestar de dos formas, como el sentido de control (interna) y de poder (externa) de una persona. En la primera de ellas, la persona puede analizarse a sí misma como incapaz y extremadamente controlada por los demás, y en la otra, puede verse omnipotente y responsable de todo lo que ocurre alrededor.

En la falacia de control interno, la persona se siente extremadamente controlada, con escasos deseos de construir su propia vida e introducir algún cambio en el ambiente donde se encuentra, envolviéndose en una indefensión voluntaria. Reconociendo a otras personas como los culpables de su dolor, pérdida o fracaso, con escasa habilidad para encontrar soluciones y resolver problemas. Por ejemplo, se podría identificar en el caso de que una señora acuda a una zona peligrosa con un celular muy caro. La asaltan y se siente indefensa, sin poder imaginar que podría hacer para evitarlo, señalándose como una víctima. Con escasa capacidad para identificar que cada persona es responsable de lo que le sucede.

En la segunda, la falacia de control externo u omnipotente, la persona cree que es responsable de todo lo que sucede en el entorno o en otras personas. Esta falacia depende de tres elementos: la fragilidad que la persona puede presentar hacia los que la rodean, alguna creencia desmedida de poder satisfacer las necesidades de los demás, y mantener una expectativa de poder ser la única persona responsable de cumplir con esas necesidades, convirtiendo a la persona en la única responsable de la felicidad o malestar de los demás.

8. Falacia de justicia

En este tipo de distorsión la persona se fundamenta en la aplicación de las normas legales, siendo la justicia una sobrevaloración subjetiva de lo que se espera, necesita o desea que otra persona le brinde para complacer los intereses personales, considerando que muchos de los eventos que suceden a su alrededor no son justos, ni los que son experimentados por la propia persona. Al no ser satisfecha aparece un sentimiento de ira y enojo cada vez mayor. La persona tiende a manifestar como injusto las cosas que no le agradan o no son correctas para él. Se suele expresar a menudo con las siguientes frases: No es justo que mi amigo, no es justo que el profesor.

9. Culpabilidad

La culpabilidad se puede manifestar de dos formas; en la primera la persona tiende a pensar que los demás son los responsables de su sufrimiento, por lo general,

se experimenta una sensación de bienestar cuando se reconoce quién es el culpable. En la segunda forma, la persona tiende a culparse a sí misma de los problemas de las demás.

Cuando la persona cree que los demás son responsables de sus sentimientos de malestar como fastidio, enojo o cansancio; o de los eventos desagradables que le sucede, por ejemplo, cuando una persona culpa a su expareja de su soledad y sufrimiento por haber terminado la relación, en estas situaciones se evidencia la primera forma de culpabilidad.

En algunas personas la culpabilidad se tiende a centrar en ellas mismas, reconociéndose como los culpables de los problemas de las demás personas o como si su comportamiento estuviese equivocado. Por ejemplo, una mujer sentía que había arruinado la noche de su esposo porque le hizo demorar veinte minutos para ir a una reunión.

10. Los debería

Las personas que presentan la falacia de “los deberías” se rigen bajo una serie de estrictas normas sobre cómo debería actuar ella misma y las demás personas, comportándose bajo una serie de reglas indiscutibles e inflexibles. Dejando de lado los valores morales y personales, priorizando por seguir las reglas o normas instauradas. Cualquier persona que no se rige bajo estas normas es criticada, tendiendo a fastidiar y enojarlo. Así mismo, se sienten culpable cuando la persona viola las normas, debido a que las reglas deben ser siempre correctas e indiscutibles.

El discurso de las personas con deberías contiene frecuentemente las palabras debería de o tengo que, imponiéndose normas y reglas que radicalmente deben ser resueltas. Normalmente, se manifiestan los deberías de la siguiente forma: Debería ser generoso, honesto, bondadoso, etc.; debería poder tolerar cualquier problema; debería ser la persona perfecta; debería encontrar una solución rápida para los problemas; debería sentirme siempre feliz y nunca herido; debería ser mejor que los demás; debería controlar y manejar mis sentimientos; debería estar siempre en lo correcto; debería confiar en mí mismo; o debería ser eficiente en las cosas que realizo.

11. Razonamiento emocional

La idea central del razonamiento emocional consiste en que la persona cree que lo que está sintiendo es rotundamente verdadero. En general, las cosas negativas que siente sobre sí mismo y los demás tienen que ser verdaderas, ya que, sus emociones son verídicas y vivenciadas. Dejando de lado la idea de que las emociones son consecuencia de los pensamientos negativos y por sí solas no cuentan validez, entendiendo que, si una persona cuenta con pensamientos y creencias distorsionados, sus emociones van a reflejar dichas distorsiones.

La persona se caracteriza por mantener el pensamiento que lo que está sintiendo hacia algo o alguien tiene que ser verdadero. Por ejemplo, si se siente cansado y sin ganas de hacer su tarea, entonces piensa que es un flojo; si siente aburrida la clase de algún profesor, considera que el profesor es aburrido. De manera que las cosas negativas que percibe de sí mismo se fundamentan en el razonamiento de origen emotivo y distorsionado.

12. Falacia de cambio

En la falacia de cambio se mantiene la idea central que el bienestar depende de las condiciones externas, implicando necesariamente un cambio de los demás o de las condiciones ambientales y sociales para alcanzar un bienestar o felicidad. Se reconocen, comúnmente, por ideas o pensamientos de tipo: Mis problemas dependen de los demás, si me pagaran mejor no tendría tantas deudas y si mi familia me apoyara no estuviera en problemas.

La persona mantiene la idea de que si se esfuerza para cambiar a los demás alcanzara su bienestar, dedicándole mayor atención y energía en convencer a la otra persona en su cambio. Suelen utilizar diversas estrategias para cambiar a otros, entre las cuales está el echarle la culpa, exigirles, ocultarle sus cosas o negociar. En general, la otra persona se siente atacada y no existe un cambio en absoluto, y si existe, se da por presión u hostigamiento.

13. Etiquetas globales

En esta distorsión se tiende a generalizar una o dos cualidades negativas de una persona, ignorando toda la evidencia contraria. Algunas de estas etiquetas pueden contener algo de veracidad, pero la persona es cegada por su distorsión y no visualiza las otras situaciones. Por ejemplo, si una persona llega tarde a una cita o trabajo, se le considera como un tardón; si una mujer es engañada por su pareja, considera a todos los hombres como infieles.

14. Falacia de tener razón

La falacia de tener razón sesga a la persona a escuchar otros puntos de vista o perspectivas, tendiendo a probar que sus ideas y acciones son las correctas. No está dispuesto a cambiar su opinión, sino en defender sus propios argumentos e ideas porque cree que es lo correcto. Generalmente, la persona mantiene la idea que nunca se equivoca y cuando los hechos no se ajustan a lo que cree, simplemente tienden a ignorarlos o irse sin torcer su punto de vista.

Por ejemplo, se puede identificar la falacia de tener razón en la siguiente situación: Un hombre llega a casa luego de tomar un par de cervezas en un bar con sus amigos. Cuando su pareja le reclamaba, el sujeto se encolerizaba y le decía que tenía derecho a relajarse y mantener un poco de descanso, sin dar razón alguna a los reclamos de su pareja.

15. Falacia de recompensa divina

En la falacia de recompensa divina la persona cree que, si mantiene un comportamiento abnegado, adecuado y se entrega en lo que realiza hasta quedar exhausta, será recompensada con algo o podrá cobrar alguna recompensa en el futuro. Cuando esta recompensa no se da o nunca lo alcanza, la persona tiende a frustrarse progresivamente.

Los ejemplos más comunes que se evidencian se pueden encontrar en el seno familiar, cuando una madre entrega de todo en la crianza y educación de sus hijos,

esperando que cuando sean grandes la recompensen y compren de todo por los cuidados que le brindo cuando eran niños.

Teoría cognitiva

La teoría cognitiva se basa en el postulado de que las emociones y comportamientos son eventos que se originan en base a la percepción que la persona pueda presentar. Tal como nos señala los apartados de Beck (2000) quien refiere que “los sentimientos no están determinados por las situaciones mismas, sino más bien por el modo como las personas interpretan esas situaciones” (p. 32). Los máximos representantes fueron Beck y Ellis, los cuales afirman que los acontecimientos o situaciones diarias no determinan los sentimientos, sino la forma como las personas interpretan a dichos eventos. Entendiendo que las cogniciones producen o condicionan a las respuestas emocionales.

Al referirnos al modelo cognitivo, entendemos que la conducta o los hábitos se produce y fortalecen por los esquemas de las personas. Los esquemas son estructuras cognitivas y constante, que enfrasca todo el conocimiento que tenemos sobre nosotros mismos y del exterior.

Los esquemas proveen las teorías o hipótesis en última instancia guían y orientan la búsqueda de información relevante y determinan cómo los estímulos recibidos y decodificados son organizados y estructurados. Los esquemas tienden a mantener su consistencia, a ignorar información contraria a su contenido y a facilitar información congruente con su base de datos. (Riso, 2006, párraf. 25).

Generalmente, los esquemas no deben de ser racionales o adecuados, se encargan de codificar, seleccionar y sintetizar los datos que ingresan del mundo exterior. Con la función de organizar y categorizar los estímulos para que sean viables y tengan un sentido coherente para nosotros, a su vez también posibilita identificar y seleccionar las estrategias de afrontamiento que conlleva a la acción. Según Camacho (2003) nos da a entender que:

Los esquemas son adaptativos y van tomando su forma mediante las relaciones que las personas van estableciendo con el medio, a partir de allí y de los determinantes genéticos se van constituyendo las pautas propias de los mismos. Primeramente, tuvieron un fuerte sentido adaptativo intentando la supervivencia tanto psicológica como física de la persona, pero en algunos casos las formas que se utilizaron para sobrevivir en una época son utilizadas de manera automática, rígida y desadaptativa en cualquier situación, lo que puede llegar a ocasionar trastornos psicológicos severos (pp. 4-5).

Entendiendo que para la formación de los trastornos psicológicos se debe de haber producido algún error en la forma de pensar, el cual logra mantener el trastorno con el pasar del tiempo.

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Adicción al internet

Young (1998) señala la definición de la adicción al internet como un trastorno que se reconoce por el deterioro o déficit en el control del empleo del uso de la red, reconociéndose diversos sintomatología conductual, cognitiva y fisiológica. Dicha variable se encuentra comprendida por las dimensiones de tolerancia, uso excesivo, retirada y las consecuencias negativas.

Pensamientos automáticos negativos

Los pensamientos automáticos negativos son representaciones mentales relacionadas a recuerdos y vivencias pasadas, que aparecen de forma rápida y automática, liberando carga emocional, en general negativa. Los pensamientos automáticos son la base principal de las distorsiones cognitivas, las cuales mantiene una falsa interpretación del entorno y determinan como son percibidas y conceptualizadas las ideas (Ruiz y Lujan, 1991).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

La investigación trabajo con un tipo correlacional, ya que tuvo principalmente como objetivo el establecimiento de la relación entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos en un grupo de adolescentes, analizando para ello las puntuaciones obtenidas de los instrumentos (Sánchez y Reyes, 2015).

Diseño de investigación

La investigación fue de diseño no experimental, ya que en ningún momento en el desarrollo del trabajo se realizó la manipulación deliberada de las variables; así mismo, fue de corte transversal, ya que la recolección de los datos fue realizada en un solo momento dato, siendo como una fotografía de las variables en su ambiente natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Población y muestra

Vara (2012) define a la población como “el conjunto de todos los individuos a investigar que tienen características homogéneas” (p.221). La población se encuentra conformada por 758 estudiantes de secundaria de una institución educativas en Villa El Salvador, en donde 180 estudiantes cursaban el primer año de secundaria, 187 segundo año de secundaria, 135 tercer año de secundaria, 137 cuarto año de secundaria y 119 quinto año de secundaria.

Tabla 1

Distribución de la población en función al año de estudio

		<i>fi</i>	%
Año de estudio	1º sec.	180	23.7
	2º sec.	187	24.7
	3ª sec.	135	17.8
	4º sec.	137	18.1
	5º sec.	119	15.7
	Total	758	100.0

Vara (2012) señala que la muestra es “una parte de la población, la cual es analizada para comprender el objeto de estudio y generalizarlo a la población” (p. 221). La muestra estuvo constituida por 313 estudiantes de secundaria, cantidad conseguida mediante la fórmula para poblaciones finitas (95% Nivel de confianza y 5% de error permisible), donde 74 son de primer año de secundaria, 77 son de segundo año de secundaria, 56 de tercero de secundaria, 57 de cuarto de secundaria y 49 de quinto de secundaria. Así mismo, el muestreo fue no probabilístico de tipo intencional, ya que el criterio de selección fue por criterio del investigador.

Para obtener el tamaño de la muestra se empleó la siguiente formula:

$$n = \frac{NZ^2 pq}{e^2(N-1) + Z^2 pq}$$

En donde:

Z: Nivel de confianza elegido.

p: Proporción de la población que tiene el atributo deseado.

q: proporción de la población que no tiene el atributo deseado.

e: Error máximo.

N: Tamaño de la población.

n: Tamaño de la muestra

Tabla 2

Distribución de la muestra en función al año estudiado

	Población			Muestra		
	<i>f</i>	%		<i>f</i>	%	
Población	1º sec.	180	23.7	1º sec.	74	23.7
	2º sec.	187	24.7	2º sec.	77	24.7
	3ª sec.	135	17.8	3ª sec.	56	17.8
	4º sec.	137	18.1	4º sec.	57	18.1
	5º sec.	119	15.7	5º sec.	49	15.7
	Total	758	100.0	Total	313	100.0

Criterio de inclusión

- Alumnos pertenecientes a la institución educativa de Villa El Salvador.
- Estudiantes entre los 12 años y 18 años pertenecientes al nivel secundario.
- Estudiantes que hayan rellenado el consentimiento informado.
- Estudiantes que completen correctamente los 2 instrumentos de evaluación.

Criterio de exclusión

- Estudiantes que no pertenezcan al colegio de Villa El Salvador.
- Estudiantes menores de 12 años.
- Estudiantes que completen inadecuadamente los cuestionarios.
- Estudiantes que no hayan completado el consentimiento informado.
- Estudiantes que no se encuentran en el día de evaluación.

Tabla 3

Distribución de la muestra en función a variables de uso del internet

VARIABLES	CATEGORÍA	f	%
Horas al día conectado	½ hora o menos	49	15.7
	De 1 a 2 horas	89	28.4
	De 2 a 4 horas	75	24.0
	De 4 a 6 horas	55	17.6
	De 6 horas a más	45	14.4
Días a la semana conectado	1 día a la semana	24	7.7
	2 a 3 días a la semana	45	14.4
	3 a 4 días a la semana	45	14.4
	5 a 6 días a la semana	35	11.2
	Todos los días	164	52.4
Medio utilizado	Celular	224	71.6
	Computadora	56	17.9
	Tablet	11	3.5
	Laptop	16	5.1
	Otros	6	1.9
	Total	313	100

3.3 Hipótesis de la investigación

Hipótesis general

Hi: Existe relación significativa entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador.

Hipótesis específicas

- H₁:** Existen diferencias significativas al comparar la adicción al internet en estudiantes de secundaria en función del sexo y edad de una institución educativa pública de Villa El Salvador.
- H₂:** Existen diferencias significativas al comparar los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria en función del sexo y edad de una institución educativa pública de Villa El Salvador.
- H₃:** Existe relación significativa entre las dimensiones de la adicción al internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador.

3.4. Variables – operacionalización

Variable de estudio: adicción al internet

Definición conceptual

Young (1998) señala la definición de la adicción al internet como un trastorno que se reconoce por el deterioro o déficit en el control del empleo del uso de la red, reconociéndose diversos sintomatología conductual, cognitiva y fisiológica. Dicha variable se encuentra comprendida por las dimensiones de tolerancia, uso excesivo, retirada y las consecuencias negativas.

Definición operacional

La variable adicción al internet es medida a través de los puntajes obtenidos del Test de Adicción al Internet de Young. El instrumento adaptado en nuestro medio por Matalinares, Raymundo y Baca (2014), comprende 19 ítems los cuales se dividen en cuatro factores: Tolerancia (ítems 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20), Uso excesivo (ítems 3, 4, 5 y 11), Retirada (ítems 2 y 8) y Consecuencias negativas (ítems 6 y 7).

Tabla 4

Operacionalización de la variable adicción al internet

Variable	Dimensiones	Ítems	Escala
Adicción al Internet	Tolerancia	9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20	Ordinal
	Uso Excesivo	3, 4, 5, 11	
	Retirada o abstinencia	2, 8	
	Consecuencias Negativas	6, 7	

Variable de estudio: Pensamientos automáticos

Definición conceptual

Los pensamientos automáticos negativos son representaciones mentales relacionadas a nuestros recuerdos y vivencias pasadas, que aparecen de forma rápida y automática, liberando carga emocional, en general negativa. Los pensamientos automáticos son la base principal de las distorsiones cognitivas, las cuales mantiene una falsa interpretación del entorno y determinan como son percibidas y conceptualizadas las ideas (Ruiz y Lujan, 1991).

Definición operacional

La variable pensamientos automáticos fue medida a través de los puntajes obtenidos en el Inventario de Pensamientos Automáticos (Ruiz y Lujan, 1991). Los resultados arrojan 15 tipos de distorsiones cognitivas, representadas como: filtraje o abstracción selectiva (1, 16 y 31), pensamiento polarizado (2, 17 y 32), sobregeneralización (3, 18 y 33), interpretación del pensamiento (4, 19 y 34), visión catastrófica (5, 20 y 35), personalización (6, 21 y 36), falacia de control (7, 22 y 37), falacia de justicia (8, 23 y 38), razonamiento emocional (9, 24 y 39), falacia de cambio (10, 25 y 40), etiqueta global (11, 26 y 41), culpabilidad (12, 27 y 42), falacia del debe ser (13, 28 y 43), falacia del tener razón (14, 29 y 44) y falacia de recompensa divina (15, 30 y 45).

Tabla 5

Operacionalización de la variable pensamientos automáticos negativos

Variable	Dimensiones	Ítems	Escala
Pensamientos Automáticos	Filtraje o abstracción selectiva	1, 16 y 31	Ordinal
	Pensamiento polarizado	2, 17 y 32	
	Sobregeneralización	3, 18 y 33	
	Interpretación del pensamiento	4, 19 y 34	
	Visión catastrófica	5, 20 y 35	
	Personalización	6, 21 y 36	
	Falacia de control	7, 22 y 37	
	Falacia de justicia	8, 23 y 38	
	Razonamiento emocional	9, 24 y 39	
	Falacia de cambio	10, 25 y 40	
	Etiqueta global	11, 26 y 41	
	Culpabilidad	12, 27 y 42	
	Falacia del debe ser	13, 28 y 43	
	Falacia de razón	14, 29 y 44	
Falacia de recompensa divina	15, 30 y 45		

Variables sociodemográficas

Sexo

Edad

3.5. Métodos e instrumentos de investigación

Arias (2012) menciona que los métodos para la recolección de datos son los métodos o formas para conseguir información a raíz de los participantes pertenecientes a la investigación. Los instrumentos de recolección de datos las variables fueron el Inventario de Adicción al Internet de Young y el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan.

Medición de la adicción al internet

Denominación	: Test de Adicción al Internet de Young (TAI)
Autores	: Kimberly Young
Año	: 1998
País	: Estados Unidos
Adaptación peruana	: Matalinares, Raymundo y Baca (2014) en 2,225 adolescentes del nivel secundario de 13 ciudades representativas de la costa, sierra y selva del Perú.
Ámbito de aplicación	: De 12 años en adelante
Administración	: Individual y colectiva
Duración	: 15 minutos aproximadamente
Finalidad	: Evaluar los síntomas principales de la adicción al internet en sus 4 dimensiones (Tolerancia, uso excesivo, retirada y consecuencias negativas)
Nº de ítems	: 19 ítems.
Formato de respuesta	: Likert (0 – 5 puntos)

Para medir la adicción al internet se aplicó el test de adicción al internet de Young (1988). En sus inicios estaba comprendido por 20 ítems, dentro de los cuales se divide en 6 dimensiones: Predominancia, uso excesivo, descuido del trabajo, anticipación, falta de control y descuido de la vida social. En nuestro medio el inventario se redujo a 19 ítems, los cuales se dividen en cuatro factores: Tolerancia (ítems 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20), uso excesivo (ítems 3, 4, 5 y 11), retirada (ítems 2 y 8) y consecuencias negativas (ítems 6 y 7).

Es una escala de respuesta tipo Likert, que presenta como alternativas de respuesta unas puntuaciones que oscilan entre 0 a 5 puntos, categorizado como: Nunca (0 puntos), rara vez (1 puntos), ocasionalmente (2 puntos), con frecuencia (3 puntos), muy a menudo (4 puntos) y siempre (5 puntos). Cuyos puntajes sumados oscilan desde un mínimo de 0 a un máximo de 95 puntos. Con un criterio de categoría de 0-30, rango normal; 31-49, leve; 50-79 moderada y de 80 a 100 severa.

En nuestro medio, Matalinares, Raymundo y Baca (2014) analizaron las propiedades psicométricas del test de adicción al internet de Young en 2225 estudiantes de 13 a 19 años de la costa, sierra y selva del Perú. Encontrando la validez de contenido mediante el análisis factorial confirmatorio, en donde obtuvo un adecuado índice de ajuste, con cargas factoriales superiores a 0.30. Así mismo, se determinó la confiabilidad por consistencia interna, donde encontraron un Alfa de Cronbach que oscilaba entre 0.830 y 0.874, indicando un nivel moderado en su consistencia interna. Pacheco (2019) revisó las propiedades psicométricas en 501 estudiantes del nivel secundario de dos instituciones educativas de Villa El Salvador, con edades comprendidas entre los 13 a 18 años de edad. Identificando la validez de constructo mediante el método de análisis factorial, en donde se observa cargas factoriales que permiten el establecimiento de una estructura de cuatro factores o dimensiones ($KMO=.943$; $X^2= 3840.21$; $g/= 171$; $p<.001$), confirmándose el modelo propuesto por el autor. Así mismo, identificó la confiabilidad por consistencia interna, donde encontró un Alfa de Cronbach de .904 indicando que el instrumento presenta un nivel adecuado en su consistencia interna.

Evidencia de las propiedades psicométricas

En la presente investigación se revisaron las evidencias de las propiedades psicométricas tanto como garantía para confiar en los resultados obtenidos como un aporte a las evidencias empíricas del instrumento. Para ello se reporta la validez de contenido, validez de constructo y confiabilidad por consistencia interna a continuación:

Validez de contenido

Tabla 6

Validez de contenido del Test TAI

Ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V de Aiken	p
ítem 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0.90	0.001
ítem 4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 11	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0.90	0.001
ítem 12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 17	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0.90	0.001
ítem 18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001

En la tabla 6, se presentan los resultados del análisis de validez de contenido realizado al Test de adicción al internet TAI a través del método de diez jueces expertos V de Aiken. Se observa que las puntuaciones obtenidas son adecuadas para las evidencias de valides en el contenido, obteniendo puntuaciones V que oscilaron entre .90 a 1.00 ($p < .001$).

Validez de constructo

Tabla 7

Validez de constructo para el modelo de cuatro factores

Variable	χ^2	df	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
Modelo de cuatro factores	388	146	< .001	0.902	0.885	0.0471	0.0528

En la tabla 7, se observa los resultados de la validez de constructo del Test TAI a través del método de análisis factorial confirmatorio. Se observa que el instrumento muestra evidencias de índices de bondad de ajuste absoluto con valores de $\chi^2=388$, $SRMR= .0471$, $RMSEA= .0528$, los cuales indican valores aceptables (Browne y Cudeck, 1990); por otro lado, los índices de ajuste comparativo ($CFI= .902$) y el índice de Tucker- Lewis ($TLI= .885$) muestran valores aceptables (Bentler, 1990), con lo cual se da evidencia de la estructura interna del modelo de cuatro factores del instrumento mide el constructo señalado, teniendo validez de constructo.

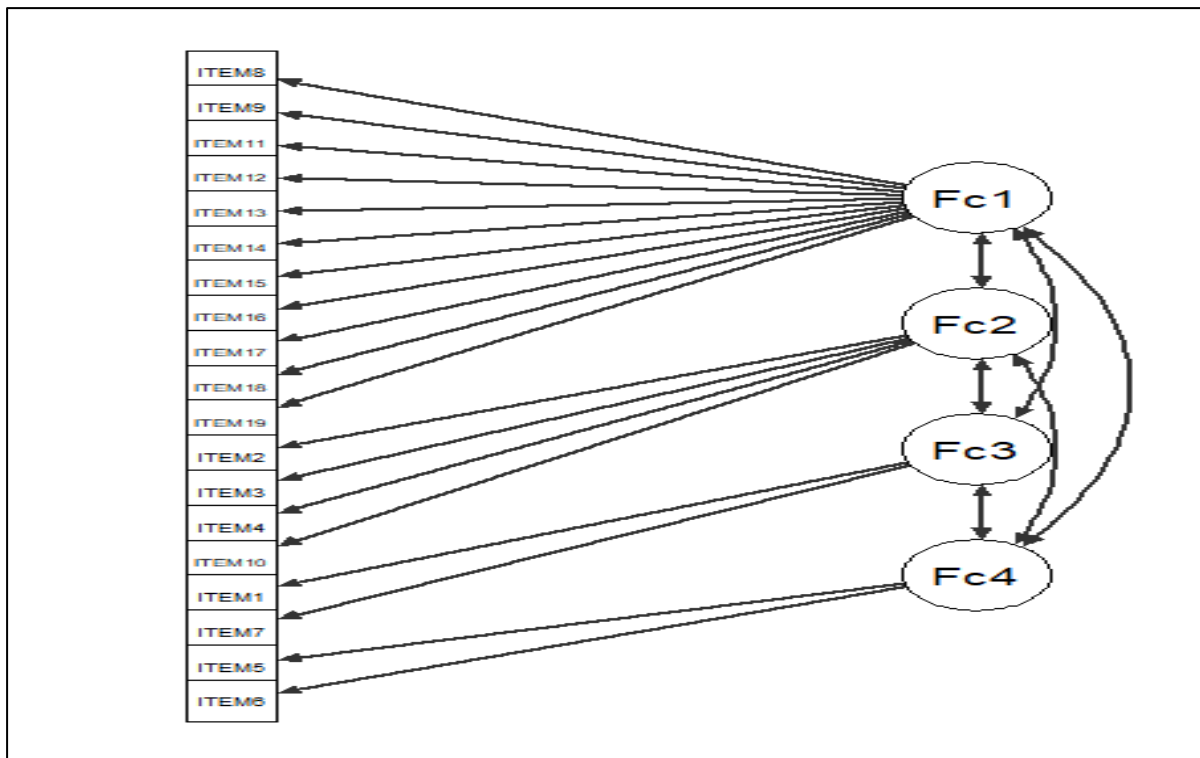


Figura 1. Modelo estructural del Test de adicción al internet

Confiabilidad por consistencia interna

Tabla 8

Confiabilidad por método de consistencia interna de la adicción al internet

Dimensiones	α	Ítem
Tolerancia	.935	11
Uso excesivo	.839	4
Retirada	.669	2
Consecuencias negativas	.748	2
Adicción al internet	.948	19

En la tabla 8, se presentan los resultados del análisis de confiabilidad del Test TAI en los estudiantes de secundaria, obteniéndose de esa forma evidencias de fiabilidad por consistencia interna del instrumento, encontrando a nivel global una puntuación de .948.

Medición de los pensamientos automáticos

Denominación	: Inventario de Pensamientos Automáticos IPA
Autores	: Juan Ruiz y José Lujan (1991)
País	: México
Ámbito de aplicación	: De 12 años en adelante
Administración	: Individual y colectiva
Duración	: 30 minutos aproximadamente
Finalidad	: Identificar los 15 tipos de distorsiones cognitivas.
Nº de ítems	: 45 ítems.
Formato de respuesta	: Likert (0 – 3 puntos)

Para la medición de las distorsiones cognitivas se empleó el Inventario de pensamientos automáticos creado por Ruiz y Lujar en el año 1991 en el país de México, el cual se encontró basado en el modelo propuesto por Beck y complementado en sus siguientes publicaciones, siendo de esta forma un instrumento que facilitase la labor del clínico al identificar la presencia en la cual se encontraba cada una de esas 15 distorsiones cognitivas, obteniendo a partir de ello un nivel bajo, moderado o alto, donde el último señalaría que la persona se encontraba presentando un fuerte convencimiento de dicha distorsión. El instrumento cuenta con 45 ítems, los cuales evalúan 15 distorsiones cognitivas. Es una escala de respuesta tipo Likert, que presenta como alternativas de respuesta unas puntuaciones que oscilan entre 0 a 3 puntos, categorizado como: Nunca pienso en eso (0 puntos), algunas veces lo pienso (1 punto), bastantes veces lo pienso (2 puntos), con mucha frecuencia lo pienso (3 puntos). Cuyos puntajes sumados oscilan desde un mínimo de 0 a un máximo de 9 puntos por distorsión cognitiva. Una puntuación de dos o más para cada pensamiento automático nos indica que está afectando en la actualidad a la persona considerablemente.

Arriaga (2006) realizó la adaptación del inventario de pensamientos automáticos en universitarios de Trujillo, donde determinó la validez mediante el análisis de correlación de ítems test, utilizando el estadístico del producto-momento de Pearson, identificando que todos los 45 ítems de la versión original eran válidos, encontrando un índice de validez mayor o igual a 0.20. Respecto a la confiabilidad, la encontró por el método de consistencia interna por mitades, encontrando un coeficiente de 0.933 para luego corregirlo con la fórmula de Spearman, donde obtuvieron un coeficiente de 0.966, donde afirmaron que el instrumento es confiable. Así mismo, Riofrio y Villegas (2015) determinaron validez mediante la correlación de ítems Producto - Momento de Pearson, encontrando resultados entre .664 y .824, determinando una alta validez de las escalas del instrumento.

Evidencia de las propiedades psicométricas

Se revisaron las propiedades psicométricas del Inventario de pensamientos automáticos IPA a través de un grupo de 100 estudiantes de nivel secundario de Villa

El Salvador, de las cuales a continuación se reporta la validez de contenido, validez de constructo y confiabilidad por consistencia interna.

Tabla 9

Validez de contenido del Inventario IPA

Ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V de Aiken	ρ	Ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V de Aiken	ρ
ítem 1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 25	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0.90	0.001
ítem 3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0.90	0.001	ítem 27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 7	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0.90	0.001	ítem 30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 33	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0.90	0.001
ítem 11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 18	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0.90	0.001	ítem 41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 42	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0.90	0.001
ítem 20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001	ítem 45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001
ítem 23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	0.001													

En la tabla 9, se presentan los resultados del análisis de validez de contenido realizado del Inventario IPA a través del método de diez jueces expertos V de Aiken. Se observa que las puntuaciones obtenidas son adecuadas para las evidencias de valides en el contenido, obteniendo puntuaciones V que oscilaron entre .90 a 1.00 ($p < .001$).

Validez de constructo

Tabla 10

Validez de constructo para el modelo de quince factores

	χ^2	df	p	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
Modelo de 15 factores	572	440	< .001	0.876	0.836	0.0447	0.0563

En la tabla 10, se observa los resultados de la validez de constructo del Inventario IPA a través del método de análisis factorial confirmatorio. Se observa que el instrumento muestra evidencias de índices de bondad de ajuste absoluto con valores de $\chi^2=572$, SRMR= ,0447, RMSEA= ,0563, los cuales indican valores aceptables (Browne y Cudeck, 1990); por otro lado, los índices de ajuste comparativo (CFI= ,876) y el índice de Tucker- Lewis (TLI= .836) muestran valores aceptables (Bentler, 1990), con lo cual se da evidencia de la estructura interna del modelo de quince factores del instrumento mide el constructo señalado, teniendo validez de constructo.

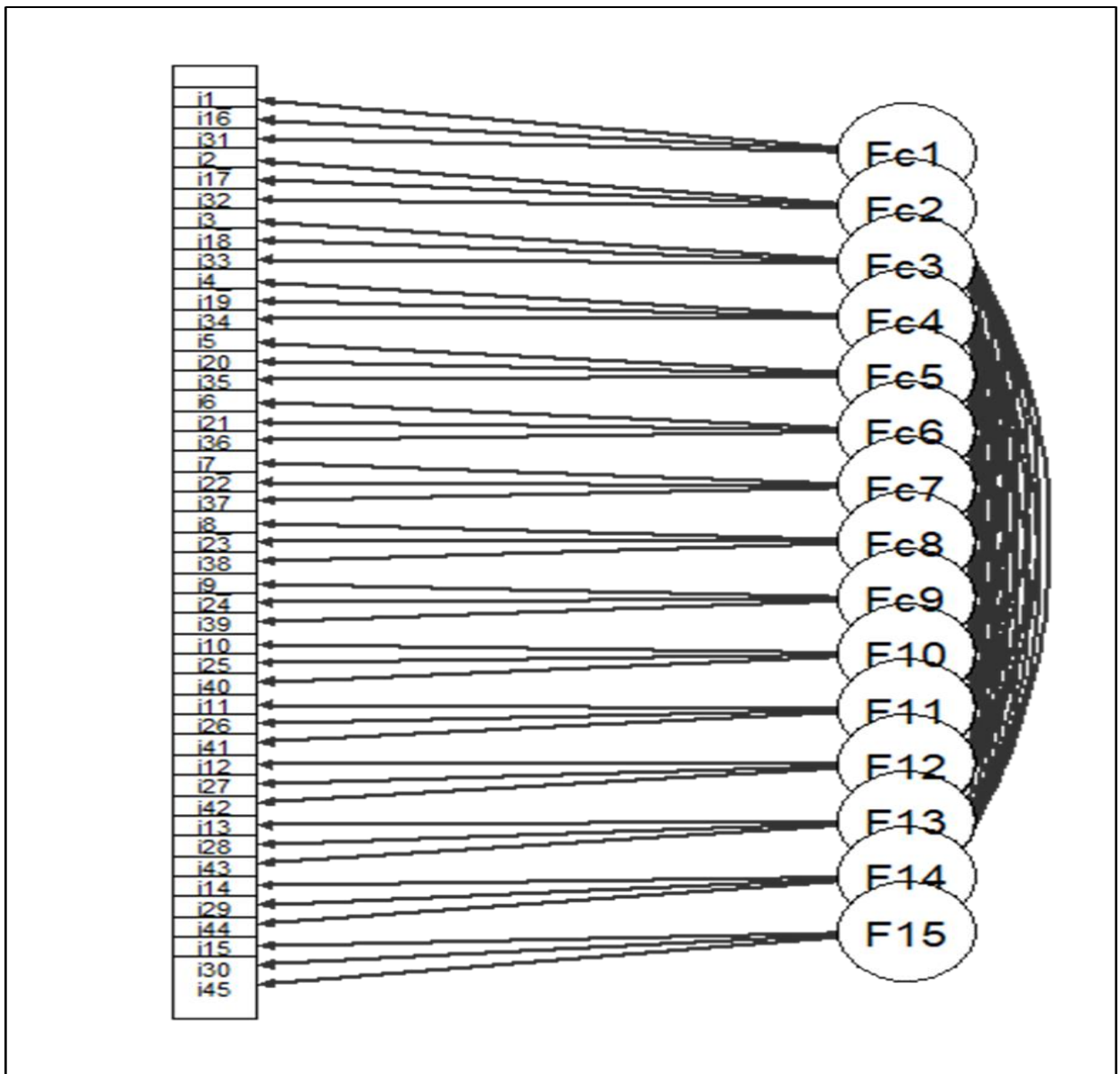


Figura 2. Modelo estructural del Inventario de pensamiento automáticos

Confiabilidad por consistencia interna

Tabla 11

Confiabilidad por consistencia interna del Inventario IPA

Dimensiones IPA	α	Ítem
Filtraje o abstracción selectiva	.804	3
Pensamiento polarizado	.879	3
Sobregeneralización	.809	3
Interpretación del pensamiento	.896	3
Visión catastrófica	.800	3
Personalización	.867	3
Falacia de control	.864	3
Falacia de justicia	.878	3
Razonamiento emocional	.823	3
Falacia de cambio	.899	3
Etiqueta global	.915	3
Culpabilidad	.832	3
Falacia del debe ser	.794	3
Falacia de razón	.861	3
Falacia de recompensa divina	.841	3

En la tabla 11, se presentan los resultados del análisis de confiabilidad del Inventario IPA en los estudiantes de secundaria, obteniéndose de esa forma evidencias de fiabilidad por consistencia interna del instrumento, encontrando puntuaciones que oscilaron entre .794 a 915 para las 15 distorsiones cognitivas del instrumento en los estudiantes.

3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Previo a la ejecución del estudio, se pidió el permiso a la Universidad Autónoma del Perú, solicitando la ejecución de una carta que fue presentada a las autoridades de la institución educativa, con la finalidad de realizar la aplicación de los instrumentos y el recojo de datos. Se lograron establecer las consideraciones éticas mediante la

petición de los permisos correspondientes para la aplicación del Test de Adicción al internet de Young y el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruíz y Lujan, brindando un formato de asentimiento y consentimiento informado donde los estudiantes y padres realizan una firma y dan su autorización para la recolección de datos, en donde solo se utilizarán los datos de los estudiantes que brinden su consentimiento. Para la aplicación de los instrumentos se coordina previamente un horario disponible en las secciones a las cuales se va a acceder. Una vez dentro del aula se procede a entregar a los estudiantes los 2 instrumentos con el consentimiento informado, controlando todas las posibles variables extrañas que pueden suceder o alterar los resultados del instrumento.

Una vez recogidos los datos de los instrumentos aplicados, se procedió a seleccionar los instrumentos que fueron llenados de manera adecuada, para poder iniciar a pasar los datos y comenzar a realizar la codificación en el programa Excel. Todo el análisis se realizó con el paquete estadístico para ciencias sociales SPSS versión 22. En la cual se obtuvo las características sociodemográficas, la media, mediana, desviación estándar, varianza y coeficiente de correlación entre las variables adicción al internet y pensamientos automáticos. Se revisará la distribución de los datos a través de la prueba Kolmogorov-Smirnov, donde se aplicarán estadísticos no paramétricos para el análisis de comparación en función a las variables sociodemográficas, empleando la U de Mann Whitney y Kruskal Wallis para la comparación en función del sexo y edad del estudio. Finalmente, se estableció la relación con el estadístico *rho* de Spearman.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS
RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Análisis descriptivos de la adicción al internet

Tabla 12

Estadísticos descriptivos de la adicción al internet

Variable	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	Asimetría	Curtosis
Tolerancia	313	15.36	10.062	.545	-.327
Uso excesivo	313	7.55	4.46	.314	-.665
Retirada	313	3.41	2.45	.676	-.106
Consecuencias negativas	313	3.19	2.34	.704	.056
Adicción al internet	313	31.61	18.18	.404	-.477

En la tabla 12, se presentan los resultados de los estadísticos descriptivos de la adicción al internet y sus dimensiones en los estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Villa El Salvador. Se observa que para el nivel de adicción al internet se obtuvo una media de 31.61 con una desviación estándar de 18.18; así mismo, la dimensión con puntuaciones más altas fue tolerancia ($M= 15.4$; $DE= 10.1$) y el más bajo fue retirada ($M= 3.4$; $DE= 2.5$).

Tabla 13

Frecuencias y porcentajes de la adicción al internet

Variable	Bajo		Moderado		Alto	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Tolerancia	114	36.4	124	39.6	75	24.0
Uso excesivo	125	39.9	124	39.6	64	20.4
Retirada	134	42,8	122	39,0	57	18,2
Consecuencias negativas	140	44.7	125	39.9	48	15.3
Adicción al internet	115	36.7	123	39.3	75	24.0

En la tabla 13, se presentan los resultados del análisis de frecuencias y porcentajes de la adicción al internet y sus dimensiones en los estudiantes. Se

observa que en la dimensión tolerancia el 24% fue alto; mientras que en consecuencias negativas solo el 15.3% fue alto. Finalmente, a nivel general el 39.3% fue moderado.

Resultados descriptivos de los pensamientos automáticos

Tabla 14

Estadísticos descriptivos de los pensamientos automáticos

Variable	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	Asimetría	Curtosis
Filtraje o abstracción selectiva	313	3.19	2.301	.974	2.291
Pensamiento polarizado	313	2.44	2.205	.969	.281
Sobregeneralización	313	2.62	2.328	.961	.132
Interpretación del pensamiento	313	2.60	2.107	.817	.097
Visión catastrófica	313	2.95	2.397	2.942	22.099
Personalización	313	2.17	1.909	.675	-.380
Falacia de control	313	2.56	2.025	.805	.174
Falacia de justicia	313	2.90	2.341	.749	.067
Razonamiento emocional	313	1.99	2.046	1.376	1.597
Falacia de cambio	313	2.57	2.167	.564	-.616
Etiqueta global	313	2.55	2.280	1.395	3.616
Culpabilidad	313	2.26	2.019	.941	.298
Falacia del debe ser	313	3.25	2.165	.540	-.164
Falacia de razón	313	2.90	2.003	.648	-.102
Falacia de recompensa divina	313	4.97	2.669	.004	-1.116

En la tabla 14, se presentan los resultados del análisis de los estadísticos descriptivos de los pensamientos automáticos en los estudiantes. Se observa que la dimensión con menor puntuación fue razonamiento emocional ($M=1.99$; $DE=2.1$), mientras que la mayor fue falacia de recompensa divina ($M=4.97$; $DE=2.7$).

Tabla 15

Frecuencias y porcentajes de los pensamientos automáticos

Variable	Baja		Moderada		Alta	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Filtraje o abstracción selectiva	75	24.0	182	58.1	56	17.9
Pensamiento polarizado	131	41.9	137	43.8	45	14.4
Sobregeneralización	131	41.9	141	45.0	41	13.1
Interpretación del pensamiento	111	35.5	168	53.7	34	10.9
Visión catastrófica	92	29.4	180	57.5	41	13.1
Personalización	143	45.7	148	47.3	22	7.0
Falacia de control	114	36.4	170	54.3	29	9.3
Falacia de justicia	97	31.0	176	56.2	40	12.8
Razonamiento emocional	161	51.4	126	40.3	26	8.3
Falacia de cambio	122	39.0	150	47.9	41	13.1
Etiqueta global	127	40.6	146	46.6	40	12.8
Culpabilidad	141	45.0	142	45.4	30	9.6
Falacia del debe ser	74	23.6	188	60.1	51	16.3
Falacia de razón	84	26.8	191	61.0	38	12.1
Falacia de recompensa divina	34	10.9	142	45.4	137	43.8

En la tabla 15, se presentan los resultados del análisis de frecuencias y porcentajes de los pensamientos automáticos en los estudiantes. Se observa que en filtraje o abstracción selectiva el 17.9% fue alto; mientras que en personalización solo el 7%% fue alto. Finalmente, en falacia de recompensa divina el 43.8% fue alto.

4.2. Resultados inferenciales y contrastación de hipótesis

Comparación de la adicción al internet en función a las variables sociodemográficas

Tabla 16

Prueba de normalidad de la adicción al internet y sus dimensiones

	Tolerancia	Uso excesivo	Retirada	Consecuencias negativas	Adicción al Internet
<i>K-S</i>	0.078	0.116	0.145	0.142	0.068
<i>p</i>	0.00	0.00	0.00	0.00	0.001

Nota: K-S (prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov), *p* (significancia estadística)

En la tabla 16, se presentan los resultados de la prueba de normalidad de la adicción al internet y sus dimensiones a través de la prueba Kolmogorov Smirnov. Se observa que la distribución de las puntuaciones no sigue la curva teóricamente normal, siendo no normal.

Tabla 17

Comparación de la adicción al internet y sus dimensiones en función del sexo

Variable	Sexo	n	Rango promedio	U	<i>p</i>
Tolerancia	Masculino	147	173.93	9713.000	.002
	Femenino	166	142.01		
Uso excesivo	Masculino	147	166.61	10789.000	.076
	Femenino	166	148.49		
Retirada	Masculino	147	164.37	11117.000	.171
	Femenino	166	150.47		
Consecuencias negativas	Masculino	147	165.67	10926.000	.107
	Femenino	166	149.32		
Adicción al internet	Masculino	147	170.91	10156.500	.010
	Femenino	166	144.68		

En la tabla 17, se presentan los resultados de la comparación de la adicción al internet y sus dimensiones en función del sexo en los estudiantes. Se observa que

existen diferencias estadísticamente significativas en la dimensión tolerancia, pero no en las dimensiones uso excesivo, retirada y consecuencias negativas. Finalmente, se encontró diferencias estadísticamente significativas a nivel general de la adicción al internet en función del sexo.

Tabla 18

Comparación de la adicción al internet y sus dimensiones en función de la edad

Variable	Edad	<i>n</i>	Rango promedio	<i>U</i>	<i>p</i>
Tolerancia	12 a 14 años	185	166.19	10140.500	0.031
	15 a 17 años	128	143.72		
Uso excesivo	12 a 14 años	185	160.86	11126.000	0.363
	15 a 17 años	128	151.42		
Retirada	12 a 14 años	185	160.79	11138.500	0.368
	15 a 17 años	128	151.52		
Consecuencias negativas	12 a 14 años	185	153.84	11255.500	0.453
	15 a 17 años	128	161.57		
Adicción al Internet	12 a 14 años	185	163.99	10547.500	0.101
	15 a 17 años	128	146.90		

En la tabla 18, se presentan los resultados de la comparación de la adicción al internet y sus dimensiones en función de la edad en los estudiantes. Se observa que existen diferencias estadísticamente significativas en la dimensión tolerancia; sin embargo, no se encontró diferencias en uso excesivo, retirada y consecuencias negativas. Finalmente, no se encontró diferencias a nivel global de la adicción al internet en función de la edad.

Comparación de los pensamientos automáticos en función a las variables sociodemográficas

Tabla 19

Prueba de normalidad de los pensamientos automáticos

Variable	K-S	p
Filtraje	.161	.000
Pensamiento polarizado	.167	.000
Sobregeneralización	.184	.000
Interpretación del pensamiento	.167	.000
Visión catastrófica	.188	.000
Personalización	.187	.000
Falacia de control	.164	.000
Falacia de justicia	.144	.000
Razonamiento emocional	.207	.000
Falacia de cambio	.156	.000
Etiqueta global	.157	.000
Culpabilidad	.183	.000
Falacia del debe ser	.159	.000
Falacia del tener razón	.155	.000
Falacia de recompensa divina	.115	.000

Nota: K-S (prueba de normalidad Kolmogorov Smirnov), p (significancia estadística)

En la tabla 19, se presentan los resultados de la prueba de normalidad de los pensamientos automáticos a través de la prueba Kolmogorov Smirnov. Se observa que la distribución de las puntuaciones no sigue la curva teóricamente normal, siendo no normal.

Tabla 20

Comparación de los pensamientos automáticos en función del sexo

Variable	Sexo	<i>n</i>	Rango promedio	<i>U</i>	<i>p</i>
Filtraje	Masculino	147	156.07	12065.000	.863
	Femenino	166	157.82		
Pensamiento polarizado	Masculino	147	155.74	12016.000	.814
	Femenino	166	158.11		
Sobregeneralización	Masculino	147	160.88	11631.000	.469
	Femenino	166	153.57		
Interpretación del pensamiento	Masculino	147	154.31	11806.000	.616
	Femenino	166	159.38		
Visión catastrófica	Masculino	147	156.77	12166.500	.965
	Femenino	166	157.21		
Personalización	Masculino	147	161.93	11477.000	.357
	Femenino	166	152.64		
Falacia de control	Masculino	147	168.29	10541.000	.035
	Femenino	166	147.00		
Falacia de justicia	Masculino	147	161.46	11545.000	.407
	Femenino	166	153.05		
Razonamiento emocional	Masculino	147	161.78	11498.500	.369
	Femenino	166	152.77		
Falacia de cambio	Masculino	147	164.82	11051.500	.145
	Femenino	166	150.08		
Etiqueta global	Masculino	147	154.50	11834.000	.641
	Femenino	166	159.21		
Culpabilidad	Masculino	147	165.28	10984.500	.121
	Femenino	166	149.67		
Falacia del debe ser	Masculino	147	154.15	11782.000	.595
	Femenino	166	159.52		
Falacia del tener razón	Masculino	147	167.84	10608.000	.043
	Femenino	166	147.40		
Falacia de recompensa divina	Masculino	147	153.68	11712.500	.538
	Femenino	166	159.94		

En la tabla 20, se presentan los resultados de la comparación de los pensamientos automáticos en función del sexo en los estudiantes. Se observa que existen diferencias estadísticamente significativas en la falacia de control y falacia del tener razón, pero no se encontró en los otros pensamientos automáticos.

Tabla 21

Comparación de los pensamientos automáticos en función de la edad

Variable	Edad	<i>n</i>	Rango promedio	<i>U</i>	<i>p</i>
Filtraje	12 a 14 años	185	160.28	11234.000	0.436
	15 a 17 años	128	152.27		
Pensamiento polarizado	12 a 14 años	185	161.44	11018.000	0.289
	15 a 17 años	128	150.58		
Sobregeneralización	12 a 14 años	185	165.14	10335.000	0.052
	15 a 17 años	128	145.24		
Interpretación del pensamiento	12 a 14 años	185	161.71	10968.500	0.262
	15 a 17 años	128	150.19		
Visión catastrófica	12 a 14 años	185	162.08	10899.500	0.225
	15 a 17 años	128	149.65		
Personalización	12 a 14 años	185	164.92	10375.000	0.058
	15 a 17 años	128	145.55		
Falacia de control	12 a 14 años	185	169.67	9496.000	0.003
	15 a 17 años	128	138.69		
Falacia de justicia	12 a 14 años	185	162.04	10908.500	0.232
	15 a 17 años	128	149.72		
Razonamiento emocional	12 a 14 años	185	162.22	10875.000	0.210
	15 a 17 años	128	149.46		
Falacia de cambio	12 a 14 años	185	161.10	11081.000	0.329
	15 a 17 años	128	151.07		
Etiqueta global	12 a 14 años	185	161.03	11094.000	0.337
	15 a 17 años	128	151.17		
Culpabilidad	12 a 14 años	185	167.97	9810.500	0.009
	15 a 17 años	128	141.14		
Falacia del debe ser	12 a 14 años	185	162.62	10800.000	0.181
	15 a 17 años	128	148.88		
Falacia del tener razón	12 a 14 años	185	163.04	10722.000	0.150
	15 a 17 años	128	148.27		
Falacia de recompensa divina	12 a 14 años	185	159.26	11421.000	0.592
	15 a 17 años	128	153.73		

En la tabla 21, se presentan los resultados de la comparación de los pensamientos automáticos en función de la edad en los estudiantes. Se observa que existen diferencias estadísticamente significativas en la falacia de control y culpabilidad, pero no se encontró en los otros pensamientos automáticos.

Resultados de correlación

A continuación, se logra presentar los resultados de correlación entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos en los adolescentes evaluados.

Tabla 22

Relación de las dimensiones de la adicción al internet y pensamientos automáticos

Variable		Tolerancia	Uso excesivo	Retirada	Consecuencias negativas
Filtraje	r_s	.508	.490	.331	.477
	p	.001	.001	.001	.001
Pensamiento polarizado	r_s	.482	.494	.410	.406
	p	.001	.001	.001	.001
Sobre generalización	r_s	.552	.525	.436	.441
	p	.001	.001	.001	.001
Interpretación del pensamiento	r_s	.474	.482	.314	.415
	p	.001	.001	.001	.001
Visión catastrófica	r_s	.447	.387	.260	.391
	p	.001	.001	.001	.001
Personalización	r_s	.514	.486	.404	.371
	p	.001	.001	.001	.001
Falacia de control	r_s	.527	.469	.315	.411
	p	.001	.001	.001	.001
Falacia de justicia	r_s	.488	.437	.316	.393
	p	.001	.001	.001	.001
Razonamiento emocional	r_s	.475	.434	.335	.384
	p	.001	.001	.001	.001
Falacia de cambio	r_s	.559	.523	.420	.452
	p	.001	.001	.001	.001
Etiqueta global	r_s	.520	.476	.323	.465
	p	.001	.001	.001	.001
Culpabilidad	r_s	.481	.425	.328	.376
	p	.001	.001	.001	.001
Falacia del debe ser	r_s	.486	.505	.360	.446
	p	.001	.001	.001	.001
Falacia del tener razón	r_s	.513	.419	.278	.372
	p	.001	.001	.001	.001
Falacia de recompensa divina	r_s	.338	.369	.139	.299
	p	.001	.001	.001	.001

En la tabla 22, se presentan los resultados del análisis de relación entre las dimensiones en los estudiantes de secundaria. Se observa que existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la adicción al internet y los 15 pensamientos automáticos.

Relación entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos

Tabla 23

Análisis de la relación entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos

Pensamientos automáticos	Adicción al internet			
	r_s	IC [95%]	p	TE
Filtraje	.535	[.451, .610]	.001	0.286
Pensamiento polarizado	.524	[.439, .600]	.001	0.275
Sobregeneralización	.581	[.503, .650]	.001	0.338
Interpretación del pensamiento	.508	[.421, .586]	.001	0.258
Visión catastrófica	.455	[.362, .539]	.001	0.207
Personalización	.539	[.455, .613]	.001	0.291
Falacia de control	.528	[.443, .604]	.001	0.279
Falacia de justicia	.490	[.401, .570]	.001	0.240
Razonamiento emocional	.499	[.411, .578]	.001	0.249
Falacia de cambio	.582	[.504, .651]	.001	0.339
Etiqueta global	.538	[.454, .612]	.001	0.289
Culpabilidad	.485	[.395, .565]	.001	0.235
Falacia del debe ser	.524	[.439, .600]	.001	0.275
Falacia del tener razón	.499	[.411, .578]	.001	0.249
Falacia de recompensa divina	.350	[.249, .444]	.001	0.123

Nota: r_s (coeficiente de correlación de Spearman), IC (intervalos de confianza) p (coeficiente de significancia), TE (tamaño del efecto)

En la tabla 23, se presentan los resultados del análisis de relación entre la adicción al internet y pensamientos automáticos en los estudiantes de secundaria. Se observa que existe relación estadísticamente significativa entre la adicción al internet y los 15 pensamientos automáticos.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

La adicción al internet es una problemática que se encuentra afectando en gran medida a la población estudiantil, en especial a los adolescentes debido a que se ven expuestos a un mundo globalizado y tecnológico, donde se evidencia nuevos lanzamientos tecnológicos que sobrepasan cada vez más a los anteriores, desarrollando anhelos en los estudiantes para alcanzar el tener un aparato tecnológico cada vez más sofisticado para poder navegar en internet plácidamente pero produce una facilidad para engancharse y desarrollar comportamientos repetitivos que van a acarrear en consecuencias negativas en diversas áreas de vida como la académica, familiar, social o personal (Echeburúa y Requesens, 2012; Zapata, 2013). Es por ello el análisis de la adicción al internet y los posibles patrones cognitivos característicos, que van a ser liberados mediante pensamientos automáticos que puedan favorecer el mantenimiento y normalización del uso excesivo del internet, desplazando las posibles consecuencias negativas hacia otras problemáticas poco asociadas. Por ello la investigación tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador, bajo ese sentido se analizar y discuten los resultados.

En cuanto al objetivo general se encontró que existe relación estadísticamente significativa y directa ($r_s = .350, .582; p < .001$) entre la variable adicción al internet y los pensamientos automáticos, lo que significa que existe una tendencia directamente proporcional en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador; demostrando que a mayor presencia de patrones característicos en la forma de sacar conclusiones o juicios de valor de forma negativa, se va a evidenciar mayores niveles de adicción al internet en escolares, de tal modo que pudieran favorecer un solapamiento en las complicaciones que genera el uso excesivo del internet. Young (1996) considera a la adicción al internet como un deterioro en el control del uso, el cual puede manifestarse mediante diversas sintomatologías cognitivas, conductuales y fisiológicas que llegan a generar una distorsión en los objetivos personales, familiares y profesionales de la persona. Resultados similares son los encontrados por Gholamian et al. (2017) en Irán, quienes encuentran diferencia estadísticamente significativa entre la adicción al internet y la depresión;

asimismo Mera (2015) identificó relación estadísticamente significativa entre la adicción al internet y el rasgo de personalidad de tipo introversión, demostrando que los escolares con mayores habilidades cognitivas presentaban mayores índices de adicción al internet.

Para el primer objetivo específico, se evidencia que para la adicción al internet el 36.7% presento niveles bajos, el 39.3% moderados y el 24% alto; lo cual evidencia que la mayoría de estudiantes presentan consecuencias negativas que se encuentra afectando en áreas significativas de su vida debido a un uso excesivo del internet, y en niveles moderados de la misma forma se encuentran con ciertas carencias que con el pasar del tiempo se van a volver en desfavorables para un adecuado desarrollo del menor. En base a ello, Echeburúa y Corral (1994) plantean que cualquier conducta aparentemente normal se puede convertir en una conducta adictiva e interferir significativamente en su vida cotidiana. Estos resultados coinciden con los encontrado por Contreras, Beverido, San Jorge, Salas y Ortiz (2017), quienes obtuvieron que el 83% de estudiantes presentaron niveles bajos de adicción al internet, el 17% moderado y el 23% altos; asimismo, Tran et al. (2017) encontraron que el 21,2% de escolares presentaban adicción al internet; y Mera (2015) aportaron que el 64,7% de estudiantes mantuvieron niveles moderados de adicción al internet y el 49,1% altos. Por el contrario, Gholamian et al. (2017) encontraron que el 27.6% presentaron niveles bajos y el 2.9% altos; del mismo modo que Romo (2018), quien encontró que el 16% de adolescentes presentaron niveles altos de adicción al internet y el 75% niveles bajos; y Chunga (2017) encontró que el 6% de estudiantes mostraron un nivel alto de adicción al internet y el 34% niveles bajos.

Respecto al segundo objetivo específico, se observó que para pensamientos automáticos se evidencia un predominio de los niveles moderados, encontrando mayores niveles en las distorsiones de filtraje con un 58%, interpretación del pensamiento 53.7%, visión catastrófica 57.5%, falacia de control 54.3%, falacia de justicia 56.2%, falacia del debe ser 60.1% y falacia de razón 61%; denotando que más de la mitad de estudiantes mantienen patrones característicos de pensar relacionados una visión negativa del futuro, de sí mismos o de su entorno, el cual va a afectar para lograr un adecuado funcionamiento en las diferentes actividades que pueda realizar. Beck (1991) considera los pensamientos automáticos como errores en el

procesamiento de la información o distorsiones cognitivas que se desarrollan sistemáticamente a lo largo de la vida, produciendo percepciones erróneas de alguna situación, a pesar aun de que su pensamiento se encuentre acorde a la realidad. Estos resultados coinciden con los encontrados por Victoria et al., (2019), quienes obtuvieron que las distorsiones cognitivas de filtraje, interpretación del pensamiento, sobregeneralización y pensamiento polarizado se presenta en mayor proporción con los participantes; del mismo modo, Silva (2017) encontró que en los adolescentes existían un mayor predominio en la falacia de cambio (61,9%), la falacia de los deberías (59,7%), la culpabilidad y personalización (59,4%) y la falacia de control (58,7%).

Para el tercer objetivo específico, se encontró que en cuanto a la adicción al internet si existe diferencias estadísticamente significativas en función al sexo, siendo los varones quienes evidencian mayores niveles, al igual que en la dimensión de tolerancia; debido a que por lo general los varones mantienen un déficit para poder mantener comportamientos adecuados de autocontrol, viéndose mayormente impulsados a permanecer conectado más tiempo que las mujeres. Young (1997) reconoce que son varias los factores por la cual una persona se puede volver adicta al internet, siendo una de ellas el reconocimiento de poder que lo consiguen en los videojuegos, en donde obtienen refuerzos inmediatos y se relaciona a actividades que son de agrado masculino. Por otra parte, se encontró que no existe diferencias estadísticamente significativas con la edad, siendo una problemática que afecta a cualquier parte de la población, y más aún en un mundo globalizado y tecnológico. Echeburúa y Corral (2009) explican que la conducta adictiva se produce debido a que la persona está más interesada en el placer y en el beneficio que obtendrá, que en el costo de las consecuencias.

Para el cuarto objetivo específico, se encontró que en cuanto a los pensamientos automáticos existen diferencias estadísticamente significativas en la falacia de control y falacia de tener razón en función al sexo, siendo los varones quienes evidencian mayores niveles en dichos pensamientos automáticos; entendiendo la falacia de control como una forma de pensar característica de creer que necesita alguien que lo controle o que está siendo controlado, y falacia de tener razón como el no estar dispuesto a cambiar su opinión o punto de vista con facilidad

creyendo que se encuentra en lo correcto. De igual manera, se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas en la falacia de control y culpabilidad en función a la edad, encontrando que a menor edad mayores niveles de pensamientos automáticos. Riso (2006) señala que los pensamientos automáticos “proveen las teorías o hipótesis que guían y orientan la búsqueda de información relevante, determinan cómo los estímulos recibidos y decodificados son organizados y estructurados” (párraf. 25) desde edades temprana, pudiéndose encontrar a edades más tempranas dificultades en el procesamiento de la información que en edades más adultas. Silva (2017) por el contrario, encontró que existía mayor diferencia significativa en estudiantes de mayores grados, en especial 5to de secundaria.

Finalmente, para el quinto objetivo se buscó al analizar las dimensiones de la adicción al internet y los pensamientos automáticos, donde se encontró que hay relación estadísticamente significativa entre tolerancia, uso excesivo, retirada y consecuencias negativas con los 15 tipos de pensamientos automáticos; incrementando así la evidencia para que la adicción al internet se pueda explicar bajo relación de múltiples patrones característicos de pensar, en los cuales no se van a poder evidenciar las consecuencias negativas en su máximo esplendor incrementándose de forma silenciosa y paulatina, dándose cuenta cuando ya se convierte en una adicción comportamental, que por lo general, es rechazada por la propia persona que lo presenta, no considerándolo como una problemática, los pensamientos automático tiende a liberar emociones negativas al ser puestas en cuestión o a prueba evidenciándose dificultades para controlar el tiempo que permanecen en el internet, teniendo pensamientos intrusivos posiblemente con contenido de las redes sociales.

5.2. Conclusiones

1. Para el objetivo general se encontró que existe relación estadísticamente significativa y directa ($r_s=.350, .582; p<.001$) entre la variable adicción al internet y los pensamientos automáticos (filtraje, pensamiento polarizado, sobregeneralización, interpretación del pensamiento, visión catastrófica, personalización, falacia de control, falacia de justicia, falacia de cambio, etiqueta global, culpabilidad, falacia del debería ser, falacia del tener razón y falacia de

recompensa divina) en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador.

2. Para el primer objetivo específico, se evidencia que para la adicción al internet el 36.7% presento niveles bajos, el 39.3% moderados y el 24% alto; asimismo en la dimensión tolerancia el 39.6% fue moderado, para uso excesivo el 40% bajo, para retirada el 42.8% bajo y consecuencias negativas un 39,3% moderado.
3. Para el segundo objetivo específico, se observó que para pensamientos automáticos se evidencia un predominio de los niveles moderados, encontrando en la distorsión de filtraje un 58%, pensamiento polarizados 43.8%, sobregeneralización 45%, interpretación del pensamiento 53.7%, visión catastrófica 57.5%, personalización 47.3%, falacia de control 54.3%, falacia de justicia 56.2%, falacia de cambio 47.9%, etiqueta global 46.6%, culpabilidad 45.4%, falacia del debe ser 60.1%, falacia de razón 61% y falacia de recompensa divina 45.4%. a diferencia de la distorsión razonamiento emociona la cual mantiene predominancia en niveles bajos, con un 51.4%.
4. Para el tercer objetivo específico, se encontró que en cuanto a la adicción a la internet si existe diferencias significativas en función al sexo ($p < .05$), siendo los varones quienes evidencian mayores niveles; de igual manera con la dimensión de tolerancia. Con respecto a la edad se observó que no existe diferencias significativas ($p > .05$); sin embargo, se encontró diferencias entre la dimensión de tolerancia.
5. Para el cuarto objetivo específico, se encontró que en cuanto a los pensamientos automáticos existen diferencias significativas ($p < .05$) en la falacia de control y falacia de tener razón en función al sexo; asimismo, se encontró que existen diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en la falacia de control y culpabilidad en función a la edad.
6. Finalmente, para el quinto objetivo se buscó al analizar las dimensiones de la adicción al internet y los pensamientos automáticos, donde se encontró que hay

relación significativa ($p < .01$) entre tolerancia, uso excesivo, retirada y consecuencias negativas con los 15 tipos de pensamientos automáticos.

5.3. Recomendaciones

- Realizar investigaciones similares, donde se incluya las variables del estudio en una población de adolescentes de educación secundaria, incluyendo su relación con variables socioculturales mucho más específicas e influyentes en el desarrollo del adolescente, teniendo en cuenta el distrito, el nivel socioeconómico de los estudiantes y el tipo de institución educativa, si es pública o privada.
- Presentar los resultados encontrados a los directivos de la institución educativa, con la finalidad que tome medidas preventivas para un posible desarrollo de problemáticas en el uso del internet, lo cual afecta el desarrollo y rendimiento escolar del adolescente.
- Tomar la investigación como un antecedente de la relación que existe en adicción al internet y pensamientos automáticos; replicándolas en otras poblaciones y diversos contextos. Así mismo, ejecutar otras investigaciones con un diseño de estudio diferente, como podría ser el diseño experimental de investigación. Todo ello, con fines de ampliar el contexto y de lograr una generalización de los resultados, entendiendo con mucha mayor precisión el comportamiento de las variables.

REFERENCIAS

- Arriaga, N. (2006). *Relación entre la satisfacción familiar y distorsiones cognitivas en alumnos de psicología de la universidad Cesar Vallejo de Trujillo* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas, Venezuela: Episteme.
- Alario, V. (2005). *Los pensamientos automáticos o negativos* [mensaje en un blog]. No hay mente sin cerebro. Recuperado de <http://nohaymentesincerebro.blogspot.com/2005/12/los-pensamientos-automticos-o.html>
- Beck, A. (1991). *Cognitive therapy and emotional disorders*. Nueva York: International Universities Press.
- Beck, J. (2000). *Terapia cognitiva. Conceptos básicos y profundización*. Nueva York: Gedisa.
- Beck, J. (2011). *Terapia del comportamiento cognitivo: conceptos básicos y más*. Recuperado de https://books.google.com.pe/books/about/Terapia_cognitiva.html?id=7EHjCgAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Britos, M. (2016). Uso del internet y ansiedad en adolescentes escolarizados de una institución educativa gubernamental, año 2016. *Revista científica de la UCSA*, 4(3), 34-47. Recuperado de http://ucsa.edu.py/yeah/wp-content/uploads/2017/12/4.-AO_Britos-Esquivel-M_34-47.pdf
- Camacho, J. (2003). *El ABC de la terapia cognitiva*. Recuperado de <http://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Camerini, J. (2004). *Introducción a la terapia cognitiva: Teoría, aplicaciones y nuevos desarrollos*. Buenos Aires: C.A.T.R.EC.

- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(4), 1089-1097. doi:10.1016/j.chb.2010.03.014
- Chambi, S. y Sucari, B. (2017). *Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca 2017* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana la Unión, Juliaca, Perú.
- Chunga, A. (2017). *Uso excesivo de internet y agresividad en estudiantes de secundaria de las instituciones educativas públicas de la Unión* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (Cepal, 2015). *Aumenta fuertemente el uso y el acceso a internet en América Latina y el Caribe*. Recuperado de <https://www.cepal.org/es/comunicados/cepal-aumenta-fuertemente-uso-acceso-internet-america-latina-caribe>
- Contreras, J., Beverido, P., San Jorge, X., Salas, B. y Ortiz, M.C. (2017). Uso de internet e impulsividad en estudiantes mexicanos de secundaria y bachillerato. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones*, 3(2), 3-11. Recuperado de <http://riiad.org/index.php/riiad/article/view/riiad.2017.2.02/172>
- Consultora Global GFK. (2017). *Argentina ocupa el tercer lugar en el podio mundial de adictos a la tecnología*. El Ancaquí. Recuperado de <https://www.elancasti.com.ar/nacionales/2017/7/19/argentina-ocupa-tercer-lugar-podio-mundial-adictos-tecnologia-341523.html>
- Cuyún, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes. Estudio realizado con jóvenes de 14-16 años del colegio liceo San Luis De Quetzaltenango* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, México.

- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(4), 187-195. Recuperado de <https://www.deepdyve.com/lp/elsevier/a-cognitive-behavioral-model-of-pathological-internet-use-BnqFRsPFut>
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao, España: Desclee de Brower.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: Más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5(3), 251-258. Recuperado de <http://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/clinica/1994/vol3/arti1.htm>
- Echeburúa, E y Corral, P. (2009). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. Recuperado de <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196/0>
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicciones a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid, España: Pirámide.
- Estadística Mundial de Internet. (IWS, 2018). *Internet World Stats. Usage and population statistics*. Recuperado de <http://www.internetworldstats.com/stats.htm#links>
- Estévez, L., Bayón, C., De la Cruz, J. y Fernández-Líria, A. (2009). Uso y abuso de Internet en adolescentes. *Adicción a las Nuevas Tecnologías*, 22(2), 101-130.
- Fundación Mapfre. (2016). *Prevalencia de riesgos de la conducta adictiva a internet. Entre los adolescentes de Lima Metropolitana y Arequipa (Perú)*. Lima: Fundación Mapfre.
- Greenfield, D. (1999). *Virtual Addiction. Help for netheads, cyberfreaks and those who love them*. Oakland, California: New Harbinger Publications.

Gámez, M. y Villa, F. (2015). El modelo cognitivo-conductual de la adicción a internet: el papel de la depresión y la impulsividad en adolescentes mexicanos. *Psicología y Salud*, 25(1), 111-122.

Golpe, S., Isoma, M., Gómez, P. y Rial, A. (2017). Uso problemático de internet y adolescentes: El deporte sí importa. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física*, 31(1), 52-57.

Gholamian, B., Shahnazi, H. & Hassanzadeh, A. (2017). The prevalence of internet addiction and its association with depression, anxiety, and stress, among high-school students. *Internacional Journal Pediatrics*, 5(4). doi: 10.22038/ijp.2017.22516.1883

Griffiths, M. (1998). Internet addiction: does it really exist? *Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Implications*, 2(6), 211-218.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.

Horvath, A. (2002). *Sexo, drogas, apuestas, y chocolate. Un libro de trabajo para superar adicciones*. Recuperado de http://www.smartrecovery.org/espanol/docs/SDGandC_Introduction_Spanish.pdf

Instituto Nacional de Estadística de Madrid. (INEM, 2017). *El desafío de tener un hijo conectado*. Portalyc. Recuperado de <https://bit.ly/2MV0CG6>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (INEI, 2017). *El 28,2% de la población que usa internet lo hace exclusivamente por teléfono móvil*. Recuperado de <https://www.inei.gov.pe/prensa/noticias/el-282-de-la-poblacion-que-usa-internet-lo-hace-exclusivamente-por-telefono-movil-9825/>

- Kandell, J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyber Psychology & Behavior*, 1(1), 11–17. doi: 10.1089/cpb.1998.1.11
- La Rose, R., Lin, C. y Eastin, M. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5(3), 225–253.
- Lam, N., Contreras, H., Mori, E., Nizama, M., Gutiérrez, C., Hinostroza, W., Torrejón, E., Hinostroza, R., Coaquira, E. y Hinostroza, W. (2011). Adicción a internet: desarrollo y valoración de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana Medica Experimental en Salud Publica*, 28(3), 462-469. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/Medicina_Experimental/v28_n3/pdf/a09v28n3.pdf
- Lister-Landmann, K. (2015). La adicción al celular perjudica el rendimiento escolar. *Revista Infobae*, 13(5), 36-41. Recuperado de <https://www.infobae.com/2015/10/19/1763038-la-adiccion-al-celular-perjudica-el-rendimiento-escolar/>
- Luengo, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2(1), 22-52. Recuperado de <http://www.jogoremoto.pt/docs/extra/BL5L6u.pdf>
- Matalinares, M., Arenas, C., Díaz, G., Dioses, A., Yarlequé, L., Raymundo, O., Baca, D., Fernandez, E., Uceda, J., Huari, Y., Villavicencio, N., Quispe, M., Sánchez, E., Leyva, V., Díaz, A., Campos, A. y Yaringaño, J. (2013). Adicción a la internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú. *Revista IIPSI*, 16(1), 75-95.
- Matalinares, M., Raymundo, O. y Baca, D. (2014). Propiedad psicométrica del test de adicción al internet (TAI). *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(2), 45-66.

- Mazón, J., Arias, E., y Chávez, V. (2016). *Pensamientos automáticos y autoestima de los adolescentes que asisten a dermatología del Hospital Provincial General Docente Riobamba* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/1294>
- Medina, T. (2016). *Adicción a internet y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada de Lima Sur, 2015* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Mera, A. (2015). *Adicción a internet y rasgos de personalidad en los estudiantes del nivel secundaria de una IEP de Chiclayo – 2015* (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán, Arequipa, Perú.
- Ministerio de Salud. (Minsa, 2014). *Adicción a videojuegos se inicia desde los 7 años*. Perú 21. Recuperado de <https://peru21.pe/lima/minsa-adiccion-videojuegos-inicia-7-anos-143319-noticia/>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (MSCBS, 2018). *Estrategia nacional sobre adicciones 2017–2024. Secretaria del estado de servicios sociales e igualdad*. Recuperado de http://www.pnsd.msssi.gob.es/pnsd/estrategiaNacional/docs/180209 ESTRATEGIA_N.ADICCIONES_2017-2024__aprobada_CM.pdf
- Morahan-Martin, J. y Schumacher, P. (2000). Incidencia y correlaciones del uso patológico de internet entre estudiantes universitarios. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29. Recuperado de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563299000497?via%3DiHub>
- Muñoz-Rivas, M., Navarro, M. y Ortega, N. (2003). Patrones de uso de Internet en población universitaria española. *Adicciones*, 15(3), 137-144.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS, 2017). Informe mundial sobre adicción a las nuevas tecnologías en la población mundial. *Biblioteca OMS*. Recuperado de

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf?sequence=1

Pacheco, D. (2019). *Adicción al internet, impulsividad y ansiedad en estudiantes de nivel secundario de dos instituciones educativas de Villa El Salvador* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.

Puerta-Cortéz, L. y Carbonell, X. (2013). Adicción a internet y móvil: Una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82–89. Recuperado de <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2096.pdf>

Rial, A., Gómez, P., Braña, T. y Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega, España. *Anales de Psicología*, 30(2), 642-655. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16731188028.pdf>

Rial, A., Golpe, S., Gómez, P. y Barreiro, C. (2015). Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. *Salud y Drogas*, 15(1), 25–38.

Riofrio, J. y Villegas, M. (2015). Distorsiones cognitivas según niveles de dependencia emocional en estudiantes de una universidad privada - Pimentel, 2015 (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/1162>

Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización de caso clínico*. Colombia, Medellín: Norma.

Romo, D. (2018). *Adicción a internet y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la institución educativa Internacional Elim de Villa El Salvador* (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Ruiz, J. y Lujan, J. (1991). *La terapia cognitiva de los trastornos psicológicos. Sentirse mejor. Cómo afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva*. Andalucía, España: ESMD-UBEDA.

- Ruiz, J. e Imbernon J. (1996). *Sentirse mejor. Como afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva*. Andalucía, España: ESMD-UBEDA.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño en la investigación científica*. Lima: Visión Universitaria.
- Sacco, W. & Beck, A. (1995). *Cognitive theory and therapy*. New York, Estados Unidos: Guilford Press.
- Scherer, K. (1997). Vida universitaria en línea: uso saludable y no saludable de internet. *Journal of College Student Development*, 38(6), 655-665. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/1997-43668-010>
- Silva, M. (2017). *Violencia familiar y distorsiones cognitivas en adolescentes mujeres de una institución educativa estatal del distrito de Bellavista - Callao, 2017* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Tran, B., Huong, L., Hinh, N., Latkin, C., Nguyen, L., Le, B., Nong, V., Tho, T., Zhang, M., Ho, R. & Minh, V. (2017). A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. *BMC Public Health*, 17(1), 138-146. doi: 10.1186/s12889-016-3983-z
- Vara, A. (2012). *Desde la idea hasta la sustentación: 7 pasos para una tesis exitosa. Un método efectivo para las ciencias empresariales*. Recuperado de <https://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/7-PASOS-PARA-UNA-TESIS-EXITOSA-Desde-la-idea-inicial-hasta-la-sustentaci%C3%B3n.pdf>
- Victoria, V., Ayala, N. y Bascuñán, R. (2019). Las distorsiones cognitivas y el riesgo de suicidio en una muestra de adolescentes chilenos y colombianos: un estudio descriptivo-correlacional. *Psicogente*, 22(41), 1-22. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v22n41/0124-0137-psico-22-41-00200.pdf>

- Young, K. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 3(1), 237-244. Recuperado de <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>
- Young, K. (1997). What makes the internet addictive: potential explanations for pathological internet use. *Conferencia Anual de la Asociación Americana de Psicología*, 1(1), 125-127.
- Young, K. (1998). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 1(1), 1-17. Recuperado de <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
- Young, K. & Nabuco, C. (2012). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. Canadá: Jhon Wiley & Sons.
- Zapata, G. (2013). *Uso problemático de internet en adolescentes atendidos en consulta externa del Hospital Hermilio Valdizán en el periodo 2009-2011* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

ANEXOS

ANEXO 1
MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO	PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS
<p>Adicción al internet y pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución pública de Villa El Salvador</p>	<p>¿Qué relación existe entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que existe entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador.</p> <p>Objetivo específico</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describir los niveles de adicción al internet en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador. 2. Describir los pensamientos automáticos que predominan en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador. 3. Comparar la adicción al internet en estudiantes de secundaria en función del sexo y edad de una institución educativa pública de Villa El Salvador. 4. Comparación los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria en función del sexo y edad de una institución educativa pública de Villa El Salvador. 5. Establecer la relación que existe entre las dimensiones de la adicción al internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador. 	<p>3.3.1. Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe relación significativa entre la adicción al internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador.</p> <p>3.3.2. Hipótesis específica</p> <p>H1: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la adicción al internet en estudiantes de secundaria en función del sexo y edad de una institución educativa pública de Villa El Salvador.</p> <p>H2: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria en función del sexo y edad de una institución educativa pública de Villa El Salvador.</p> <p>H3: Existe relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la adicción al internet y los pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de Villa El Salvador.</p>

INVENTARIO DE ADICCIÓN AL INTERNET

A continuación, se presentan una serie de ítems que puedes responder de acuerdo con las siguientes claves: 0 = Nunca, 1 = Rara vez, 2 = Ocasionalmente, 3 = Con frecuencia, 4 = Muy a menudo y 5 = Siempre. Escribiendo un aspa "X" en la alternativa que mejor describa tu opinión. Recuerda que no hay respuestas buenas o malas, sólo interesa conocer la forma como tú percibes, sientes y actúas en esas situaciones.

Nº	ÍTEMS	CLAVES					
		0	1	2	3	4	5
1.	¿Con qué frecuencia dejas de cumplir con tus obligaciones domésticas por quedarte más tiempo conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
2.	¿Con qué frecuencia prefieres estar conectado a internet que pasar tiempo personalmente con tus amigos?	0	1	2	3	4	5
3.	¿Con qué frecuencia estableces nuevas relaciones con otras personas conectadas a internet?	0	1	2	3	4	5
4.	¿Con qué frecuencia se quejan las personas de tu entorno (familia) con respecto a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
5.	¿Con qué frecuencia se ve afectado tu rendimiento académico (notas) debido a la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
6..	¿Con qué frecuencia prefieres revisar tu correo electrónico antes de cumplir con tus obligaciones escolares o del hogar?	0	1	2	3	4	5
7..	¿Con qué frecuencia tu motivación hacia el estudio se ve afectada debido al internet?	0	1	2	3	4	5
8.	¿Con qué frecuencia reaccionas a la defensiva o esquivo cuando alguien te pregunta qué haces conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
9.	¿Con qué frecuencia reemplazas pensamientos que te perturban sobre tu vida, por pensamientos reconfortantes del internet?	0	1	2	3	4	5
10.	¿Con qué frecuencia te encuentras esperando con ansias la hora en que te volverás a conectar a internet?	0	1	2	3	4	5
11.	¿Con qué frecuencia piensas que la vida sin internet sería aburrida?	0	1	2	3	4	5
12.	¿Con qué frecuencia reaccionas bruscamente, gritas o te enojas si alguien te molesta mientras estás conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
13.	¿Con qué frecuencia pierdes horas de sueño debido a que te	0	1	2	3	4	5

	conectas a internet?						
14.	¿Con qué frecuencia sientes que tus pensamientos están centrados sobre el internet cuando no está conectado?	0	1	2	3	4	5
15.	¿Con qué frecuencia te encuentras diciendo “sólo unos minutos más” cuando estás conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
16.	¿Con qué frecuencia intentas reducir la cantidad de tiempo que pasas conectado a internet y fallas en tu propósito?	0	1	2	3	4	5
17.	¿Con qué frecuencia tratas de ocultar la cantidad de tiempo que has estado conectado a internet?	0	1	2	3	4	5
18.	¿Con qué frecuencia eliges pasar más tiempo conectado a internet que a salir con otras personas de tu entorno (familia)?	0	1	2	3	4	5
19.	¿Con qué frecuencia te sientes deprimido, irritable, o nervioso cuando estás desconectado, lo cual desaparece cuando te conectas otra vez?	0	1	2	3	4	5

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMATICOS

A continuación, encontrará una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que usted valore la frecuencia con que suele pensarlos, siguiendo la escala que se presenta a continuación:

0 = NUNCA PIENSO EN ESO, 1 = ALGUNAS VECES LO PIENSO, 2 = BASTANTE VECES LO PIENSO, 3 = CON MUCHA FRECUENCIA LO PIENSO.

N°	ÍTEMS	CLAVES			
		0	1	2	3
01	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.	0	1	2	3
02	Solamente me pasan cosas malas.	0	1	2	3
03	Todo lo que hago me sale mal.	0	1	2	3
04	Sé que piensan mal de mí.	0	1	2	3
05	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?	0	1	2	3
06	Soy inferior a la gente en casi todo.	0	1	2	3
07	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor.	0	1	2	3
08	¡No hay derecho a que me traten así!	0	1	2	3
09	Si me siento triste es porque soy una enferma mental.	0	1	2	3
10	Mis problemas dependen de los que me rodean	0	1	2	3
11	Soy un desastre como persona.	0	1	2	3
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa	0	1	2	3
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas	0	1	2	3
14	Sé que tengo la razón y no me entienden	0	1	2	3
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa	0	1	2	3
16	Es horrible que me pase esto	0	1	2	3
17	Mi vida es un continuo fracaso	0	1	2	3
18	Siempre tendré este problema.	0	1	2	3
19	Sé que me están mintiendo y engañando	0	1	2	3
20	¿Y si me vuelvo loca y pierdo la cabeza?	0	1	2	3
21	Soy superior a la gente en casi todo	0	1	2	3
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean	0	1	2	3
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así.	0	1	2	3
24	Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo	0	1	2	3
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas	0	1	2	3
26	Alguien que conozco es un imbécil	0	1	2	3

27	Otros tienen la culpa de lo que me pasa	0	1	2	3
28	No debería de cometer estos errores	0	1	2	3
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto	0	1	2	3
30	Ya vendrán mejores tiempos	0	1	2	3
31	Es insoportable, no puedo aguantar más	0	1	2	3
32	Soy incompetente e inútil	0	1	2	3
33	Nunca podré salir de esta situación	0	1	2	3
34	Quieren hacerme daño.	0	1	2	3
35	¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?	0	1	2	3
36	La gente hace las cosas mejor que yo	0	1	2	3
37	Soy una víctima de mis circunstancias	0	1	2	3
38	No me tratan como deberían hacerlo y me merezco	0	1	2	3
39	Si tengo estos síntomas es porque soy una enferma.	0	1	2	3
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas	0	1	2	3
41	Soy una neurótica	0	1	2	3
42	Lo que me pasa es un castigo que merezco	0	1	2	3
43	Debería recibir más atención y cariño de otros	0	1	2	3
44	Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana	0	1	2	3
45	Tarde o temprano me irán las cosas mejor	0	1	2	3

"ADICCIÓN AL INTERNET Y PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN PÚBLICA DE VILLA EL SALVADOR"

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	8%
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Autonoma del Peru Trabajo del estudiante	2%
5	docplayer.es Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1%

ANEXO 2
CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted fue seleccionado para participar en la presente investigación (Adicción al internet y pensamientos automáticos en estudiantes de secundaria de una institución pública de Villa El Salvador), porque su opinión es muy valiosa en el presente estudio como estudiante de esta institución educativa.

Por ello, le agradecemos contestar las dos escalas psicológicas. Los derechos que cuenta como participante incluyen:

- **Confidencialidad:** Todos los datos que usted ofrezca son absolutamente anónimos, por ende, no habrá manera de identificar individualmente a los participantes de la investigación.

- **Integridad:** La prueba aplicada no resultará perjudicial.

En función a lo leído:

¿Desea participar en la investigación?

SI

NO
