



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Informe final del proyecto de investigación previo a la obtención del título de
Psicólogo Clínico**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Dimensiones de la personalidad y adicción al internet en becarios universitarios. Escuela
Superior Politécnica de Chimborazo, 2021

Autores: Michelle Yolanda González Moposita

Jeann Carlos Sánchez Orozco

Tutor: Mgs. Diego Armando Santos Pazos

Riobamba – Ecuador

2021

APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR

Mgs. Diego Armando Santos Pazos, docente de la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICO

Haber asesorado y revisado el informe final del proyecto de investigación titulado: DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD Y ADICCIÓN AL INTERNET EN BECARIOS UNIVERSITARIOS, ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO, 2021. Realizado por la Srta. MICHELLE YOLANDA GONZÁLEZ MOPOSITA con C.C. 1754494134 y el Sr. JEANN CARLOS SÁNCHEZ OROZCO con C.C. 0603858424, el mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución, por lo tanto, se encuentra **APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.**

Para constancia de lo expuesto firma:



Firmado electrónicamente por:
**DIEGO
ARMANDO
SANTOS PAZOS**

Mgs. Diego Armando Santos Pazos

TUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Los docentes de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo, Miembros del Tribunal de Graduación del proyecto de investigación titulado “DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD Y ADICCIÓN AL INTERNET EN BECARIOS UNIVESRITARIOS. ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO, 2021.”, presentado por los estudiantes Michelle Yolanda González Moposita con C.C. 175449413-4, y Jeann Carlos Sánchez Orozco con C.C. 060385842-4 dirigido por el Mgs. Diego Armando Santos Pazos.

Una vez realizado el informe final del proyecto de investigación escrito, con fines de titulación, en el que se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se encuentra APROBADO Y APTO PARA PRESENTARSE A LA DEFENSA.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Diego Armando Santos



Tutor

Mgs. Adriana Carolina Sánchez



Miembro de Tribunal

Mgs. María Soledad Fierro



Miembro de Tribunal

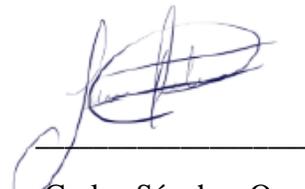
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Nosotros, Michelle Yolanda González Moposita con C.I. 1754494134 y Jeann Carlos Sánchez Orozco con C.I. 0603858424, declaramos ser responsables de las ideas, resultados y estrategias planteadas en este proyecto de investigación titulado: “DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD Y ADICCIÓN AL INTERNET EN BECARIOS UNIVERSITARIOS, ESCUELA SUPERIOR POLITECNICA DE CHIMBORAZO, 2021”, y que en el patrimonio intelectual del mismo pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Michelle González Yolanda Moposita

CI: 1754494134



Jeann Carlos Sánchez Orozco

CI: 0603858424

AGRADECIMIENTO

A mi padre, mis compañeros y amigos, en especial a Lilian Guerrero.

Michelle Yolanda González Moposita

A mis padres y hermano por tener la paciencia infinita, con un rebelde sin causa como he sido, los amo.

Jeann Carlos Sánchez Orozco

ÍNDICE

APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR	I
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL	II
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN	III
AGRADECIMIENTO	IV
ÍNDICE	V
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
JUSTIFICACIÓN	4
OBJETIVOS	5
General	5
Específicos	5
ESTADO DEL ARTE	5
ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	5
PERSONALIDAD	7
Conceptualización de personalidad	7
Componentes de la personalidad	7
Teorías de la personalidad	8
Rasgos de personalidad según Allport	10
Rasgos cardinales, centrales y secundarios	10
Modelo de personalidad según las dimensiones de Eysenck	11
Modelo de personalidad según las dimensiones de Costa y McCrae	11
Historia del modelo de los Cinco Grandes o Big Five	12
Evaluación de la personalidad desde el modelo de los Cinco Grandes o Big Five	12
INTERNET	13
Conceptualización de internet	13
Uso del internet	14
Ventajas del uso del internet	14
Desventajas del uso del internet	14
Generalidades de las adicciones	14
Adicciones comportamentales	15

Adicción al internet	15
Factores de riesgo de la adicción al internet.....	16
Factores protectores de la adicción al internet.....	16
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	17
Tipo de investigación.....	17
Diseño de la investigación	17
Nivel de la investigación.....	17
Población.....	18
Técnicas e instrumentos.....	18
Instrumentos.....	18
Técnicas para el procesamiento e interpretación de datos	19
CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	19
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	19
DISCUSIÓN	28
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	29
CONCLUSIONES.....	29
RECOMENDACIONES.....	30
Referencias bibliográficas.....	31
ANEXOS.....	40
Anexo 1: Resolución del proyecto de investigación.....	40
Anexo 2: Consentimiento informado	41
Anexo 3: Instrumentos y Reactivos Psicológicos	42
Anexo 4: URL de los instrumentos digitalizados.....	55
Anexo 5: Material utilizado para el plan de prevención.....	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Dimensiones Dominantes.....	19
Tabla 2: Rango normal y niveles de adicción al internet	21
Tabla 3: Correlación entre las dimensiones dominantes y los rangos de adicción al internet	22
Tabla 4: Técnicas para el fortalecimiento de las dimensiones de la personalidad	23
Tabla 5: Técnicas para la prevención de la adicción al internet	25

RESUMEN

La presente investigación estuvo dirigida a los becarios de la Escuela Politécnica Superior de Chimborazo, se estableció como objetivo el análisis de las dimensiones dominantes de la personalidad y la adicción al internet. Este estudio fue de campo, con un diseño no experimental a nivel descriptivo y correlacional, con una población de 200 estudiantes 72 hombres y 128 mujeres. Para la recolección de datos se aplicó una encuesta sociodemográfica, el cuestionario Big Five y el test de adicción al internet. Entre los resultados a destacar se encontró que la dimensión dominante en los estudiantes universitarios en un nivel promedio es la estabilidad emocional con un 50.5% de la población, al igual no se evidencio un nivel grave en cuanto a la adicción al internet, manteniéndose las respuestas en los niveles normales (45%), leves (31%) y moderados (24%), siendo la correlación negativa entre estas variables, es decir a menor nivel en que se presente las dimensiones de la personalidad mayor serán las posibilidades en que pueda desarrollarse una adicción al internet.

Palabras Claves: Personalidad, adicción al internet, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

This study analyzed students who received a scholarship at Chimborazo Polytechnic college. The aim was to assess the dominant dimensions of personality and internet addiction in this group of college students. This research is described as a field study, with a non-experimental design at a descriptive and correlational design, with a population of 200 students, 72 men, and 128 women. A sociodemographic survey, the Big Five questionnaire, and the Internet addiction test were applied for data collection. Results suggest that the dominant dimension in university students at an average level is emotional stability 50.5% of the population. There was no evidence of a severe level of internet addiction, with responses remaining average 45%, mild 31%, and moderate 24%. A negative correlation between these variables was found; that is to say, the lower the level at which the personality dimensions are present, the greater the possibility of developing an Internet addiction.

Keywords: Personality, internet addiction, university students.

Reviewed by: MsC. Adriana Cundar Ruano, PhD.

ENGLISH PROFESSOR

c.c. 1709268534

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

La personalidad es una estructura que se desarrolla a lo largo de la vida del individuo, compuesta por características biológicas, psicológicas, emocionales, cognitivas, conductuales y sociales. A este conjunto se le suman la experiencia personal y la influencia de factores externos que permitirán que la persona se desenvuelva de acuerdo con diferentes situaciones. Al tener una aproximación de conocimiento con respecto a la personalidad, se pueden conocer las motivaciones que llevan a que un individuo actúe, sienta o piense de determinada manera (Seelbach, 2013).

Por ende, la personalidad juega un papel crucial en hábitos, conductas y comportamientos. Su conformación correcta garantiza una adaptación adecuada al entorno, sin embargo, su inadecuación e inherencia con los factores externos conducen a problemas relacionados con la conducta. El conocimiento de los diversos rasgos y dimensiones de la personalidad puede ser predictor de un comportamiento o conducta, positivo o negativo. A su vez dicho estudio de la personalidad permite una visión amplia acerca de la predisposición a futuras patologías (Palacios y Martínez, 2017).

Por otra parte, el internet a lo largo de los años toma más importancia y relevancia en la vida cotidiana de los seres humanos, en sus inicios se empleaba únicamente para la investigación, pero con el paso del tiempo el internet se utilizó en la comunicación, entretenimiento, educación entre otros. Se debe tener en cuenta que en internet se encuentran las principales plataformas virtuales destinadas al aprendizaje, en las cuales interactúan docentes y estudiantes. Algunos estudios cuentan con evidencia acerca del uso excesivo del internet en estudiantes universitarios con consecuencias negativas en las calificaciones de los estudiantes (Ramos, et al., 2017).

Por lo tanto, la siguiente investigación está orientada al análisis de las dimensiones dominantes de la personalidad y la adicción al internet en becarios universitarios de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, en la ciudad de Riobamba. Para ello se utilizará

el modelo de los cinco grandes factores de la personalidad Big Five en conjunto de estudios asociados a la adicción al internet, propuestos por varios autores como Echeburúa y Young.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La psicología de la personalidad busca una descripción minuciosa y detallada de las dimensiones y rasgos que conforman la personalidad para sugerir diferencias en cuanto a la emocionalidad, el aspecto cognitivo y conductual, además de relacionarse con otros aspectos como la adaptación, satisfacción, esperanza de vida, entre otras. Así que, identificar la personalidad permite la creación de métodos de prevención, ya que los patrones de conducta se relacionan a la salud o a la enfermedad (Morán, et al., 2017).

Las vías etiológicas descritas en el estudio de Personalidad y consumo de alcohol por Mezquita, et al., (2020), toman particularidades dinámicas de la personalidad ligadas a un comportamiento con limitación de tiempo y circunstancialidad, Cholán (2020) a su vez asocia los perfiles de personalidad con comportamientos nocivos, por lo tanto, un problema a nivel de personalidad repercutirá en las conductas y comportamientos de un individuo.

Por otra parte, la adicción al internet si bien no se encuentra codificada dentro de manuales internacionales para enfermedades mentales, y al carecer de una definición científica, varios autores desarrollaron investigaciones para concluir una conceptualización, Young (citado por Luengo, 2004) define la adicción al internet como un deterioro a nivel cognitivo, conductual y físico, creando una dependencia que tiene como resultado consecuencias negativas a nivel familiar, social o profesional. Mientras que Echeburúa (2010) establece que una ciberadicción se presenta con un debilitamiento de las relaciones interpersonales y un cambio negativo en la cotidianidad.

Dado que los autores mencionados tanto Young como Echeburúa parten su conceptualización desde el término adicción, el Diccionario conciso de psicología APA (2010) define a la adicción como un estado de dependencia que puede ser físico y/o psicológico.

El uso problemático de internet constituye un debilitamiento en las relaciones interpersonales, privación de horas de sueño, cambios en la cantidad y número de las comidas, bajo rendimiento académico o laboral. A nivel mundial la prevalencia de un uso problemático de internet puede evidenciarse en varios estudios, obteniendo resultados mínimos como en Italia del 0.8% hasta un 26.7% en Hong Kong. En Estados Unidos en el 2011 se realizó una revisión de dieciocho estudios, diferenciando la prevalencia entre el 0% y el 26% mientras que en Asia existe una prevalencia entre el 1,6% y el 18.4% (Puerta y Carbonell, 2014).

En el 2012, se realizó el proyecto Seyle con 11956 jóvenes europeos de 11 países obteniendo como resultado una prevalencia del 13,5%. En el 2016, se realizan nuevamente estudios, pero se obtuvieron diferencias en cuanto a género, se manifiesta como resultado una mayor prevalencia problemática en hombres con un 4.4% mayor al de las mujeres. Pese a la existencia de diversos estudios alrededor del mundo aún no se determina si dichas diferencias en porcentajes pueden asociarse a factores culturales en cuanto a un uso problemático de Internet (Puerta y Carbonell, 2014).

A esto se debe sumar que existe una diferencia porcentual en los indicadores de hogares con acceso a internet, en el caso del uso de internet se contaba con un 55,9% en el año 2018, mientras que en el 2019 el porcentaje ascendió a 59,2%. Estas diferencias de crecimiento también se pueden apreciar tanto en los porcentajes de hogares con acceso a internet 45,5%, como en el uso de teléfonos Smartphone 76,8%, lo que implica un mayor uso de dispositivos y por ende de internet (INEC, 2019).

Puerta y Carbonell (2014) realizaron un estudio utilizando el modelo de los cinco grandes factores de la personalidad y el uso problemático de Internet en 411 jóvenes colombianos. Obtenido una correlación positiva con el factor neuroticismo, y negativa con los factores de afabilidad y responsabilidad, finalmente una relación nula con apertura a la experiencia y extraversión.

En Ecuador, en la ciudad de Cuenca se llevó a cabo un estudio cuyo objetivo era conocer la relación entre las dimensiones básicas de personalidad y el riesgo de adicción al internet, esta investigación se realizó en 365 estudiantes de 16 y 18 años, utilizando el Inventario de Personalidad de Eysenck EPQ-R y la Escala de Adicción a Internet de Lima (EAIL). Pese a que los resultados se encontró un bajo riesgo a la adicción al internet, se logró determinar que las dimensiones emotividad y dureza prestaban una mayor relación con el riesgo de padecer adicción al internet (Iglesias y Toro, 2019).

Bajo esta perspectiva los becarios pueden tener una mayor tendencia a padecer algún tipo de adicción al internet debido a que las instituciones de educación superior asumieron responsabilidades ante la pandemia, los docentes presentaron problemas asociados a la enseñanza en la modalidad virtual, por otra parte, los estudiantes no cuentan con hábitos de estudio para la misma. Por ende, aspectos como miedo, frustración, ansiedad, entre otras. Aparecen frente a problemas relacionados con la educación. Determinar las dimensiones de la personalidad más propensas a conductas de riesgo permite adecuar factores de protección para dichos comportamientos.

¿Cuál es la relación entre las dimensiones de la personalidad y la adicción al internet?

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación tiene como objetivo determinar las dimensiones dominantes que predisponen a la adicción al internet en becarios universitarios de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Los estudios realizados acerca de las dimensiones de la personalidad demuestran que cierto tipo es más vulnerable: el neuroticismo mientras que, otros tipos tienen menor riesgo como en el caso de las dimensiones: extraversión, afabilidad, apertura a la experiencia y responsabilidad, el relacionamiento de las dimensiones de la personalidad con comportamientos nocivos permite la creación y difusión de estrategias de prevención ante la adicción al internet (Puertas y Carbonell, 2014).

El internet ya tenía un uso considerable antes de la Pandemia del Covid-19 sin embargo, en el último año existió un cambio de modalidad virtual, que ocasionó en los jóvenes

universitarios utilicen durante más tiempo herramientas como el internet debido a esta situación la investigación tiene como principales beneficiarios a los becarios universitarios de la Facultad de Administración de Empresas, a su vez beneficiará a la Universidad Nacional de Chimborazo en estudios posteriores dirigidos al fenómeno de adicción al internet que aún carece de ciertas definiciones científicas.

La investigación es factible ya que cuenta con la apertura del departamento de bienestar estudiantil de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, el presidente de los becarios universitarios, la colaboración por parte de los estudiantes, recopilación de material bibliográfico, cuestionarios, test y encuestas sociodemográficas.

OBJETIVOS

General:

- Analizar las Dimensiones de la personalidad y la adicción al internet en becarios universitarios en la Escuela Politécnica Superior de Chimborazo, 2021.

Específicos:

- Identificar las Dimensiones dominantes de la personalidad en estudiantes becarios.
- Determinar los niveles de adicción al internet en los estudiantes becarios.
- Establecer la correlación entre las dimensiones de la personalidad y la adicción al internet.
- Elaborar un plan de estrategias focalizado en el fortalecimiento de las dimensiones de la personalidad y prevención de la adicción al internet.

ESTADO DEL ARTE

ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se exponen investigaciones que anteceden al trabajo investigativo.

Kayis et al., (2016) en la investigación titulada: revisión meta-analítica de los Cinco Grandes factores de la personalidad y la adicción al internet, realizó una revisión de 123 estudios que

relacionan el modelo de los cinco grandes factores de la personalidad y la adicción al internet. Después de aplicar los criterios de exclusión, se obtuvo una muestra de 13 artículos de investigaciones en los cuales se aplicó el cuestionario Big Five y una escala de adicción al internet en estudiantes universitarios. Los resultados de este metaanálisis arrojaron que las dimensiones de apertura a la experiencia, responsabilidad, amabilidad y extraversión se relacionan de forma negativa a la adicción al internet, sin embargo, la dimensión de neuroticismo se asoció positivamente.

Puerta y Carbonell (2014) relaciona los cinco grandes factores de la personalidad con el abuso de internet en estudiantes universitarios en Colombia, establecen como objetivo relacionar las dimensiones de la personalidad bajo el contexto del modelo de los cinco grandes factores de personalidad con el uso problemático del internet en 3 universidades privadas con una muestra de 411 jóvenes que se encuentran en el rango de edad desde los 18 a 28 años. Mediante la utilización del cuestionario de datos sociodemográficos y hábitos de uso de Internet, el Big Five Inventory y el Internet Addiction Test, mismos recursos que fueron respondidos de manera online. Obteniendo como resultados que el 9.7% de los jóvenes tienen un uso problemático de Internet, siendo en su mayoría varones, este uso problemático atiende positivamente con neuroticismo y negativamente con afabilidad y responsabilidad, sin guardar relación con extraversión y apertura a la experiencia.

Shi & Du (2019) en la investigación en la cual se exploran las asociaciones de rasgos de personalidad con adicción al internet en estudiantes de medicina en China se llevó a cabo una investigación de tipo transversal en tres universidades diferentes de China. Con una muestra de 1312 estudiantes de la carrera de medicina. Se evaluó el nivel de adicción utilizando el Inventario de adicción al internet (IAT), el Cuestionario Big Five para identificar las dimensiones de la personalidad y la Escala de Autoinforme de TDHA en adultos. En los resultados se encontró una alta prevalencia de adicción al internet con un 44,7%. En cuanto a la correlación con la personalidad, el neuroticismo se asoció negativamente a la adicción al internet, ya que al carecer de control de impulsos son más propensos a conductas adictivas, por otra parte, la responsabilidad no presentaba exposición.

PERSONALIDAD

Conceptualización de personalidad

Desde la psicología la definición de personalidad tiene diversas definiciones, por ejemplo, Allport (1973) describe a la personalidad como “la organización dinámica en el interior del individuo de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento” (p. 47). Por otra parte, el Diccionario conciso de psicología APA (2010) define a la personalidad como una conjunción de varios aspectos, este conjunto está relacionado con la experiencia y las condiciones en las que el individuo se desarrolló. Para Cloninger (2009) la personalidad se entiende como una agrupación de aspectos innatos, que son influenciados por otros factores externos al igual que las experiencias en el transcurso de la vida, estas crean una variación que resulta en un patrón de comportamientos y conductas.

Componentes de la personalidad

A lo largo de la historia existió cierta dificultad para definir a los dos principales componentes que conforman la personalidad. Estos son el carácter y el temperamento que, en un principio se emplearon como sinónimos. Roca et al., (2012) cita a autores como Ewald y Khan quienes fueron los primeros en diferenciar estos términos, concluyendo que el temperamento proviene de la herencia, por lo tanto, cuenta con base neurológica, lo que relaciona al temperamento con los instintos básicos, por otra parte, el carácter proviene del exterior, asociándose a la direccionalidad de la personalidad, en otras palabras, esta será la reacción de la persona en base a normas sociales, lenguaje entre otros.

Conceptualización de dimensión de la personalidad

González (2013) considera a las dimensiones de la personalidad como aquellos constructos psicológicos, que enmarcan un sin número de características en constante interacción, haciendo hincapié en las respuestas frente a las diversas situaciones que un individuo atraviesa a lo largo de su vida.

Para Villanueva (2016), las dimensiones de la personalidad son las agrupaciones de rasgos que contienen características individuales, esto a su vez se utiliza como método estadístico para realizar una correlación entre variables.

Por otra parte, Quintana (2021) establece que una dimensión es la pauta con la cual un individuo guía sus comportamientos y conductas, y por ende cada una de ellas agrupa aspectos y características que diferencian el funcionamiento y el desarrollo de cada ser humano.

Teorías de la personalidad

Diferentes autores describieron la personalidad de acuerdo a diversos postulados teóricos por ello el desacuerdo en cuanto al número de dimensiones, Cattell por su parte en la teoría de los rasgos consideraba que, la personalidad es el cúmulo de respuestas frente a diversas situaciones y que, una forma de evaluar el perfil de la personalidad es a través de los rasgos, ya que al ser una unidad básica estructural permite asociar características constantes de cada individuo, estableció 16 factores o rasgos agrupados en cinco dimensiones: extroversión, afabilidad, neuroticismo, rectitud y apertura (Noller, et al., 1987).

Cada una de las dimensiones de la personalidad es un predictor de conducta, la extroversión por su parte se asocia al control, afectividad y desenvolvimiento social, la afabilidad está relacionada con la capacidad de adaptación, el neuroticismo denota dificultades con el control de las emociones, la rectitud es la dimensión que refiere voluntad y perseverancia, y finalmente la apertura relacionada a la creatividad (Santos et al., 2019).

Debido a que no se llegó a un acuerdo en el número de dimensiones que definen la personalidad, surgió una teoría que busca los aspectos más importantes de cada teoría y asociarlos para lograr un modelo amplio y contemporáneo, dicha teoría se denomina teoría integradora de Siete factores, en la cual se mencionan las siguientes dimensiones asociadas al temperamento: búsqueda de novedad asociada a la impulsividad, dependencia de la recompensa relacionada con la sociabilidad o soledad, habituación de respuestas y

persistencia, las tres dimensiones asociadas al carácter: cooperación asociada con la empatía social, autotrascendencia con capacidad de crear y autodirección relacionada con la voluntad del cumplimiento de metas (Montaño, et al., 2009).

Modelo de personalidad según Allport

Para poder entender en su totalidad la definición de personalidad que nos ofrece Allport se debe desglosar en detalle en cinco conceptos siendo estos: Organización dinámica, sistemas psicofísicos, determinantes, únicos y ajustes al ambiente (Cloninger, 2003).

Organización dinámica: Para Allport la fragmentación es un indicio de psicopatología, siendo la unidad e integración aquellas instancias que promueven una personalidad completa y regulada, he aquí la crítica de este autor hacia el psicoanálisis ya que cree que esta corriente basa sus estudios y aportes en poblaciones clínicas siendo así que estos individuos no han podido integrar su personalidad (Sollod, et al., 2009).

Sistemas psicofísicos: Mente y cuerpo innegablemente están totalmente relacionados, siendo los estudios actuales de la medicina y biología quienes evidenciaron una forma más científica esta situación, sin embargo, Allport aún no contaba con estas investigaciones siendo así que, acepto de manera empírica los avances conocidos, dando por sentado que la personalidad está sometida a influencias biológicas y psicológicas, creando una fórmula matemática para explicar esta situación bajo su punto de vista (Montaño, et al., 2009)

Personalidad: = f (herencia) x (ambiente). Allport describió a la herencia y al ambiente como factores que se multiplican ya que si cualquiera de ellos fueran cero no existiría la personalidad, de la misma forma estos elementos no podrían ser sumatorios ya que los convertiría en puntos independientes (Sollod, et al., 2009).

Determinantes: Allport utilizaba la palabra determinar para entender que la conducta es un reflejo de la personalidad, de esta manera excluyendo la idea de muchos teóricos frente a qué

esta solo es una creación del observador. Dando por sentado que los rasgos son reales (Montaño, et al., 2009).

Únicos: Para Allport los rasgos son en gran medida únicos, es más, ponía en tela de juicio teorías donde afirmaban lo contrario o intentaban explicar cómo ciertos instintos son universales (Cloninger, 2003).

Ajustes al ambiente: Allport sin dejar de lado los conflictos internos de las personas y sin negar que estas situaciones puedan producir desadaptaciones en los individuos, creía que es más importante los mecanismos por los cuales una persona busca adaptarse a las demandas que le impone el propio ambiente (Sollod, et al., 2009).

Rasgos de personalidad según Allport

Para Allport la personalidad está formada por rasgos, mismos que se encuentran en un constante cambio, creando así una singularidad única en cada individuo. De igual forma considera a los rasgos como entidades neuropsíquicas reales, que emanan formas de comportamiento siempre bajo la influencia del entorno (Sollod, et., 2009).

Rasgos cardinales, centrales y secundarios

Allport señala que los rasos pueden ordenarse en un orden jerárquico, dando así un rasgo tan protagónico que cualquier señal de la personalidad del individuo nos termina llevando a este punto, siendo este el rasgo cardinal, para ejemplificar esta situación se puede pensar en las personas Francisco Franco y Nelson Mandela, viendo como esta característica no se puede estereotipar si en positiva o negativa simple mente es un aditivo calificador más (Sollod, et al. 2009).

Allport aporta que los rasgos centrales son aquellos que identifican y diferencian a una persona de otra, por ejemplo, un esposo podría describir en breves palabras a su esposa, sin embargo, estas instancias pueden o no repetirse de forma viceversa, evidenciando así la particularidad de cada individuo (Cloninger, 2003).

Por otra parte, se tiene a los rasgos secundarios mismos que son conscientes para el individuo, estos no marcan una pauta tan específica en las personas, aquí se pueden alojar todos los gustos y preferencias individuales que tiene una persona, como el hecho de preferir tomar el té sin azúcar (Sollod, et.,2009).

Modelo de personalidad según las dimensiones de Eysenck

Eysenck propuso tres dimensiones independientes en su modelo de personalidad, este modelo se denomina biológico, también conocido como modelo PEN. La primera dimensión se denomina extraversión-introversión, los individuos que presentan extraversión poseen un sistema nervioso más fuerte por lo cual son más tolerantes a otras personas y situaciones, mientras que los individuos con un alto nivel de introsión presentan un sistema nervioso más débil y propenso a una menor tolerancia lo que, desencadena una mayor predisposición al aislamiento social (Schmidt, et al. 2010).

La segunda dimensión denominada neuroticismo, se vincula con el sistema límbico, esto lleva a que los individuos con altos puntajes tiendan a ser más emocionales y susceptibles ante situaciones amenazantes o estresantes. La tercera dimensión denominada psicoticismo, está asociado al sistema gastrointestinal, su nombre ha llevado a que se relacione con patologías, sin embargo, su característica principal es la no adecuación o no conformidad social, en algunos casos los puntajes altos están asociados a la creatividad, altruismo, responsabilidad, sociabilidad y convencionalidad. Existe una cuarta dimensión conocida como factor g, esta dimensión distingue las habilidades cognitivas con respecto de las tres dimensiones anteriores (Schmidt, et al. 2010).

Modelo de personalidad según las dimensiones de Costa y McCrae

El modelo de los cinco grandes factores propuesto por Costa y McCrae, es uno de los modelos más importantes y populares hasta la fecha, debido al gran número de investigaciones en diferentes contextos y culturas. Este modelo propone cinco dimensiones, Neuroticismo (N) como la dimensión que permite diferenciar la tendencia hacia ciertas emociones negativas

como la ansiedad o la irritabilidad, la Extroversión (E) cuya diferenciación se centra en la sociabilidad, capacidad de interactuar entre otras. La Apertura a la experiencia (O) presenta diferencia en la imaginación, curiosidad, creación de ideas entre otras. Amabilidad (A) como cuarta dimensión que permite diferenciar capacidades intelectuales, empatía, colaboración entre otras. Finalmente, la dimensión Responsabilidad (C) diferencia características como el orden, control de impulsos y cumplimientos de normas (Kraczla, 2017).

Historia del modelo de los Cinco Grandes o Big Five

Según Martínez et al. (2011) la historia de los instrumentos de evaluación de la personalidad difiere de acuerdo a los postulados teóricos, en el caso de autores como Cattell, su teoría propone 16 factores, la teoría de Guilford propone 10 factores, la teoría de Eysenck propone 3 factores. Debido al desacuerdo en el número de factores, y la variabilidad en cuanto a la explicación de la estructura y formación de la personalidad, se llegó a un consenso en un intento por unificar las teorías y puntos de vista.

Para De Raad y Mlacic (2017) existe un desacuerdo no solo en el número de dimensiones, sino también en el léxico empleado para definir cada una de ellas, en algunos casos se emplea vocabulario científico mientras que para otras dimensiones se utiliza un léxico cotidiano, esto fue cuestionado, sin embargo los investigadores construyeron un vocabulario cercano a su investigación o teoría, pese a utilizar palabras ordinarias como es el caso de apertura mental o conocida también como apertura a la experiencia.

Evaluación de la personalidad desde el modelo de los Cinco Grandes o Big Five

Existen diferentes evaluaciones asociadas al modelo antes mencionado, el cuestionario BFQ creado por Caprara, Barbaranelli y Borgogni, es utilizado para medir cuantitativa y cualitativamente cinco factores de la personalidad, cada uno de los factores cuentan con subdimensión (Paredes, 2017).

La primera dimensión denominada Energía (E) cuenta con las subdimensiones: dinamismo y dominancia, esta dimensión se centra en la capacidad de optimismo y confianza frente a

las diversas situaciones de la vida, también relacionada con la inteligencia interpersonal (Kraczla, 2017).

La segunda dimensión denominada Afabilidad (A) con las subdimensiones: cooperación/empatía y cordialidad/amabilidad, esta dimensión está relacionada con los pensamientos, sentimientos y acciones. En puntuaciones altas se caracteriza por la cordialidad, el altruismo, la generosidad y la empatía. Las personas que obtienen puntuaciones menores suelen caracterizarse por ser egocéntricos, escépticos y centrados en la rivalidad (Sánchez y Robles, 2013).

La tercera dimensión Tesón (T) con las subdimensiones: escrupulosidad y perseverancia. Esta dimensión se asocia al nivel de organización, planteamiento de metas, voluntad, motivación de logros. En puntuaciones altas mantienen el orden, perseverancia, diligencia y puntualidad, en puntuaciones bajas pueden ser vulnerables a desarrollar adicción al trabajo o perfeccionismo (Kraczla, 2017).

La cuarta dimensión Estabilidad Emocional (EE), con las subdimensiones: control de emociones y control de los impulsos. Las personas con puntuaciones altas controlan de mejor manera las emociones negativas, la impulsividad y estados altos de estrés, por otra parte, las personas con puntuaciones bajas son cohibidas y presentan afectividad negativa (Kaiseler, et al., 2012).

La quinta dimensión Apertura Mental (AM), con las subdimensiones: apertura a la cultura y apertura a la experiencia. Esta dimensión incluye características como la creatividad, el ingenio, la curiosidad, y la imaginación, razón por la que las personas con altos niveles son poco convencionales, interesadas en la preparación y el aprendizaje (Hassan et al., 2016).

INTERNET

Conceptualización de internet

Internet es un conjunto de redes de comunicación cuyo objetivo es el intercambio de información a nivel mundial, esta conexión es posible por medio de cables, líneas telefónicas o antenas que proveen una conexión inalámbrica, en un inicio este servicio solo se encontraba disponible para el intercambio de información gubernamental pero con el transcurso de los años y el avance de la tecnología, este servicio aumento el número de usuarios, por lo cual se crearon nuevas redes para mantener el servicio (Caiza, 2013).

Uso del internet

El Internet Usage by Individuals and Emprises (2020) determinó en sus recientes estadísticas que las personas en su mayoría utilizan internet para redes sociales, videollamadas, videoconferencias, compras, pagos y plataformas de video. El promedio de tiempo a nivel mundial en internet aumento 155 minutos desde un teléfono móvil, y 37 minutos desde una computadora, en el año 2020.

Ventajas del uso del internet

Para García et al., (2019) algunas de las ventajas del uso de internet son: la conectividad simultánea de varios computadores a nivel mundial, facilidad de medios de aprendizaje lúdico, carece de espacio temporal para el acceso a canales informativos, innova los medios de comunicación, permite el aprendizaje colectivo y personalizado, entre otros.

Desventajas del uso del internet

Entre las principales desventajas en jóvenes universitarios tenemos un bajo nivel de concentración y atención, ansiedad frente a las notificaciones, falta de conciencia frente al tiempo de uso, bajo rendimiento académico, en otros casos el uso desmedido de internet se relaciona con otro tipo de adicciones como el tabaco, el alcohol y otras drogas (Alonso et al., 2016).

Generalidades de las adicciones

El concepto de adicción está relacionado a la dependencia (física o psíquica) de una sustancia, en un principio se entendía que estas sustancias eran físicas, sin embargo, las sustancias eran sustituidas por comportamientos que provocaban los mismos efectos negativos que las anteriores. Las características particulares de una adicción son la pérdida de control, deseo compulsivo por la sustancia o actividad, problemas a nivel social, familiar, de pareja, entre otras, molestia y desesperación en caso de no tener la sustancia y mantenimiento de la conducta pese a las consecuencias negativas y patrones desadaptativos (Becoña y Cortez, 2016).

Adicciones comportamentales

Las adicciones se dividen en dos grupos, las que se derivan de sustancias y el segundo grupo derivado de comportamientos, la dependencia, abstinencia y pérdida de control son características en ambos grupos. Dentro del segundo grupo encontramos adicciones al trabajo, al juego, a las compras, al sexo, al televisor, móvil o computador entre otros (Becoña y Cortez, 2016).

Adicción al internet

La adicción al internet es un fenómeno reciente generalizado en todos los estratos de la sociedad gracias a que constantemente es mayor su acceso, en un estudio que realizó Pfoz en 2009, un 98% de los jóvenes españoles es usuario de internet. Pese al alcance que tiene esta herramienta en el diario vivir de los ciudadanos aún no existe una definición científica no obstante varios autores han desarrollado instrumentos y conceptos para intentar esclarecer esta situación (Echeburúa, 2010).

La Doctora Young (1998) fue la pionera en introducir a la comunidad científica el término *adicción a internet* afirmando que las personas que padecen esta situación reflejan una pérdida de control frente al uso de internet albergando un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos, a la par se observan consecuencias en las áreas personales, familiares y profesionales de estos individuos.

De igual forma Young desarrolla un breve cuestionario en el intento de tener una herramienta con la que poder analizar la posible adicción a internet, cabe resaltar que los criterios con los que se manejan son los ya establecidos para el juego patológico, siendo así que el atractivo del internet por parte de los jóvenes proviene del rápido acceso, facilidad de obtener una recompensa, creación de identidades falsas, redes sociales entre otras (Echeburúa, 2010).

Factores de riesgo de la adicción al internet

Los factores de riesgo dependen de la demografía, nivel económico y características personales. En algunos casos los jóvenes más vulnerables son los que cuentan con mayor disponibilidad a dispositivos con acceso a internet. En cuanto a las características personales: timidez, baja autoestima, intolerancia, labilidad emocional, problemas psiquiátricos adyacentes, etc. Son factores que predisponen a que una persona padezca de una adicción al internet (de la Villa y Suárez, 2012).

Algunas señales de alarma según Young (1998) son la privación de sueño, el descuido de actividades familiares, sociales o académicas, irritabilidad ante la privación o disponibilidad de internet, mentir acerca del tiempo invertido en internet, presencia de constantes pensamientos de mantenerse conectado a la red, aislamiento social, cambios en la cantidad o número de comidas diarias debido al uso de internet e intentar limitar el tiempo sin obtener resultados positivos.

Factores protectores de la adicción al internet

Ramon (2010) estableció algunas pautas para educadores y estudiantes, algunas de ellas son la limitación del uso de dispositivos, existen aplicaciones para teléfonos móviles con esta finalidad. Otra pauta es el establecimiento de relaciones interpersonales, realizar otro tipo de actividades como el deporte, la lectura, la escritura, danza entre otras, establecer lazos afectivos y mejorar la comunicación familiar y la búsqueda de nuevos intereses o actividades nuevas.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

Tipo de investigación

Bibliográfica de campo: La investigación de campo es una recopilación de datos o información fuera del área de investigación. Los datos no son manipulados o controlados y en ambientes reales, el valor radica en la veracidad de los datos obtenidos durante la investigación (Tamayo y Tamayo, 2006).

Diseño de la investigación

Transversal: Los diseños de investigación transversal recopilan información en un momento específico (Hernández Fernández y Baptista, 2016). La presente investigación, dimensiones de la personalidad y adicción al internet en estudiantes becarios de la ESPOCH se realiza durante un periodo específico; año 2021.

No experimental: Las variables no se someten a ningún tipo de control ni intervención ya que se evalúa la relación entre las variables para un posterior análisis. (Hernández et al., 2016).

Nivel de la investigación

Descriptivo: El tipo de investigación descriptiva comprende una descripción, análisis e interpretación, así como la composición de procesos o fenómenos. Esta investigación trabaja sobre realidades de hecho y sobre su interpretación correcta. En este caso el investigador elabora conclusiones que se conducen o funcionan en el presente del objeto, grupo o persona de estudio (Tamayo y Tamayo, 2006).

Correlacional: Este tipo de investigación permite conocer la relación entre dos o más variables, para ello se cuantifican individualmente las variables para que en un análisis posterior se establezca el grado de vinculación entre ellas (Hernández et al., 2016).

Población

Población: La población abarca 200 estudiantes becarios de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Técnicas e instrumentos

Reactivo psicológico: Lotito (2016) menciona que: “son instrumentos experimentales con una firme base científica y una amplia validez estadística que tienen como finalidad la medición y/o evaluación de alguna característica psicológica” (p.80). De esta manera será posible evaluar la primera variable

Instrumentos

Encuesta sociodemográfica: Esta encuesta recoge información acerca de diferentes características a nivel sociodemográfico de los estudiantes, teniendo diferentes variables como: Edad, género, acceso a internet, dispositivos con los que acceder a internet entre otras.

Cuestionario Big Five (BFQ): El cuestionario de personalidad Big Five consta de 132 preguntas con escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta abarcando desde completamente falso para mí para mí hasta completamente verdadero para mí. Evalúa cinco grandes dimensiones denominadas: Energía, afabilidad, responsabilidad, estabilidad emocional, apertura mental y una escala de distorsión que permiten predecir la psicopatología, comportamientos nocivos, rendimiento escolar o laboral. Este instrumento es el más utilizado en Latinoamérica con respecto a estudios de la personalidad por su efectividad y consistencia de resultados (Erazo et al., 2019).

La confiabilidad del cuestionario muestra un valor significativo de 0,87 en la prueba alfa de Cronbach general, dentro de las cinco escalas se presentan los siguientes resultados: Energía 0,82, Afabilidad 0,86, Responsabilidad 0,85, Estabilidad Emocional 0,89 y Apertura Mental 0,86 (Erazo et al., 2019). Dentro de la validación del test se encontraron los siguientes resultados: Energía 0,75, Afabilidad 0,73, Tesón 0,79, Estabilidad Emocional 0,87 y Apertura a la Experiencia 0,76 (Mosquera, 2013).

Test de adicción al internet (IAT): El test de Adicción al Internet (IAT) es el primer instrumento validado para evaluar la adicción al internet. Este instrumento consta de 20 preguntas, las cuales indagan acerca de las características claves del uso patológico online, clasificando el comportamiento adictivo en cuatro rangos siendo estos: normal, leve, moderado y grave (Widyanto, 2004).

La confiabilidad del test bajo el análisis alfa de Cronbach fue de 0,89 (Puerta, Carbonell y Chamarro, 2012). Además del análisis de Ávila (2016) mediante la validación por jueces expertos se logró demostrar que el test es adecuado para su aplicación en la población estudiantil.

Técnicas para el procesamiento e interpretación de datos

Se utilizaron los datos en una hoja de cálculo en Excel, posteriormente se utilizaron los datos en el programa estadístico SPSS para la creación de tablas y correlación de variables para el análisis e interpretación de los resultados.

CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados

Tabla 1

Dimensiones dominantes

Género	Dimensión	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	Energía	Promedio	17	23.6%
	Tesón	Bajo	12	16.7%
	Estabilidad Emocional	Promedio	38	52.8%
	Afabilidad	Bajo	2	2.8%

	Apertura Mental	Bajo	3	4.2%
	Total		72	100%
Femenino	Energía	Promedio	25	19.5%
	Tesón	Bajo	33	25.8%
	Estabilidad Emocional	Promedio	63	49.2%
	Afabilidad	Bajo	3	2.3%
	Apertura Mental	Bajo	4	3.1%
	Total		128	100%

Fuente: Dimensiones dominantes en los estudiantes becarios de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Interpretación

En la presente tabla se observa en cuanto a la población masculina un 52.8% con un nivel promedio en estabilidad emocional, un 23.6% con un nivel promedio en cuanto a energía, un 16.7% con un nivel bajo en cuanto a tesón, un 4.2% con un nivel bajo en apertura mental y un 2.8% con un nivel bajo en lo que refiere a afabilidad.

En lo que respecta a la población femenina se puede observar un 49.2% con un nivel promedio en estabilidad emocional, un 25.8% con un nivel bajo en tesón, un 19.5% con un nivel promedio en energía, un 3.1% con un nivel bajo en apertura mental y un 2.3% con un nivel bajo en afabilidad.

En la población masculina se puede encontrar que estos individuos presentan una estabilidad emocional en un nivel promedio por lo cual el manejo del estrés, emociones y situaciones desagradables se mantiene en un nivel aceptable. Por el contrario, en cuanto al tesón, apertura mental y afabilidad sus niveles son bajos, por ende, su perseverancia y organización no es óptima, carecen de interés por su entorno o una búsqueda de nuevos estímulos además de una empatía muy limitada.

En cuanto a la población femenina se observa un nivel promedio en lo que respecta a estabilidad emocional y energía, por ende, estas personas pueden llevar a cabo sus objetivos y metas. Aun así, cabe resaltar que los niveles de tesón, apertura mental y afabilidad son bajos, dando así en los individuos dificultades el adaptarse a nuevos entornos, centrarse en rivalidades siendo personas muy escépticas.

Tabla 2

Rango normal y niveles de adicción al internet

Género	Rango y niveles de adicción	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	Normal	29	40.3%
	Leve	23	31.9%
	Moderado	20	27.8%
	Total	72	100%
Femenino	Normal	61	47.7%
	Leve	39	30.5%
	Moderado	28	21.9%
	Total	128	100%

Fuente: Datos obtenidos mediante el Test de Adicción al Internet en estudiantes becarios de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Interpretación

Respecto a los rangos normales y de adicción al internet en cuanto a la población masculina un 40.3 % tienen un rango normal, un 31.9 % presentan un nivel leve y el 27.8 % un nivel moderado. La población femenina registra un 47.7% en un rango normal, un 30.5% en un nivel leve y un 21.9% en un nivel moderado.

Gracias a la aplicación del test de adicción al internet (IAT) se puede observar como la mayor parte de la población se concentra en los niveles leve y moderado frente a la adicción al internet siendo estos indicadores de una posible adicción, un 45% del total de la población presentan un rango normal cabe resaltar que no se obtuvieron datos con respecto al nivel grave de adicción al internet.

Tabla 3*Correlación entre las dimensiones dominantes y los rangos de adicción al internet*

		Energía	Tesón	Estabilidad Emocional	Afabilidad	Apertura Mental
Adicción al internet de	Coefficiente	-,203**	-,302**	-,152*	-,217**	-,196**
	Correlación Sig. (bilateral)	.004	.000	.032	.002	.005

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)

Interpretación

Los datos obtenidos en la correlación entre las dimensiones de personalidad y adicción al internet son: energía con un coeficiente de correlación de -,203 con correlación bilateral de .004, tesón con un coeficiente de correlación de -,302 y una correlación bilateral de .000, estabilidad emocional con un coeficiente de correlación de -,152 y una correlación bilateral de .032, afabilidad con un coeficiente de correlación -,217 y una correlación bilateral de .002, apertura mental con un coeficiente de correlación de -,196 y una correlación bilateral de .005.

Gracias a los datos obtenidos en la tabla 3, se puede identificar una analogía contraria existente entre las dimensiones de personalidad y la adicción al internet. Las dimensiones presentes son energía, tesón, estabilidad emocional, afabilidad y apertura mental. La correlación negativa nos permite constatar que a menor nivel en el que se presenten las dimensiones de la personalidad mayor será el riesgo de padecer una adicción al internet.

PLAN DE ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LAS DIMENSIONES DE LA PERSONALIDAD Y PREVENIR LA ADICCIÓN AL INTERNET.

Objetivo General

Proporcionar herramientas para fortalecer las dimensiones de la personalidad para prevenir el uso excesivo de internet en la población beneficiaria de una beca de la Escuela Politécnica Superior de Chimborazo.

Tabla 4

Técnicas para el fortalecimiento de las dimensiones de la personalidad

Dimensión	Técnica	Objetivo	Desarrollo	Tiempo/Sesiones
Energía	Escucha activa (Caballo, 2007).	Mejorar las relaciones interpersonales	Se explica a cada participante la importancia de la comunicación, en parejas se entabla una pequeña conversación en la cual los participantes deben prestar especial atención a los elementos no verbales como gestos, mirada entre otros.	20 minutos

Afabilidad	Entrenamiento asertivo (Gallardo, 2019).	Identificar situaciones donde los individuos carecen de empatía y asertividad, para el mejoramiento de las mismas.	Identificar situaciones frente a la adicción al internet donde se necesite de empatía, para proseguir con la descripción de la misma, a la par que se escribe un nuevo guion donde de evidencia un cambio en la conducta.	Una o dos sesiones de 45 minutos.
Tesón	Role-playing (Burgos, 2019)	Buscar en los individuos mediante la observación y participación en diferentes situaciones desarrollen las capacidades de poder plantear metas, aumentar la voluntad y la motivación por la conclusión de logros y metas.	Se plantea a las personas un conflicto (orientado a la personalidad y adicción al internet) donde puedan sumergirse en la interacción del intercambio de roles. Para que los participantes logren resolver el conflicto propuesto	Una o dos sesiones de 45 minutos.
Estabilidad Emocional	Reducción de estrés basado en la atención plena (Brito, 2011)	Reducir el estrés por situaciones cotidianas	Los participantes deben sentarse o acostarse con los ojos cerrados. Se instruye a los participantes que mantengan una respiración focalizada	20 minutos

			mientras mantienen una respiración controlada, prestando atención a los pensamientos, emociones y sensaciones. Cuando la persona se dispersa debe volver a concentrarse en su respiración	
Apertura Mental	Pensamiento Lateral (Aguera, 2017)	Aumentar la creatividad	Se plantea una situación en la que deben resolver con una idea que no sea común. Los participantes deben esforzarse en crear soluciones poco convencionales o crear ideas que no se repitan	20 minutos

Tabla 5

Técnicas para la prevención de la adicción al internet

Técnicas	Objetivo	Desarrollo	Tiempo
Educación en valores (Echeburúa, 2012).	Adquirir conciencia acerca del uso del internet y	Los participantes bajo un trabajo personal de reflexión anotan conductas nocivas acerca del	5-10 minutos

		aumentar la motivación para realizar cambios de conducta en caso de que sea necesario.	uso de internet, pidiéndoles a continuación que describan maneras en las que podrían modificar este comportamiento.	
Estimular el autocontrol	(Delgado Benavides & Henríquez Coronel, 2021).	Resaltar la importancia de un uso adecuado de Internet para estimular actividades sociales y educativas en la modalidad virtual.	Se socializa a los participantes usos y beneficios de Internet, para posteriormente sensibilizar a la población acerca de conductas de riesgo asociadas a una posible adicción de Internet y así lograr un cambio en el patrón habitual del uso de Internet.	20 minutos
Detención del pensamiento	(Ruíz, Díaz & Villalobos 2015).	Controlar la aparición de pensamientos negativos y la frecuencia de aparición de estos.	Los participantes deben identificar los pensamientos negativos al no tener acceso a Internet o al tener dificultades de conexión. A continuación, repetirán palabras como “basta” o “alto” para sustituir los pensamientos negativos por pensamientos positivos.	5 minutos
Autorregistro del uso del computador	(Marco & Chóliz, 2014).	Registrar el número total de horas del uso de internet en una computadora	El participante debe registrar en una tabla la fecha, la hora, el uso, la conducta y la posible consecuencia. Todo esto debe ser de manera detallada	20 minutos
Desarrollo de destrezas para un uso		Facilitar destrezas para el uso adecuado de internet	Se reforzará y ejemplificara los factores protectores, con vivencias prácticas que	15 minutos

saludable del internet (Sánchez, et al.2018,)		estudiantes han sufrido durante la nueva modalidad de estudio virtual.	
Cuidar tu salud mental (UNICEF, 2021)	Promover el cuidado de la salud mental para un correcto bienestar emocional.	Explicar a los participantes como reconocer sus emociones, la importancia de establecer contacto con sus seres queridos, poder apreciar las cosas positivas.	15 minutos
Terapia cognitiva con base en Mindfulness (Segal, et al., 2002)	Reducir el estrés mediante la práctica de la atención plena.	Explicar a los participantes de la importancia acerca de que tomen conciencia de sus pensamientos y emociones negativas para que puedan orientar de mejor manera el modo de relacionarse con dichos pensamientos.	De 3 a 8 semanas

DISCUSIÓN

Esta investigación asocia las dimensiones de la personalidad y la adicción al internet mediante la aplicación del Cuestionario Big Five (BFQ). Los resultados en cuanto a la dimensión dominante de la personalidad reflejan que tanto en hombres como en mujeres la dimensión dominante en un nivel promedio es la estabilidad emocional.

Los resultados de la aplicación del Test de Adicción al Internet (IAT) obtenidos demuestran que tanto hombres como mujeres utilizan el internet de forma adecuada. Un 31% de la población total presenta un rango leve de adicción al internet, un 24% presenta un rango moderado y no se encontró ningún caso de uso adictivo grave, esto en concordancia con el estudio de Puerta y Carbonell (2014) que pese a encontrar diferencias entre género, no se encontró ningún caso de adicción al internet de forma grave.

En cuanto a la relación entre las dimensiones de la personalidad y la adicción al internet, se evidencia que las cinco dimensiones (energía, tesón, estabilidad emocional, afabilidad y apertura mental) tienen una correlación negativa frente a los rangos leves y moderados de adicción al internet ya que, a menor nivel en cuanto a las dimensiones de personalidad mayor será la predisposición de padecer un rango mayor de adicción al internet. Estos resultados guardan relación con el estudio elaborado por Kuss et al., (2013) en el cual se indican que todas las dimensiones de personalidad en niveles bajos se asocian a una mayor predisposición de padecer una adicción al internet.

Por otra parte, los resultados encontrados en la investigación de Landers y Lousbury (2006) concuerdan que los niveles de afabilidad, tesón y energía están inmersamente relacionados con el uso del internet, bajo esta perspectiva Cruces et al., (2016) manifiesta que uno de los predictores de riesgo en cuanto a la adicción al internet son las puntuaciones bajas en tesón. Para Zhou et al., (2017) detalla que las personas con menor nivel de estabilidad emocional presentan dificultades en cuanto a relacionarse con los demás por ende disfrutan más del anonimato que les proporciona el internet, en esta línea Blackwell et al., (2017) encuentra una correlación entre los bajos niveles de estabilidad emocional y el uso de las redes sociales.

Cabe resaltar que los primeros estudios que intentaron correlacionar estas variables (década de los 90) no arrojaron evidencia suficiente para encontrar relación alguna, sin embargo, investigaciones como el metaanálisis elaborado por Kayis et al., (2016) en el cual se llevó a cabo el estudio de 13 artículos, afirman una relación significativa de los cinco grandes factores de la personalidad con la adicción al internet. Gracias a esto podemos entender como el estudio de las dimensiones de la personalidad actúa como un predictor frente a la adicción al internet, fenómeno que cada vez toma más relevancia y se comprende de mejor manera.

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Al finalizar el presente proyecto de investigación se obtuvieron datos para conocer la variabilidad en hombres y mujeres en cuanto a la dominancia de una de las cinco dimensiones de la personalidad, sin embargo, no se encontraron diferencias en cuanto al género. La dimensión dominante en la población total es la estabilidad emocional con un nivel promedio.
- Con respecto a los rangos normales y rangos de adicción al internet, se encontró que tanto en hombres como en mujeres prima el rango normal de uso de internet, mientras que a nivel total se encontró un 31% con un rango leve, un 24% con un rango moderado y ningún caso en rango grave.
- En cuanto a la correlación de las dimensiones de la personalidad y la adicción al internet, se evidencia una correlación negativa en cada una de las dimensiones de la personalidad con respecto a la adicción al internet.
- Se elaboró un plan de estrategias de prevención frente a la adicción al internet con el objetivo de proporcionar herramientas a los estudiantes becarios de la Escuela

Superior Politécnica de Chimborazo, con las cuales puedan enfrentar las posibles consecuencias negativas del uso indebido del internet.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda la elaboración de proyectos vinculados a la concientización del correcto uso del internet, especialmente en la población universitaria en los primeros niveles de sus respectivas carreras.
- Incentivar la investigación del tema en población universitaria, ya que los únicos estudios a nivel nacional se encuentran en población adolescente y no universitaria.
- Crear talleres, charlas y programas para los estudiantes que presentan rangos leves y moderados de adicción al internet.
- Se sugiere aplicar el plan de prevención de adicción al internet en otras universidades y establecimientos para la sensibilización del uso inadecuado de internet.

Referencias bibliográficas

Aguera, G. (2017). 8 estrategias para desarrollar la creatividad. *Mente y arte*.

https://www.cuerpomente.com/psicologia/desarrollo-personal/8-estrategias-desarrollar-creatividad_983

Allport, W. (1937). *La personalidad su configuración y desarrollo*.

Alonso M., González, J. & Muñoz, A. (2016). Ventajas e inconvenientes de uso de dispositivos electrónicos en el aula: percepción de los estudiantes de grados en comunicación.

Universidad CEU San Pablo. España.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5736226>

Ávila Berrio, D. L. (2016). Análisis psicométrico de la escala de adicción al internet de lima (EAIL). <https://repositorio.iberu.edu.co/handle/001/252>

Becoña Iglesias, E., & Cortés Tomás, M. (2016). *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación*.

[https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/12830/Manual%20de%20adicciones%20para%20psicologos%20especialistas%20en%20psicologia%20clinica%20en%20formacion,%20Elisardo%20Becona,%20Maite%20Cortes,%202011%20\(1\).pdf?sequence=1](https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/12830/Manual%20de%20adicciones%20para%20psicologos%20especialistas%20en%20psicologia%20clinica%20en%20formacion,%20Elisardo%20Becona,%20Maite%20Cortes,%202011%20(1).pdf?sequence=1)

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. & 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>

Brito, G. (2011). Programa de reducción del estrés basado en la atención plena (mindfulness): sistematización de una experiencia de su aplicación en un hospital público semi-rural del

sur de Chile. Hospital de Santa Barbara,

<https://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/121/172>

Burgos, G. (16 de enero de 2019). Salud Terapia. Obtenido de Terapia Sexual:

<https://www.saludterapia.com/glosario/d/111-terapiasexual.html>

Cholán, O. (2020). *Adicción al celular y rasgos de la personalidad en estudiantes universitarios de enfermería, Cajamarca*. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca.

<http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1253/Oscar%20R.%20Chol%20c3%20a1n%20Valdez%20Tesis%20Doctoral%20de%20Psicolog%20c3%20ada%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cloninger, S. (2003). Teorías de la personalidad. Pearson Educación, México.

<https://tuvntana.files.wordpress.com/2016/09/teor3adas-de-la-personalidad.pdf>

Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (2016). Revisión al test 16 PF. Madrid,

España. <https://www.cop.es/uploads/PDF/16PF5.pdf>

Cruces, S., Guil, R., Sanchez, N., & Pereira, J. (2016). Consumo de nuevas tecnologías y factores de personalidad en estudiantes universitarios. *Commons*, 5, 2, 203-228.

De Raad, B., & Mlačić, B. (2017). The lexical foundation of the big five factor model. *The Oxford handbook of the five factor model*, 191-216.

[https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=geI-](https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=geI-DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA191&dq=Lexical+Foundation+of+the+Big+Five+Factor+Model&ots=_R1cJpxuPH&sig=Nsh-ApJecg9tR1Q9i7DVifL-2fc)

[DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA191&dq=Lexical+Foundation+of+the+Big+Five+Factor+Model&ots=_R1cJpxuPH&sig=Nsh-ApJecg9tR1Q9i7DVifL-2fc](https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=geI-DgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA191&dq=Lexical+Foundation+of+the+Big+Five+Factor+Model&ots=_R1cJpxuPH&sig=Nsh-ApJecg9tR1Q9i7DVifL-2fc)

De la Villa Moral, M. & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de Internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7 (2), 69-78. [Fecha de Consulta 13 de Agosto de 2021]. ISSN: 2171-2069.

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=245145815004>

- Delgado Benavides, J. C., & Henríquez Coronel, M. A. (2021). Importancia del autocontrol docente frente al rol profesional . *Polo del conocimiento*, 157.
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/2545/5316>
- Echeburúa, E. & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco. https://www.aesed.com/descargas/revistas/v37n4_5.pdf
- Erazo, G., Santos, D., Pilco, A. & Llanga, J. (2019). *ANÁLISIS DE VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL TEST DE PERSONALIDAD BIG FIVE EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE ECUADOR*. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador. <http://www.revistapuce.edu.ec/index.php/revpuce/article/view/244/292>
- Gallardo, C. (03 de abril de 2019). PSICOLOGIA ONLINE. Obtenido de https://www.psicologia-online.com/12-tecnicas-de-control-emocional2324.html#anchor_11
- García, S. C., Zamora López, G. G., & Llanga Vargas, E. F. (2019). Uso del internet como base para el aprendizaje. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (mayo). <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/05/internet-aprendizaje.html> George C. (2015). Teóricos de la personalidad. <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/teoricos-de-la-personalidad-george-boeree.pdf>
- Guerrero, C., Castro, J., Castellanos, L. & Trujillo, M. (2017). *Consumo de sustancias psicoactivas y trastornos de la personalidad: estudio comparativo entre personas consumidoras y no consumidoras*. *Drugs and addictive behaviour*, 2(2) 236-254. DOI: <https://doi.org/10.21501/24631779.2443>

- Hassan, H., Asad, S. & Hoshino, Y. (2016). Determinantes del estilo de liderazgo en las cinco grandes dimensiones de la personalidad. *revista universal de gestión*, 4 (4), 161-179. https://researchmap.jp/read0066677/published_papers/14673710/attachment_file.pdf
- Hernández, S., Fernández, C. & Baptista, M. (2016). *Metodología de la Investigación*. McGraw-Hill, sexta edición, México. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Ibarreta, Zorita, C. M., Palomo, R. R., Vieites, A. R., & Florit, M. E. F. (2011). Factores de personalidad (Big Five) y rendimiento académico en asignaturas cuantitativas de ADE. *Anales de ASEPUMA*, (19), 28. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6017744.pdf>
- Iglesias, D. & Toro, G. (2019). “Dimensiones básicas de personalidad y riesgo de adicción a internet, en adolescentes de la Unidad Educativa Cesar Dávila Andrade”. Universidad del Azuay. Escuela de Psicología Clínica. <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/8812/1/14458.pdf>
- INEC (2019). *Encuesta tecnológica*. Tecnologías de la Información y Comunicación – TIC. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/tecnologias-de-la-informacion-y-comunicacion-tic/>
- Internet Usage by Individuals and Emprises (2020). Internet usage worldwide – statistics & facts. Daily time spent with the internet per capita worldwide from 2011 to 2021, by device (in minutes). <https://www.statista.com/statistics/319732/daily-time-spent-online-device/>
- Kaiseler, M., Polman, R. & Nicholls, A. (2012). Efectos de las dimensiones de la personalidad de los Cinco Grandes en el afrontamiento de la evaluación y la eficacia del afrontamiento en el deporte. *European Journal of Sport Science*, 12 (1), 62–72. doi: 10.1080 / 17461391.2010.551410
- Kayış, A. R., Satici, S. A., Yilmaz, M. F., Şimşek, D., Ceyhan, E., & Bakioğlu, F. (2016). Big five-personality trait and internet addiction: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 63, 35-40. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.012>.

- Kraczla, M. (2017). Personality profiling according to the Big Five model by PT Costa and RR McCrae: Comparison analysis of managers and specialists. *Regional Formation and Development Studies*, 22(2), 77-91.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987-1996.
- Landers, R. & Lounsbury, J. (2006). An investigation of Big Five and narrow personality traits in relation to Internet usage. *Computers in Human Behavior*, 22, 283-293. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.06.001>
- Luengo, A. (2004). Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 22-52.
- Marco, C. & Chóliz, M. (2014). Tratamiento cognitivo-conductual de la adicción a videojuegos de rol online: fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 30(1), 46-55. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/150851>
- Martínez, Z., Redondo, C., Rua, C., & Fabra, E. (2011). Factores de personalidad (big five) y rendimiento académico en asignaturas cuantitativas de ADE. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6017744.pdf>
- Mezquita, L., Ortet, G. & Ibañez, M. (2020). *Personalidad y consumo de alcohol*. Universidad de Valencia. España. <http://www.cendocbogani.org/Archivos/Temas/20200909-Personalidad%20y%20consumo%20de%20alcohol.pdf>
- Montaño, R., Palacios J. & Gantiva, C. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y medición. *Psicología. Avances de la disciplina*, 3 (2), 81-107. [Fecha de Consulta 13 de Agosto de 2021]. ISSN: 1900-2386. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225531007>

- Morán, M., Fínez, M., & Fernández-Abascal, E. (2017). Sobre la felicidad y su relación con tipos y rasgos de personalidad. *Clínica y salud*, 28(2), 59-63. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1130527416300603>
- Mosquera, P. (2013). Validación del test psicométrico de personalidad Big Five, caso de estudio aplicado en una empresa de servicio del sector público (Tesis de Maestría). Universidad Andina Simón Bolívar, Ecuador.
- Moya, J., Mestre, H., Maestre, E. & Dutil, V. (2004). *Red nomológica de las dimensiones de la personalidad del modelo de Costa y McCrae en adolescentes*. Universitat Jaume.
- Noller, P., Law, H. & Comrey, A. (1987). Cattell, Comrey, and Eysenck Personality Factors Compared: More Evidence for the Five Robust Factors?. *Revista de personalidad y psicología social*, 53 (4), 775–782. doi: 10.1037 / 0022-3514.53.4.775
- Palacios, J. & Martínez, R. (2017). *Descripción de características de personalidad y dimensiones socioculturales en jóvenes mexicanos*. Universidad Autónoma de Querétaro. *Revista de psicología*, vol. 35. México. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v35n2/a03v35n2.pdf>
- Paredes, F. (2017). Prevalencia de rasgos de personalidad en conductas sexuales de riesgo en adolescentes de 14 a 18 años de edad caso: Unidad Educativa Luis A Martinez. Escuela de Psicología. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1891/1/76394.pdf>
- Puerta-Cortés, D. & Carbonell, X. (2014). El modelo de los cinco grandes factores de personalidad y el uso problemático de Internet en jóvenes colombianos. *Adicciones*, 26(1), 54-61.
- Puerta- Cortés, X., Carbonell, A., & Chamarro. Análisis de las propiedades psicométricas de la versión en español del Internet Addiction Test. Programa de psicología, Universidad de Ibagué. Tolima. Colombia. <https://www.elsevier.es/es-revista-trastornos-adictivos-182-articulo-analisis-propiedades-psicometricas-version-espanol-S1575097312700521>

- Quintana, I. (2021). Dimensión psicológica. *Inferma virtual*.
https://www.infermeravirtual.com/esp/actividades_de_la_vida_diaria/la_persona/dimension_psicologica
- Ramón-Cortés, F. (2010). ¿Internet amenaza el contacto real? *El País Semanal*, 1736, 24-25.
https://elpais.com/diario/2010/01/03/eps/1262503611_850215.html
- Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., & Gómez, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos* (Valdivia), 43(3), 275-289.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n3/art16.pdf>
- Roca, M., Baca, E., Leal, C., Vallejo, J., Cervera, S. & Giner, J. (2010). Trastornos de la personalidad. *Sociedad Española de Psiquiatría*.
- Ruíz, M., Díaz, M. & Villalobos, A. (2015). Manual de técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. <https://www.edesclee.com/img/cms/pdfs/9788433025357.pdf>
- Sánchez, D., & Robles, M. (2013). El modelo “Big Five” de personalidad y conducta delictiva. *Revista Internacional de Investigaciones Psicológicas*, 6 (1), 102-109. ISSN: 2011-2084. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299028095012>
- Santos, D., Erazo, G., Mongrovejo, J. (2019). Rasgos y dimensiones de la personalidad en estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo. *Revista Eugenio Espejo* (13) (36-34). <http://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/117/115>
- Sarmiento, J. (2007). *Internet como medio de comunicación masiva y herramienta educativa: una mirada sociocrítica*. *Redes* N°4. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3672463.pdf>
- Schmidt, V., Firpo, L., Vion, D., Oliván, M. D. C., Casella, L., Cuenya, L., ... & Pedrón, V. (2010). Modelo Psicobiológico de Personalidad de Eysenck: una historia proyectada hacia el futuro. *Revista internacional de psicología*, 11(02), 1-21.
<https://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/63>

- Siniesterra, M., Palacios J. & Gantica, C. (2009). *Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición*. UOniversidad de San Buenaventura. Bogotá, Colombia. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297225531007>
- Shi, M. & Du, T. (2019). Associations of personality traits with internet addiction in Chinese medical students: the mediating role of attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms. *BMC psychiatry*, 19(1), 1-8. <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-019-2173-9>
- Sollod, R., Wilson, J. & Monte, C., (2009). Beneath the mask. An introduction to theories of personality. *Teorías de la personalidad: debajo de la máscara* (No. Sirsi) i9789701072769 BF698).
- Tamayo y Tamayo, M. (2003). *El proceso de la Investigación científica*. Cuarta edición. México. <https://cucjonline.com/biblioteca/files/original/874e481a4235e3e6a8e3e4380d7adb1c.pdf>
- UNICEF. (2021). Como cuidar tu salud mental en tiempos de pandemia. <https://www.unicef.org/ecuador/historias/c%C3%B3mo-cuidar-tu-salud-mental-en-tiempos-de-pandemia>
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51. Recuperado en 13 de agosto de 2021, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&tlng=es.
- Villanueva (2016). Dimensiones de la personalidad y desórdenes emocionales en estudiantes de ciencias de la salud. *Revista autónoma de Perú*. <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/ACPP/article/view/45/33>
- Young, K. (1998). *Caught in the Net: How to recognize the signs of internet addiction – And a winning strategy for recovery*. Nueva York: Wiley.

<https://www.wiley.com/en-us/Caught+in+the+Net%3A+How+to+Recognize+the+Signs+of+Internet+Addiction+and+a+Winning+Strategy+for+Recovery-p-9780471191599>

Young, K. (1998). Internet addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology y behavior*, 01 (03), 237 – 239.

<https://www.liebertpub.com/doi/pdf/10.1089/cpb.1998.1.237>

Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y. & Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent Internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive Behaviors*, 64, 42–48, doi:10.1016/j.addbeh.2016.08.009

ANEXOS

Anexo 1: Resolución del proyecto de investigación



DECANATO FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD



Riobamba, 03 de febrero de 2021
Oficio No. 0093-RD-FCS-2021

Señores
González Moposita Michelle Yolanda
Sánchez Orozco Jeann Carlos
ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH
En su despacho. -

Cúmplame informar a usted la resolución de Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud, que corresponde al día miércoles 03 de febrero de 2021.

RESOLUCIÓN No. 0093-D-FCS-03-02-2021: Aprobar el tema, perfil del proyecto de investigación, Tutor y Miembros de Tribunales de la Carrera de Psicología Clínica. Oficio N° 001-CC-CPSC-L-FCS-2021, sugerencia Comisión de Carrera y CID de la Facultad:

No	Estudiantes	Tema Proyecto de investigación presentado a revisión	Tema Proyecto de investigación revisado y APROBADO por la Comisión y CID	Informe de la Comisión de Carrera	Tribunal Aprobado. Art.173 Trabajo Escrito	Tribunal Aprobado. Art.174 Sustentación
1	González Moposita Michelle Yolanda Cl. 1754494134 Sánchez Orozco Jeann Carlos Cl. 0603858424	Dimensiones de la personalidad y adicción al internet en becarios universitarios. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, 2021	Proyecto de Investigación	APROBADO Dominio emergente Salud como producto social Línea de investigación: Salud	Tutor: Mgs. Diego Armando Santos Pazos Miembros: Msc. Adriana Carolina Sánchez Acosta Msc. María Soledad Fierro Villacreses	Presidente: Mgs. Alejandra Salomé Sarmiento Benavides (Delegado Decano) Miembros: Msc. Adriana Carolina Sánchez Acosta Msc. María Soledad Fierro Villacreses

Atentamente,

Firmado digitalmente
GONZALO EDMUNDO BONILLA PULGAR
Fecha: 2021.02.04 12:45:09

Dr. Gonzalo Bonilla P.
DECANO DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH

Adj.: Oficio en Referencia
c.c. Archivo

Elaboración de Resoluciones Decanato 03-02-2021: M^{sc} Ligia Viteri
Transcripción Resoluciones Decanato 03-02-2021: Tlga. Francisca Jara
Revisado y Aprobado: Dr. Gonzalo Bonilla

Campus Norte | Av. Antonio José de Sucre, Km 1 ½ vía a Guano | Teléfonos: (593-3) 3730880 - Ext.: 1503

Anexo 2: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Dimensiones de la personalidad y adicción al internet en becarios universitarios. Escuela Politécnica Superior de Chimborazo, 2021”

La siguiente encuesta tiene como objetivo recopilar datos sociodemográficos y características del uso de internet. Toda la información obtenida tiene fines netamente investigativos. Esta encuesta es confidencial por lo cual solicitamos su mayor sinceridad posible.

Acepto participar voluntariamente en la investigación

Si ____

No ____

Anexo 3: Instrumentos y Reactivos Psicológicos

Encuesta sociodemográfica

En la siguiente encuesta, marque con una X la respuesta que amerite su caso.

Edad

Sexo:

___ Femenino

___ Masculino

Estado civil:

___ Soltero/a

___ Casado/a

___ Unión libre

___ Separado/a

___ Divorciado/a

___ Viudo/a

DATOS SOCIOECONÓMICOS

¿Cuál es el nivel de instrucción del jefe del hogar?

___ Básica

___ Tecnología o tercer nivel

___ Cuarto nivel

¿Qué nivel socioeconómico considera que tiene su familia?

___ Bajo

___ Medio Bajo

___ Medio

___ Medio Alto

___ Alto

¿Usted trabaja?

___ Si

___ No

GRUPO FAMILIAR

¿Con quién vive actualmente? Si es el caso, señale más de una opción

___ Solo

___ Padres

___ Solo madre

___ Solo padre

___ Abuelos

Otro _____

¿Cómo es la relación con su familia?

___ Mala

___ Regular

___ Buena

___ Muy buena

USO DE INTERNET

¿Posee servicio de internet en su hogar?

___ Si

___ No

¿Qué aparatos electrónicos posee en su hogar? (puede seleccionar más de uno)

___ Televisor

___ Teléfono celular

___ Tablet/Ipad

___ Laptop

___ Computadora de escritorio

Otro/a _____

¿Con qué aparato electrónico accede usted a internet con mayor frecuencia?

___ Televisor

___ Teléfono celular

___ Tablet/Ipad

___ Laptop

___ Computadora de escritorio

Otro/a _____

¿Cuántos días a la semana accede a internet?

___ 1 día

___ 2 días

___ 3 días

___ 4 días

___ 5 días

___ 6 días

___ Toda la semana

¿Cuántas horas al día se conecta a internet?

___ Menos de una hora

___ De 1 a 3 horas

___ De 3 a 6 horas

___ De 6 a 9 horas

___ De 9 a 12 horas

___ Más de 12 horas

¿Qué actividades realiza con mayor frecuencia cuando se conecta a internet? (puede seleccionar más de una opción)

___ Redes sociales

___ Mensajería

___ Juegos en línea

___ Trabajo

___ Estudios y tareas

___ Ver vídeos y escuchar música

Otro _____

Cuestionario BIG FIVE

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará una serie de frases sobre formas de pensar, sentir o actuar, para que las vaya leyendo atentamente y marque la respuesta que describa mejor cuál es su forma habitual de pensar, sentir o actuar.

Para contestar utilice la hoja de respuestas y señale el espacio de uno de los números (5 a 1) que encontrará al lado del número que tiene la frase que está contestando. Las alternativas de respuesta son:

5.- completamente VERDADERO para mí

4.- bastante VERDADERO para mí

3.- ni VERDADERO ni FALSO para mí

2.- bastante FALSO para mí

1.- completamente FALSO para mí

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Procure contestar a todas las frases. Recuerde que debe dar su propia opción acerca de usted. Trate de ser SINCERO CONSIGO MISMO y contestar con espontaneidad, sin pensarlo demasiado. Sus respuestas serán tratadas confidencialmente y sólo se utilizarán de modo global transformadas en puntuaciones.

PREGUNTAS:

1.-Creo que soy una persona activa y vigorosa

2.-No me gusta hacer las cosas razonando demasiado sobre ellas

3.-Tiendo a implicarme demasiado cuando alguien me cuenta sus problemas

4.-No me preocupan especialmente las consecuencias las consecuencias que mis actos puedan tener sobre los

demás

5.-Estoy siempre informado sobre lo que sucede en el mundo

6.-Nunca he dicho una mentira

7.-No me gustan las actividades que exigen esforzarse y empeñarse hasta el agotamiento

8.-Tiendo a ser muy reflexivo

9.-No suelo sentirme tenso

10.-Noto fácilmente cuando las personas necesitan mi ayuda

11.-No recuerdo fácilmente los números de teléfono que son largos

12.-Siempre he estado completamente de acuerdo con los demás

13.-Generalmente tiendo a imponerme a las otras personas más que a condescender con ellas

14.-Ante los obstáculos grandes, no conviene empeñarse en conseguir los objetivos propios

15.-Soy más bien susceptible

16.-No es necesario cordialmente con todas las personas

17.-No me siento muy atraído por las situaciones nuevas e inesperadas.

18.-Siempre he resuelto de inmediato todos los problemas que he encontrado

19.-No me gustan los ambientes de trabajo en los que hay mucha competitividad

20.-Llevo a cabo las decisiones que he tomado

21.-No es fácil que algo o alguien me haga perder la paciencia

22.-Me gusta mezclarme con la gente

23.-Toda novedad me entusiasma

24.-Nunca me he asustado ante un peligro, aunque fuera grave.

- 25.-Tiendo a decidir rápidamente
- 26.-Antes de tomar cualquier iniciativa, me tomo tiempo para valorar las posibles consecuencias
- 27.-No creo ser una persona ansiosa
- 28.-No suelo saber cómo actuar ante las desgracias de los amigos
- 29.-Tengo muy buena memoria
- 30.-Siempre he estado absolutamente seguro de todas mis acciones
- 31.-En mi trabajo no le concedo especial importancia a rendir mejor que los demás
- 32.-No me gusta vivir de manera demasiado metódica y ordenada.
- 33.-Me siento vulnerable a las críticas de los demás
- 34.-Si es preciso, no tengo inconveniente en ayudar a un desconocido
- 35.-No me atraen las situaciones en constante cambio
- 36.-Nunca he desobedecido las órdenes recibidas, ni siquiera siendo niño
- 37.-No me gustan aquellas actividades en las que es preciso ir de un sitio a otro y moverse continuamente
- 38.-No creo que sea preciso esforzarse más allá del límite de las propias fuerzas, incluso aunque haya que cumplir algún plazo.
- 39.-Estoy dispuesto a esforzarme al máximo con tal de destacar
- 40.-Si tengo que criticar a los demás, lo hago, sobre todo cuando se lo merecen
- 41.-Creo que no hay valores y costumbres totalmente válidos y eternos.
- 42.-Para enfrentarse a un problema no es efectivo tener presentes muchos puntos de vista diferentes.

- 43.-En general no me irrito, ni siquiera en situaciones en las que tendría motivos suficientes para ello.
- 44.-Si me equivoco, siempre me resulta fácil admitirlo.
- 45.-Cuando me enfado manifiesto mi mal humor.
- 46.-Llevo a cabo lo que he decidido, aunque me suponga un esfuerzo no previsto.
- 47.-No pierdo tiempo en aprender cosas que no estén estrictamente relacionadas con mi campo de intereses.
- 48.-Casi siempre sé cómo ajustarme a las exigencias de los demás.
- 49.-Llevo adelante las tareas emprendidas, aunque los resultados iniciales parezcan negativos.
- 50.-No suelo sentirme sólo y triste.
- 51.-No me gusta hacer varias cosas al mismo tiempo.
- 52.-Habitualmente muestro una actitud cordial, incluso con las personas que me provocan una cierta antipatía.
- 53.-A menudo estoy completamente absorbido por mis compromisos y actividades.
- 54.-Cuando algo entorpece mis proyectos no insisto en conseguirlos e intento otros.
- 55.-No me interesan los programas televisivos que me exigen esfuerzo e implicación.
- 56.-Soy una persona que siempre busca nuevas experiencias.
- 57.-Me molesta mucho el desorden.
- 58.-No suelo reaccionar de modo impulsivo.
- 59.-Siempre encuentro buenos argumentos para sostener mis propuestas y convencer a los demás de su validez.
- 60.-Me gusta estar bien informado, incluso sobre temas alejados de mi ámbito de competencia.

- 61.-No doy mucha importancia a demostrar mis habilidades.
- 62.-Mi humor pasa por altibajos frecuentes.
- 63.-A veces me enfado por cosas de poca importancia.
- 64.-No hago fácilmente un préstamo, ni siquiera a personas que conozco bien.
- 65.-No me gusta estar en grupos numerosos.
- 66.-No suelo planificar mi vida hasta en lo más pequeños detalles.
- 67.-Nunca me han interesado la vida y costumbres de otros pueblos.
- 68.-No dudo en decir lo que pienso.
- 69.-A menudo me noto inquieto.
- 70.-En general no es conveniente mostrarse sensible a los problemas de los demás.
- 71.-En las reuniones no me preocupo especialmente por llamar la atención.
- 72.-Creo que todo problema debe ser resuelto de varias maneras.
- 73.-Si creo que tengo razón, intento convencer a los demás, aunque me cueste tiempo y energía.
- 74.-Normalmente tiendo a no fiarme mucho de mi prójimo.
- 75.-Difícilmente desisto de una actividad que he comenzado.
- 76.-No suelo perder la calma.
- 77.-No dedico mucho tiempo a la lectura.
- 78.-Normalmente no entablo conversación con compañeros ocasionales de viaje.
- 79.-A veces soy tan escrupuloso que puedo resultar pesado.
- 80.-Siempre me he comportado de modo totalmente desinteresado.
- 81.-No tengo dificultad para controlar mis sentimientos.

82.-Nunca he sido un perfeccionista.

83.-En diversas circunstancias me he comportado impulsivamente.

84.-Nunca he discutido o peleado con otra persona.

85.-Es inútil empeñarse totalmente en algo, porque la perfección no se alcanza nunca.

86.-Tengo en gran consideración el punto de vista de mis compañeros.

87.-Siempre me han apasionado las ciencias.

88.-Me resulta fácil hacer confidencias a los demás.

89.-Normalmente no reacciono de modo exagerado, ni siquiera ante las emociones fuertes.

90.-No creo que conocer la historia sirva de mucho.

91.-No suelo reaccionar a las provocaciones.

92.-Nada de lo que he hecho podría haberlo hecho mejor.

93.-Creo que todas las personas tienen algo de bueno.

94.-Me resulta fácil hablar con personas que no conozco.

95.-No creo que haya posibilidad de convencer a otro cuando no piensa como nosotros.

96.-Si fracaso en algo, lo intento de nuevo hasta conseguirlo.

97.-Siempre me han fascinado las culturas muy diferentes a la mía.

98.-A menudo me siento nervioso.

99.-No soy una persona habladora.

100.-No merece mucho la pena ajustarse a las exigencias de los compañeros, cuando ello supone una disminución

del propio ritmo de trabajo.

- 101.-Siempre he comprendido de inmediato todo lo que he leído.
- 102.-Siempre estoy seguro de mí mismo.
- 103.-No comprendo qué empuja a las personas a comportarse de modo diferente a la norma.
- 104.-Me molesta mucho que me interrumpen mientras estoy haciendo algo que me interesa.
- 105.-Me gusta mucho ver programas de información cultural o científica.
- 106.-Antes de entregar un trabajo, dedico mucho tiempo a revisarlo.
- 107.-Si algo no se desarrolla tan pronto como deseaba, no insisto demasiado.
- 108.-Si es preciso, no dudo en decir a los demás que se metan en sus asuntos.
- 109.-Si alguna acción mía puede llegar a desagradar a alguien, seguramente dejo de hacerla.
- 110.-Cuando un trabajo está terminado, no me pongo a repasarlo en sus mínimos detalles.
- 111.-Estoy convencido de que se obtienen mejores resultados cooperando con los demás que compitiendo.
- 112.-Prefiero leer que practicar alguna actividad deportiva.
- 113.-Nunca he criticado a otra persona.
- 114.-Afronto todas mis actividades y experiencias con gran entusiasmo.
- 115.-Sólo quedo satisfecho cuando veo los resultados de lo que había programado.
- 116.-Cuando me critican, no puedo evitar exigir explicaciones.
- 117.-No se obtiene nada en la vida sin ser competitivo.
- 118.-Siempre intento ver las cosas desde distintos enfoques.
- 119.-Incluso en situaciones muy difíciles no pierdo el control.
- 120.-A veces incluso pequeñas dificultades pueden llegar a preocuparme.

- 121.-Generalmente no me comporto de manera abierta con los extraños.
- 122.-No suelo cambiar de humor bruscamente.
- 123.-No me gustan las actividades que implican riesgo.
- 124.-Nunca he tenido mucho interés por los temas científicos o filosóficos.
- 125.-Cuando empiezo a hacer algo nunca sé si lo terminaré.
- 126.-Generalmente confío en los demás y en sus intenciones.
- 127.-Siempre he mostrado simpatía por todas las personas que he conocido.
- 128.-Con ciertas personas no es necesario ser demasiado tolerante.
- 129.-Suelo cuidar todas las cosas hasta en sus mínimos detalles.
- 130.-No es trabajando en grupo como se pueden desarrollar mejor las propias capacidades.
- 131.-No suelo buscar soluciones nuevas a problemas para los que ya existe una solución eficaz.
- 132.-No creo que sea útil perder el tiempo repasando varias veces el trabajo hecho.

Test de uso de Internet

Kimberly Young, PhD

Marque el casillero, para cada una de las 20 preguntas, que represente con mayor precisión lo que usted experimenta respecto al uso de Internet:

0 = Nunca	3 = Frecuentemente
1 = Raramente	4 = Muy a menudo
2 = Ocasionalmente	5 = Siempre

Preguntas	0	1	2	3	4	5
1. ¿Con qué frecuencia se encuentra con que lleva más tiempo navegando del que pretendía estar?						
2. ¿Desatiende las labores de su hogar por pasar más tiempo frente a la computadora navegando?						
3. ¿Prefiere excitarse con fotos o videos a través de Internet en lugar de buscar intimidad con su pareja?						
4. ¿Con qué frecuencia establece relaciones amistosas con gente que sólo conoce a través de Internet?						
5. ¿Con qué frecuencia personas de su entorno le recriminan que pasa demasiado tiempo conectado a Internet?						
6. ¿Su actividad académica (escuela, universidad) se ve perjudicada porque dedica demasiado tiempo a navegar?						
7. ¿Con que frecuencia chequea el correo electrónico antes de realizar otras tareas prioritarias?						
8. ¿Su productividad en el trabajo se ve perjudicada por el uso de Internet?						
9. ¿Se vuelve precavido o reservado cuando alguien le pregunta a qué dedica el tiempo que pasa navegando?						
10. ¿Se evade de sus problemas de la vida real pasando un rato conectado a Internet?						
11. ¿Se encuentra alguna vez pensando en lo que va a hacer la próxima vez que se conecte a Internet?						
12. ¿Teme que su vida sin Internet sea aburrida y vacía?						
13. ¿Se siente molesto cuando alguien lo/a interrumpe mientras esta navegando?						
14. ¿Con qué frecuencia pierde horas de sueño pasándolas conectado a Internet?						
15. ¿Se encuentra a menudo pensando en cosas relacionadas a Internet cuando no está conectado?						
16. ¿Le ha pasado alguna vez eso de decir "solo unos minutitos más" antes de apagar la computadora?						
17. ¿Ha intentado alguna vez pasar menos tiempo conectado a Internet y no lo ha logrado?						
18. ¿Trata de ocultar cuánto tiempo pasa realmente navegando?						
19. ¿Prefiere pasar más tiempo online que con sus amigos en la vida real?						
20. ¿Se siente ansioso, nervioso, deprimido o aburrido cuando no está conectado a Internet?						

Anexo 4: URL de los instrumentos digitalizados

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe_wIH9MAjehwrEoYa7A_52PuGDmFojOuu9QZqCcsf4U5y0w/viewform?usp=sf_link

Anexo 5: Material utilizado para el plan de prevención



The graphic features a green background. At the top center is the ESPOCH logo, which consists of a white shield containing a stylized gear and a mountain range, with the word "esPOCH" in white lowercase letters below it. Below the logo is the title "¿LAS TICS TE CONTROLAN?" in large, bold, orange uppercase letters. Underneath the title is a paragraph of white text: "La ESPOCH y UNACH presentan este espacio interinstitucional elaborado por nuestros estudiantes y cuya finalidad, es informar sobre el uso de las TICS, brindar herramientas y complementarlas con técnicas relacionadas a la salud mental y la nueva modalidad virtual." Below this paragraph is a smaller line of white text: "Nota: Se adjunta link de encuesta" followed by the URL "https://bit.ly/3gXjZN9". At the bottom of the graphic, there are three logos: on the left, the text "Dirección de Bienestar Estudiantil y Politécnico" above a white book icon; in the center, the circular logo of the "COMITÉ PROGRAMÁTICO ESPOCH" with a stylized figure; and on the right, the "Unach" logo.



SALUD MENTAL PARA POLITÉCNICOS
¿LAS TICS TE CONTROLAN?



esPOCH

Dirección de
Bienestar Estudiantil y
Politécnico



Unach

¿QUÉ SON LAS TICS?



Son herramientas importantes que facilitan el desempeño de las personas potenciando una amplia y rápida comunicación que se amplía en el ámbito estudiantil, social, laboral y personal.



esPOCH

Dirección de
Bienestar Estudiantil y
Politécnico



Unach

DATOS SOBRE EL USO DE LAS TICS



1. La OMS y OPS a partir del asilamiento declaran que existe un aumento considerable del uso de las tecnologías y smartphones.



2. Un estudio en España refleja que durante el confinamiento el 68,9% de las personas encuestadas aumentaron el uso de internet.



3. En Ecuador la edad que más utiliza aparatos electrónicos oscila entre los 16 y 24 años.



4. En un estudio realizado en la UNACH en el año 2019 dio como resultado la presencia de un grado de "dependencia" y "adicción" al celular.



esPOCH

Dirección de
Bienestar Estudiantil y
Politécnico



Unach

¿SABÍAS QUÉ? **ABUSAR DE LAS TICS, PUEDEN TENER CONSECUENCIAS**



1. Psicológicas

Estrés, ansiedad, depresión, ira, agresividad problemas de aprendizaje, etc.



2. Físicas

Cefaléa, sedentarismo, desnutrición, tensión muscular, fatiga ocular, insomnio, hipersomnio, obesidad, etc.



3. Sociales

Aislamiento social, incumplimiento de las obligaciones académicas, familiares y sociales, problemas legales, etc.



esPOCH

Dirección de
Bienestar Estudiantil y
Politécnico



Unach



SIGNOS DE RIESGO

1. Dormir menos de 8 horas por permanecer conectado a internet.
2. Saltarse comidas o disminuir la cantidad por conectarse a internet.
3. Menor atención al higiene personal.
4. Pérdida de interés por actividades grupales.
5. Poco interés por entablar amistades nuevas
6. Irritabilidad
7. Bajo rendimiento académico



esPOCH

Dirección de
Bienestar Estudiantil y
Politécnico



Unach

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DEL USO DE LAS TICS

ESTIMULACIÓN DEL AUTOCONTROL



DEFINIR EL AUTOCONTROL: Mejorar las competencias y recursos personales.

DIFERENCIAR ENTRE USO NORMAL Y PROBLEMÁTICO: Identificar conductas de riesgo asociadas al uso de las tics.

MODIFICACIÓN DE ACTITUDES FRENTE A LAS TICS: Registro de conductas negativas modificándolas a positivas.

RESPIRACIÓN PROFUNDA Y RÍTMICA: Tomar aire por 5 segundos, retener el aire de igual forma por 5 segundos y soltarlo en 5 segundos, al iniciar y finalizar el uso de las Tics.

LIBERAR TENSIÓN: Realizar pequeños masajes, movimientos leves de extremidades superiores e inferiores, caminatas, cantar a toda voz



esPOCH

Dirección de
Bienestar Estudiantil y
Politécnico



Unach

TÉCNICAS PARA EL CONTROL DEL USO DE LAS TICS

RELAJACIÓN MENTAL



1. Escribe una lista con lugares o situaciones que te resulten relajantes.
2. Imagina de la forma más realista posible que estas en una de esas situaciones apacibles.
3. Si no puedes pensar en una imagen relajante, concéntrate en algo interesante o divertido.



esPOCH

Dirección de
Bienestar Estudiantil y
Politécnico



Unach