



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

### **REGULACIÓN EMOCIONAL Y APEGO ADULTO: PREDICTORES DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA**

**Línea de investigación:  
Psicología de los procesos básicos y psicología educativa**

Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología con  
mención en Psicología Clínica

**Autor:**

Galván Ramírez, Rubén Dario

**Asesora:**

Ortiz Morán, Mafalda Magdalena

ORCID: 0000-0002-6272-1183

**Jurado:**

Figueroa Gonzales, Julio

Vásquez Vega, Eda Jeannette

Zegarra Martínez, Vilma

**Lima - Perú**

**2025**

# REGULACIÓN EMOCIONAL Y APEGO ADULTO: PREDICTORES DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA

## INFORME DE ORIGINALIDAD

29%

INDICE DE SIMILITUD

26%

FUENTES DE INTERNET

17%

PUBLICACIONES

15%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.upsjb.edu.pe">repositorio.upsjb.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
2	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	1%
3	<a href="https://tesis.pucp.edu.pe">tesis.pucp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
4	<a href="https://repositorio.upeu.edu.pe">repositorio.upeu.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
5	<a href="https://repositorio.continental.edu.pe">repositorio.continental.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
6	Bonache Recio, Helena. "La victimización En Las Relaciones románticas El Papel Del Apego y Las Estrategias De resolución De Conflictos", Universidad de La Laguna (Canary Islands, Spain), 2021 Publicación	1%
7	<a href="https://cuadernos.info">cuadernos.info</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="https://ri.uaemex.mx">ri.uaemex.mx</a> Fuente de Internet	1%
9	<a href="https://repositorio.uss.edu.pe">repositorio.uss.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%

Submitted to Universidad Cesar Vallejo



# **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

## **REGULACIÓN EMOCIONAL Y APEGO ADULTO: PREDICTORES DE LA ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA**

Línea de investigación: Psicología de los Procesos básicos y Psicología  
educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con mención  
en psicología clínica

### **Autor:**

Galván Ramírez, Rubén Dario

### **Asesora:**

Ortiz Morán, Mafalda Magdalena

ORCID: 0000-0002-6272-1183

### **Jurado:**

Figuroa Gonzales, Julio

Vásquez Vega, Eda Jeannette

Zegarra Martínez, Vilma

**Lima- Perú**

**2025**

## **Pensamiento**

“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio tenemos el poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta se encuentra nuestro crecimiento y nuestra libertad”.

**Victor Frankl**

### **Dedicatoria**

Dedico mi trabajo a mi abuela Margarita, quien con su amor me sigue acompañando desde los cielos; a mi madre Mónica y mi padre Rubén, por su amor y apoyo incondicional a lo largo de mi vida; y a mi amada Venezuela, que sigue luchando incansablemente por su libertad.

## **Agradecimientos**

Agradezco a Dios por darme la salud y la fortaleza para completar el mayor desafío académico de mi vida universitaria. A mi profesora Mafalda Ortiz, por su tiempo, orientación, confianza y ejemplo de excelencia profesional. A mi madre Mónica, por su apoyo incondicional en el hogar y el negocio, permitiéndome enfocarme en la investigación. A mi padre Rubén, por sus consejos, aliento y respaldo económico. A mi hermana Vanessa, por su paciencia y buen humor. A mi amada Madeleyne, por ser mi refugio emocional en los momentos de mayor exigencia. A mi abuela Margarita, cuyo optimismo y esperanza siguen siendo un faro en mi vida. A Perú, por abrirme los brazos y permitirme forjar mi futuro. A Facultad de Psicología de la UNFV, por formarme como psicólogo. A mi querida Venezuela, por haberme llenado de sueños, esperanzas y un espíritu que busca profundamente la libertad.

## Índice

Resumen	x
Abstract	xi
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
1.1. Descripción y formulación del problema	3
1.2. Antecedentes	6
1.3. Objetivos	10
1.3.1. Objetivo General	10
1.3.2. Objetivos Específicos	10
1.4. Justificación	10
1.5. Hipótesis	11
<b>II. MARCO TEÓRICO</b>	<b>13</b>
2.1. Bases teóricas sobre la regulación emocional, el apego adulto y la adicción a las redes sociales	13
<b>III. MÉTODO</b>	<b>24</b>
3.1. Tipo de Investigación	24
3.2. Ámbito temporal y espacial	24
3.3. Variables	24
3.4. Población y muestra	27
3.5. Instrumentos	28
3.6. Procedimientos	32
3.7. Análisis de datos	32
3.8. Consideraciones éticas	34
<b>IV. RESULTADOS</b>	<b>35</b>
<b>V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>52</b>

<b>VI. CONCLUSIONES</b>	57
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	58
<b>VIII. REFERENCIAS</b>	59
<b>IX. ANEXOS</b>	75

## Índice de Tablas

N°	Titulo	Pág.
Tabla 1	Operacionalización de la variable regulación emocional	25
Tabla 2	Operacionalización de la variable apego adulto	26
Tabla 3	Operacionalización de la variable adicción a las redes sociales	27
Tabla 4	Distribución de la muestra según sexo, edad, facultad y horas conectados a las redes sociales	27
Tabla 5	Estructura del DERS adaptado al Perú	28
Tabla 6	Estructura del ECR-R adaptado al Perú	30
Tabla 7	Estructura del ARS	31
Tabla 8	Relación ítem test del DERS adaptado al Perú	35
Tabla 9	Relación ítem dimensiones del DERS adaptado al Perú	35
Tabla 10	Medidas de ajuste del DERS adaptado al Perú en el AFC	36
Tabla 11	Confiabilidad de consistencia interna del DERS	37
Tabla 12	Relación ítem dimensiones de la ECR-R adaptado al Perú	37
Tabla 13	Medidas de ajuste del ECR-R adaptado al Perú en el AFC	38
Tabla 14	Coeficientes de consistencia interna del ECR-R adaptado al Perú	39
Tabla 15	Relación ítem test del ARS	39
Tabla 16	Relación ítem dimensiones del ARS	40
Tabla 17	Medidas de ajuste del ARS en el AFC	41
Tabla 18	Coeficientes de consistencia interna del ARS	41
Tabla 19	Estadísticos descriptivos de las variables de estudio	42

Tabla 20	Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para las variables de estudio	43
Tabla 21	Correlación entre las dimensiones de la regulación emocional con la adicción a las redes sociales	44
Tabla 22	Correlación entre las dimensiones del apego adulto con la adicción a las redes sociales	44
Tabla 23	Independencia de errores entre las dimensiones de la regulación emocional y la adicción a las redes sociales	45
Tabla 24	Colinealidad entre las dimensiones regulación emocional y la adicción a las redes sociales	45
Tabla 25	Normalidad de la distribución de residuos entre las dimensiones de la regulación emocional y la adicción a las redes sociales	45
Tabla 26	Medidas de ajuste del modelo predictivo de las dimensiones de la regulación emocional en la adicción a las redes sociales	46
Tabla 27	Coefficientes de regresión de las dimensiones de la regulación emocional en la predicción de la adicción a las redes sociales.	46
Tabla 28	Independencia de errores entre las dimensiones del apego adulto y la adicción a las redes sociales	47
Tabla 29	Colinealidad entre las dimensiones del apego adulto y la adicción a las redes sociales.	47
Tabla 30	Normalidad de la distribución de residuos entre las dimensiones del apego adulto y la adicción a las redes sociales	48
Tabla 31	Medidas de ajuste del modelo predictivo de las dimensiones del apego en la adicción a las redes sociales	48

Tabla 32	Coefficientes de regresión de las dimensiones del apego adulto en la predicción de la adicción a las redes sociales	48
Tabla 33	Independencia de errores entre impulso, claridad, la ansiedad ante el abandono y la adicción a las redes sociales	49
Tabla 34	Colinealidad entre impulso, claridad, la ansiedad ante el abandono y la adicción a redes sociales	49
Tabla 35	Normalidad de la distribución de residuos entre impulso, claridad, la ansiedad ante el abandono y la adicción a las redes sociales	50
Tabla 36	Medidas de ajuste del modelo predictivo de las dimensiones impulso, claridad y ansiedad ante abandono en la adicción a las redes sociales	50
Tabla 37	Coefficientes de regresión de las dimensiones impulso, claridad y ansiedad ante el abandono en la predicción de la adicción a las redes sociales	51

## Resumen

El objetivo de la investigación fue determinar en qué medida la regulación emocional y el apego adulto predicen la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. El estudio presentó un diseño predictivo de corte transversal, cuya muestra estuvo conformada 245 estudiantes de pregrado con edades de entre 18 a 30 años de las facultades de Psicología, Administración e Ingeniería. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS), la Escala de Relaciones Cercanas-Revisada (ECR-R) y la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS). Se encontró que la relación es directa entre las áreas de la regulación emocional; es decir, la no aceptación ( $\rho = .206$ ), metas ( $\rho = .250$ ), impulso ( $\rho = .276$ ), estrategias ( $\rho = .274$ ) y claridad ( $\rho = .254$ ), con la adicción a las redes sociales; siendo las dimensiones impulso ( $\beta = 0.176$ ) y claridad ( $\beta = 0.154$ ) las variables predictoras de la adicción a las redes sociales. Asimismo, se halló que existe una relación positiva entre la ansiedad ante el abandono ( $\rho = .273$ ) y la evitación de la intimidad medida de manera directa ( $\rho = .212$ ) con la adicción a redes sociales, siendo la ansiedad ante el abandono ( $\beta = 0.236$ ) la dimensión del apego que es predictora de la adicción a las redes sociales. Se concluye que las dimensiones impulso, claridad y ansiedad ante el abandono explican en un 12% el modelo predictivo de la adicción a las redes sociales.

*Palabras clave:* regulación emocional, apego adulto, adicción a las redes sociales, universitarios.

### Abstract

The objective of this research was to determine the extent to which emotion regulation and adult attachment predict social media addiction in undergraduate students from a public university in Lima, Peru. The study employed a cross-sectional predictive design, with a sample of 245 undergraduate students aged 18 to 30 from the faculties of Psychology, Business Administration, and Engineering. The instruments used were the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS), the Experiences in Close Relationships Scale-Revised (ECR-R), and the Social Media Addiction Scale (ARS). It was found that the relationship is direct between the areas of emotional regulation; that is, non-acceptance ( $\rho = .206$ ), goals ( $\rho = .250$ ), impulse ( $\rho = .276$ ), strategies ( $\rho = .274$ ) and clarity ( $\rho = .254$ ), with addiction to social networks; being the dimensions impulse ( $\beta = 0.176$ ) and clarity ( $\beta = 0.154$ ) the predictor variables of addiction to social networks. Additionally, a positive relationship was found between anxiety about abandonment ( $\rho = .273$ ) and directly measured intimacy avoidance ( $\rho = .212$ ) with social media addiction. However, anxiety about abandonment ( $\beta = 0.236$ ) was the only attachment dimension that significantly predicted social media addiction. Finally, the combined predictive model, which includes the dimensions drive, clarity, and abandonment anxiety, explained 12% of the variance in social media addiction.

*Keywords* : emotional regulation, adult attachment, social media addiction, university students

## I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, las redes sociales se han consolidado como herramientas indispensables para la comunicación y el acceso a la información tanto en los universitarios como en la población en general. De hecho, es común observar cómo las instituciones de educación superior, en consonancia con las demás organizaciones de la sociedad, envían comunicados relevantes a los estudiantes a través de las plataformas de las redes sociales debido a su facilidad de acceso, amplia capacidad de difusión y la posibilidad de recibir retroalimentación en tiempo real (Quito et al., 2022). De igual manera, el uso de las redes sociales en el contexto universitario ha demostrado facilitar la comunicación entre compañeros tanto para realizar actividades académicas como para llevar a cabo iniciativas de integración y ocio, siendo estas últimas importantes para vivenciar de forma integral la etapa universitaria (Gutiérrez y Chicaña, 2023; Nasir y Khan, 2020).

Es evidente que las redes sociales son necesarias para adaptarse con éxito a las exigencias propias de la universitaria y de la sociedad actual. Sin embargo, en las últimas dos décadas, se ha documentado que la facilidad de acceso, el atractivo para la interacción social, las múltiples funciones y los refuerzos inmediatos que ofrecen las redes sociales fomentan su utilización de forma excesiva y compulsiva, lo que ha llevado a considerarlas como plataformas con un alto potencial adictivo (García del Castillo, 2013).

En base a lo planteado, surge la necesidad de identificar los factores psicológicos que pueden predisponer a los estudiantes a desarrollar una adicción a las redes sociales, teniendo presente que es un comportamiento que difícilmente se puede soslayar en el siglo XXI. Se ha encontrado evidencia que las redes sociales pueden utilizarse como un medio para regular las emociones negativas (Drach et al., 2021); por ello, resulta fundamental analizar la regulación emocional como un factor que podría contribuir al desarrollo de la adicción a las redes sociales.

De igual manera, el apego adulto es otro elemento esencial por considerar, teniendo presente que el uso de las redes sociales es un comportamiento eminentemente social (Hart et al., 2015).

Tomando en consideración lo expuesto, el presente estudio tiene por finalidad determinar en qué medida la regulación emocional y el apego adulto predicen la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. La investigación se estructura en cinco capítulos que desarrollan los aspectos teóricos, metodológicos y analíticos de la misma.

En el Capítulo I, se presenta la descripción del problema de investigación, donde se realiza un análisis crítico de las características y las implicancias asociadas a las variables de estudio, seguido de la formulación del problema, los antecedentes, los objetivos, la justificación y las hipótesis de investigación.

En el Capítulo II, se establece el marco teórico sobre la regulación emocional, el apego adulto y la adicción a las redes sociales.

En el Capítulo III se expone la metodología empleada en el estudio, especificando el tipo y el diseño de investigación, la población, la muestra seleccionada, los instrumentos aplicados, el procedimiento de recolección, el análisis de datos y las consideraciones éticas.

En el Capítulo IV se presentan los resultados obtenidos en relación con los objetivos, aplicando el análisis estadístico adecuado para evaluar la predicción de la adicción a las redes sociales a partir de las variables estudiadas.

En el Capítulo V se desarrolla la discusión, en la que se contrastan los resultados de la investigación con el marco teórico establecido.

Con respecto a los capítulos VI, VII, VIII y IX, se exponen respectivamente las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos del estudio.

## 1.1 . Descripción y formulación del problema

Actualmente, utilizar las redes sociales virtuales es considerado un comportamiento cotidiano en la vida de las personas. De hecho, difícilmente se pueden comprender las relaciones interpersonales sin considerar el papel de las redes sociales virtuales (García del Castillo et al., 2019). Incluso en la década pasada, se planteaba que no tener una cuenta en al menos una sola red social era equivalente a “no estar presente en la sociedad” (Salas y Escurra, 2014).

Se estima que, en el 2024, el número de usuarios mensuales activos en redes sociales provenientes de América, Asia y Europa fue de 5000 millones aproximadamente; y se prevé que la cifra incremente a 5 423 millones para el año 2025 (Fernández, 2024). En el año 2023, Statista indicó que, durante el primer trimestre del año, el tiempo promedio diario de uso de las redes sociales a nivel mundial fue de 2 horas con 26 minutos (Dixon, 2024); resultados que contrastan con los obtenidos por Global Web Index (2023), quienes estimaron que, en el mismo periodo del año, el tiempo promedio diario de uso de redes sociales de los latinoamericanos fue de 3 horas con 31 minutos. En el Perú durante el año 2023, se encontró que, a pesar de que solo el 70% de los peruanos tiene acceso a Internet, ellos representaron la tercera audiencia más grande en el uso de las redes sociales en América Latina con un total de 23.14 millones de usuarios de redes sociales (Biiianchi, 2024) y prevé que, en el año 2027, la cifra podría alcanzar los 28,89 millones (Statista Research Department, 2024). Cabe señalar que, en un estudio sindicado realizado por Ipsos en el Perú Urbano durante el año 2022, se encontró que el 71% de los participantes usan las redes sociales como fuente de entretenimiento y diversión; el 69%, para comunicarse con sus contactos; el 63% para mantener informado sobre los eventos nacionales e internacionales; y el 53%, para llenar su tiempo cuando está desocupado (Alvaréz, 2023).

Se ha encontrado que las redes sociales ofrecen diversos beneficios como la posibilidad de conectar con amigos y familiares, acceder a información en tiempo real y fomentar tanto la expresión personal como la creatividad (Kuss y Griffiths, 2017). Sin embargo, el problema surge cuando el hábito de utilizar las plataformas de redes sociales, el cual se encuentra profundamente instaurado en la sociedad, se transforma en una adicción (Seo y Ray, 2019).

Ante ello, resulta menester identificar cuáles son los elementos que predisponen a las personas a desarrollar una adicción a las redes sociales. De acuerdo con el modelo teórico de la vulnerabilidad psicosocial propuesto por García del Castillo (2015), la capacidad para gestionar las emociones y el apego son factores que pueden aumentar o disminuir el grado de vulnerabilidad de una persona a desarrollar adicciones y problemas relacionados con la salud; por tanto, se puede considerar que la regulación emocional y el apego adulto son variables predictoras de la adicción a las sociales.

De hecho, Sloan et al. (2017) sostienen que el déficit en la regulación emocional es un constructo transdiagnóstico fundamental en el desarrollo psicopatológico de las adicciones, la depresión, la ansiedad, los trastornos alimentarios y los trastornos de personalidad. En esta línea, diversas investigaciones han evidenciado la relación entre las dificultades de la regulación emocional y distintos tipos de adicciones, tanto a sustancias (Stellern et al., 2023) como comportamentales, incluyendo la adicción a Internet (Gioia et al., 2021), a los videojuegos (Estévez et al., 2014) y a las redes sociales (Castillo-Riquelme et al., 2023; Hormes et al., 2014; Liu y Ma, 2019). En líneas generales, se plantea que las conductas adictivas surgen como estrategias destinadas a evitar o aliviar estados emocionales negativos (Aldao et al., 2010).

Por otro lado, el apego ha sido identificado como un factor relevante en la predisposición a desarrollar conductas adictivas, tanto a sustancias como a comportamientos, incluyendo la adicción a las redes sociales (D'Arienzo et al., 2019; Estévez et al. 2017; Flores,

2004; Schindler 2019). Dependiendo de cómo hayan sido las interacciones tempranas entre el bebé con sus cuidadores, la persona desarrollará patrones de apego que influirán tanto en la manera en cómo se busca afecto y consuelo ante la presencia de emociones negativas como en la forma de relacionarse con los demás, ya sea forma presencial como online (Bowlby, 1969; Mikulincer y Shaver, 2007; Musetti et al., 2022).

Se ha encontrado que las personas que tienen un apego seguro suelen aceptar sus propias necesidades emocionales, se sienten seguros al momento de expresar sus sentimientos, se sienten dignos de ser queridos, piden ayuda a sus familiares o amigos cuando lo necesitan y buscan construir relaciones seguras con los demás; por lo cual se ha encontrado que utilizan las redes sociales para reforzar sus relaciones con los demás más no como una estrategia para satisfacer sus necesidades afectivas debido a la sensación de seguridad que le generan sus relaciones cercanas (Assunção et al., 2017; D'Arienzo et al., 2019; Musetti et al., 2022). Por ello, se considera al apego seguro como un factor protector para la adicción a las redes sociales (D'Arienzo et al., 2019).

En cambio, las personas que tienen un apego inseguro suelen subestimar o ignorar sus necesidades emocionales, tienden a pensar que no pueden contar con el apoyo de los demás para recibir consuelo y presentan dificultades tanto para formar como para mantener relaciones cercanas (Estévez et al., 2017; Schindler, 2019). En consecuencia, las personas con apego inseguro se inclinan a utilizar las redes sociales como un medio para suplir la falta de afecto o consuelo que experimentan en sus relaciones cercanas, lo que incrementa su vulnerabilidad a desarrollo de una adicción a las redes sociales (D'Arienzo et al., 2019; Musetti et al., 2022; Stöven y Herzberg, 2021)

Cabe señalar que los estudiantes universitarios son vulnerables a desarrollar una adicción a las redes sociales debido a la exigencia que implica la realización de los trabajos académicos, la preparación ante los exámenes, los ajustes de horarios y las prácticas

preprofesionales, las cuales pueden generar altos niveles de tensión e incertidumbre; lo cual puede conducir a los estudiantes a utilizar las redes sociales con la finalidad de disminuir la intensidad de las emociones negativas experimentadas (Niemz et al., 2005; Padilla-Romero y Ortega-Blas, 2017; Seperak-Viera et al., 2021)

Ante las consideraciones expuestas, en el presente estudio se formula la siguiente interrogante: ¿En qué medida la regulación emocional y el apego adulto predicen la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana?

## **1.2 . Antecedentes**

### ***1.2.1 Antecedentes Nacionales***

Ballesteros y Montenegro (2023) examinaron la relación entre la adicción a las redes sociales con la regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima de Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 180 universitarios con edades entre los 18 a 30 años. Se utilizó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS; Salas y Ecurra, 2014) y el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQP; Gargurevich y Matos, 2015). Los resultados indicaron que existe una relación negativa entre la estrategia de supresión de la emoción con cada una de las dimensiones de la adicción a redes sociales: obsesión por las redes sociales ( $r = -.184; p > .01$ ), falta de control en el uso de redes sociales ( $r = -.222; p > .01$ ) y el uso excesivo de redes sociales ( $r = -.266; p > .001$ ). Se concluyó que la supresión emocional y la adicción a las redes sociales se encuentran relacionadas.

Alarcón-Allaín y Salas-Blas (2022) determinaron la relación entre la inteligencia emocional con la adicción a las redes sociales en alumnos de carreras técnicas de un instituto estatal del Callao. La muestra estuvo conformada por 279 participantes con edades comprendidas entre los 18 a 23 años. Se utilizó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS; Salas y Ecurra, 2014) y la Escala de Inteligencia Emocional (WLEIS; Wong y Law; 2002). Los resultados indicaron que existe una relación negativa, que oscila entre  $r_s = -.16$  y  $r_s$

= -.23 con  $p > .001$ , entre la regulación emocional y el uso de las propias emociones con cada dimensión de la adicción a las redes sociales: falta de control personal en el uso de las redes sociales, el uso excesivo de las redes sociales y la obsesión por las redes sociales. Asimismo, se encontraron relaciones negativas entre el uso excesivo ( $r_s = -.17, p > -.001$ ) y la falta de control de las redes sociales ( $r_s = -.14, p > .05$ ) con la valoración de las propias emociones. Se concluyó que existe una relación negativa de magnitud baja en casi todas las dimensiones de la inteligencia emocional con la adicción a las redes sociales.

Rivera-Véliz y Araujo-Robles (2020) examinaron la relación entre la inteligencia emocional con el riesgo de adicción a las redes sociales. La muestra estuvo conformada por 150 alumnos de un instituto de educación superior no universitaria en Lima Metropolitana. Se utilizó el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS; Salas y Ecurra, 2014) y el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24; Carrasco, 2017). Se encontró que no se correlacionan la inteligencia emocional global con la adicción a las redes sociales. Sin embargo, se encontró una relación entre el uso entre el uso excesivo de las redes sociales ( $r_s = .22, p = .006$ ) y falta de control de personal en el uso de las redes sociales ( $r_s = .211, p = .010$ ) con la atención emocional. También se encontró una relación negativa entre la obsesión por las redes sociales con la claridad emocional ( $r_s = -.23, p = .004$ ) y la reparación de las emociones ( $r_s = -.187, p = .022$ ). Se concluyó que no existe relación entre la inteligencia emocional con el riesgo de adicción a las redes sociales.

### ***1.2.2 Antecedentes Internacionales***

Castillo-Riquelme et al. (2023) analizaron la relación entre las dimensiones de la regulación emocional con la adicción a Instagram, la nomofobia y los parámetros de actividad de la cuenta de Instagram. La muestra estuvo conformada por 218 universitarios de 18 a 36 años pertenecientes a la ciudad de Los Ángeles en Chile. Se administró la Escala de

Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-E; Guzmán-González et al. 2014), el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q; Yildirim y Correia, 2015), la Escala de Adicción a Instagram de Berger (BIAS; Chávez y Vallejo-Flores, 2021) y los parámetros de actividad de la cuenta de Instagram. Se obtuvo una relación positiva entre las dimensiones de la regulación emocional con la adicción a Instagram: rechazo emocional ( $r_s = .371$ ;  $p < .001$ ), descontrol emocional ( $r_s = .388$ ;  $p < .0$ ), interferencia emocional ( $r_s = .322$ ;  $p < .001$ ) y confusión emocional ( $r_s = .545$ ;  $p < .001$ ). Se concluyó que existe una relación entre la adicción a Instagram, la nomofobia y la desregulación emocional en universitarios.

Gogos (2022) examinaron la relación entre la ansiedad ante el abandono con el uso problemático de las redes sociales teniendo como variables mediadoras a la regulación emocional y la vigilancia social. La muestra estuvo conformada por 158 participantes con edades comprendidas entre los 18 a los 27 años, que tienen una relación sentimental de pareja y que pertenecen al Instituto de Tecnología de Rochester (RIT) en Estados Unidos. Se utilizó la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS; Andreassen et al., 2016), la Escala de Relaciones Cercanas Revisada (ECR-R; Fraley et al., 2000), la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS; Gratz y Roemer, 2004) y la Escala de Vigilancia Electrónica Interpersonal para Sitios de Redes Sociales (IESS; Tokunaga, 2011). Los resultados indicaron que el modelo conformado por la ansiedad ante el abandono, la evitación de la intimidad, la regulación emocional y la vigilancia social explica el 19% de la varianza de la adicción a las redes sociales. Se encontró que la ansiedad ante el abandono y la evitación de la intimidad no son predictores significativos del uso problemático de las redes sociales, pero se halló que la evitación de la intimidad sí presenta un efecto indirecto hacia la variable criterio a través de la regulación emocional (.61, SE = 0.21, 95% C.I. [.21, 1.03]) y la vigilancia social (.46, SE = 0.17, 95% C.I. [.17, .83]). Asimismo, se encontró que la regulación emocional es un predictor positivo de magnitud baja con efecto directo ( $\beta = 0.27$ , SE = 0.04,  $t = 3.27$ ,  $p < .001$ )

en el uso problemático de las redes sociales. Se concluyó que existe una relación indirecta entre la ansiedad ante el abandono y el uso problemático de las redes sociales que está mediada por la regulación emocional y la vigilancia social.

Özmen y Senay (2022) analizaron la relación entre el apego adulto, la conducta alimentaria, la desregulación emocional y la adicción a las redes sociales durante la pandemia de COVID-19 en una muestra de 194 adultos que habían estudiado y/o trabajado de forma online durante la pandemia. Se utilizó la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS; Demirci, 2019), el Inventario de Experiencia en Relaciones Próximas (YIYE-II; Selçuk et al., 2005), la Escala de Dificultad en la Regulación Emocional (DERS-16; Yiğit y Güzey-Yiğit, 2019) y la Prueba de Actitudes Alimentarias (EAT-26; Erguney-Okumus y Sertel-Berk, 2020). Se encontró que existe una relación entre la adicción a las redes sociales tanto con la ansiedad ante el abandono ( $r = .36; p < .01$ ) como con regulación emocional ( $r = .30; p < .01$ ) y con cada uno de sus componentes: metas ( $r = .31; p < .01$ ), estrategias ( $r = .27; p < .01$ ), no aceptación ( $r = .18; p < .05$ ), claridad ( $r = .23; p < .01$ ) e impulso ( $r = .24; p < .01$ ). Se encontró que el modelo conformado por la ansiedad ante el abandono y la interferencia en conductas dirigidas a metas explica en un 16% la varianza de la adicción a las redes sociales. Se concluyó que la ansiedad ante el abandono y la interferencia en conductas a metas son predictores de la adicción a las redes sociales.

Liu y Ma (2019) determinaron la relación directa entre el apego adulto y la adicción a las redes sociales a través de la regulación emocional en universitarios chinos. La muestra fue de 463 estudiantes de entre 17 a 24 años. Se utilizó la Escala de Experiencias en Relaciones Estrechas (ECR-SV; Wei et al., 2007), la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS-16; Bjureberg et al., 2016) y la Escala China de Adicción a las Redes Sociales (CSMAS, Liu y Ma, 2018). En los resultados se encontró que existe una relación entre las dificultades de la regulación emocional ( $r = .41; p < .01$ ) y la ansiedad ante abandono ( $r = .47;$

$p < .01$ ) con la adicción a redes sociales. También se encontró que las dificultades de la regulación emocional ( $\beta = 0.6$ ) y la ansiedad ante el abandono ( $\beta = 0.9$ ) son predictores de la adicción a las redes sociales. Asimismo, se reportó que el modelo conformado por la ansiedad ante el abandono, la evitación de la intimidad, el género y las dificultades en la regulación emocional explicaron el 28% de la varianza de la adicción a las redes sociales. Se concluyó que la ansiedad ante el abandono y las dificultades en la regulación emocional son predictores de la adicción a las redes sociales en universitarios.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1. Objetivo General***

Determinar en qué medida la regulación emocional y el apego adulto predicen la adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

#### ***1.3.2. Objetivos Específicos***

- Validar las propiedades psicométricas de los instrumentos de medición en estudiantes de una universidad pública de Lima.
- Establecer la relación de las dimensiones de la regulación emocional con la adicción a las redes sociales de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.
- Establecer la relación de las dimensiones del apego adulto con la adicción a las redes sociales de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.
- Identificar las dimensiones de la regulación emocional que son predictoras de la adicción a las redes sociales de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.
- Identificar las dimensiones del apego adulto que son predictoras de la adicción a las redes sociales de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

### **1.4. Justificación**

Con respecto a la relevancia teórica de la investigación, el presente estudio proporciona evidencia empírica sobre el papel predictor de las dimensiones de la regulación emocional y del apego adulto en la adicción a las redes sociales en universitarios, lo cual servirá como antecedente para próximos estudios que busquen examinar la relación entre las tres variables, ya sea en el contexto peruano o en el ámbito internacional.

En relación con la relevancia social, los resultados del estudio proporcionarán información a las autoridades educativas y aquellas instituciones que promueven la salud mental en el contexto universitario sobre los factores que se asocian a la adicción a las redes sociales, lo cual es importante considerar al momento de diseñar políticas, programas y estrategias relacionadas con el uso adaptativo o no perjudicial de las redes sociales, tomando en consideración que la utilización de las redes sociales es un comportamiento profundamente establecido en la sociedad al cual está previsto que se mantenga en el tiempo.

Con referencia a la relevancia práctica, el estudio permite al psicólogo identificar los factores de riesgos de la adicción a las redes sociales.

## **1.5. Hipótesis**

### ***1.5.1. Hipótesis General***

Hi: La regulación emocional y el apego adulto explican en un 16 % la varianza de la adicción a las redes sociales de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana

### ***1.5.2. Hipótesis Específicas***

H1: Existe una relación positiva entre las dimensiones de la regulación emocional con la adicción a las redes sociales de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

H2: Existe relación entre las dimensiones del apego adulto con la adicción a las redes sociales de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

H3: Las dimensiones de la regulación emocional son predictoras de la adicción a las redes sociales de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

H4: Las dimensiones del apego adulto son predictores de la adicción a las redes sociales de los estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bases teóricas sobre la regulación emocional, el apego adulto y la adicción a las redes sociales

#### 2.1.1. *Regulación emocional*

**2.1.1.1. Definición de la regulación emocional.** De acuerdo con Gross (1998), la regulación emocional es una serie de procesos que permiten a las personas influir en sus emociones determinando cuándo las experimentan, cómo las sienten y de qué manera las expresan. Thompson (1994), por otra parte, la definió como “procesos extrínsecos e intrínsecos responsables de monitorear, evaluar y modificar las reacciones emocionales, especialmente sus características intensivas y temporales, para lograr los objetivos” (p. 27).

Ambos autores coinciden en que la regulación emocional puede reducir, aumentar o mantener la intensidad y la permanencia de las emociones en función de los objetivos de la persona (Gross y Thompson, 2007). En esta línea, la regulación de las emociones puede seguir una motivación hedónica, es decir, disminuir las emociones negativas e incrementar las emociones positivas (Larsen, 2000) o una motivación contra hedónica la cual consiste en disminuir las emociones positivas o incrementar las emociones negativas por un objetivo instrumental (Tamir, 2009). Sin embargo, a pesar de que la regulación emocional es considerada como un proceso netamente adaptativo, es importante distinguir cuándo el proceso para modificar los estados emocionales resulta ineficaz, disfuncional e incluso perjudicial para la persona (Hervás y Moral, 2017) como el consumo de sustancias psicoactivas o la realización de una conducta adictiva (Aldao et al., 2010; Meyer y Segal, 2023).

Con la finalidad de evaluar multidimensionalmente la regulación emocional y sus dificultades, Gratz y Roemer (2004) la conceptualizaron como el conjunto de las siguientes habilidades:

(a) La conciencia y la comprensión de las emociones, (b) la aceptación de las emociones, (c) la capacidad de controlar los comportamientos impulsivos y comportarse de acuerdo con los objetivos deseados cuando se experimentan emociones negativas, y (d) la capacidad de utilizar estrategias de regulación de las emociones apropiadas para la situación de manera flexible para modular las respuestas emocionales según se desee con el fin de alcanzar los objetivos individuales. (p. 42)

Asimismo, plantearon que el déficit en alguna o en todas las habilidades mencionadas señalan la presencia de las dificultades en la regulación emocional (Gratz y Roemer, 2004).

**2.1.1.2. Dimensiones de las dificultades en la regulación emocional.** Con la finalidad de evaluar las distintas facetas de las dificultades en la regulación emocional, Gratz y Roemer (2004) plantearon las siguientes dimensiones:

**A. *No aceptación de las respuestas emocionales (no aceptación).*** Se refiere a la tendencia a reaccionar negativamente a las propias emociones, particularmente cuando se trata de emociones negativas, lo que implica una falta de aceptación y una respuesta emocional secundaria negativa frente a la propia angustia.

**B. *Dificultades para participar en un comportamiento dirigido a metas (metas).*** Se refiere a las dificultades para concentrarse y cumplir metas mientras se experimentan emociones negativas.

**C. *Dificultades en el control de los impulsos (impulso).*** Se refiere a la dificultad para mantener el control del propio comportamiento mientras se experimentan emociones negativas.

**D. *Falta de conciencia emocional (conciencia).*** Se refiere a las dificultades para atender y reconocer las propias emociones.

**E. Acceso limitado a las estrategias de regulación emocional (estrategias).** Se refiere a la creencia de que, ante la presencia de una emoción, existen pocas o ninguna estrategia disponible para regularla de forma efectiva.

**F. Falta de claridad emocional (claridad).** Se refiere a las dificultades para tener claridad sobre las emociones que se están experimentando.

### **2.2.2. Apego adulto**

**2.2.2.1. Definición del apego.** El apego es un sistema motivacional innato que impulsa a las personas a buscar proximidad y establecer vínculos afectivos con figuras significativas, especialmente en situaciones de amenaza, con el propósito de obtener confort físico y emocional (Bowlby, 1969).

El concepto de figuras significativas, también conocidas como figuras de apegos, hace referencia a las personas que son preferidas y diferenciadas por un individuo que busca en ellas tanto protección como apoyo en momentos de necesidad (Mikulincer y Shaver, 2007). La conducta de apego es aquel comportamiento orientado a establecer proximidad con la figura de apego, con la finalidad de obtener una sensación de seguridad (Bowlby, 1973).

**2.2.2.2. Teoría del apego.** Inicialmente formulada por Bowlby (1969), la teoría del apego plantea que los seres humanos tienen la necesidad de establecer vínculos cercanos con figuras significativas para obtener una sensación de seguridad ante situaciones de amenaza durante todo el ciclo vital. Se plantea que la calidad de la relación afectiva entre el niño con sus cuidadores durante la primera infancia es fundamental para el desarrollo emocional de la persona (Malekpour, 2007) porque la internalización de las experiencias que se vivencien con sus figuras de apego, especialmente durante ese periodo, configura los modelos de trabajo internos del apego (Bartholomew y Horowitz, 1991; Bowlby, 1973, 1980).

Los modelos de trabajo internos del apego son representaciones mentales, esquemas cognitivos y guiones relacionales que una persona tiene sobre sí misma y sobre los demás

(Bowlby, 1980). Ambos modelos de trabajo interno condicionan la forma en que una persona se relaciona con los demás, ya que su función es anticipar cómo responderán las figuras de apego cuando se busque recurrir a ellas en tiempos de necesidad (González, 2022). Cabe destacar que los modelos de trabajo interno tienen una influencia directa en la manera en que una persona se percibe a sí misma como merecedora de afecto y en las expectativas que desarrolla sobre el trato que recibirá de los demás (Pinedo y Santelices, 2006).

De acuerdo con Marrone (2001), los modelos de trabajo interno del apego se construyen a partir de dos factores fundamentales: la sensibilidad de las figuras de apego y el propio juicio sobre si es merecedor de apoyo y ayuda. Si un niño vivencia una relación de apego caracterizada por respuestas consistentes y positivas por parte de su cuidador principal, tenderá a percibir a las demás personas como confiables y responsables. De hecho, se percibirá como digno de amor cuidado. En cambio, si el niño vivencia una relación de apego caracterizada por respuestas inconsistentes o impredecibles por parte de la figura de apego, tenderá a percibir a los demás como poco confiables o inaccesible, y a sí mismo como una persona indigna de afecto o apoyo (Bowlby, 1973, 1980; Flynn et al., 2018).

Por otro lado, Ainsworth et al. (1978), con el propósito de explorar las características de la relación de apego entre madres e hijos, emplearon el método experimental de la Situación Extraña, diseñado para examinar la alternancia entre las conductas de apego y las conductas exploratorias en condiciones de estrés. A partir de su estudio, identificaron tres patrones generales de comportamiento conocidos como estilos de apego.

**A. Apego seguro.** Los niños muestran una exploración activa de su entorno, se disgustan cuando su cuidador se ausenta, pero al reencontrarse con él, reaccionan de manera positiva y logran calmarse con facilidad (Ainsworth et al., 1978). De acuerdo con Perris (2000), los cuidadores responden de manera consistente y afectuosa a las señales emocionales del niño,

ajustando el comportamiento a sus necesidades; lo cual favorece el desarrollo de un modelo de sí mismo como digno de amor y un modelo de los demás como accesibles y receptivos.

**B. Apego inseguro evitativo.** Los niños tienden a mantener distancia con sus figuras de apego, no lloran al separarse de ellos y desvían su atención hacia los objetos a su alrededor, evitando el contacto cercano con su cuidador (Ainsworth et al., 1978). Según Perris (2000), los cuidadores son emocionalmente distantes, poco sensibles a las necesidades del infante y tienden a invalidar sus expresiones emocionales; lo cual conlleva a que el niño desarrolle un modelo de sí mismo como indigno de amor y un modelo de los demás como inaccesibles con escasa disposición en proporción de consuelo y apoyo.

**C. Apego inseguro ambivalente.** Los niños reaccionan intensamente ante la ausencia del cuidador, manifestando altos niveles de ansiedad y protesta como el llanto persistente, y al momento de reunirse con su figura de apego, suelen mostrar signos de enojo y dificultad para calmarse, lo que interfiere con la reanudación de la exploración (Ainsworth et al., 1978). De acuerdo con Perris (2000), los cuidadores responden de manera inconsistente e impredecible a las señales emocionales del niño, ya que sus respuestas varían entre la accesibilidad y la indiferencia; lo cual conlleva a que el niño desarrolle un modelo de los demás como impredecibles e inconstantes en brindar apoyo, y un modelo de sí mismo caracterizado por la incertidumbre respecto de su propia valía, lo cual a su vez lo induce a desarrollar estrategias coercitivas para obtener atención y proximidad de sus figuras de apego.

Posteriormente, Main y Solomon (1986) agregaron la categoría de estilo de apego desorganizado para caracterizar los patrones de comportamiento de bebés que muestran conductas desorientadas y contradictorias en presencia del cuidador. Según Perris (2000), el estilo de apego desorganizado se asocia con experiencias de abuso, negligencia o comportamientos atemorizantes e incoherentes por parte de los cuidadores; en donde las figuras de apego, en lugar de proporcionar seguridad, realizan conductas que generan temor; por lo

cual el niño desarrollará modelos de sí mismo y de los demás confusos e indecisos en cuanto a la accesibilidad de los demás y a su propia identidad.

De acuerdo con Bowlby (1973), los estilos de apego tienden a mantenerse en el tiempo debido a la persistencia de los modelos internos sobre uno mismo y los demás, los cuales se consolidan dentro de un entorno familiar relativamente constante. Asimismo, las representaciones cognitivas y emocionales que conforman ambos modelos, al interiorizarse, se convierten en patrones automáticos de pensamiento y comportamiento que influyen en la forma en que uno percibe y se relaciona con los demás (Feeney y Noller, 2001). Sin embargo, los estilos de apego pueden modificarse a través de nuevas experiencias relacionales con figuras de apego seguras, especialmente durante algún proceso de redefinición personal como ocurre en la psicoterapia (Benlloch, 2020; Lossa, 2015).

**2.2.2.3. Definición del apego adulto.** De acuerdo con Berman y Sperling (1994), el apego adulto se refiere a la predisposición de una persona a buscar y mantener la cercanía con una o varias personas específicas que proporcionen la experiencia subjetiva de seguridad, tendencia que está regulada por los modelos de trabajo interno (citado por Valerazo-Bravo et al., 2024).

A partir de esta concepción, la figura de apego en la adultez es aquella persona que asume el rol de base segura (facilita el desarrollo de actividades de exploración y desarrollo personal), brinda una sensación de confort ante situaciones amenazantes o estresantes (es usada como un refugio) y genera en el individuo la necesidad de evitar o reducir los momentos de separación concreta o simbólica (Hazan y Shaver, 1994; Nóblega et al., 2018).

Adicionalmente, se considera que los patrones de apego en la adultez tendrán cierta continuidad respecto a los estilos de apego mostrados en etapas previas (Ravitz et al., 2010).

**2.2.2.4. Dimensiones del apego adulto.** De acuerdo con Brennan et al. (1998), el apego adulto puede evaluarse a través de las siguientes dimensiones:

**A. Ansiedad ante el abandono.** Se refiere al temor al abandono o al rechazo interpersonal, a la necesidad excesiva de aprobación por parte de los demás y a la sensación de incomodidad cuando la pareja no está a su disposición (Nóblega et al., 2018).

**B. Evitación de la intimidad.** Se refiere al miedo a la dependencia y la intimidad interpersonal, a la necesidad excesiva de ser autosuficiente y el rechazo a tener cercanía emocional con la pareja (Nóblega et al., 2018).

### **2.2.3. Adicción a las redes sociales**

**2.2.3.1. Definición de la adicción a las redes sociales.** De acuerdo con Andreassen y Pallesen (2014), la adicción a las redes sociales es definida como la presencia de una preocupación excesiva en la persona acompañada de una fuerte motivación y una disposición para dedicar tanto tiempo como esfuerzo excesivo para conectarse o utilizar las redes sociales a pesar de que ello tenga repercusiones desfavorables en las actividades sociales, en las relaciones interpersonales, en el ámbito académico laboral y/o en la salud del individuo.

La adicción a las redes sociales forma parte del grupo de las adicciones conductuales, las cuales se caracterizan por la presencia de comportamientos repetitivos que en una fase inicial son placenteros, pero que, al convertirse en hábitos, con el tiempo la persona empieza a tener dificultades para dejar de emitir la conducta de forma desmedida a pesar de las consecuencias desfavorables que ello genera en su vida diaria (Escurra y Salas, 2014; Echeburúa y Corral, 1994). Al igual que toda conducta adictiva, el uso de las redes sociales se puede establecer por medio de reforzamiento positivo al experimentar placer o euforia, pero a medida que se perpetúa, se mantiene por medio de reforzamiento negativo, es decir, se realiza con la finalidad de aliviar el malestar o la abstinencia que conlleva no realizar la conducta (Marks, 1990; Pontenza, 2006).

**2.2.3.2. Modelo de los componentes de Griffiths.** El concepto de la adicción a las redes sociales se fundamenta en el modelo de componentes de Griffiths (2005), el cual se

enmarca en una perspectiva biopsicosocial. El modelo plantea que un comportamiento adictivo se puede operacionalizar como adicción si presenta los siguientes componentes:

**A. Prominencia.** Consiste en que una actividad específica se convierte en la más relevante para la persona, lo cual se refleja en la presencia recurrente de pensamientos (preocupaciones), sentimientos (anhelos) y comportamientos dirigidos a realizar la actividad (Griffiths, 2005). Por ejemplo, retirarse de un evento social importante para ingresar a las redes sociales con la finalidad de satisfacer el deseo de conectarse y disminuir la preocupación de no saber qué está pasando en ellas (Griffiths et al., 2014; Kuss y Griffiths, 2017).

**B. Modificación de estado de ánimo.** Se refiere a los cambios emocionales que la persona experimenta como consecuencia de realizar la actividad (Griffiths, 2005). Por ejemplo, tener sensación de alivio u euforia después de conectarse a las redes sociales (Griffiths et al., 2014; Kuss y Griffiths, 2017).

**C. Tolerancia.** Es el proceso mediante el cual la persona necesita aumentar la frecuencia o intensidad de la actividad para alcanzar los mismos efectos que antes lograba con menos esfuerzo (Griffiths, 2005). Por ejemplo, permanecer más tiempo conectado a las redes sociales para inducir un estado emocional de euforia o alivio (Griffiths et al., 2014; Kuss y Griffiths, 2017).

**D. Síndrome de abstinencia.** Se refiere a sensaciones desagradables y los síntomas físicos que aparecen cuando la actividad se reduce o interrumpe abruptamente (Griffiths, 2005). Por ejemplo, sentir irritabilidad, temblor o mal humor cuando se restringe el uso de las redes sociales en una situación determinada (Griffiths et al., 2014; Kuss y Griffiths, 2017).

**E. Conflicto.** Se refiere a los conflictos tanto interpersonales como intrapersonales que tiene la persona con adicción como consecuencia de elegir realizar determinada actividad, ya sea para conseguir placer o alivio a corto plazo; pero ignorando las consecuencias desfavorables a largo plazo que, por lo general, afectan sus áreas familiares, sociales, laborales,

educativas y/o recreativas; y genera una sensación de pérdida de control (Griffiths, 2005). Por ejemplo, la persona puede utilizar las redes sociales para obtener alivio a corto plazo, pero esto lleva a descuidar la interacción con las personas significativas del adicto e incumplir con las responsabilidades laborales o educativas (Griffiths et al., 2014; Kuss y Griffiths, 2017).

**F. *Recaída.*** Se refiere a la tendencia de volver a realizar los patrones de la actividad, e incluso en los niveles más intensos del comportamiento adictivo, después de largos periodos de abstinencia o control (Griffiths, 2005). Por ejemplo, utilizar las redes sociales de forma excesiva para su estilo de vida habitual después de un largo período de abstinencia (Griffiths et al., 2014; Kuss y Griffiths, 2017).

**2.2.3.3. Dimensiones de la adicción a las redes sociales** De forma empírica, Escurra y Salas (2014) encontraron que el constructo de adicción a las redes sociales está conformado por las siguientes tres dimensiones:

**A. *Obsesión por las redes sociales.*** Se refiere a los pensamientos, fantasías e imágenes que aparecen de forma voluntaria e involuntaria acerca de lo que sucede en las redes sociales, acompañados de sentimientos referentes a la ansiedad o desosiego experimentados cuando no se las está utilizando.

**B. *Falta de control personal en el uso de las redes sociales.*** Se refiere a la preocupación por la dificultad para controlar o interrumpir el uso de las redes sociales, así como el descuido de las responsabilidades como consecuencia de ello.

**C. *Uso excesivo de las redes sociales.*** Se refiere a las dificultades que tienen los individuos para controlar su dedicación o uso excesivo de las redes sociales, la cantidad de tiempo, la incapacidad para poner término a la conexión y la incapacidad para disminuir su uso.

**2.2.3.4. Consecuencias de la adicción a las redes sociales.** Aunque el uso de las redes sociales puede proporcionar una gratificación inmediata, su uso excesivo y compulsivo puede

perjudicar a largo plazo a la persona (Griffiths et al., 2014). De acuerdo con Andreassen y Pallesen (2015), las consecuencias desfavorables se pueden clasificar en cuatro tipos de problemas: emocionales, interpersonales, relacionados a la salud y de rendimiento.

**A. Problemas emocionales.** Al igual que con las demás adicciones, la persona puede utilizar las redes sociales como un mecanismo de escape/control para aliviar el malestar o el estrés (Griffiths et al., 2014) o para mantenerse desconectado de sus propios sentimientos (Koc y Gulyagci, 2013); lo cual como consecuencia puede dificultar que la persona sea capaz de desprenderse voluntariamente del uso excesivo y compulsivo de las redes sociales a pesar de sus consecuencias negativas en otras áreas de su vida (Andreassen, 2015). Por otro lado, se ha encontrado que el uso excesivo de las redes sociales conlleva a mayores niveles de ansiedad, depresión y envidia (Liu y Ma, 2020; Tandoc et al., 2015).

**B. Problemas en las relaciones interpersonales.** Al igual que las demás adicciones conductuales, la persona se preocupa por dedicar mayor tiempo a las redes sociales, por tanto, se limita el tiempo a realizar actividades alternativas como aquellas relacionadas con el fortalecimiento de sus vínculos familiares, amigos o personas cercanas físicamente a su entorno (Mahamid y Berte, 2019), lo cual con el tiempo puede aislar a la persona de su círculo cercano (Andreassen, 2015). Como consecuencia de ello, se puede experimentar niveles significativos de ansiedad y depresión (Xu y Tan, 2012) que posteriormente pueden deteriorar sus relaciones familiares, amicales y su rendimiento laboral o académico (Andreassen, 2015).

**C. Problemas relacionados a la salud.** Una persona con adicción a las redes sociales puede disminuir significativamente el tiempo destinado al ejercicio y al descanso debido a su uso constante de estas plataformas (Andreassen, 2015). Además, se ha encontrado que el uso excesivo de las redes sociales puede afectar la calidad del sueño (Brunborg et al., 2011; Fossum et al., 2014), lo que a su vez puede derivar en un deterioro tanto psicológico como fisiológico propio de la privación del sueño (Goel et al., 2009; Sateia, 2009).

**D. Problemas de rendimiento.** La disposición para utilizar durante el mayor tiempo posible las redes sociales implica renunciar a dedicar tiempo a otras actividades que son importantes para lograr un buen rendimiento laboral o académico (Andreassen, 2015). En esta misma línea, se ha identificado que uno de los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales es la procrastinación, acompañada de una mala gestión del tiempo y una mayor distracción (Kuss y Griffiths, 2011). Además, se ha encontrado que el agotamiento producido por permanecer más de seis horas frente a la pantalla disminuye significativamente el rendimiento académico (Homid, 2022). Finalmente, como consecuencia de los problemas emocionales, interpersonales y de salud previamente mencionados, el desempeño laboral o académico de una persona con adicción a las redes sociales tiende a deteriorarse (Andreassen, 2015).

### **III. MÉTODO**

#### **3.1. Tipo de investigación**

El estudio presentó un enfoque cuantitativo debido a que se buscó comprobar suposiciones examinando la relación entre variables que han sido medidas a través de instrumentos y cuyos resultados se analizaron mediante procedimientos estadísticos con la finalidad de responder a la siguiente pregunta de investigación (Creswell, 2015).

La investigación fue de tipo básica porque está destinada exclusivamente a generar nuevos conocimientos (Baena, 2017; Escudero y Cortez, 2018) sobre la regulación emocional y el apego adulto como variables predictoras de la adicción a las redes sociales en universitarios.

El diseño de la investigación fue de tipo predictivo de corte transversal porque se buscó explorar la relación funcional de una variable criterio a partir de variables predictoras las cuales fueron medidas en un único momento en el tiempo (Ato et al., 2013). En el presente estudio, la variable criterio fue la adicción a las redes sociales y las variables predictoras fueron la regulación emocional y el apego adulto; las cuales se midieron en un solo momento específico del año 2023.

El alcance del estudio es correlacional porque se buscó conocer el grado de asociación entre variables en un contexto particular (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), es decir, el grado en que se relaciona la regulación emocional y el apego adulto con la adicción a las redes sociales en un contexto universitario de Lima Metropolitana.

#### **3.2. Ámbito temporal y espacial**

La investigación se llevó a cabo durante los meses de septiembre a diciembre del año 2023 en las instalaciones de un anexo perteneciente a una universidad pública de Lima Metropolitana.

#### **3.3. Variables**

### 3.3.1. Regulación emocional

**3.1.2.1. Definición conceptual de la regulación emocional.** De acuerdo con Gratz y Roemer (2004), se refiere al conjunto de las siguientes habilidades:

(a) La conciencia y la comprensión de las emociones, (b) la aceptación de las emociones, (c) la capacidad de controlar los comportamientos impulsivos y comportarse de acuerdo con los objetivos deseados cuando se experimentan emociones negativas, y (d) la capacidad de utilizar estrategias de regulación de las emociones apropiadas para la situación de manera flexible para modular las respuestas emocionales según se desee con el fin de alcanzar los objetivos individuales (p. 42).

**3.1.2.2. Definición operacional de la regulación emocional.** Se define como las puntuaciones alcanzadas en la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional adaptada al Perú por Bada y Pizarro (2019) a través de sus cinco dimensiones (ver Tabla 1).

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable regulación emocional*

Variable	Dimensiones	Ítems	Nivel de medición
Regulación emocional	No aceptación de las respuestas emocionales (no aceptación).	6, 13 y 17	Intervalo
	Dificultades para emplear metas conductuales propuestas (metas).	7,11,14 y 21	
	Dificultades en el control de impulsos (impulso).	8,12,15 y 20	
	Acceso limitado a estrategias de regulación emocional (estrategias).	9,10,16,18,19, 22 y 23	
	Falta de claridad emocional (claridad).	1,2,3,4 y 5	

### 3.3.2. Apego adulto

**3.3.2.1. Definición conceptual del apego adulto.** El apego adulto, según Berman y Sperling (1994), es la predisposición de una persona a buscar y mantener la cercanía con una o varias personas específicas que proporcionen la experiencia subjetiva de seguridad, tendencia que está regulada por los modelos de trabajo interno (citado por Valerazo-Bravo et al., 2024).

**3.3.2.2. Definición operacional del apego adulto.** Se define como las puntuaciones alcanzadas en la Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas-Revisada (ECR-R) adaptada al Perú por Nóbrega et al. (2018), a través de sus tres dimensiones (ver Tabla 2).

**Tabla 2**

*Operacionalización de la variable apego adulto*

Variable	Dimensiones	Ítems	Nivel de medición
Apego adulto	Ansiedad ante el abandono.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13.	Intervalo
	Evitación de la intimidad medida de manera directa.	15, 17, 18, 19 y 25.	
	Evitación de la intimidad medida de manera inversa.	14, 16, 20, 21, 22, 23, 24, 26 y 27.	

### 3.3.3. Adicción a las redes sociales

**3.3.3.1. Definición conceptual de la adicción a las redes sociales.** Es la presencia de una preocupación excesiva en la persona acompañada de una fuerte motivación y una disposición para dedicar tanto tiempo como esfuerzo excesivo para conectarse o utilizar las redes sociales a pesar de que ello tenga repercusiones desfavorables en las actividades sociales, en las relaciones interpersonales, en el ámbito académico laboral y/o en la salud del individuo. (Andreassen y Pallesen, 2014).

**3.3.3.2. Definición operacional de la adicción a las redes sociales.** Se define como las puntuaciones alcanzadas en el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales elaborado por Salas y Ecurra (2014), a través de sus tres dimensiones (ver Tabla 3).

**Tabla 3**

*Operacionalización de la variable adicción a las redes sociales*

Variable	Dimensiones	Ítems	Nivel de medición
Adicción a las redes sociales	Obsesión por las redes sociales.	2,3,5,6,7,13,15,19,22 y 23.	Intervalo
	Falta de control en el uso de las redes sociales.	4,11,12,14, 20 y 24.	
	Uso excesivo de las redes sociales.	1,8, 9, 10,16, 17,18 y 21.	

#### **3.4. Población y muestra.**

La población estuvo constituida por 3 330 estudiantes universitarios de pregrado de una universidad pública de Lima Metropolitana, matriculados en el año académico 2023 en las facultades de Psicología, de Administración y de Ingeniería Geográfica, Ambiental y Ecoturismo. La muestra quedó compuesta por 245 estudiantes.

En la tabla 4 se observa que el mayor porcentaje de la muestra estuvo conformado por personas de sexo femenino, que pertenecen a la Facultad de Administración y que se conectan a las redes sociales entre dos a tres horas al día.

**Tabla 4**

*Distribución de la muestra según sexo, edad, facultad y horas conectados a las redes sociales*

Categoría	Subcategoría	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Femenino	165	67.30%
	Masculino	80	32.70%
Edad	Entre 18 a 21 años	170	69.40%

	Entre 22 a 25 años	62	25.30%
	Entre 26 a 30 años	13	5.30%
Facultad	Administración	136	55.50%
	Ingeniería	73	29.80%
	Psicología	36	14.70%
Horas conectadas a las redes sociales	Entre 30 minutos a una hora	8	3.30%
	Entre 1 a 2 horas al día	31	12.70%
	Entre 2 a 3 horas al día	66	26.90%
	Entre 3 a 4 horas al día	53	21.60%
	Entre 4 a 5 horas al día	44	18%
	Más de 5 horas al día	42	17.10%

La muestra fue seleccionada por el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia (Otzen y Manterola, 2017).

Se consideró como criterio de inclusión a los estudiantes que asisten regularmente a sus clases en la universidad y que utilizan al menos una sola red social. Se consideró como criterio de exclusión a los estudiantes que trabajen con redes sociales.

### 3.5. Instrumentos

#### 3.5.1. Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)

La Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS) fue elaborada por Gratz y Roemer (2004) en Estados Unidos y adaptada al Perú por Bada y Pizarro (2019) con la finalidad de evaluar las dificultades clínicamente relevantes en la regulación emocional en adultos de entre 18 a 35 años. Como se visualiza en la tabla 5, el DERS adaptado al Perú está conformado por 23 ítems divididos en cinco subescalas.

### Tabla 5

*Estructura del DERS adaptada al Perú*

Variable	Dimensiones	Ítems	Nº de ítems	Nivel de medición
Regulación emocional	No aceptación de las respuestas emocionales (no aceptación).	6, 13 y 17.	3	Intervalo
	Dificultades para emplear metas conductuales propuestas (metas).	7, 11, 14 y 21.	4	
	Dificultades en el control de impulsos (impulso).	8, 12, 15 y 20.	4	
	Acceso limitado a estrategias de regulación emocional (estrategias).	9, 10, 16, 18, 19, 22 y 23.	7	
	Falta de claridad emocional (claridad).	1,2, 3, 4 y 5.	5	

Su aplicación puede realizarse de forma individual o colectiva con una duración aproximada de 20 minutos. El instrumento presente una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos: 1 = *casi nunca*, 2 = *algunas veces*, 3 = *la mitad del tiempo*, 4 = *la mayoría del tiempo* y 5 = *casi siempre*. Cabe señalar que los ítems 1 y 4 son de naturaleza inversa, por tanto, sus puntuaciones deben invertirse previo a la realización de cualquier análisis estadístico.

Referente a las propiedades psicométricas, la prueba original (Gratz y Roemer, 2004), cuya estructura está conformada por 36 ítems distribuidos en seis dimensiones (no aceptación, conciencia, metas, impulsividad, estrategias y claridad), presentó una adecuada consistencia interna tanto en el constructo global ( $\alpha=.83$ ) como en las subescalas (entre  $\alpha=.80$  y  $\alpha=.89$ ). Asimismo, la versión adaptada al Perú (Bado y Pizarro, 2019), conformada por 23 ítems y cinco dimensiones; presentó un adecuado índice de ajuste global ( $\chi^2/gl = 2.256$ ) que refleja una adecuada evidencia de validez basada en la estructura interna y una adecuada consistencia interna en cada una de las subescalas: ( $\alpha= .857$ ;  $\omega= .858$ ), impulso ( $\alpha= .840$ ;  $\omega= .840$ ), metas ( $\alpha= .813$ ;  $\omega= .816$ ), no aceptación ( $\alpha= .752$ ;  $\omega= .757$ ) y claridad ( $\alpha= .710$ ;  $\omega= .713$ ).

### 3.5.2. *Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas-Revisado (ECR-R) adaptada a la población peruana*

La Escala de Experiencias en Relaciones Cercanas-Revisada (ECR-R) es una prueba de autorreporte que fue elaborada por Brennan et al. (1998), revisada por Fraley et al. (2000), traducida al español por Zambrano et al. (2009) y adaptada a la población universitaria peruana por Nóblega et al. (2018); con la finalidad de evaluar las dimensiones del apego adulto: ansiedad ante el abandono y evitación de la intimidad. En la tabla 6 se visualiza que la ECR-R adaptada al Perú está conformada 36 ítems distribuidos en tres dimensiones. Cabe señalar que la dimensión de evitación de la intimidad medida de manera directa (conformada por ítems directos) y evitación de la intimidad medida de manera inversa (conformada por ítems inversos) teóricamente miden el constructo evitación de la intimidad; pero en la escala cada uno representa un factor diferente (Nóblega et al., 2018).

**Tabla 6**

*Estructura del ECR-R adaptado al Perú*

Variable	Dimensiones	Ítems	N° de ítems	Nivel de medición
	Ansiedad ante el abandono.	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 y 13.	13	
Apego adulto	Evitación de la intimidad medida de manera directa.	15, 17, 18, 19 y 25.	5	Intervalo
	Evitación de la intimidad medida de manera inversa.	14, 16, 20, 21, 22, 23, 24, 26 y 27.	9	

Su aplicación puede realizarse de forma individual o colectiva con una duración aproximada de 20 minutos. El instrumento presente una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos: 1 = *Nunca*, 2 = *Rara vez*, 3 = *Algunas veces*, 4 = *Casi siempre* y 5 = *Siempre*.

Con respecto a las propiedades psicométricas de la versión peruana del ECR.R, Nóbrega et al. (2018) encontraron que el modelo de 27 ítems de tres factores (ansiedad ante el abandono, evitación de la intimidad de manera directa y la evitación de la intimidad de manera inversa) presentó las siguientes medidas de ajuste:  $\chi^2(321) = 761,72$ ;  $p < ,001$ ;  $\chi^2/gl = 2.37$ ; CFI = ,96; RMSEA = ,68; IC = 90%; RMSEA [0,061-0,074]; SRMR = ,098 y valores lambda entre .47 y .90. Referente a la confiabilidad, se encontraron adecuados índices de consistencia interna en cada una de las escalas: ansiedad ante el abandono ( $\alpha = .91$ ;  $\omega = .60$ ), evitación evaluada de manera directa ( $\alpha = .71$ ;  $\omega = .54$ ) y evitación evaluada de manera inversa ( $\alpha = .60$ ;  $\omega = .61$ ).

### 3.5.3. Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

El cuestionario de adicción a las redes sociales fue elaborado por Salas y Escurra (2014) en el Perú con la finalidad de evaluar la adicción a las redes sociales en personas de entre 16 a 42 años. En la tabla 7 se visualiza que el instrumento está conformado por 24 ítems que se agrupan en tres dimensiones.

**Tabla 7**

#### *Estructura del ARS*

Variable	Dimensiones	Ítems	Nº de ítems	Nivel de medición
Adicción a las redes sociales	Obsesión por las redes sociales.	2,3,5,6,7,13,15,19,22 y 23.	10	Intervalo
	Falta de control en el uso de las redes sociales.	4,11,12,14, 20 y 24.	6	
	Uso excesivo de las redes sociales.	1,8, 9, 10,16, 17,18 y 21.	8	

Su aplicación puede realizarse de forma individual o colectiva con una duración aproximada de 20 minutos. El instrumento presente una escala de respuesta tipo Likert de cinco puntos: 0 = *Nunca*, 1 = *Rara Vez*, 2 = *Algunas Veces*, 3 = *Casi siempre*; 4 = *Siempre*). Cabe señalar que el ítem 13 es de naturaleza inversa, por tanto, su puntuación debe invertirse previo a la realización de cualquier análisis estadístico.

Referente a las propiedades psicométricas del instrumento, Salas y Ecurra (2014) evidenciaron la validez de constructo por medio de un análisis factorial confirmatorio en donde se encontró que el modelo 24 ítems conformado por tres factores presentó las siguientes medidas de ajuste:  $\chi^2(238) = 35.23; p < .05; \chi^2/gl = 1.48; GFI = .92; RMR = .06; RMSEA = .04; AIC = 477.28$ . En cuanto a la confiabilidad, tanto el cuestionario global como cada una de las dimensiones presentaron una adecuada consistencia interna: obsesión por las redes sociales ( $r = .91$ ), falta de control en el uso de las redes sociales ( $r = .88$ ), uso excesivo de las redes sociales ( $r = .92$ ) y adicción a las redes sociales ( $r = .95$ ).

### **3.6. Procedimientos**

Se solicitó la autorización pertinente a la Facultad de Administración, la Facultad de Psicología y la Facultad de Ingeniería Geográfica, Ambiental y Ecoturismo de una universidad nacional de Lima Metropolitana para la realización del estudio. Luego se ingresó a los salones de clases, con el permiso previo tanto de los docentes como alumnos, para explicar los objetivos del estudio y solicitar la participación voluntaria de los estudiantes. Posteriormente a los voluntarios se les pidió leer el consentimiento informado; se les explicó el formato de llenado de los instrumentos; se les solicitó contestar las preguntas de las pruebas psicológicas por medio de la plataforma Google Forms; y se resolvieron las dudas presentadas durante el proceso de llenado.

### **3.7. Análisis de datos**

Se transcribieron las respuestas de los participantes en el programa Excel con la finalidad de ordenar la información para su procesamiento estadístico, el cual se realizó en el software *Jamovi 1.0.7.0* (The Jamovi Project, 2019).

Con relación a las propiedades psicométricas de los instrumentos, se evaluó la capacidad discriminativa de los ítems por medio de la correlación ítem-test. Se estimaron las evidencias de validez de estructura interna por medio de un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC). Se calculó para cada modelo la relación chi cuadrado sobre los grados de libertad ( $\chi^2/df$ ), el índice de ajuste comparativo (CFI), el índice Tucker-Lewis (TLI), la raíz cuadrada promedio de los residuos estandarizados (SRMR), el error medio cuadrático de aproximación (RMSEA), el intervalo de confianza al 90% del RMSEA. Se evaluó la confiabilidad de los instrumentos por consistencia interna a través del cálculo del  $\alpha$  de Cronbach, el  $\alpha$  de Cronbach basado en elementos estandarizados y la  $\omega$  de McDonald.

Posteriormente, se calcularon los siguientes estadísticos descriptivos de las variables de estudio: media, desviación estándar, asimetría, curtosis, mínimo y máximo. Se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov con la finalidad de evaluar si los datos de la muestra seguían una distribución normal. Se calculó el coeficiente de correlación de Spearman para estimar la relación entre las dimensiones de la regulación emocional y las dimensiones del apego adulto con la adicción a las redes sociales.

Se llevaron a cabo tres análisis de regresión lineal múltiple. El primero examinó la relación entre las dimensiones de la regulación emocional (variables predictoras) y la adicción a las redes sociales (variable criterio). El segundo exploró la relación entre las dimensiones del apego adulto (variables predictoras) y la adicción a las redes sociales (variable criterio). El tercer análisis consideró como variables predictoras las dimensiones de la regulación emocional y del apego adulto que fueron significativas en los modelos previos, manteniendo la adicción a las redes sociales como variable criterio.

Previo a la realización de cada regresión lineal múltiple, se evaluó el cumplimiento del supuesto de independencia de errores por medio del estadístico Durbin Watson, el supuesto de multicolinealidad a través del factor de inflación de la varianza (VIF) y el supuesto de la normalidad de los errores a través de las pruebas Shapiro-Wilk y Kolmogorov-Smirnov.

Se evaluó las medidas de ajuste de cada modelo de regresión lineal múltiple por medio del cálculo del coeficiente de correlación múltiple (R), el coeficiente de determinación ( $R^2$ ), el coeficiente de determinación ajustado ( $R^2$  ajustado), el estadístico F y sus correspondientes grados de libertad: grado de libertad del numerador (gl1) y grado de libertad del denominador (gl2). Asimismo, para cada predictor, en su modelo respectivo, se le calculó el coeficiente de regresión no estandarizado (b), el coeficiente de regresión estandarizado ( $\beta$ ), los errores estándar (EE) y el estadístico t (t).

### **3.8. Consideraciones éticas**

En cumplimiento con las normas éticas establecidas por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017) y la Asociación Psicológica Americana (APA, 2017), se entregó a los estudiantes un consentimiento informado en el que se especificó el objetivo de la investigación, su derecho a rechazar la participación, la confidencialidad de la información recopilada y el contacto del responsable del estudio para aclarar cualquier duda sobre la investigación. Asimismo, se obtuvo la autorización de los autores de los instrumentos utilizados, permitiendo su aplicación con fines investigativos.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Propiedades psicométricas del DERS.

Se evaluó la capacidad discriminativa de los ítems del DERS mediante el índice de correlación ítem-test. En las tablas 8 y 9 se observa que todos los ítems presentaron una puntuación mayor a .40, siendo el ítem 18 el que presenta mayor capacidad discriminativa en relación con la escala global; el ítem 17, en relación con la dimensión no aceptación; el ítem 14, en relación con la dimensión metas; el ítem 18, en relación con la dimensión estrategias y el ítem 3, en relación con la dimensión claridad.

**Tabla 8**

*Relación ítem test del DERS adaptado al Perú*

Ítem	<i>r</i>	Ítem	<i>r</i>	Ítem	<i>r</i>	Ítem	<i>r</i>
1	.43	7	.59	13	.68	19	.67
2	.51	8	.64	14	.68	20	.68
3	.56	9	.70	15	.71	21	.70
4	.45	10	.73	16	.71	22	.70
5	.55	11	.66	17	.76	23	.69
6	.60	12	.68	18	.80		

**Tabla 9**

*Relación ítem dimensiones del DERS adaptado al Perú*

Dimensión	Ítem	<i>r</i>
No aceptación	6	.69
	13	.74
	17	.77
Metas	7	.65
	11	.78
	14	.80
	21	.74

	8	.78
Impulso	12	.79
	15	.75
	20	.81
	9	.68
Estrategias	10	.75
	16	.73
	18	.76
	19	.64
	22	.75
	23	.67
	Claridad	1
2		.58
3		.61
4		.60
5		.55

Se estimaron las evidencias de validez de estructura interna del DERS por medio de un AFC. Como se visualiza en la tabla 10, se encontró que cuatro de los seis índices de medidas de ajuste señalan que el modelo es aceptable:  $\chi^2/gl$  menor a tres (Kline, 2005); CFI mayor que 0.90 (Cupani, 2012); SRMR menor a 0.05 y un RMSEA ubicado entre 0.05 y 0.08 (Schumacker y Lomax, 2010).

**Tabla 10**

*Medidas de ajuste del DERS adaptado al Perú en el AFC*

$\chi^2$	gl	p	$\chi^2/gl$	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	IC 90% del RMSEA	
								Inferior	Superior
524	220	<.001	2.38	0.91	0.90	0.04	0.07	0.06	0.08

La confiabilidad del DERS se evaluó mediante el análisis de consistencia interna. Como se observa en la tabla 11, tanto la escala global como sus dimensiones presentaron valores aceptables, superiores a .70 (Campo-Arias y Oviedo, 2008).

**Tabla 11**

*Confiabilidad de consistencia interna del DERS*

Escala	$\alpha$ de Cronbach	$\alpha$ de Cronbach basado en elementos estandarizados	$\omega$ de McDonald
No aceptación	.86	.86	.86
Metas	.88	.88	.88
Impulso	.90	.90	.90
Estrategias	.90	.90	.90
Claridad	.80	.80	.80
Regulación emocional	.94	.94	.95

#### 4.2. Propiedades psicométricas del ECR-R.

Se evaluó la capacidad discriminativa de los ítems del ECR-R mediante el índice de correlación ítems-test. En la tabla 12 se observa que todos los ítems presentaron una puntuación mayor a .40, siendo el ítem 3 el que presenta mayor capacidad discriminativa en relación con la dimensión ansiedad ante el abandono; los ítems 18 y 19, en relación con la dimensión de evitación de la intimidad medida de manera directa; y el ítem 24, en relación con la dimensión de evitación de la intimidad medida de manera inversa.

**Tabla 12**

*Relación ítem dimensiones de la ECR-R adaptado al Perú*

Dimensión	Ítem	$r$
Ansiedad ante el abandono	1	.71
	2	.79
	3	.83

	4	.80
	5	.70
	6	.72
	7	.80
	8	.75
	9	.62
	10	.81
	11	.57
	12	.68
	13	.59
<hr/>		
	15	.51
	17	.61
Evitación de la intimidad directa	18	.64
	19	.64
	25	.47
<hr/>		
	14	.76
	16	.82
	20	.81
	21	.75
Evitación de la intimidad inversa	22	.79
	23	.81
	24	.85
	26	.76
	27	.78
<hr/>		

Se estimaron las evidencias de validez de estructura interna del ECR-R por medio de un AFC. Como se visualiza en la tabla 13, se encontró que dos de los seis índices de medidas de ajuste señalan que el modelo es aceptable:  $\chi^2/gl$  menor a tres (Kline, 2005) y el RMSEA ubicado entre 0.05 y 0.08 (Schumacker y Lomax, 2010).

### **Tabla 13**

*Medidas de ajuste del ECR-R adaptado al Perú en el AFC*

$\chi^2$	gl	$p$	$\chi^2/gl$	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	IC 90% del RMSEA	
								Inferior	Superior
818	296	<.001	2.7	0.88	0.87	0.07	0.08	.078	.091

La confiabilidad del ECR-R se evaluó mediante el análisis de consistencia interna. Como se observa en la tabla 14, tanto la escala global como sus dimensiones presentaron valores aceptables, superiores a .70 (Campo-Arias y Oviedo, 2008).

**Tabla 14**

*Coefficientes de consistencia interna del ECR-R adaptado al Perú*

Dimensiones	$\alpha$ de Cronbach	$\alpha$ de Cronbach basado en elementos estandarizados	$\omega$ de McDonald
Ansiedad ante el abandono	.94	.94	.94
Evitación de la intimidad directa	.79	.79	.80
Evitación de la intimidad inversa	.94	.94	.94

### 4.3. Propiedades psicométricas del ARS

Se evaluó la capacidad discriminativa de los ítems del ARS mediante el índice de correlación ítem-test. En las tablas 15 y 16 se observa que todos los ítems presentaron una puntuación mayor a .40, siendo el ítem 17 el que presenta mayor capacidad discriminativa en relación con la escala global; el ítem 6, en relación con la dimensión obsesión por las redes sociales; el ítem 24, en relación con la dimensión falta de control en el uso de las redes sociales y el ítem 17, en relación con la dimensión uso excesivo de las redes sociales.

**Tabla 15**

*Relación ítem test del ARS*

Ítem	$r$	Ítem	$r$	Ítem	$r$	Ítem	$r$
1	.70	7	.68	13	.23	19	.69
2	.64	8	.58	14	.55	20	.55
3	.62	9	.58	15	.66	21	.49

4	.59	10	.71	16	.72	22	.60
5	.66	11	.65	17	.74	23	.56
6	.66	12	.54	18	.55	24	.67

**Tabla 16***Relación ítem dimensiones del ARS*

Dimensión	Ítem	<i>r</i>
Obsesión por las redes sociales	2	.59
	3	.63
	4	.64
	6	.71
	7	.69
	13	.20
	15	.69
	19	.70
	22	.56
Falta de control en el uso de las redes sociales	23	.56
	4	.44
	11	.56
	12	.57
	14	.52
Uso excesivo de las redes sociales	20	.52
	24	.66
	1	.67
	8	.54
	9	.60
	10	.71
	16	.74
	17	.78
	18	.53
	21	.46

Se estimaron las evidencias de validez de estructura interna del ARS por medio de un AFC. Como se visualiza en la tabla 17, se encontró que el dos de los seis índices medidas de ajuste señalan que el modelo es aceptable:  $\chi^2/gl$  menor a tres (Kline, 2005) y el RMSEA ubicado entre 0.05 y 0.08 (Schumaker y Lomax, 2010).

**Tabla 17**

*Medidas de ajuste del ARS en el AFC*

$\chi^2$	gl	$p$	$\chi^2/gl$	CFI	TLI	SRMR	RMSEA	IC 90% del RMSEA	
								Inferior	Superior
656	248	<.001	2.64	0.86	0.84	0.05	0.08	0.074	0.089

La confiabilidad del ARS se evaluó mediante el análisis de consistencia interna. Como se observa en la tabla 18, tanto la escala global como sus dimensiones presentaron valores aceptables, superiores a .70 (Campo-Arias y Oviedo, 2008).

**Tabla 18**

*Coefficientes de consistencia interna del ARS*

Escala	$\alpha$ de Cronbach	$\alpha$ de Cronbach basado en elementos estandarizados	$\omega$ de McDonald
Obsesión por las redes sociales	.86	.86	.87
Falta de control en el uso de las redes sociales	.79	.79	.79
Uso excesivo de las redes sociales	.87	.87	.87
Adicción a las redes sociales	.94	.94	.94

#### 4.1. Análisis descriptivo de las variables de estudio.

En la Tabla 19, se observa que la dimensión de la regulación emocional con el puntaje promedio más elevado corresponde a la variable estrategias, lo cual indica una tendencia a percibir, al experimentar una emoción negativa, se cuenta con pocas o ninguna estrategia

efectiva para regularla. En cambio, el puntaje promedio más bajo lo obtuvo la dimensión de no aceptación lo cual indica que, a comparación de las demás dificultades de la regulación emocional, los estudiantes presentan menores inconvenientes para aceptar las emociones negativas cuando estas aparecen.

Con respecto a las dimensiones del apego adulto, se encontró que el puntaje promedio más alto corresponde a la variable ansiedad ante el abandono, lo que indica una tendencia a experimentar temor al rechazo interpersonal o al abandono por parte de personas significativas. Por otro lado, la variable evitación de la intimidad medida de manera directa presentó el puntaje promedio más bajo, lo cual señala que los estudiantes presentan menor tendencia a experimentar miedo a la dependencia e intimidad interpersonal.

Referente a la adicción a las redes sociales, se encontró que el puntaje promedio más alto corresponde a la variable uso excesivo de las redes sociales, lo que indica que hay mayor tendencia en los estudiantes en presentar dificultades para poner término o disminuir el tiempo de uso de las redes sociales. Por otra parte, el puntaje más bajo se encontró en la dimensión falta de control en el uso de las redes sociales, lo cual indica que los estudiantes presentan una menor tendencia a tener preocupación por la carencia de control emocional que aparece cuando no están conectados o tienen dificultades para utilizar las redes sociales.

### **Tabla 19**

*Estadísticos descriptivos de las variables de estudio.*

Variables	M	DE	Min	Max
No aceptación	7.37	3.31	3	15
Metas	11.37	4.15	4	20
Impulso	8.32	3.98	4	20
Estrategias	17.44	6.64	7	35
Claridad	12.33	4.08	5	24
Regulación emocional	56.84	18.5	23	111
Ansiedad ante el abandono	28.35	11.27	13	64

Evitación de la intimidad directa	10.09	3.79	5	23
Evitación de la intimidad inversa	23.25	9.69	9	45
Obsesión por las redes sociales	12.95	6.47	0	31
Falta de control en el uso de las redes sociales.	9.97	4.34	0	22
Uso excesivo de las redes sociales.	15.3	5.67	0	30
Adicción a las redes sociales	38.22	15.25	3	83

En la Tabla 20, se observa que las puntuaciones de las variables no aceptación, metas, impulso, estrategias y evitación de la intimidad inversa no presentan una distribución normal ( $p < .05$ ), por lo cual se utilizaron estadísticas no paramétricas.

**Tabla 20**

*Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para las variables de estudio*

Variabes	Estadístico	$p$	Asimetría	Curtosis
No aceptación	0.153	.001	0.607	-0.619
Metas	0.107	.007	0.411	-0.752
Impulso	0.133	.001	0.911	0.171
Estrategias	0.086	.054	0.631	0.031
Claridad	0.066	.244	0.322	-0.250
Ansiedad ante el abandono	0.086	.056	0.634	-0.052
Evitación de la intimidad directa	0.077	.112	0.497	-0.203
Evitación de la intimidad inversa	0.124	.001	0.911	0.144
Adicción a las redes sociales	0.036	.901	0.180	-0.169

En la Tabla 21 se observa que existe una relación positiva de magnitud baja, pero significativa entre las dimensiones de la regulación emocional con la adicción a las redes sociales. Por tanto, a mayor puntaje en la no aceptación de las respuestas emocionales, en las dificultades para participar en un comportamiento dirigido a metas, en las dificultades en el control de los impulsos, en el acceso limitado a las estrategias de la regulación emocional y en

la falta de claridad emocional; mayor incremento en la adicción a las redes sociales en universitarios.

**Tabla 21**

*Correlación entre las dimensiones de la regulación emocional con la adicción a las redes sociales*

Variables	Adicción a las redes sociales	
	Rho de Spearman	<i>p</i>
No aceptación	.206	.001
Metas	.250	.001
Impulso	.276	.001
Estrategias	.274	.001
Claridad	.254	.001

En la Tabla 22 se visualiza que existe una relación positiva y de magnitud baja, pero significativa entre la ansiedad ante el abandono y la evitación de la intimidad directa con la adicción a redes sociales, a diferencia de la evitación de intimidad inversa en la cual no se encontró relación significativa con la adicción a las redes sociales. Por tanto, se observó que, a mayor incremento tanto en la ansiedad ante el abandono como en la evitación de la intimidad, hay un mayor incremento en la adicción a las redes sociales en universitarios.

**Tabla 22**

*Correlación entre las dimensiones del apego adulto con la adicción a las redes sociales*

Variables	Adicción a redes sociales	
	Rho de Spearman	<i>p</i>
Ansiedad ante el abandono	.273	.001
Evitación de la intimidad directa	.212	.001
Evitación de la intimidad inversa	.076	.237

**4.3. Regresión lineal múltiple entre las dimensiones de la regulación emocional y la adicción a las redes sociales.**

Para el análisis de regresión lineal se evaluaron los supuestos de independencia de errores, de multicolinealidad y la normalidad de los errores.

En la tabla 23 se observa que se cumple el supuesto de la independencia de errores, dado que el estadístico Durbin Watson se encuentra entre 1.5 y 2.5.

**Tabla 23**

*Independencia de errores entre las dimensiones de la regulación emocional y la adicción a las redes sociales*

Autocorrelación	Estadístico de Durbin Watson	<i>p</i>
0.0424	1.9	.442

En la tabla 24 se visualiza que se cumple el supuesto de multicolinealidad, ya que se encontró que el factor de la inflación de la varianza está entre 0.1 y 10.

**Tabla 24**

*Colinealidad entre las dimensiones regulación emocional y la adicción a las redes sociales*

Dimensiones	VIF	Tolerancia
No aceptación	2.36	0.423
Metas	2.11	0.473
Impulso	2.13	0.469
Estrategias	4.14	0.242
Claridad	1.6	0.625

En la tabla 25 se observa que se cumple el supuesto de normalidad de los errores porque los residuos del modelo de regresión entre las dimensiones de las dificultades en la regulación emocional y la adicción a las redes sociales se aproximan a una distribución, dado que el valor *p* ha sido mayor .05.

**Tabla 25**

*Normalidad de la distribución de residuos entre las dimensiones de la regulación emocional y la adicción a las redes sociales*

Pruebas de normalidad	Estadístico	<i>p</i>
Shapiro-Wilk	0.994	.545
Kolmogorov-Smirnov	0.042	.813

En cuanto al análisis del modelo predictivo, se encontró que las dimensiones de la regulación emocional explican el 8 % de la varianza de la adicción a las redes sociales ( $F = 5.27$ ;  $p < .001$ ) (ver Tabla 26).

**Tabla 26**

*Medidas de ajuste del modelo predictivo de las dimensiones de la regulación emocional en la adicción a las redes sociales*

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustada	Prueba Global del Modelo			
				F	gl1	gl2	<i>p</i>
1	0.315	0.099	0.081	5.27	5	239	< .001

Con respecto a las dimensiones de la regulación emocional que son predictoras de la adicción a las redes sociales, como se visualiza en la tabla 27, en el modelo se indicó que la dimensión ( $\beta = 0.154$ ;  $p < 0.05$ ) es un predictor significativo, mientras que la dimensión impulso se consideró un predictor marginalmente significativo ( $\beta = 0.176$ ;  $p = 0.05$ ). Ambas dimensiones presentan una relación positiva y de magnitud baja con la adicción a las redes sociales.

**Tabla 27**

*Coefficientes de regresión de las dimensiones de la regulación emocional en la predicción de la adicción a las redes sociales.*

Predictor	B	EE	t	<i>p</i>	$\beta$
Constante	23.472	3.292	7.13	.001	

No aceptación	-0.275	0.434	-0.632	.528	-0.059
Metas	0.246	0.328	0.749	.454	0.067
Impulso	0.675	0.344	1.965	.051	0.176
Estrategias	0.071	0.287	0.248	.805	0.031
Claridad	0.577	0.290	1.987	.048	0.154

#### 4.4. Regresión lineal múltiple entre las dimensiones del apego adulto y la adicción a las redes sociales.

El presente modelo está conformado por las dimensiones ansiedad ante el abandono y evitación de la intimidad directa como variables predictoras de la adicción a las redes sociales. Para el análisis de regresión lineal se evaluaron los supuestos de independencia de errores, de multicolinealidad y la normalidad de los errores.

En la tabla 28 se observa que se cumple el supuesto de la independencia de errores, dado que el estadístico Durbin Watson se encuentra entre 1.5 y 2.5.

**Tabla 28**

*Independencia de errores entre las dimensiones del apego adulto y la adicción a las redes sociales*

Autocorrelación	Estadístico de Durbin Watson	<i>p</i>
0.0607	1.87	.312

En la tabla 29 se visualiza que se cumple el supuesto de multicolinealidad, ya que se encontró que el factor de la inflación de la varianza (VIF) está entre 0.1 y 10.

**Tabla 29**

*Colinealidad entre las dimensiones del apego adulto y la adicción a las redes sociales*

Dimensiones	VIF	Tolerancia
Ansiedad ante el abandono	1.36	0.733
Evitación de la intimidad directa	1.36	0.733

En la tabla 30 se observa que se cumple el supuesto de normalidad de los errores porque los residuos del modelo de regresión entre las dimensiones del apego adulto y la adicción a las redes sociales se aproximan a una distribución, dado que el valor  $p$  ha sido mayor .05

**Tabla 30**

*Normalidad de la distribución de residuos entre las dimensiones del apego adulto y la adicción a redes sociales*

Pruebas de normalidad	Estadístico	$p$
Shapiro-Wilk	0.994	.43
Kolmogorov-Smirnov	0.036	.90

En cuanto al análisis del modelo predictivo, se encontró que las dimensiones del apego adulto explican el 8 % de la varianza de la adicción a las redes sociales ( $F = 10.8$ ;  $p < .001$ ) (ver Tabla 31).

**Tabla 31**

*Medidas de ajuste del modelo predictivo de las dimensiones del apego y la adicción a las redes sociales*

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustada	Prueba Global del Modelo			
				F	gl1	gl2	$p$
1	0.286	0.0819	0.0743	10.8	2	242	<.001

Con respecto a las dimensiones del apego adulto que son predictoras de la adicción a las redes sociales, como se visualiza en la tabla 32, en el modelo se encontró que solo la dimensión de la ansiedad ante el abandono ( $\beta = 0.267$ ;  $p < .001$ ) es un predictor significativo, cuya relación con la adicción a las redes sociales es positiva y de magnitud baja.

**Tabla 32**

*Coefficientes de regresión de las dimensiones del apego adulto en la predicción de la adicción a las redes sociales*

Predictor	B	EE	T	<i>p</i>	$\beta$
Constante	26.586	2.949	9.016	<.001	
Ansiedad ante el abandono	0.362	0.097	3.713	<.001	0.267
Evitación de la intimidad directa	0.137	0.289	0.473	0.636	0.034

#### 4.7. Regresión lineal múltiple entre las dimensiones impulso, claridad, la ansiedad ante el abandono y la adicción a las redes sociales.

El presente modelo está conformado por las dimensiones impulso, claridad y ansiedad ante el abandono como variables predictoras de la adicción a las redes sociales. Para el análisis de regresión lineal se evaluaron los supuestos de independencia de errores, de multicolinealidad y la normalidad de los errores.

En la tabla 33 se observa que se cumple el supuesto de la independencia de errores, dado que el estadístico Durbin Watson se encuentra entre 1.5 y 2.5.

**Tabla 33**

*Independencia de errores entre impulso, claridad, la ansiedad ante el abandono y la adicción a las redes sociales.*

Autocorrelación	Estadístico de Durbin Watson	<i>p</i>
0.0419	1.91	.496

En la tabla 34 se visualiza que se cumple el supuesto de multicolinealidad, ya que se encontró que el factor de la inflación de la varianza (VIF) está entre 0.1 y 10.

**Tabla 34**

*Colinealidad entre impulso, claridad, la ansiedad ante el abandono y la adicción a las redes sociales*

Dimensiones	VIF	Tolerancia
Impulso	1.3	0.768
Claridad	1.29	0.775

Ansiedad ante el abandono	1.13	0.884
---------------------------	------	-------

En la tabla 35 se observa que se cumple el supuesto de normalidad de los errores porque los residuos del modelo de regresión entre las dimensiones impulso, claridad y ansiedad ante el abandono con la adicción a las redes sociales se aproximan a una distribución, dado que el valor  $p$  ha sido mayor .05

**Tabla 35**

*Normalidad de la distribución de residuos entre impulso, claridad, la ansiedad ante el abandono y la adicción a las redes sociales*

Pruebas de normalidad	Estadístico	$p$
Shapiro-Wilk	0.996	.766
Kolmogorov-Smirnov	0.035	.925

En cuanto al análisis del modelo predictivo, se encontró que las dimensiones impulso, claridad y ansiedad ante el abandono explican el 12 % de la varianza de la adicción a las redes (F= 12.2;  $p < .001$ ) (ver Tabla 36).

**Tabla 36**

*Medidas de ajuste del modelo predictivo de las dimensiones impulso, claridad y ansiedad ante abandono en la adicción a las redes sociales*

Modelo	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Ajustada	Prueba Global del Modelo			
				F	gl1	gl2	$p$
1	0.363	0.132	0.121	12.2	3	241	<.001

En la tabla 37 se visualiza que solo la dimensión de impulso ( $\beta = 0.156$ ;  $p < .001$ ) y ansiedad ante el abandono ( $\beta = 0.203$ ;  $p < .001$ ) resultaron ser predictores significativos con una

relación positiva y de magnitud baja con la adicción a las redes sociales; a diferencia de la dimensión claridad que en el presente modelo no fue un predictor significativo.

**Tabla 37**

*Coefficientes de regresión de las dimensiones impulso, claridad y ansiedad ante el abandono en la predicción de la adicción a las redes sociales*

Predictor	B	EE	t	<i>p</i>	$\beta$
Constante	19.69	3.348	5.88	< .001	
Impulso	0.597	0.263	2.27	.024	0.156
Claridad	0.468	0.255	1.83	.068	0.125
Ansiedad ante el abandono	0.275	0.086	3.18	.002	0.203

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El objetivo de la investigación fue determinar en qué medida la regulación emocional y el apego adulto predicen la adicción a las redes sociales.

Con respecto a la asociación entre las dimensiones de la regulación emocional con la adicción a las redes sociales, Özmen y Senay (2022) encontraron que la dimensión no aceptación se relaciona de manera positiva y débil ( $r = .18$ ;  $p < .05$ ) con la adicción a las redes sociales. De igual manera, Castillo-Riquelme et al. (2023) reportaron una relación positiva y débil entre el rechazo emocional con la adicción a Instagram ( $r = .37$ ;  $p < .001$ ). Estos resultados son similares al encontrado en el presente estudio ( $r = .21$ ;  $p = .001$ ).

Özmen y Senay (2022) encontraron una relación positiva y débil entre la dimensión metas con la adicción a las redes sociales ( $r = .31$ ;  $p < .01$ ). Asimismo, Castillo-Riquelme et al. (2023) reportaron una relación positiva y débil entre la interferencia emocional y la adicción a Instagram ( $r = .32$ ,  $p < .001$ ). De igual manera, los resultados fueron similares en la presente investigación ( $r = .25$ ;  $p = .001$ ).

Con respecto a las dimensiones de impulsos y estrategias con la adicción a las redes, Özmen y Senay (2022) encontraron una correlación positiva y débil ( $r = .24$ ;  $p < .01$ ) y ( $r = .27$ ;  $p < .01$ ) respectivamente, lo cual coincidió con los hallazgos de presente estudio ( $r = .276$ ;  $p = 001$ ) y ( $r = .274$ ;  $p < .001$ ) respectivamente.

Referente a la dimensión claridad con la adicción a las redes sociales, Özmen y Senay (2022) reportaron una relación positiva y débil ( $r = .23$ ;  $p < .01$ ). Castillo-Riquelme et al. (2023) encontraron una relación positiva y con magnitud media entre la confusión emocional y la adicción a Instagram ( $r = .545$ ;  $p < .001$ ); lo cual concuerda con los resultados de la presente investigación ( $r = .25$ ;  $p < .001$ ).

Con respecto a la asociación entre las dimensiones del apego adulto con la adicción a las redes sociales, se encontró que la dimensión ansiedad ante el abandono presentó una

relación positiva y débil con la adicción a las redes sociales ( $r = .273; p = .001$ ), lo cual coincide con distintos estudios que encontraron una relación positiva y débil entre ambas variables. Marino et al. (2023) encontraron una relación de  $r = .25, p < 0.001$ ; Gogos (2022), una asociación de  $r = .29, p < .01$ ; Özmen y Senay (2022) reportaron una relación de  $r = .36, p < .01$ ; Chen (2019) encontró una relación de  $r = .27, p < 0.01$ ; Liu y Ma (2019) documentaron una asociación de  $r = .47, p < .01$  y Blackwell et al. (2017) encontraron una relación de  $r = .342, p < .001$ .

Referente a la dimensión de la evitación de la intimidad medida de manera directa, se encontró una relación positiva y débil con la adicción a las redes sociales ( $r = .21; p = .001$ ), a diferencia de la evitación por la intimidad medida de forma inversa en donde no se encontró relación entre las dos variables. Blackwell et al. (2017) también reportaron una relación positiva y baja entre la evitación de la intimidad en general con la adicción a las redes sociales ( $r = .16; p < .005$ ). Diversos estudios como Marino et al. (2023), Gogos (2022), Özmen y Senay (2022), Chen (2019), y Liu y Ma (2019) reportaron resultados en donde no se encontraron correlaciones entre las dos variables.

En relación con las dimensiones de la regulación emocional que son predictoras de la adicción a las redes sociales, se encontró que las dimensiones de impulso ( $\beta = 0.18$ ) y claridad ( $\beta = 0.15$ ) son predictores positivos y de baja magnitud de la adicción a las redes sociales. Los resultados difieren de los hallazgos de Özmen y Senay (2022), quienes identificaron a la dimensión metas ( $\beta = 0.19$ ) como la única dimensión de la regulación emocional que predice la adicción a las redes sociales en un modelo que incluyó previamente la ansiedad ante el abandono. Por otro lado, Hormes et al. (2014) encontraron que las personas con uso problemático de redes sociales obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en las dimensiones de no aceptación, metas, impulso y estrategias, mientras que en la dimensión de claridad emocional no se observaron diferencias relevantes en comparación con aquellas sin

uso problemático. Posteriormente, Drach et al. (2021) en un estudio similar encontraron que las personas con uso problemático de las sociales obtuvieron puntuaciones significativamente más altas en las dimensiones de metas, impulsos y estrategias; pero no en las dimensiones de aceptación y claridad. Asimismo, los autores encontraron que la dimensión impulso  $\beta = 0.62$ ) ha sido la única dimensión predictora de la adicción a redes a sociales, explicando un 14% de su varianza.

De acuerdo con Meyer y Segal (2023), las personas que presentan déficits en la regulación emocional son más propensas a participar en el uso compulsivo y excesivo de las redes sociales con la finalidad de aliviar las emociones negativas, siendo este un proceso disfuncional e ineficaz para modificar el estado de ánimo (Hervás y Moral, 2017), que a su vez mantiene la adicción a las redes sociales por medio de reforzamiento negativo (Hormes et al., 2014). En el presente estudio se encontró que las dificultades en el control de los impulsos mientras se experimentan emociones negativas son un predictor de la adicción a las redes sociales, lo cual concuerda con los planteamientos de Rømer et al. (2017), quienes refieren la impulsividad como un elemento predisponente al desarrollo de las adicciones.

Con respecto a las dimensiones del apego adulto que predicen la adicción a las redes sociales, se encontró que la ansiedad ante el abandono es un predictor positivo y de magnitud baja ( $\beta = 0.267$ ) de la adicción a redes sociales, a diferencia de la evitación de la intimidad medida de manera directa y la evitación de la intimidad medida de manera inversa que no se identificaron como predictores de la adicción a las redes sociales. Los resultados coincidieron con los hallazgos de Özmen y Senay (2022) quienes encontraron que solo la ansiedad ante el abandono es predictor positiva y de magnitud baja ( $\beta = 0.36$ ) que explica un 12 % la varianza de la adicción a las redes sociales. De igual manera, Liu y Ma (2019) encontraron que, en el modelo conformado por la ansiedad ante el abandono, la evitación de la intimidad, el género y las dificultades en la regulación emocional que explicaron el 28% de la varianza de la adicción

a las redes sociales, solo la ansiedad ante el abandono fue la dimensión del apego adulto que ha sido predictora de la adicción a las redes sociales ( $\beta = 0.9$ ). Por otro lado, Gogos (2022) al examinar la relación entre la ansiedad ante el abandono con el uso problemático de las redes sociales, mediada por la regulación emocional y la vigilancia social, encontraron que la ansiedad ante el abandono no presenta un efecto directo sobre el uso problemático de las redes sociales, pero sí un efecto indirecto a través de la regulación emocional y la vigilancia social.

Los estudios señalan que las personas con elevados niveles de ansiedad ante el abandono, al tener una mayor necesidad de pertenencia social, retroalimentación y consuelo, tienden a buscar apoyo social en línea cuando experimentan emociones negativas (Hart et al., 2015; Mussetti et al., 2022; Oldmeadow et al., 2013), pero ello puede generar un círculo vicioso en el que la persona se vuelve dependiente del uso de las redes sociales como estrategia para reducir la ansiedad ante el abandono y el rechazo, lo cual conlleva el desarrollo de una adicción a las redes sociales (D'Arienzo et al., 2019), lo que concuerda con los resultados del estudio.

Por otro lado, es comprensible que en el presente estudio se haya encontrado que la evitación de la intimidad no predice la adicción a las redes sociales, ya que las personas con altos niveles de esta característica pueden encontrar angustiantes las relaciones cercanas a través de las redes sociales, lo que dificulta su participación en la autorrevelación y expresión de afecto hacia los demás (Liu y Ma, 2019). Se asumió que la regulación emocional y el apego adulto explican en un 16 % la varianza de la adicción a redes sociales. Se encontró que el modelo conformado por las dimensiones impulso, claridad y ansiedad ante el abandono explica el 12 % de la varianza de la adicción a las redes sociales. De forma similar, Özmen y Senay (2022) encontraron que el modelo conformado por las dimensiones ansiedad ante el abandono y metas explican 15 % de la varianza de la adicción a las redes sociales. De igual manera, Liu y Ma (2019) reportaron que el modelo mediacional conformado por el género, la ansiedad ante el abandono, la evitación de la intimidad y las dificultades en la regulación emocional explican

el 28% de la varianza de la adicción a las redes sociales. Por otro lado, Gogos (2022) encontró que el modelo conformado por la ansiedad ante el abandono, la regulación emocional, la vigilancia social y la evitación de la intimidad explican el 19% de la varianza de la adicción a las redes sociales. Se observa que la dimensión ansiedad ante el abandono es una variable predictora común en todos los estudios.

## VI. CONCLUSIONES

- La relación entre las dimensiones de la regulación emocional con la adicción a las redes sociales es positiva.
- La relación entre las dimensiones ansiedad ante el abandono y la evitación de la intimidad medida de manera directa con la adicción a las redes sociales es positiva.
- Las dimensiones impulso y claridad de la regulación emocional son predictoras de la adicción a las redes sociales.
- La dimensión ansiedad ante el abandono del apego adulto es predictora de la adicción a las redes sociales.
- El modelo predictivo quedo conformado por las dimensiones impulso, claridad y ansiedad ante el abandono que explican en un 12 % la adicción a las redes sociales.

## VII. RECOMENDACIONES

- Implementar programas preventivos de la adicción a las redes sociales considerando las variables ansiedad el abandono, dificultad en el control de impulsos y la falta de claridad emocional.
- Replicar el estudio en diferentes grupos etarios y en población clínica en el contexto nacional para determinar en qué medida la regulación emocional y el apego adulto predicen la adicción a las redes sociales.
- Utilizar muestreo probabilístico para generalizar los resultados en la población.

## VIII. REFERENCIAS

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M., Waters, E. y Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Erlbaum.
- Alarcón-Allain, G. F. y Salas-Blas, E. (2022). Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Revista Health and Addictions/Salud y Drogas*, 22(1), 152-166. <https://www.haaj.org/?journal=haaj&page=article&op=view&path%5B%5D=640>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. y Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Álvarez, D. (2023). *Si no estás en RRSS, estás en na*. Ipsos. <https://www.ipsos.com/es-pe/si-no-estas-en-rrss-estas-en-na>
- Andreassen, C. S. y Pallesen, S. (2014). Social network site addiction – an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: a comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Asociación Americana de Psicología. (2017). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta* (2002, modificado a partir del 1 de junio de 2010 y el 1 de enero de 2017). <https://www.apa.org/ethics/code/>
- Assunção, R., Costa, P., Tagliabue, S. y Matos, P. (2017). Problematic Facebook use in adolescents: associations with parental attachment and alienation to peers. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2990–2998. <https://dx.doi.org/10.1007/s10826-017-0817-2>

- Ato, M., López, J. L. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Bada, B. F. y Pizarro, A. M. (2019). *Adaptación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional en jóvenes y adultos en San Juan de Lurigancho*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/41257>
- Baena, G. (2017). *Metodología de la investigación. Serie integral por competencias DGB*. Grupo Editorial Patria S.A. de C.V.
- Ballesteros, C. A. y Montenegro, Y. F. (2023). *Adicción a redes sociales y regulación emocional en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. <https://hdl.handle.net/20.500.14005/13746>
- Bartholomew, K. y Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Benlloch, S. (2020). Teoría del apego en la práctica clínica: revisión teórica y recomendaciones. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 169-189. <https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.348>
- Berman, W. y Sperling, M. (1994). The structure and function of adult attachment. En M. Sperling y W. Berman. (Ed.), *Attachment in adults: clinical and developmental perspectives* (pp. 3-29). The Guilford Press.
- Bianchi, T. (10 de enero de 2024). *Uso de redes sociales en Perú: estadísticas y datos*. Statista. <https://www.statista.com/topics/7219/social-media-usage-in-peru/#editorsPicks>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H. y Gratz, K. L. (2016). Development

- and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: the DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. y Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment. Attachment and loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. In separation: anxiety and anger (Vol.2)*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. In sadness and depression (Vol.3)*. Basic Books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L. y Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: an integrative overview. En J. A, Simpson. y W. S, Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). The Guilford Press.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Molde, H., Myrseth, H., Skouverøe, K. J., Bjorvatn, B. y Pallesen, S. (2011). The relationship between media use in the bedroom, sleep habits and symptoms of insomnia. *Journal of Sleep Research*, 20(4), 569–575. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2011.00913.x>
- Campo-Arias, A. y Oviedo, H.C. Propiedades psicométricas de una escala: la consistencia interna. *Revista de Salud Pública*, 5(10), 831-839. <https://doi.org/10.1590/s0124-00642008000500015>
- Castillo-Riquelme, V. F., Lamilla-Cifuentes, Y. E., Araya-Fernández, M. E. y Martínez-Lecaros, B. N. (2023). (Des)regulación emocional en estudiantes universitarios: cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1753. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1753>

- Carrasco, J. D. (2017). *Relación entre inteligencia emocional, autoeficacia general y variables sociodemográficas en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/984>
- Chávez, A. y Vallejos-Flores, M.A. (2021). Diseño y validez de la Escala de Adicción a Instagram de Bergen (BIAS) en adultos peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(1), e973. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n1.973>
- Chen, A. (2019). From attachment to addiction: the mediating role of need satisfaction on social networking sites. *Computers in Human Behavior*, 98, 80-92. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.034>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de ética profesional*. [http://vin.unitru.edu.pe/images/etica/regla/codigo/cell\\_psicologo.pdf](http://vin.unitru.edu.pe/images/etica/regla/codigo/cell_psicologo.pdf)
- Creswell, J. (2015). *Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Pearson.
- Cupani, M. (2012). Análisis de ecuaciones estructurales: conceptos, etapas de desarrollo y un ejemplo de aplicación. *Revista Tesis*, 2(1), 186-199. <http://hdl.handle.net/11086/22039>
- Drach, R. D., Orloff, N. C. y Hormes, J. H. (2019). The emotion regulatory function of online social networking: preliminary experimental evidence. *Addictive Behaviors*, 112. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106559>
- D'Arienzo, M., Boursier, V. y Griffiths, M. (2019). Addiction to social media and attachment styles: a systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 1094-1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>

- Demirci, I. (2019). The adaptation of the Bergen Social Media Addiction Scale to turkish and the evaluation its relationships with depression and anxiety symptoms. *Alpha Psychiatry*, 20(1), 15-22. <https://doi.org/10.5455/apd.41585>
- Demirtas, O., Ozdevecioglu, M. y Capar, N. (2015). The relationship between cognitive emotion regulation and job stress: moderating role of social support. *Asian Social Science*, 11(12), 168-173. <https://doi.org/10.5539/ass.v11n12p168>
- Dixon, X. (10 de abril de 2024). *Redes sociales: uso diario en el primer trimestre de 2023, por territorio*. Statista. <https://www.statista.com/statistics/270229/usage-duration-of-social-networks-by-country/>
- Ebel, R. (1965). *Measuring educational achievement*. Prentice-Hall.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (1994) Adicciones psicológicas: más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5(3), 251-258. <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/07e1cd7dca89a1678042477183b7ac3f>
- Ergüney-Okumus, F.E. y Sertel-Berk, H.Ö. (2020). Yeme tutum testi kısa formunun (YTT-26) üniversite örnekleminde türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Studies in Psychology*, 40(1), 57-78. <https://doi.org/10.26650/SP2019-0039>
- Escudero, C. L. y Cortéz, L. A. (2018). *Técnicas y métodos cualitativos para la investigación científica*. Editorial UTMACH.
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). *Liberabit. Revista de Psicología*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Estévez, A., Herrero, D., Sarabia, I. y Jáuregui, P. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la

- sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282–290.  
<https://doi.org/10.20882/adicciones.26>
- Estévez, A., Jáuregui, P., Sánchez-Marcos, I., López-González, H. y Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534–544.  
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Feeney, J. y Noller, P. (2001). *Apego adulto*. Desclée De Brouwer.
- Fernández, R. (3 de septiembre de 2024). *Ranking mundial de redes sociales por número de usuarios activos mensuales en 2024*. Statista.  
<https://es.statista.com/estadisticas/600712/ranking-mundial-de-redes-sociales-por-numero-de-usuarios/>
- Flores, P. (2004). *Addiction as an Attachment Disorder*. Jason Aronson Inc.
- Flynn, S., Noone, C. y Sarma, K. M. (2018). An exploration of the link between adult attachment and problematic Facebook use. *BMC Psychology*, 6.  
<https://doi.org/10.1186/s40359-018-0245-0>
- Fossum, I. N., Nordnes, L. T., Storemark, S. S., Bjorvatn, B. y Pallesen, S. (2014). The association between use of electronic media in bed before going to sleep and insomnia symptoms, daytime sleepiness, morningness, and chronotype. *Behavioral Sleep Medicine*, 12(5), 343–357. <https://doi.org/10.1080/15402002.2013.819468>
- Fraley, R. C., Waller, N. G. y Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350-365. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.2.350>

- García del Castillo, J.A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 13(1), 5-14. <https://doi.org/10.21134/haaj.v13i1.197>
- García del Castillo, J.A. (2015). Concepto de vulnerabilidad psicosocial en el ámbito de la salud y las adicciones. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 15(1), 5-14. <https://doi.org/10.21134/haaj.v15i1.236>
- García del Castillo, J. A., García del Castillo-López, A., Dias, P. C. y García-Castillo, F. (2019). Conceptualización del comportamiento emocional y la adicción a las redes sociales. *Health and Addictions/Salud Y Drogas*, 19(2), 173-181. <https://doi.org/10.21134/haaj.v19i2.525>
- Gargurevich, R. y Matos, L. (2010). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Autorregulación Emocional Adaptado para el Perú (ERQP). *Revista de psicología*, 12, 192-215. <http://hdl.handle.net/10757/346852>
- Gioia, F., Rega, V. y Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: a literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41–54. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210104>
- Global Web Index (2023). *The ultimate social media trends report*. <https://www.gwi.com/reports/social>
- Goel, N., Rao, H., Durmer, J. S. y Dinges, D. F. (2009). Neurocognitive consequences of sleep deprivation. *Seminars in Neurology*, 29(4), 320–339. <https://doi.org/10.1055/s-0029-1237117>
- Gogos, E. (2022). Problematic social media use in the context of romantic relationships: relation to attachment, emotion regulation, and motivations for use. [Tesis de Maestría, Instituto Tecnológico de Rochester]. Repositorio Institucional RIT. <https://repository.rit.edu/theses/11168>

- González, S. (2022). Antecedentes del apego, tipos y modelos operativos internos. *Revista de Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 39(2), 2–15. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v39n2a2>
- Gratz, K. L. y Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J. y Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: an overview of preliminary findings. En K. P. Rosenberg. y L. Curtiss (Ed.), *Behavioral addictions: criteria, evidence and treatment* (119-141). Academic Press.
- Gross, J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. y Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. En J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Gutiérrez, G. y Chicaña, S. (2023). El estilo de vida electrónico en actividades digitales mediada por la Internet. *Revista Internacional de Tecnología, Ciencia y Sociedad*. 1(15), 75-90. <https://doi.org/10.37467/revtechno.v15.5060>
- Guzmán-González, M., Trabucco, C., Urzúa, A., Garrido, L. y Leiva, J. (2014). Validez y confiabilidad de la Versión Adaptada al Español de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E) en población chilena. *Terapia Psicológica*, 32(1), 19-29. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000100002>

- Hart, J., Nailling, E., Bizer, G.Y. y Collins, K. C. (2015). Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Personality and Individual Differences*, 77, 33-40. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2014.12.016>
- Hazan, C. y Shaver, P. (1994). Attachment as an organizational framework for re-search on close relationship. *Psychological Inquiry*, 5(1), 1-22. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0501_1)
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education.
- Hervás, G. y Moral, G. (2017). *Regulación emocional aplicada al campo clínico*. FOCAD para División de Psicoterapia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf>
- Homaid, A. A. (2022). Problematic social media use and associated consequences on academic performance decrement during Covid-19. *Addictive behaviors*, 132. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107370>
- Hormes, J. M., Kearns, B. y Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Kline. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. Gilford Press.
- Koc, M. y Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among turkish college students: the role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 16(4), 279–284. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0249>

- Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction - a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J. y Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Ipsos. (2020). *Uso de redes sociales entre peruanos conectados*. <https://www.ipsos.com/es-pe/uso-de-redes-sociales-entre-peruanos-conectados-2020>
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129–141. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1103_01)
- Liu, C. y Ma, J. (2018). Development and validation of the chinese social media addiction scale. *Personality and Individual Differences*, 134, 55–59. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.046>
- Liu, C. y Ma, J. L. (2019). Adult attachment style, emotion regulation, and social networking sites addiction. *Frontiers in Psychology*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02352>
- Lossa, L. (2015). *Terapia dialéctica conductual grupal en el trastorno límite de personalidad: apego, alianza terapéutica y mejora sintomática*. [Tesis de doctorado de la Universidad de Ramón Llull]. Repositorio Institucional TDX. <https://www.tesisenred.net/handle/10803/358922#page=5>
- Mahamid, F. D. y D. Z, Berte. (2019). Social media addiction in geopolitically at-risk youth. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 102-111. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9870-8>

- Main, M. y Solomon, J. (1986). Discovery of an insecure-disorganized/disoriented attachment pattern. En T. B. Brazelton. y M. W. Yogman (Eds.), *Affective development in infancy* (pp. 95-124). Ablex Publishing.
- Malekpour, M. (2007). Effects of attachment on early and later development. *The British Journal of Development Disabilities*, 53(105), 81–95.  
<https://doi.org/10.1179/096979507799103360>
- Marino, C., Manari, T., Vieno, A., Imperato, C., Spada, M. M., Franceschini, C. y Musetti, A. (2023). Problematic social networking sites use and online social anxiety: the role of attachment, emotion dysregulation and motives. *Addictive behaviors*, 138.  
<https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107572>
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85(11), 1389-1394. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x>
- Marrone, M. (2001). *La Teoría del Apego. Un enfoque actual*. Psimática.
- Meyer, P. J. y Segal, G. (2023). The role of emotional dysregulation in addiction [Editorial]. *Frontiers in psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1253541>
- Mikulincer, M. y Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood. Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Musetti, A., Manari, Tommaso., Billieux, J., Starvecis, V. y Schimmenti, A. (2022). Problematic social networking sites use and attachment: a systematic review. *Computers in Human Behavior*, 13. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107199>
- Nasir, J. A. y Khan, N. A. Exploring the role of social media in collaborative learning the new domain of learning. *Smart Learning Environments*, 7(9), 1-16.  
<https://doi.org/10.1186/s40561-020-00118-7>

- Niemz, K., Griffiths, M. y Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562-570. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.562>
- Nóblega, M., Núñez del Prado Murillo, J., Alcántara Zapata, N., Barreda Parra, V. A., Cabrerizo, P., Castañeda Valdivia, E.A. y Vásquez Samalvides, L.C. (2018). Propiedades psicométricas de una versión en español del Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R). *Revista de Psicología*, 27(2), 1-13. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2018.52308>
- Oldmeadow, J.A., Quinn, S. y Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computer in Human Behavior*, 29(3), 1142-1149. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Özmen, E. y Senay, H. (2022). The relationship between attachment style, eating Behavior, emotion regulation, and social media addiction during COVID-19 pandemic. *Neuropsychiatric Investigation*, 60(3), 78-84. <https://doi.org/10.5152/NeuropsychiatricInvest.2022.22011>
- Padilla-Romero, C. y Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 2(1), 47-53. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2017.31>
- Perris, C. (2000). Personality-related disorders of interpersonal behaviour: a developmental-constructivist cognitive psychotherapy approach to treatment based on attachment

- theory. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(2), 97-117. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(200005\)7:2<97::AID-CPP230>3.0.CO;2-K](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(200005)7:2<97::AID-CPP230>3.0.CO;2-K)
- Pinedo, J. R. y Santelices, M. P. (2006). Apego adulto: los modelos operantes internos y la teoría de la mente. *Terapia Psicológica*, 24(2), 201-209. <https://www.redalyc.org/pdf/785/78524210.pdf>
- Potenza, M.N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, 101(1), 142-151. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>
- Quito, N. S., González, E. L., Toapanta, E. O. y González, D. A. (2022). Análisis del uso de las redes sociales como medio de interacción de las instituciones educativas. Una mirada hacia el entorno 2.0. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(4), 2031-2056. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i4.2730](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i4.2730)
- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B. y Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: a 25-year review. *Journal of psychosomatic research*, 69(4), 419-432. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.08.006>
- Rivera-Véliz, J.R. y Araujo-Robles, E.D. (2020). Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de educación superior no universitaria de Lima Metropolitana. *Revista Psicológica Herediana*, 13(1), 1-11. <https://doi.org/10.20453/rph.v13i1.3848>
- Rømer, K., Callesen, M. B., Hesse, M., Kvamme, T. L., Pedersen, M. M., Pedersen, M. U. y Voon, V. (2018). Impulsivity traits and addiction-related behaviors in youth. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 317-330. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.22>
- Salas, E. y Ecurra, M. (2014). Uso de redes sociales entre estudiantes universitarios limeños. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(1), 75-

90. [https://www.researchgate.net/publication/272681790\\_Uso\\_de\\_redes\\_sociales\\_entr\\_e\\_estudiantes\\_universitarLos\\_limenos](https://www.researchgate.net/publication/272681790_Uso_de_redes_sociales_entr_e_estudiantes_universitarLos_limenos)
- Sateia M. J. (2009). Update on sleep and psychiatric disorders. *Chest*, 135(5), 1370–1379. <https://doi.org/10.1378/chest.08-1834>
- Schindler, A. (2019). Attachment and substance use disorders — theoretical models, empirical evidence, and implications for treatment. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00727>
- Schumaker, R. y Lomax, R. G. (2010). *A beginner's guide to structural equation modeling*. (3ª ed.). Routledge.
- Seo, D. y Ray, S. (2019). Habit and addiction in the use of social networking sites: their nature, antecedents, and consequences. *Computers in Human Behavior*, 99, 109–125. <https://doi.org/doi:10.1016/j.chb.2019.05.018>
- Separek-Viera, R., Fernández-Arata, M. y Domínguez, S. (2021). Prevalencia y severidad de burnout académico en estudiantes universitarios durante la pandemia por la COVID-19. *Interacciones*, 7, e199. <http://doi.org/10.24016/2020.v7.199>
- Sloan, E., Hall, K., Moulding, R., Bryce, S., Mildred, H. y Staiger, P. K. (2017). Emotion regulation as a transdiagnostic treatment construct across anxiety, depression, substance, eating and borderline personality disorders: a systematic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 141–163. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.002>
- Statista Research Department (10 de septiembre de 2024). *Redes sociales en Perú*. Statista. <https://es.statista.com/temas/11384/redes-sociales-en-peru/#topicOverview>
- Stellern, J., Xiao, K. B., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L. y Sloan, M. E. (2023). Emotion regulation in substance use disorders: a systematic review and meta-analysis. *Addiction*, 118(1), 30–47. <https://doi.org/10.1111/add.16001>

- Stöven, L. M. y Herzberg, P. Y. (2021). Relationship 2.0: a systematic review of associations between the use of social network sites and attachment style. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(3), 1103–1128. <https://doi.org/10.1177/0265407520982671>
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why?: pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>
- Tandoc, E. C., Ferrucci, P. y Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, 43, 139–146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>
- The jamovi project. (2019). Jamovi. (Version 1.0) [Computer Software]. <https://www.jamovi.org>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Tokunaga, R. S. (2011). Social networking site or social surveillance site? understanding the use of interpersonal electronic surveillance in romantic relationships. *Computers in Human Behavior*, 27(2), 705–713. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.014>
- Turel, O. y Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512–528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- Valarezo-Bravo, O., Guzmán-González, M. y Garrido-Rojas. (2024). Apego en la adultez: una revisión sistemática de la investigación latinoamericana durante los últimos 10 años.

*Revista Latinoamericana de Psicología*, 56, 101-118.

<https://doi.org/10.14349/rlp.2024.v56.11>

Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B. y Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-short form: reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187–204.

<https://doi.org/10.1080/00223890701268041>

Wong, C. y Law, K. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: an exploratory study. *The Leadership Quarterly*, 13(3), 243-274. [https://doi.org/10.1016/S1048-9843\(02\)00099-1](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00099-1)

Worsley, J. D., Mansfield, R. y Corcoran, R. (2018). Attachment anxiety and problematic social media use: the mediating role of well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(9), 563-568. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0555>

Yiğit, İ. y Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>

Yildirim, C. y Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

Zambrano, R., Villada, J., Vallejo, V., Córdoba, V., Giraldo, J., Herrera, B., Giraldo, M. y Correa, C. (2009). Propiedades psicométricas de la prueba de apego adulto – experiencias en relaciones cercanas-revisado (Experiences in close relationships-revised, ECR-R) en población colombiana. *Pensando Psicología*, 5(8), 6-14.

<https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/510556f5-9bda-4e3f-95e6-509647e38b4d>

## IX. ANEXOS

### **Anexo A: Consentimiento informado**

Estimado(a) participante:

Mi nombre es Rubén Dario Galván Ramírez, estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal. Con la finalidad de obtener mi título profesional como Psicólogo, me encuentro realizando la presente investigación titulada “Regulación emocional y apego: predictores de la adicción a redes sociales en universitarios de Lima Metropolitana” cuyo objetivo es determinar en qué medida la regulación emocional y el apego adulto predicen la adicción a redes sociales en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana.

La participación es estrictamente voluntaria. La información que se obtenga será confidencial y solo será utilizada para fines de la investigación. Las respuestas a los instrumentos serán codificadas utilizando un número de identificación con la finalidad de garantizar el anonimato. Si usted accede a participar en la investigación, se le pedirá completar una ficha socio demográfica, el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), la Escala Revisada de Experiencias en Relaciones Cercanas (ECR-R) y la Escala de las Dificultades en la Regulación Emocional lo cual tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.

Los requisitos para participar en la investigación son los siguientes:

- Ser estudiante de una universidad pública de Lima Metropolitana.
- Ser mayor de edad.
- Utilizar al menos una de las siguientes redes sociales: meta (facebook), instagram, X (twitter) o Tik Tok.
- No estar empleado en trabajos que utilicen activamente las redes sociales como herramienta principal de trabajo.

¿Estás de acuerdo en participar en esta investigación?

SÍ

NO

Finalmente, se agradece su participación y colaboración en la investigación.

En caso tenga alguna duda o consulta sobre cualquier aspecto de la investigación, puede hacerlo en cualquier momento ya sea durante la aplicación de los instrumentos o puede comunicarse al siguiente correo: [2018007834@unfv.edu.pe](mailto:2018007834@unfv.edu.pe).

**Anexo B: autorización para el uso de los instrumentos****Declaración Jurada**

Yo, **Rubén Dario Galván Ramírez**, identificado con el Documento de Identidad (DNI) número **61116730**, hago constar por medio de la presente declaración jurada que he obtenido los permisos correspondientes de los autores de los instrumentos utilizados en la presente investigación. En específico, para la “**Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS)**” he obtenido la aprobación de la **Dra. Kim Gratz**; para la “**Escala de Experiencia de Relaciones Cercanas-Revisada (ECR)**” he obtenido el permiso del **Dr. Chris Fraley**; y para el “**Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)**” he recibido la autorización del **Dr. Luis Miguel Ecurra**.

Es importante señalar que todas las autorizaciones fueron obtenidas de manera formal a través de comunicación vía correo electrónico. La presente declaración se emite de buena fe y con el compromiso de cumplir con las normas éticas establecidas en el ámbito de la investigación.

Rubén Dario Galván Ramírez

DNI: 61116730