

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón”, provincia Tarma - 2023

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTORA

Sanyori Milagros Roman Pizarro

ASESOR

Jean Paul Moreno Palomino

Tarma, Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS**Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores**Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**



**UNIVERSIDAD
CATÓLICA
SEDES SAPIENTIAE**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA
SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA**

ACTA N° 045-2025

En la ciudad de Tarma, a los veinticinco días del mes de Abril del año dos mil veinticinco, siendo las 15:45 horas, la Bachiller ROMAN PIZARRO, SANYORI MILAGROS, sustenta su tesis denominada "**Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón", provincia Tarma - 2023**" para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|---|------------------|
| 1.- Prof. Giovani Martin Díaz Gervasi | APROBADO : BUENO |
| 2.- Prof. Cecilia Helen Valqui Sanchez | APROBADO : BUENO |
| 3.- Prof. Greysi Karina Chambillo Rojas | APROBADO : BUENO |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Jean Paul Moreno Palomino

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 16:35 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO : BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.

Prof. Giovani Martin Díaz Gervasi
Presidente

Prof. Cecilia Helen Valqui Sanchez

Prof. Greysi Karina Chambillo Rojas

Prof. Jean Paul Moreno Palomino

Tarma, 25 de Abril del 2025

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Tarma, 28 de Diciembre de 2024

Doctor,
Yordanis Enriquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Católica Sedes Sapientiae

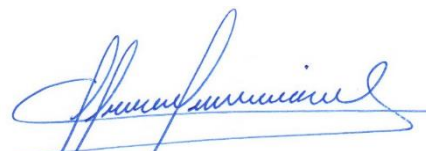
Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: **Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón", provincia Tarma - 2023**, presentado por la Srta. **Sanyori Milagros, Roman Pizarro**, con código de estudiante 2018102559 y DNI N° 72681324, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 5%**. Por tanto, en mi condición de asesor, firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted.

Atentamente,



Moreno Palomino, Jean Paul
DNI N°: 21133559

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8193-6657>
Facultad de Ciencias de la Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en
estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón”,
provincia Tarma - 2023

DEDICATORIA

A las futuras generaciones que cambiaran el mundo con sus pensamientos: “No te enfoques en lo negativo, piensa en los momentos felices y felicítate por trabajar duro hoy porque estas persiguiendo el sueño que realmente disfrutas”

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, por brindarme la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar con éxito esta etapa tan importante de mi vida. A mis queridos padres, Olga y Daniel, quienes con su amor, paciencia y dedicación me han acompañado en este largo camino brindándome su apoyo incondicional. A mi pequeño hermano Gabriel, espero que mi esfuerzo te sirva como ejemplo de que todo se puede lograr con perseverancia. Finalmente agradecer a mi familia por que creyeron en mí y me alentaron a perseverar hasta alcanzar este logro.

RESUMEN

Objetivo: Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón" en la ciudad de Tarma. **Materiales y métodos:** Se utilizó el diseño no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional, además de evaluar a 130 estudiantes del nivel secundario utilizando la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (ARS) y la Escala de Habilidades Sociales (EHS). **Resultados:** Se mostraron que el 60% de los estudiantes presentan un nivel medio de adicción a las redes sociales, mientras que el 45.4% tiene un nivel medio de habilidades sociales. Se encontró una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el grado y sección de los estudiantes, con un p-valor de 0.023, indicando que a medida que aumentan los años de estudio, también aumenta la adicción a las redes sociales. Sin embargo, no se encontró una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en general, ni con otras variables sociodemográficas como la edad y el turno. **Conclusiones:** Esta investigación no encontró una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón". Esto sugiere que, aunque los estudiantes pueden mostrar niveles medios de adicción a las redes sociales y habilidades sociales, estas variables parecen ser independientes entre sí. Se encontró que la adicción a las redes sociales está más relacionada con el grado y sección de los estudiantes, lo cual indica que el contexto escolar y los años de estudio pueden influir en el uso de redes sociales. Futuras investigaciones podrían enfocarse en desarrollar programas para mejorar y orientar las habilidades sociales de los adolescentes, tomando en cuenta la influencia de las redes sociales en sus vidas diarias.

Palabras claves: habilidades sociales, redes sociales, adolescentes, adicción.

ABSTRACT

Objective: To identify the relationship between social media addiction and social skills in students of the "San Ramón" Educational Institution in the city of Tarma. **Materials and methods:** A non-experimental, cross-sectional, correlational design was used, in addition to evaluating 130 high school students using the Escurra and Salas Social Media Addiction Scale (ARS) and the Social Skills Scale (EHS). **Results:** It was shown that 60% of the students have a medium level of addiction to social media, while 45.4% have a medium level of social skills. A significant relationship was found between social media addiction and the grade and section of the students, with a p-value of 0.023, indicating that as the years of study increase, so does social media addiction. However, no significant relationship was found between social media addiction and social skills in general, or with other sociodemographic variables such as age and shift. **Conclusions:** This research did not find a significant relationship between social media addiction and social skills in students from the "San Ramón" Educational Institution. This suggests that, although students may show medium levels of social media addiction and social skills, these variables seem to be independent of each other. Social media addiction was found to be more related to the students' grade and section, which indicates that the school context and years of study can influence the use of social media. Future research could focus on developing programs to improve and guide adolescents' social skills, taking into account the influence of social media in their daily lives.

Keywords: social skills, social media, adolescents, addiction.

ÍNDICE

Resumen	v
Índice	vii
Introducción	viii
Capítulo I El problema de investigación	9
1.1. Situación problemática	9
1.2. Formulación del problema	9
1.3. Justificación de la investigación	9
1.4. Objetivos de la investigación	9
1.4.1. Objetivo general	9
1.4.2. Objetivos específicos	9
1.5. Hipótesis	9
Capítulo II Marco teórico	10
2.1. Antecedentes de la investigación	10
2.2. Bases teóricas	10
Capítulo III Materiales y métodos	11
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	11
3.2. Población y muestra	11
3.2.1. Tamaño de la muestra	11
3.2.2. Selección del muestreo	11
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	11
3.3. Variables	11
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	11
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	11
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	11
3.6. Ventajas y limitaciones	11
3.7. Aspectos éticos	11
Capítulo IV Resultados	12
Capítulo V Discusión	13
5.1. Discusión	13
5.2. Conclusión	13
5.3. Recomendaciones	13
Referencias bibliográficas	14
Anexos	

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, las redes sociales se han convertido en una parte integral de la vida cotidiana de los adolescentes. Según un estudio realizado por el Pew Research Center en 2018, el 97% de los jóvenes de entre 13 y 17 años utilizan plataformas como YouTube, Facebook, Instagram y Snapchat. Este uso intensivo ha llevado a un aumento en los comportamientos desadaptativos, como la dependencia emocional y la falta de habilidades sociales efectivas. La constante necesidad de aprobación y la búsqueda de "me gusta" y comentarios han fomentado un entorno donde los adolescentes priorizan su presencia en línea sobre sus interacciones en la vida real.

Actualmente, los adolescentes acceden a las redes sociales con mayor frecuencia para mensajearse, conversar, jugar o pasar el tiempo con otras personas conectadas, creando nuevas interacciones virtuales que les proporcionan una satisfacción que no encuentran en sus interacciones sociales reales. Es crucial distinguir entre el uso apropiado de las redes sociales y la adicción a las mismas. Un uso equilibrado puede integrarse con la vida diaria sin mayores problemas. Sin embargo, la adicción se caracteriza por un uso excesivo que afecta negativamente la funcionalidad, el desempeño académico y las relaciones sociales de los adolescentes.

La pregunta central de esta investigación es: ¿Cuál es la relación que existe entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales en los estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón" de Tarma? El objetivo general es determinar esta relación, lo cual permitirá comprender mejor cómo las redes sociales están afectando a los adolescentes en términos de sus interacciones y competencias sociales.

Este estudio es relevante tanto a nivel teórico como práctico. A nivel teórico, proporciona una comprensión más profunda de cómo las redes sociales afectan el desarrollo de habilidades sociales en adolescentes. A nivel práctico, los resultados pueden ser utilizados para diseñar programas de intervención que fomenten un uso saludable de las redes sociales y mejoren las habilidades sociales de los estudiantes. Además, este estudio puede servir de base para futuras investigaciones en el campo de la psicología educativa y comunitaria.

Entre las limitaciones de esta investigación se encuentra la posibilidad de respuestas deshonestas o apresuradas por parte de los adolescentes al completar los cuestionarios, lo que podría afectar la confiabilidad de los resultados. Por otro lado, una de las ventajas es la obtención de datos actualizados y válidos que pueden ser utilizados para implementar estrategias preventivas y de intervención en la comunidad educativa de Tarma.

En estudios previos, se ha observado una relación inversa entre la adicción a las redes sociales y el desarrollo de habilidades sociales. Por ejemplo, Solís (2022) encontró que los adolescentes con altos niveles de adicción a Internet tendían a tener menores habilidades sociales. De manera similar, investigaciones como las de Guzmán y Mesa (2020) y Carrasquillo (2021) han explorado la falta de correlación significativa entre el uso de redes sociales y las habilidades sociales, destacando la necesidad de estudios más específicos y contextualizados.

La hipótesis central de esta investigación plantea que existe una relación significativa entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales en los estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón" de Tarma. Para ello, se han definido las habilidades sociales como la capacidad de los adolescentes para interactuar de manera efectiva y adecuada en un contexto social, y la adicción a las redes sociales como el uso excesivo y compulsivo de estas plataformas que interfiere con la vida cotidiana del adolescente.

El presente trabajo está estructurado en cinco capítulos. El primer capítulo aborda la situación problemática, la formulación del problema, la justificación de la investigación, los objetivos y las hipótesis planteadas. El segundo capítulo revisa los antecedentes de la investigación tanto a nivel nacional como internacional, y establece las bases

teóricas que sustentan el estudio. El tercer capítulo describe el tipo de estudio, diseño de la investigación, población y muestra, criterios de inclusión y exclusión, variables, plan de recolección de datos y los instrumentos utilizados, así como los aspectos éticos considerados. El cuarto capítulo presenta los datos obtenidos de la investigación, incluyendo análisis descriptivos e inferenciales, mostrando la relación entre las variables estudiadas. Finalmente, el quinto capítulo discute los resultados obtenidos en relación con los estudios previos, extrae conclusiones y proporciona recomendaciones para futuras investigaciones y prácticas educativas.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

Durante la adolescencia, la persona atraviesa una etapa de múltiples cambios, tanto físicos como emocionales, lo que los lleva a explorar aún más su identidad personal y a afianzar sus interacciones y expresión con sus pares. En este contexto, el uso de las redes sociales ayuda a los jóvenes a interactuar sin caer en el miedo y nerviosismo que podría generar una interacción real. De esta forma, estas nuevas conductas relacionadas con las redes sociales pueden tener un impacto negativo en ellos, convirtiéndose en un mecanismo exagerado para evitar los problemas que enfrentan en el colegio, dentro de sus hogares y las inseguridades sobre su apariencia física. (Salcedo, 2016)

Uno de los aspectos cruciales durante la etapa de adolescencia es la aceptación de los demás en el desarrollo social y emocional. Los jóvenes buscan pertenecer a grupos y ser reconocidos por sus pares, lo cual influye en su identidad y autoestima. Las redes sociales han amplificado esta necesidad de aceptación, ya que permiten la comparación constante con otros y la búsqueda de validación a través de "me gusta" y comentarios. Esta dinámica puede llevar a sentimientos de inseguridad y ansiedad cuando no se alcanza el nivel de aceptación deseado. Estudios han mostrado que los adolescentes que experimentan rechazo o falta de aceptación son más propensos a desarrollar problemas de salud mental, como depresión y baja autoestima (Anderson y Jiang, 2018; Twenge, 2017).

Las nuevas tecnologías han transformado significativamente la vida de los jóvenes, ofreciéndoles nuevas formas de comunicación, acceso a la información y entretenimiento. Los teléfonos inteligentes, las redes sociales y las aplicaciones móviles se han convertido en herramientas esenciales en su vida diaria. Este acceso constante a la tecnología ha facilitado el aprendizaje y la conexión global, pero también ha traído consigo desafíos como la adicción digital, la exposición a contenido inapropiado y problemas de salud mental (Anderson y Jiang, 2018; Twenge, 2017).

Una de las grandes confusiones que suelen tener la mayoría de las personas es creer que las adicciones están exclusivamente relacionadas con el consumo de drogas y el alcoholismo. Sin embargo, los elementos clave que definen un trastorno adictivo son la falta de control y la dependencia. Por esta razón, las adicciones no se limitan únicamente a sustancias como la cocaína, la nicotina o el alcohol. También abarcan una amplia gama de comportamientos problemáticos que, a simple vista, pueden parecer inofensivos o incluso entretenidos, pero que pueden volverse extremadamente adictivos y afectar significativamente la vida diaria de la persona. Este concepto es respaldado por Echeburúa De Corral (2010).

Escobedo y Damas (2017) sugieren que el uso excesivo de las redes sociales por parte de los jóvenes puede ser una forma de evitar los temores relacionados con la interacción social real. Esto podría ser debido a una percepción negativa de sí mismos y a la falta de confianza en expresarse con naturalidad y la ausencia del desarrollo de las habilidades sociales. Sin embargo, esta evasión del contacto directo mediante el uso excesivo de aplicaciones sociales podría resultar en una interacción menos saludable, lo que a su vez podría contribuir al desarrollo de problemas psicológicos.

La OMS (2021) menciona que la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes. Se llega a calcular que el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad. También se calcula que el 1,1% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 2,8% de los de 15 a 19 años padecen depresión (2021). Es importante resaltar que la adicción a las redes sociales se podría comparar con los problemas de alcohol y drogas en adultos (Corea, 2016).

Durante la pandemia de COVID-19 se ha acelerado notablemente el uso de las redes sociales entre los adolescentes, transformando la manera en que se comunican, estudian y socializan. Con la transición a la educación en línea y las restricciones de distanciamiento social, los estudiantes han recurrido a plataformas como Instagram, TikTok y Twitter para mantenerse conectados y aliviar la sensación de aislamiento. Este aumento en el uso de redes sociales ha tenido efectos mixtos: por un lado, ha permitido a los estudiantes mantenerse en contacto con sus compañeros y acceder a recursos educativos; por otro, ha incrementado los riesgos de adicción y ha exacerbado problemas de salud mental. Investigaciones recientes muestran que el tiempo de pantalla y el uso de redes sociales se dispararon durante la pandemia, con consecuencias significativas para el bienestar emocional de los estudiantes (Ellis, 2020).

En los últimos años, las redes sociales han experimentado un auge significativo, integrándose profundamente en la vida cotidiana de las personas. La mayoría de los jóvenes poseen teléfonos inteligentes con acceso ilimitado a Internet y aplicaciones que les permiten aceptar solicitudes de seguidores o amigos, lo que les brinda acceso a sus perfiles, fotos y publicaciones. Para muchos, esto representa una forma conveniente de mantenerse en contacto con familiares y amigos en tiempo real. Sin embargo, los adolescentes que usan las redes sociales de manera intensa son más susceptibles a desarrollar una adicción a las mismas (Ellis et al., 2020; Mayo Clinic, 2024).

Según Chaffey, (2022) realizado por el estudio de Smart Insights reveló que más de la mitad de la población mundial está activa en las redes sociales de una forma u otra en el año del 2022. Eso significa que aproximadamente 4620 millones de personas ahora usan las redes sociales. Además, el uso promedio por día asciende a 2 horas y 27 minutos. Los hechos sobre la adicción a las redes sociales establecen que la creciente adopción de estas plataformas provoca aumentos dramáticos en el uso por parte de ciertos grupos de edad, lo que a menudo conduce a un uso incontrolable o excesivo de las redes sociales. La investigación también proporciona datos sobre el uso excesivo de las redes sociales en la que se estima que aproximadamente 210 millones de personas en todo el mundo sufren algún tipo de adicción a Internet y a las redes sociales. Lamentablemente, los adolescentes son el grupo principalmente afectado por este fenómeno. Además, según las proyecciones de este estudio, la situación podría empeorar aún más con el paso de los años. Esto sugiere que la adicción a las redes sociales en los jóvenes es un problema que ha ido en aumento.

A nivel nacional, Alvino, (2021) han presentado una actualización de datos registrados sobre la Situación digital de Perú en los años de 2020-2021, en la cual el número de usuarios en las redes sociales es de 27 millones de peruanos. Esto equivale al 81,4% de la población total. Con el confinamiento social en el año 2020 hubo un incremento del 12,5% con 3 millones de nuevos usuarios. En Perú, 26.41 millones de usuarios acceden a las redes sociales a través de dispositivos móviles, lo que representa el 97.8% de la población. La plataforma más popular entre los peruanos es Facebook, con el 99.8% de usuarios activos en redes sociales siendo mayores de 13 años. Cabe mencionar que en 2021 hubo un aumento del 4%, sumando 1 millón de nuevos usuarios en esta red. En cuanto a Instagram, el 28.8% de la población activa en redes sociales es mayor de 13 años. Por otro lado, en Twitter el porcentaje de usuarios activos mayores de 13 años es del 5.9%, registrando un incremento del 6.9% en 2021, lo que se traduce en 100 mil nuevos usuarios peruanos.

Por lo tanto, según el reporte dado por Comscore, Inc., (2021) el Perú es uno de los tres países con mayor crecimiento económico digital en la región, donde Argentina, el Perú y Chile se muestran con el salto más drástico en términos de consumo digital, destacándose Perú con un 3% de crecimiento por encima de los otros dos países.

Los datos y estudios recientes muestran un aumento significativo en el uso de redes sociales durante el confinamiento social vivido en los años 2020 y 2021 debido a la

pandemia de COVID-19. Este incremento ha llevado a que más adolescentes tengan dificultades para regular su tiempo en estas plataformas, afectando negativamente sus habilidades sociales, esenciales para el desarrollo personal. La mayor dependencia de las redes sociales durante estos periodos de aislamiento ha exacerbado problemas como la ansiedad y la depresión entre los jóvenes, quienes se encuentran más vulnerables a desarrollar una adicción a estas aplicaciones (Rouleau et al., 2023; Li et al., 2022).

El uso excesivo de las redes sociales puede deteriorar el desarrollo adecuado de las habilidades sociales en los adolescentes. Estas habilidades son fundamentales para que las personas se desenvuelvan de forma adaptativa en un entorno social y logren el éxito en sus interacciones con los demás. Cuando los adolescentes no desarrollan adecuadamente estas capacidades sociales debido al excesivo enfoque en las plataformas digitales, pueden enfrentar dificultades para relacionarse de manera efectiva en su vida cotidiana. Estudios han demostrado que el uso intensivo de redes sociales puede llevar a una disminución en el bienestar psicológico y un aumento en la sensación de aislamiento social, lo cual impacta negativamente en las habilidades sociales necesarias para interactuar en la vida real (Li et al., 2022; Schemer et al., 2021).

Asimismo, Suárez (2019) mencionó que los adolescentes que atraviesan dificultades interpersonales pueden volverse mucho más vulnerables a estados de ánimo depresivos. La falta de estas habilidades puede llevar a estas personas a padecer angustia y sufrimiento, lo que las impulsa a cubrir esta necesidad mediante el uso del internet, específicamente de las redes sociales. Este uso no solo busca entretenimiento, sino también la aceptación de la comunidad, generando una dependencia y un estado ansioso.

Dada la información expuesta anteriormente, la presente investigación tiene como objetivo responder a la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de la institución educativa San Ramón de Tarma?

1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre las habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa San Ramón de Tarma, 2023?

Problemas específicos

¿Cuál es el nivel habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa San Ramón de Tarma, 2023?

¿Cuál es el nivel de adicciones a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa San Ramón de Tarma, 2023?

¿Qué relación existe entre habilidades sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa San Ramón de Tarma, 2023?

¿Qué relación existe entre adicción a las redes sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa San Ramón de Tarma, 2023?

1.3. Justificación de la investigación

La presente investigación a nivel teórico, ya que se definió en amplitud las variables de estudio, así se determinará el grado de relación entre las variables de estudio, lo cual el objetivo de esta investigación pueda ser de utilidad para la psicología educativa, clínica y comunitaria.

La investigación a nivel metodológico se utilizarán los instrumentos de evaluación tanto de la Escala de adicción a las redes sociales y la Escala De Habilidades Sociales (EHS), que cumplen con la validez de constructo y la confiabilidad mediante el método de consistencia interna.

La investigación a nivel práctico, tendrá a partir de los resultados obtenidos y reportados, lo cual se logrará mayores evidencias que fundamenten el desarrollo y aplicación de distintos programas psicológicos en la muestra estudiada, es por ello que los datos podrían llegar a tener un uso práctico en nuestra sociedad.

Finalmente, la investigación a nivel social, con los resultados obtenidos, los especialistas encargados de la salud mental, podrán elaborar medidas de prevención, frente al uso y abuso en las redes sociales, además servirá para diseñar programas de intervención orientadas a aumentar, fomentar y fijar el desarrollo de las habilidades sociales, especialmente en los adolescentes.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.
- Identificar el nivel de adicciones a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.
- Determinar la relación que existe entre habilidades sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.
- Determinar la relación que existe entre adicción a las redes sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.

1.5. Hipótesis

Hipótesis general

H_i: Existe relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.

H₀: No existe relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.

Hipótesis específicas

HE_{1i}: Existe relación significativa entre habilidades sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.

HE₁₀: No existe relación significativa entre habilidades sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.

HE2: Existe relación significativa entre adicción a las redes sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.

HE2₀: No existe relación significativa entre adicción a las redes sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Solis (2022) publicó el estudio llamado "Relación entre adicción a internet y las habilidades sociales en adolescentes" donde se consideró a los estudiantes de la Unidad Educativa Básica "Sergio Quirola" de la ciudad de Ambato del Ecuador. La población estuvo conformada inicialmente 207 estudiantes para investigar la relación entre ambas variables. Se utilizaron los instrumentos de la Escala de Adicción al Internet de Lima y la Escala de evaluación de habilidades sociales de Goldstein. Los resultados de la investigación realizada evidencian que existe una relación inversa entre la adicción a internet y las habilidades sociales de las personas. Esto significa que, a mayor nivel de adicción a internet, menor es el desarrollo de habilidades sociales en los individuos, y viceversa. Estos hallazgos comprueban que la falta de habilidades sociales lleva a las personas a experimentar con mayor frecuencia emociones negativas, como frustración, ira o ansiedad. Además, esta carencia de competencias interpersonales puede generar sentimientos de rechazo por parte de los demás.

Carrasquillo (2021) realizó un estudio con el objetivo de determinar el impacto de las redes sociales virtuales en las habilidades sociales en Puerto Rico. Esta investigación de tipo correlacional se aplicó a 90 estudiantes universitarios. Para la evaluación, se utilizaron dos instrumentos: el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), elaborado por Ecurra y Salas, y el Cuestionario de Habilidades Sociales (CHASO), desarrollado por Caballo, Salazar y el Equipo de Investigación CISO-A España. Los resultados de este estudio no mostraron ninguna correlación significativa entre la adicción a las redes sociales (ARS) y el desarrollo de habilidades sociales (HS) en los participantes.

Romero-López et al. (2021) En el suroeste de España, se llevó a cabo un estudio con el objetivo de analizar la influencia de las habilidades sociales y la edad en el desarrollo del uso problemático de internet. La muestra estuvo conformada por 514 estudiantes universitarios. Los resultados de la investigación evidenciaron que algunas variables relacionadas con las habilidades sociales lograron predecir el uso problemático de internet. Además, la edad de los participantes jugó un papel relevante, encontrándose que los estudiantes más jóvenes tenían un mayor riesgo de presentar pensamientos obsesivos y una deficiente autorregulación en cuanto al uso de internet.

Klimenko et al. (2021) realizaron un estudio titulado "Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado". El objetivo de la investigación fue evaluar el riesgo de adicción a redes sociales e Internet, y su relación con las habilidades para la vida y socioemocionales. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 221 estudiantes de bachillerato. Los resultados evidenciaron un nivel medio de riesgo de adicción estadísticamente significativo en síntomas de adicción, nomofobia y uso social, siendo más prevalente en el género femenino. Por otro lado, el género masculino presentó mayor relación con la adicción.

Guzmán y Mesa (2020) publicaron un estudio titulado "Usos de las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución del municipio de los Patios" - Colombia, indagaron la relación entre el uso de las redes sociales como Facebook, WhatsApp e Instagram con las habilidades sociales. La investigación fue no

experimental correlacional de tipo transversal, en la que participaron una población de 80 estudiantes entre los 15 a 19 años empleando los instrumentos del Cuestionario de la adicción a las redes sociales (ARS) y de la Escala de habilidades 8 sociales. Concluyeron que no existe correlación entre las variables, es decir, que el uso de las redes sociales no obstaculiza en su desarrollo de habilidades sociales; así mismo no es un factor determinante tener un bajo nivel en habilidades sociales y al mismo tiempo tener un alto nivel de adicción a redes sociales.

Antecedentes nacionales

Salazar y Sánchez (2021) llevaron a cabo un estudio titulado “Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2021” con el objetivo de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales. La muestra para esta investigación de tipo correlacional y estuvo conformada por 100 estudiantes, quienes fueron evaluados mediante el *Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales y la Escala de Habilidades Sociales*. Los resultados del estudio mostraron una correlación inversa entre las variables analizadas. Se encontró que el 57% de los estudiantes presentaba altos niveles de adicción a las redes sociales, mientras que el 54% exhibía bajos niveles de habilidades sociales. Por lo que los investigadores descubrieron que a medida que aumentaba el nivel de apego o vinculación de los estudiantes a las redes sociales, mayor era la influencia negativa de este fenómeno y menor el mantenimiento de sus habilidades sociales.

Araoz (2021) realizó una investigación en el distrito de Las Piedras con estudiantes de quinto grado de educación secundaria con el título de “Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria”, con el objetivo de establecer la relación existente entre la adicción a internet y las habilidades sociales. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, el diseño fue no experimental y el tipo descriptivo – correlacional, transeccional y la muestra estuvo conformada por 102 estudiantes. Los resultados mostraron que el 58.8% de los estudiantes presentó un nivel medio de adicción a internet, mientras que el 62.8% desarrolló parcialmente sus habilidades sociales. Mediante este estudio, se demostró la existencia de una relación inversa significativa entre la adicción a internet y las habilidades sociales de los estudiantes. Esto indica que los altos niveles de adicción a internet se relacionan con bajos niveles de desarrollo de las habilidades sociales en los participantes.

Solano (2021) realizó una investigación titulada "La influencia de la adicción a las redes sociales en las habilidades sociales en estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este", con el objetivo de determinar la relación entre estas variables. La muestra estuvo conformada por 500 estudiantes de entre 14 y 25 años, de ambos sexos. El estudio fue de tipo no experimental, correlacional y transversal. Los instrumentos utilizados fueron *la Encuesta de Adicción a las Redes Sociales (ARS)* y *la Escala de Habilidades Sociales (EHS)*. Los resultados concluyeron que existe una correlación inversa, altamente significativa, entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales. Esto indica que, a mayor nivel de habilidades sociales, menor es el nivel de adicción a las redes, y viceversa.

Huamán y Vila (2020) realizaron una tesis titulada "Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en adolescentes de un centro preuniversitario parroquial, Huancayo-2020". El estudio se llevó a cabo con una muestra de 120 estudiantes de diferentes instituciones educativas, con el objetivo de conocer la relación entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales. Esta investigación fue de tipo correlacional, con un diseño no experimental y transaccional. Para la recolección de datos, se

utilizaron dos instrumentos: *la Lista de Evaluación de Habilidades Sociales del Departamento de Promoción de la Salud Mental y Prevención de Problemas Psicosociales IEM HD-HN*, y *el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)*. Los autores concluyeron que existe una relación inversa, con un nivel de correlación escaso, entre las variables de habilidades sociales y adicción a las redes sociales.

En cuanto a la variable de adicción a las redes sociales, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres, ya que obtuvieron puntuaciones similares. Sin embargo, en la variable de habilidades sociales, las mujeres presentaron puntuaciones más altas en comparación con los hombres.

2.2. Bases teóricas

Habilidades sociales

Definición

Las habilidades sociales se explican como un supuesto de una vida social sana Osit, (2008), que son esenciales para la consecución del desarrollo personal, la capacidad de adaptarse a las situaciones sociales, para expresarse y entender a los demás Colombero, (2004); para comunicarse asertivamente y evitar conflictos, manteniendo siempre las buenas habilidades interpersonales Brodeski y Hembrought, (2007).

Según Gedvilienė y Baužienė, (2008) mencionan que una persona que ha adquirido habilidades sociales y ha aprendido a resolver problemas, puede experimentar cambios con mayor facilidad y adaptarse a las circunstancias; si las habilidades sociales son insuficientes, el individuo se vuelve dependiente de las personas de su entorno.

Según Monjas, (2014) las habilidades sociales son un conjunto de cogniciones y comportamientos que ayudan al ser humano a relacionarse entre sí de manera satisfactoria.

Peñafiel y Serrano, (2010), mencionan que las habilidades sociales son las capacidades del ser humano para que este mismo pueda interactuar con terceras personas en un entorno social de manera eficaz para uno mismo y los demás.

Caballo, (2007) refiere que las habilidades sociales son una serie de conductas que muestra el individuo para relacionarse en un contexto social, estas pueden ser positivas o negativas.

Gismero, (2000), las habilidades sociales es un conjunto de respuestas de carácter verbal y no verbal donde el individuo a través de ellas expresa en un medio social sus necesidades de manera no aversiva respetando a los demás.

Sin duda, las habilidades sociales determinan la funcionalidad social de la persona y de la gestión de las situaciones sociales, además de ejercer una gran influencia en la calidad de la vida personal y social. La educación y la posesión de estas habilidades permiten a los individuos comunicarse eficazmente, satisfacer las necesidades, relacionarse con los demás y ser capaces de interactuar con las personas en diversas situaciones de manera exitosa.

Desarrollos teóricos de las habilidades sociales:

Dentro de las habilidades sociales, existen varias teorías psicológicas que explican a mayor profundidad cómo se desarrollan:

Teoría del Aprendizaje Social:

La teoría del aprendizaje social, desarrollada por el psicólogo canadiense Albert Bandura en 1977, representa un enfoque innovador en el estudio del comportamiento humano. Esta teoría postula que las habilidades sociales y conductuales no se

adquieren exclusivamente a través de la experiencia directa, sino también mediante la observación y la imitación de modelos significativos en el entorno del individuo. A diferencia de las teorías del aprendizaje tradicionales, que se centraban principalmente en el condicionamiento directo y las experiencias personales, Bandura introduce el concepto de aprendizaje vicario, en el cual los individuos pueden aprender observando las acciones y consecuencias que otros experimentan. Este enfoque implica que los individuos aprenden comportamientos sociales observando a otros y viendo las consecuencias de sus acciones. (Bandura, 1977).

Los componentes claves de esta teoría incluyen:

Modelado: Uno de los componentes más importantes de la teoría del aprendizaje social es el modelado. Según Bandura (1977), los adolescentes aprenden nuevas conductas observando a otros. Este aprendizaje es más efectivo cuando el modelo es similar al observador, tiene prestigio o autoridad, y cuando el comportamiento observado tiene consecuencias visibles. En el contexto adolescente, los amigos y las figuras públicas pueden servir como modelos importantes, ya que estos modelos influyen significativamente en las conductas y actitudes de los jóvenes (Bandura, 1986). La efectividad del modelado depende de varios factores, incluidos la atención del observador, la capacidad de retención de la información observada, la capacidad de reproducir el comportamiento observado y la motivación para hacerlo.

Refuerzo Vicario: Otro componente esencial de esta teoría es el refuerzo vicario. Bandura (1977) sostiene que los adolescentes no solo aprenden por su propia experiencia, sino también al observar las consecuencias de las acciones de los demás. Si ven que un modelo es recompensado por una conducta, están más inclinados a imitar esa conducta. Este tipo de aprendizaje vicario permite a los individuos evaluar las posibles consecuencias de una acción sin tener que experimentarlas directamente (Bandura, 1986). El refuerzo vicario es un proceso en el cual los individuos no solo observan el comportamiento de los modelos, sino también las consecuencias de ese comportamiento, lo cual les proporciona información valiosa sobre lo que es socialmente aceptable o inaceptable.

Autoeficacia: La autoeficacia, definida como la creencia en la propia capacidad para ejecutar conductas específicas, influye en la motivación y perseverancia de los adolescentes. Bandura (1997) destaca que las experiencias de éxito y el refuerzo positivo de los modelos contribuyen a desarrollar una fuerte autoeficacia. Los adolescentes que observan a modelos exitosos son más propensos a creer en su propia capacidad para lograr objetivos similares. Esta creencia en la autoeficacia es fundamental para la motivación, ya que influye en la disposición del individuo para enfrentar desafíos y persistir ante las dificultades (Bandura, 1997). La autoeficacia no solo afecta la manera en que las personas se sienten, piensan y motivan, sino también sus comportamientos y patrones de éxito a lo largo de la vida.

Bandura (1977) también subraya la importancia del refuerzo y la práctica en la consolidación de las habilidades sociales. El refuerzo permite al individuo ajustar y mejorar su comportamiento a través de la retroalimentación y la repetición. La práctica constante y el refuerzo positivo ayudan a solidificar el aprendizaje y a garantizar que las habilidades adquiridas se puedan aplicar eficazmente en diversas situaciones (Bandura, 1986). La repetición y la práctica no solo consolidan el aprendizaje, sino que también facilitan la adaptación a nuevas situaciones, permitiendo a los individuos aplicar las habilidades adquiridas de manera efectiva en diferentes contextos.

Perspectiva Cognitivo-Conductual

La perspectiva cognitivo-conductual es un enfoque psicológico que integra aspectos tanto de la teoría cognitiva como de la teoría conductual para entender y modificar el comportamiento humano. Esta perspectiva sugiere que las habilidades sociales no son innatas, sino que se adquieren y mejoran a través de la interacción entre procesos cognitivos, emocionales y conductuales. La teoría subyacente a este enfoque sostiene que los pensamientos, sentimientos y comportamientos están interrelacionados, y que los cambios en uno de estos dominios pueden influir en los otros (Caballo, 2007).

En el contexto del desarrollo de habilidades sociales, esta perspectiva ofrece un marco teórico robusto para entender cómo las personas aprenden y perfeccionan sus interacciones sociales. Se pone un énfasis particular en la importancia de los procesos cognitivos internos, como los pensamientos y las creencias, y en las conductas observables que pueden ser modificadas mediante el aprendizaje y la práctica (Beck, 2011).

El entrenamiento en habilidades sociales basado en la perspectiva cognitivo-conductual se enfoca en técnicas específicas que han demostrado ser efectivas para mejorar las competencias sociales. Estas técnicas incluyen el modelado, la práctica conductual y la retroalimentación, que juntas facilitan el aprendizaje y la consolidación de nuevas habilidades. El modelado permite a los individuos observar y aprender de ejemplos concretos de comportamientos sociales adecuados; la práctica conductual ofrece oportunidades para ensayar y perfeccionar estas habilidades en un entorno controlado; y la retroalimentación proporciona información crítica que ayuda a refinar y mejorar el desempeño (Caballo, 2007).

Los aspectos clave incluyen:

Componentes Conductuales: Los componentes conductuales se refieren a las acciones observables y aprendidas a través de la experiencia y la interacción social. Estas habilidades son fundamentales para la comunicación efectiva y el establecimiento de relaciones interpersonales. Los componentes conductuales incluyen tanto las habilidades no verbales, que consiste en incluir el contacto visual, los gestos, las expresiones faciales y el lenguaje corporal. Las habilidades no verbales son cruciales porque complementan y refuerzan los mensajes verbales, facilitando una comunicación más rica y completa. Por ejemplo, un contacto visual adecuado puede demostrar interés y atención en una conversación, mientras que las expresiones faciales pueden transmitir emociones y estados de ánimo de manera efectiva. Mientras que los componentes verbales abarcan la capacidad de expresar sentimientos y emociones, así como la habilidad para iniciar y mantener conversaciones. La competencia verbal implica el uso adecuado del lenguaje para comunicar pensamientos, deseos y necesidades de manera clara y coherente. Además, incluye habilidades específicas como formular preguntas, proporcionar retroalimentación constructiva y utilizar un lenguaje respetuoso y apropiado para el contexto social.

Componentes Afectivo-Emocionales: Los componentes afectivo-emocionales juegan un papel crucial en el desarrollo de habilidades sociales al estar directamente relacionados con la empatía, el apego, la socialización, la expresión emocional y el reconocimiento de los sentimientos propios y de los demás. Estos componentes impactan significativamente en la calidad de las interacciones sociales y en la capacidad para manejar emociones en contextos sociales. La empatía es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás. Esta habilidad permite a los individuos conectar emocionalmente con otros, lo que es esencial para establecer relaciones saludables y comprensivas. El apego se refiere a la formación de vínculos emocionales profundos con otras personas. Los estilos de apego desarrollados durante la infancia pueden influir en la forma en que los individuos se relacionan con

otros en la edad adulta. La socialización implica aprender y adaptarse a las normas y valores sociales a través de la interacción con otros. Este proceso es fundamental para integrarse adecuadamente en la sociedad y para desarrollar relaciones interpersonales satisfactorias. Por último, La capacidad de expresar emociones de manera adecuada es crucial para la comunicación efectiva y para el mantenimiento de relaciones saludables. La expresión emocional adecuada facilita la comprensión mutua y ayuda a resolver conflictos de manera constructiva

Componentes Cognitivos: Estos se refieren a los procesos perceptivos y cognitivos que influyen en cómo las personas interpretan y responden a las situaciones sociales. Incluyen habilidades como la percepción social, la atención selectiva y la atribución causal.

El entrenamiento en habilidades sociales, que incluye técnicas como el modelado que es la observación de comportamientos deseados en otros para aprender e imitar esos comportamientos. Dentro de los modelos pueden ser figuras de autoridad, compañeros o incluso personajes ficticios en medios de comunicación. También se encuentra la práctica conductual que consiste en la repetición de comportamientos sociales en situaciones controladas para consolidar el aprendizaje. Esta práctica puede incluir juegos de rol y simulaciones que permiten a los individuos ensayar y recibir retroalimentación sobre su desempeño. Y finalmente la retroalimentación, que proporciona información sobre el desempeño social, destacando tanto los aspectos positivos como las áreas que necesitan mejora. La retroalimentación constructiva es esencial para el desarrollo continuo de habilidades sociales es efectivo para mejorar estas competencias.

Este enfoque destaca la importancia de los procesos internos y las conductas observables en el desarrollo de habilidades sociales. Al integrar los componentes conductuales, afectivo-emocionales y cognitivos, el entrenamiento en habilidades sociales proporciona una base sólida para la mejora de las interacciones sociales y el bienestar personal (Caballo, 2007).

Clasificación de las habilidades sociales:

De acuerdo Caballo, (2007), las habilidades sociales se clasifican de la siguiente manera:

- Primeras habilidades sociales: Implica el iniciar conversaciones, formular preguntas, agradecer, presentarse ante otras personas y realizar cumplidos.
- Habilidades alternativas a la agresión: son aquellas destrezas que permiten resolver conflictos de manera positiva, como el autocontrol, la capacidad de responder de forma adecuada a las bromas, la defensa de los propios derechos y valores, y la disposición para prestar ayuda.
- Habilidades sociales avanzadas: está compuesta con: solicitar ayuda, participar en actividades, capacidad de brindar y seguir instrucciones, y saber disculparse.
- Habilidades para enfrentar al estrés: es la capacidad para responder a una queja, convencimiento, afrontar la vergüenza, defender a un amigo, saber aceptar una derrota en los juegos y hacer frente a la presión del grupo.
- Habilidades de planificación: se refieren a la capacidad de fijar metas claras y alcanzables, resolver problemas y tomar decisiones de manera efectiva.
- Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos: se refiere a la capacidad de reconocer y expresar adecuadamente los propios sentimientos, así como afrontar el miedo, establecer lazos de confianza, mostrar empatía y manejar las emociones de manera efectiva.

Componentes de las habilidades sociales:

De acuerdo a Caballo, (2007), los siguientes son los componentes de las habilidades sociales:

- Los componentes cognitivos se refieren a los procesos perceptivos y cognitivos que determinan cómo las personas procesan la información y toman decisiones en situaciones de conflicto.
- Los componentes afectivo-emocionales influyen en el desarrollo de habilidades sociales al relacionarse directamente con la empatía, el apego, la socialización, la expresión emocional y el reconocimiento de los sentimientos propios y de los demás, los cuales impactan en la calidad de las interacciones sociales.
- El componente conductual de las habilidades sociales se refiere a comportamientos aprendidos a través de la experiencia, la interacción social y el refuerzo. Estos incluyen tanto componentes no verbales, como el contacto visual, gestos, expresiones faciales, distancia física y apariencia personal, que constituyen un segundo canal de comunicación, así como elementos verbales utilizados para expresar sentimientos y emociones.

Importancia de las habilidades sociales:

Según Díaz, Trujillo y Peris (2007), las habilidades sociales están estrechamente relacionadas con la competencia social durante la infancia y su impacto en la adaptación social, académica y psicológica tanto en la niñez como en la adultez. Desde el nacimiento, comenzamos a interactuar con nuestro entorno, y con el tiempo, estas interacciones se vuelven más complejas e influyentes en nuestra vida diaria.

Es relevante destacar que las habilidades sociales juegan un papel crucial en la resolución de conflictos, situaciones sociales o tareas de este tipo. El desarrollo efectivo de estas habilidades influirá en el desenvolvimiento de la persona.

Dimensiones de las habilidades sociales:

Para Díaz, Trujillo, y Peris, (2007) las habilidades sociales se debe considerar las siguientes dimensiones:

- Decir no y terminar interacciones: se refiere al disgusto o enojo que a menudo experimentamos hacia otra persona debido a una acción o manifestación inoportuna, lo que puede hacer que la situación se vuelva incómoda. Por lo tanto, es importante que la persona tenga la habilidad de manejar esta situación desagradable de manera asertiva.
- Autoexpresión en situaciones sociales: Es la capacidad de expresarnos en forma espontánea en entrevistas laborales, en grupos, reuniones sociales, etc.; sin que eso genere algún tipo de ansiedad.
- Iniciar interacciones positivas con personas del sexo opuesto: Esta habilidad implica la capacidad de interactuar con naturalidad, hacer cumplidos espontáneos y conversar libremente con alguien que se considera agradable.
- Expresión de enfado o descontento: se refiere a una emoción que suele manifestarse mediante el enojo, la irritabilidad, el resentimiento u otros estados similares, cuando se experimenta un evento incómodo o las cosas no salen según lo planeado.

Ausencia de las habilidades sociales:

Según Gismero (2000), las habilidades sociales son un factor crucial en la vida de las personas. La falta de estas habilidades puede llevar a consecuencias negativas, como un rendimiento académico por debajo del promedio y dificultades para comunicarse de

manera asertiva, lo que impide expresar pensamientos sin miedo y manejar las emociones en entornos sociales. A largo plazo, esto puede dar lugar a problemas psicológicos como inhibición social, ansiedad, depresión, dependencia, aislamiento, inseguridad y baja autoestima.

Adicción a las redes sociales

Definición de adicción

La American Society of Addiction Medicine, Inc. (2019) describe la adicción como una enfermedad médica crónica que puede tratarse, caracterizada por interacciones complejas entre circuitos cerebrales, genética, ambiente y experiencias de vida. Las personas con adicción tienden a utilizar sustancias o participar en comportamientos de manera compulsiva, a menudo persistiendo a pesar de las consecuencias perjudiciales.

Las adicciones a sustancias se relacionan con las drogas, el alcohol y el tabaquismo. Adicciones a procesos se relacionan con comportamientos no relacionados con sustancias, como apostar, gastar dinero, actividad sexual, jugar, pasar tiempo en Internet y comer.

La definición más antigua de adicción de los psicólogos es que el adicto tiene una falta de autocontrol debido a algo que tiene un efecto gratificante que lo hace volver. El adicto quiere abstenerse, pero no puede resistir la tentación. Algunos adictos experimentan lo que consideran una pérdida de control sobre sus acciones. Esto puede implicar una batalla interna entre alimentar la adicción y el deseo de abstenerse y recuperar el control.

Fernández, (2003) señala que adicción tiene que ver con el consumo de sustancias que originan dificultades en el ámbito físico y mental de las personas, además menciona que las adicciones son de carácter conductual y tienen las siguientes características:

- Deseo incontrolable al consumir.
- Acciones impulsivas por conseguir el objeto deseado.
- Comportamientos impulsivos y repetitivos en períodos cortos.
- Existencia de resultados desfavorables en el comportamiento y en diversos aspectos de la vida del individuo.

De la misma forma, Cugota, (2008) describe a la adicción como un comportamiento que se caracteriza por la interferencia y el daño que produce en el ámbito familiar, académico, laboral y social.

Finalmente, Ulloa, (2016) señala que, al principio, se hablaba de adicción para referirse exclusivamente sobre el abuso de sustancias, alcohol, cigarros, pero hoy en día este término es utilizado para referirse a cualquier conducta adictiva, que afectan a la vida social de la persona como: juegos, sexo, uso de internet, uso de celular, compras, trabajo, etc.

Definición de las redes sociales

Según Kenton, (2022) el término redes sociales se refiere al uso de sitios de redes sociales basados en Internet para mantenerse conectado con amigos, familiares, colegas o clientes. Las redes sociales pueden tener un propósito social, comercial o ambos, a través de sitios como Facebook, Twitter, Instagram y Pinterest.

La red social con mayor popularidad en todo el mundo es Facebook, con 2910 millones de personas que usan la plataforma mensualmente. Meta, (2021)

Es importante resaltar que el objetivo de las redes sociales es que los familiares y amigos pueden conectarse y permanecer conectados a través de sitios de redes

sociales personales debido a la sencillez del uso, y sus interesantes herramientas para poder compartir fotos, videos, música y actualizaciones de estado sobre eventos cotidianos o importantes. Las personas también pueden interactuar con personas desconocidas que comparten los mismos intereses, objetivos o experiencias e integrarse con otros mediante grupos, foros y el uso de hashtags que son herramientas demasiadas sencillas.

Walsh, (2022) define que las redes sociales se convirtieron en un pilar de la vida diaria de muchas personas. Para abril del 2022 se encontró que hay 4.650 millones de usuarios de redes sociales en el planeta. Eso es el 58,7% de la población mundial, muchos de los cuales utilizan las redes sociales como fuente principal de información. También, se menciona que las principales redes sociales en todo el mundo son: Facebook (2.9 mil millones), YouTube (2.2 mil millones), WhatsApp (2 mil millones), Instagram (2 mil millones) y TikTok (1 mil millones).

Las características principales de las redes sociales incluyen la facilidad para interactuar, dialogar y compartir información. También se identifican por el uso de tecnología flexible y la frecuencia necesaria para el intercambio de información que es necesario para el uso de estándares web de aplicación libre (Campos, 2013).

Definición de adicción a las redes sociales:

Hilliard, (2019) menciona que el uso adictivo de las redes sociales se puede parecer mucho a cualquier otro trastorno por uso de sustancias y puede incluir la modificación del estado de ánimo como: estar más preocupado en revisar sus estados o mensajes, usar por mayor tiempo dejando de lado sus actividades y responsabilidades, experimentar síntomas físicos y emocionales desagradables cuando se restringe o se detiene el uso de las redes sociales, surgen problemas interpersonal, la cual las personas adictas rápidamente vuelven a su uso excesivo de las redes sociales después de un período de abstinencia. Es importante que el uso excesivo de las redes sociales no solo puede causar infelicidad y una insatisfacción general en la vida de los usuarios, también aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud mental como ansiedad y depresión.

Haynes y Trevor (2019) refiere que el fenómeno de la adicción a las redes sociales se puede atribuir en gran medida a los entornos sociales que inducen la dopamina que proporcionan los sitios de redes sociales. Las plataformas de redes sociales como Facebook, Snapchat e Instagram producen el mismo circuito neuronal que provocan los juegos de azar y las drogas recreativas para que los consumidores sigan usando sus productos tanto como sea posible. Los estudios han demostrado que el flujo constante de retweets, me gusta y acciones compartidas desde estos sitios hace que el área de recompensa del cerebro desencadene el mismo tipo de reacción química que se observa con drogas como la cocaína.

Andreassen (2017) nos demuestra que las investigaciones en los adolescentes que habitualmente usan las redes sociales desde una edad temprana tienen habilidades de interacción social gravemente paralizantes. A pesar de que los usuarios interactúan entre sí en estas plataformas, muchos de estos tipos de interacciones no necesariamente se traducen bien en el mundo real. Los estudios han encontrado que estos individuos han empeorado la ansiedad social en grupos, el aumento de casos de depresión, imagen corporal negativa y niveles reducidos de empatía y poca compasión hacia los demás.

Desarrollos teóricos de la adicción a las redes sociales

Dentro de la adicción a las redes sociales, existen varias teorías psicológicas que explican a mayor profundidad cómo se desarrollan:

Teoría del Refuerzo

La teoría del refuerzo, propuesta por Skinner (1953), es un concepto fundamental en la psicología conductual que explica cómo los comportamientos son aprendidos y mantenidos a través de la administración de refuerzos. Según esta teoría, los refuerzos, tanto positivos como negativos, juegan un papel crucial en la formación de patrones de comportamiento. En el contexto moderno, las redes sociales han emergido como una plataforma poderosa donde estos principios de refuerzo se manifiestan de manera prominente, influyendo significativamente en el comportamiento de los usuarios.

Las redes sociales proporcionan refuerzos positivos inmediatos, como "me gusta", comentarios y compartidos, que pueden generar un patrón de uso compulsivo. Este modelo explica cómo los estímulos gratificantes pueden conducir a la adicción. Skinner identificó dos tipos principales de refuerzos que influyen en el comportamiento: el refuerzo positivo y el refuerzo negativo.

Refuerzo Positivo: El refuerzo positivo se refiere a la presentación de un estímulo gratificante tras la realización de una conducta, lo que incrementa la probabilidad de que dicha conducta se repita en el futuro. En el contexto de las redes sociales, el refuerzo positivo se manifiesta a través de las interacciones que los usuarios reciben, tales como "me gusta", comentarios y compartidos. Cada vez que un usuario publica contenido y recibe estas formas de validación social, experimenta una gratificación inmediata que es particularmente poderosa. La dopamina, un neurotransmisor asociado con el placer y la recompensa, se libera en el cerebro cuando los usuarios reciben estos estímulos positivos, reforzando el comportamiento de publicación y participación en la plataforma. Además de la repetición de conducta es la asociación entre las publicaciones y la obtención de respuestas positivas fomenta la repetición de esta conducta. Los usuarios pueden volverse dependientes de la validación externa y sentirse motivados a publicar con mayor frecuencia para recibir más "me gusta" y comentarios.

Refuerzo Negativo: El refuerzo negativo implica la eliminación o reducción de un estímulo aversivo tras la realización de una conducta, lo que también incrementa la probabilidad de que dicha conducta se repita. En el caso de las redes sociales, este tipo de refuerzo puede estar relacionado con la reducción de sentimientos desagradables que puede ayudar a mitigar sentimientos de soledad o aburrimiento, proporcionando una fuente constante de entretenimiento e interacción social. Este alivio temporal refuerza el uso continuado de las plataformas sociales como una estrategia de afrontamiento. También, puede funcionar como distracción y escape de sus problemas cotidianos o emociones negativas que, al proporcionar una vía de evasión, el uso de las redes sociales reduce el malestar emocional, lo que refuerza el comportamiento de recurrir a ellas en momentos de estrés o ansiedad.

Teoría de la Autoregulación

La teoría de la autorregulación, desarrollada por Baumeister y Heatherton (1996), proporciona un marco teórico para entender cómo las personas gestionan sus emociones, comportamientos y pensamientos para alcanzar objetivos a largo plazo y mantener el bienestar psicológico. Esta teoría sugiere que la adicción a las redes sociales puede surgir como una estrategia de afrontamiento para manejar emociones negativas o estrés, especialmente en individuos con habilidades de autorregulación

deficientes. La falta de habilidades de autorregulación puede llevar a un uso excesivo y problemático de las redes sociales, ya que estas plataformas ofrecen una gratificación inmediata y una distracción constante de las dificultades emocionales.

Autocontrol: Es un componente central de la autorregulación y se refiere a la capacidad de una persona para regular sus emociones, pensamientos y comportamientos en función de sus objetivos a largo plazo. El autocontrol implica la capacidad de resistir tentaciones y de posponer la gratificación inmediata para alcanzar metas más significativas.

En la capacidad para regular emociones y comportamientos existe una baja capacidad de autocontrol puede llevar a una mayor susceptibilidad a las distracciones y a la búsqueda de gratificación inmediata a través de las redes sociales. Los individuos con una capacidad de autocontrol limitada pueden encontrar difícil resistir la tentación de revisar constantemente sus cuentas en redes sociales, especialmente cuando se enfrentan a tareas aburridas o estresantes (Baumeister y Heatherton, 1996).

En el uso Desmedido de las Redes Sociales, la falta de autocontrol puede manifestarse en un uso excesivo de las redes sociales, donde las personas buscan la validación inmediata a través de "me gusta", comentarios y compartidos. Este comportamiento puede crear un ciclo de dependencia, donde la necesidad de gratificación inmediata supera la capacidad de posponer el uso de las redes sociales en favor de actividades más productivas o saludables (Baumeister y Heatherton, 1996).

Afrontamiento Emocional: Se refiere a las estrategias que las personas utilizan para manejar el estrés y las emociones negativas. Estas estrategias pueden ser adaptativas o desadaptativas, dependiendo de su efectividad para reducir el estrés y mejorar el bienestar a largo plazo.

Las estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas es la búsqueda de apoyo social, el ejercicio físico y la meditación que pueden ayudar a las personas a manejar el estrés de manera saludable. Sin embargo, cuando estas estrategias no están disponibles o son insuficientes, las personas pueden recurrir a estrategias desadaptativas, como el uso excesivo de redes sociales (Baumeister y Heatherton, 1996).

En el escape de las dificultades emocionales las redes sociales pueden servir como una forma de evadir, proporcionando un alivio temporal de las emociones negativas. Las personas pueden usar las redes sociales para distraerse de problemas personales, ansiedad o aburrimiento. Sin embargo, este alivio es generalmente temporal y no aborda las causas subyacentes del estrés, lo que puede llevar a un ciclo de uso compulsivo y dependencia emocional (Baumeister y Heatherton, 1996).

Consecuencias de las redes sociales

De acuerdo con Wakefield, (2018), entre las principales consecuencias de la adicción a las redes sociales, están:

- **Problemas de concentración:** Aunque alguien esté presente físicamente en un lugar, su mente puede estar concentrada en otro tema que le preocupa. Las personas con adicción a las redes sociales tienden a revisar compulsivamente cualquier detalle, descuidando la realidad inmediata de su vida diaria.

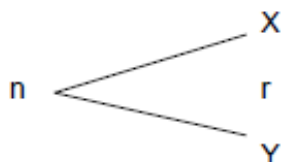
- Cambios en los patrones de sueño y descanso: El hábito de estar constantemente en el teléfono móvil puede perturbar el ciclo de sueño, causando dificultad para conciliar el sueño o retrasando la hora de dormir.
- Distorsión de la realidad: La persona empieza a comportarse como si el teléfono móvil fuese una parte importante de su vida.
- Descuido de la privacidad: Las personas con adicción a las redes sociales tienden a perder el control sobre la información que comparten sobre sí mismas, sin ser conscientes de la cantidad de datos privados que revelan a los demás.

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

La investigación a desarrollar es de tipo descriptivo correlacional. Se considera descriptiva porque busca investigar la incidencia, características, nivel de habilidades sociales y rasgos importantes de cualquier fenómeno analizado. Además, es correlacional porque tiene como objetivo evaluar la relación entre el nivel de habilidades sociales y el nivel de adicción a las redes sociales con la mayor precisión posible, para luego describir lo investigado. El enfoque metodológico es cuantitativo, ya que implica la recolección de datos basada en la medición numérica y el análisis estadístico (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

Finalmente, el diseño de la investigación es no experimental, ya que no implica la manipulación deliberada de variables, sino que busca observar los fenómenos tal como se presentan para luego analizarlos. Además, es transversal porque se recopilan datos en un solo momento, con el propósito de describir las variables y su incidencia. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)



Se tiene:

n = Estudiantes de la Institución Educativa estatal “San Ramón” - Tama

x = Habilidades sociales

y = Adicción a las redes sociales

r = relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales

3.2. Población y muestra

La población del estudio estuvo conformada por 143 estudiantes varones de 14 a 17 años de edad, todos ellos cursando el 4to grado de secundaria en la Institución Educativa estatal “San Ramón” de la provincia de Tama, Junín. La elección de un único grado permitió un control riguroso sobre las variables y una administración eficiente de los instrumentos de medición, facilitada por la coordinación con los tutores y la familiaridad del entorno. Además de trabajar con este grupo reducido optimizó la gestión de recursos y tiempo, siendo esencial para investigar la relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales en un grupo homogéneo, lo que proporcionó datos más precisos y controlados. La encuesta fue realizada entre los meses de abril y junio de 2023.

3.2.1. Tamaño de la muestra

Considerando el tamaño de la muestra, se utilizó el muestreo censal, el cual consiste en aplicar los instrumentos en la población total, siendo estos 130 estudiantes.

3.2.2. Selección del muestreo

No se realizó ningún tipo de muestreo debido a que se encuestó a la totalidad de la población

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios para la inclusión

- Estudiantes de sexo masculino.
- Que presenten las edades de 14 a 17 años.
- Estudiantes matriculados en el 4to grado de secundaria.
- Estudiantes que cuenten con el consentimiento informado de sus familiares.
- Estudiantes que cuenten con asistencia regular.

Criterios para la exclusión

- Estudiantes que antes y/o durante el uso de las encuestas informan incomodidad y desacuerdo con los reactivos en los instrumentos que se utilizarán para la presente investigación.
- Estudiantes que no cuenten con asistencia regular el día de la evaluación.

3.3. Variables

Variable 1: Habilidades sociales

Variable 2: Adicción a las redes sociales

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

a) Variable habilidades sociales

Definición conceptual: habilidades sociales

Para Gismero (2002) las habilidades sociales permiten a una persona relacionarse de manera efectiva con quienes le rodean, desarrollando la capacidad de percibir, comprender, interpretar y responder a las señales sociales en general, especialmente las que provienen del comportamiento de los demás.

Definición operacional: Habilidades Sociales (ver anexo 5)

Se utilizó la Escala De Habilidades Sociales (EHS). Comprende 06 dimensiones: primera dimensión autoexpresión de situaciones sociales con los siguientes ítems (1, 2, 10, 11, 19, 20, 28, 29), dimensión defensa de los propios derechos como consumidor con los siguientes ítems (3, 4, 12, 21, 30), la dimensión expresión de enfado o disconformidad con los siguientes ítems (13, 22, 31, 32), la dimensión decir no y cortar interacciones con los siguientes ítems (5, 14, 15, 23, 24, 33), Hacer peticiones con los siguiente ítems (6, 7, 16, 25 y 26) y la interacciones positivas con el sexo opuesto con los siguientes ítems (8, 9, 17, 18, 27). Éste comprende 33 preguntas, que presenta como posibles respuestas a: 1 = No me identifico en absoluto, 2 = No tiene que ver conmigo, alguna vez se me ocurre, 3 = Me describe aproximadamente y 4 = Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así. Para la categorización general se tuvo bajo = 33 – 66, medio = 67 – 100 y alto = 101 – 134. Para el caso de las categorizaciones por categorías se tiene con las dimensiones dimensión autoexpresión de situaciones sociales (se tuvo bajo = 8 – 16, medio = 17 – 25 y alto = 26 – 34), dimensión defensa de los propios derechos como consumidor (se tuvo bajo = 5 – 10, medio = 11 – 16 y alto = 17 – 22), la dimensión expresión de enfado o disconformidad (se tuvo bajo = 4 – 8, medio = 9 – 13 y alto = 14 – 18), la

dimensión decir no y cortar interacciones (se tuvo bajo = 6 – 12, medio = 13 – 19 y alto = 20 – 26), Hacer peticiones (se tuvo bajo = 5 – 10, medio = 11 – 16 y alto = 17 – 22) y la interacciones positivas con el sexo opuesto (se tuvo bajo = 5 – 10, medio = 11 – 16 y alto = 17 – 22)

Variable adicción a las redes sociales

Definición conceptual: adicción a las redes sociales

Para Ecurra y Salas (2014) la adicción a las redes sociales es entendida como aquel patrón disfuncional de abuso del uso de las redes, donde el sujeto al incrementar la frecuencia de estas comienza a perder el control en el tiempo y como consecuencia descuida otras áreas.

Definición operacional: Adicción a las redes sociales (ver anexo 6)

Se utilizó la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (ARS). Comprende 03 dimensiones: Obsesión con los siguientes ítems (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19 22, 23), Falta de control con los siguientes ítems (4, 11, 12, 14, 20 y 24) y uso excesivo con los siguientes ítems (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21). Éste comprende de 24 preguntas, que presenta como posibles respuestas a: 1 = Nunca, 2 = Raras veces, 3 = Algunas veces, 4 = Casi siempre y 5 = Siempre.

Se cuenta con la categorización general de bajo = 24 – 56, medio = 57 – 89 y alto = 90 – 122, para las dimensiones se tiene las siguientes categorías de la dimensión obsesión con las categorías (bajo = 10 – 23, medio = 24 – 37 y alto = 38 – 51), Falta de control con las categorías (bajo = 6 – 14, medio = 15 – 23 y alto = 24 – 32) y uso excesivo con las categorías (bajo = 8 – 18, medio = 19 – 29 y alto = 30 – 42)

Definición operacional: Factores sociodemográficos (ver anexo 7)

Turno educativo: Se refiere a la división del horario escolar en diferentes periodos del día, permitiendo que la escuela funcione en sesiones separadas como turno matutino, o nocturno. Johnson y Stevens (2018)

Variable cualitativa dicotómica, nominal (Turno mañana, turno tarde).

Edad: Representa el tiempo transcurrido desde el nacimiento de un individuo hasta un momento específico, generalmente expresada en años completos. Santrock (2019) La edad es de naturaleza cualitativa, donde se clasifico por categorías de 14 a 15 y de 16 a 17.

Sección de estudio: Se refiere a un grupo de estudiantes que comparten un mismo grado. Esta organización facilita la gestión del proceso educativo. Smith y Taylor (2016)

Variable cualitativa politómica ordinal (diferentes secciones de grado).

Procedencia: Se refiere al origen geográfico de una persona, destacando si su lugar de residencia habitual es una ciudad o un área urbana, o una localidad en el campo o área rural. Roberts y Green (2017)

Variable cualitativa nominal (considerando la zona urbana: zona urbana y zona rural).

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

Plan de recolección de datos

Se procedió a realizarlo de la siguiente manera:

- (1) Primero, visitas al colegio para conformidad verbal
- (2) Segundo, se coordina con los tutores para ingresar a las aulas para dar en conocimiento sobre el propósito del estudio, a la vez, se entrega los consentimientos informados
- (3) Tercero, se coordina día y hora de aplicación.
- (4) Tercero, se irá en la fecha pactada para la aplicación.
- (5) Cuarto, se recoge los consentimientos y se aplica las pruebas a los estudiantes.
- (6) Quinto, se recoge los cuestionarios y se pasará al Excel y luego al SPSS 26.

Instrumentos

Los instrumentos que se usarán serán la Escala De Habilidades Sociales (EHS) y la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Escurra y Salas (ARS) (Anexo 1 y 2).

Ficha Técnica: Habilidades Sociales

Ficha Técnica: Habilidades Sociales	
Nombre	: Escala De Habilidades Sociales (EHS)
Autor	: Elena Gismero Gonzales
Procedencia	: Universidad Pontificia Comillas (Madrid)
Ámbito de aplicación	: Área educativa, clínica, organizacional
Administración	: Colectivo
Duración	: 10 - 15 minutos
Objetivo	: Determinar el nivel de Habilidades sociales
Adaptado en el Perú por	: Cesar Ruiz Alva
Año de la adaptación	: 2009
Confiabilidad	: Alfa de Cronbach: ,828 (alta confiabilidad)
Validez	: Validez de contenido: $v=1.00$; $p<.001$ (validez aceptable) <ul style="list-style-type: none"> • Autoexpresión de situaciones sociales • Defensa de los propios derechos como consumidor
Dimensiones	: <ul style="list-style-type: none"> • Expresión de enfado o Disconformidad • Decir no y cortar interacciones • Hacer peticiones • Interacciones positivas con el sexo opuesto
Calificación	: Tipo Likert

Nota. Elaboración de la investigadora

Para identificar el nivel de habilidades sociales, se usará La Escala de Habilidades Sociales (EHS), el cual ha sido adaptado al Perú por Cesar Ruiz Alva en el 2009, para adolescentes del nivel secundario (Anexo 2).

La confiabilidad del instrumento adaptado fue de 0,828, obteniendo es su estudio en nivel de alta confiabilidad en el alfa de Cronbach.

La validez del instrumento es de contenido aceptable ($v=1.00$; $p<.001$).

Ficha Técnica: Adicción a las redes sociales

Ficha Técnica: Adicción a las redes sociales	
Nombre	: Escala de adicción a las redes sociales
Autor	: Ecurra y Salas
Procedencia	: Estados Unidos
Ámbito de aplicación	: Área clínica, educativa y penal
Administración	: Colectiva e individual
Duración	: 20 minutos
Objetivo	: Determinar el nivel de adicción a las redes sociales
Adaptado en el Perú por	: Ahuanlla Bautista Rocio
Año de la adaptación	: 2022
Confiabilidad	: Alfa de Cronbach: ,799 (alta confiabilidad)
Validez	: Validez de contenido: $v=1.00$; $p<.001$ (validez aceptable)
Dimensiones	: <ul style="list-style-type: none">• Obsesión• Falta de control• Uso excesivo
Calificación	: Tipo Likert

Nota. Elaboración de la investigadora

Para identificar el nivel de adicción a las redes sociales, se usará la Escala de adicción a las redes sociales, el cual ha sido adaptado al Perú por Ahuanlla Bautista Rocio en el 2020, para adolescentes del nivel secundario (Anexo 2).

La confiabilidad del instrumento adaptado fue de 0,799, obteniendo en su estudio el nivel de alta confiabilidad en alfa de Cronbach.

La validez del instrumento es de contenido aceptable ($v=1.00$; $p<.001$).

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Para la investigación, se utilizó el programa SPSS v.26, en base a:

- A nivel descriptivo, se utilizó los promedios, media, moda, mediana, frecuencias y porcentajes de las variables.
- Si se tiene alguna variable cuantitativa, se utilizar para el análisis inferencial la prueba de asociación de T de Student, Kruskal Wallis o la que corresponda
- A nivel inferencial, se realizó la correlación entre la habilidades sociales y adicción a las redes sociales, como también la correlación entre las variables y los datos sociodemográficos, a través de la prueba estadística Chi cuadrado, considerando el nivel de significancia de 0,05.

3.6. Ventajas y limitaciones

Ventajas

1. La investigación aporta datos contextualizados que pueden ser útiles como referencia bibliográfica para futuros estudios en la provincia de Tarma y otras regiones con características similares.
2. Se utilizan instrumentos validados y adaptados al contexto peruano, como la Escala de Habilidades Sociales (EHS) y la Escala de Adicción a las Redes Sociales (ARS). Estos instrumentos cuentan con alta confiabilidad y validez, lo que asegura la precisión y consistencia de los datos recolectados.
3. El estudio proporciona datos actualizados y contextualizados para la población específica de la Institución Educativa "San Ramón". Esto es relevante para implementar acciones de prevención y atención adecuadas en este contexto.
4. Los resultados obtenidos pueden ser utilizados para diseñar programas educativos y de intervención que aborden problemas relacionados con las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales, beneficiando directamente a la comunidad educativa.

Limitaciones

1. El diseño transversal de la investigación limita la capacidad para establecer relaciones causales entre las variables. Solo se puede observar la correlación en un momento específico, sin evaluar cambios a lo largo del tiempo.
2. Los datos recolectados pueden estar sujetos a sesgo de memoria, ya que los estudiantes pueden no recordar con precisión sus comportamientos pasados relacionados con el uso de redes sociales y habilidades sociales.
3. La disponibilidad de los docentes y la disposición de los estudiantes para participar plenamente en el estudio puede variar, lo que podría afectar la calidad y la cantidad de datos recolectados.
4. Los estudiantes pueden responder de manera que consideren más aceptable socialmente en lugar de reflejar sus comportamientos y actitudes reales, lo que podría introducir sesgos en los resultados.
5. El tiempo limitado para la recolección de datos y la aplicación de instrumentos puede restringir la profundidad del estudio y la posibilidad de realizar análisis más detallados.

3.7. Aspectos éticos

- Se habló con los participantes sobre el propósito de la investigación de forma clara y precisa. Además, se absolverá dudas e inquietudes.
- Se solicitó a los alumnos que firmen el consentimiento informado para participar en la aplicación de los instrumentos.
- Se respetó la privacidad de los datos de los participantes por lo que los cuestionarios serán aplicados de forma anónima.
- Se respetó a aquellos participantes que no deseen colaborar con el estudio.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

En el presente cuadro se tiene a 130 encuestados de los cuales el 73.85 % de la edad de los encuestados se tiene de 14 - 15 años, el 37.3% del grado y sección de la sección c, el 50% del turno se encuentra entre turno mañana y tarde, para el caso de la variable de estudio de habilidades sociales el 45.4% su respuesta es media, en las dimensiones de investigación se tiene, el 46.9% de la autoexpresión de situaciones sociales es alta, el 53.8% defensa de los propios derechos como consumidores es media, el 44.6% de la expresión de enfado o disconformidad es baja, el 54.6% de decir no y contra interacciones es baja, el 85.4% de hacer peticiones la respuesta es media. El 53.1% de las interacciones positivas con el sexo opuesto es media, para el caso de la variable de estudio de adicciones a las redes sociales el 60% es medio, para las dimensiones es el 77.7% de la obsesión es bajo, el 65.4% de la falta de control es medio, el 57.7% del uso excesivo de la media. Según la tabla N° 01 y continuación

Tabla N° 01

Valores descriptivos de los factores sociodemográficos y variables, dimensiones de estudio.

	Variable	n	%
Edad	14 – 15	96	73.85
	16 - 17	34	26.15
Grado y sección	Sección A	17	13.1
	Sección B	21	16.2
	Sección C	49	37.3
	Sección E	23	17.7
	Sección F	20	15.4
Turno	Turno mañana	65	50.0
	Turno tarde	65	50.0
Habilidades sociales	Baja	39	30.0
	Media	59	45.4
	Alta	32	24.6
Autoexpresión de situaciones sociales	Baja	46	35.4
	Media	23	17.7
	Alta	61	46.9
Defensa de los propios derechos como consumidores	Baja	52	40.0
	Media	70	53.8
	Alta	8	6.2
Expresión de enfado o disconformidad	Baja	58	44.6
	Media	49	37.7
	Alta	23	17.7
Decir no y contar interacciones	Baja	71	54.6
	Media	32	24.6
	Alta	27	20.8

Tabla N° 01
Continuación

Variable	n	%
Hacer peticiones		
Baja	8	6.2
Media	111	85.4
Alta	11	8.5
Interacciones positivas con el sexo opuesto		
Baja	35	26.9
Media	69	53.1
Alta	26	20.0
Adicción a las redes sociales		
Bajo	47	36.2
Medio	78	60.0
Alto	5	3.8
Obsesión		
Bajo	101	77.7
Medio	28	21.5
Alto	1	0.8
Falta de control		
Bajo	43	33.1
Medio	85	65.4
Alto	2	1.5
Uso excesivo		
Bajo	36	27.7
Medio	75	57.7
Alto	19	14.6

En la presente investigación no se encontró relación entre la variable adicción a las redes sociales entre las habilidades sociales.

Solo se encontró relación de la adicción a las redes sociales entre el grado y sección con un (p-valor 0.023), No se encontró relación con la edad, con el turno, con las dimensiones de las habilidades sociales desde autoexpresión de situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidores, expresión de enfado o disconformidad, decir no y contra interacción, decir no y contra interacciones, hacer peticiones e interacciones positivas con el sexo opuesta.

Tabla N° 02

Relación de la adicción a las redes sociales entre los factores sociodemográfico, la variable y dimensión de las habilidades sociales

Variable	Adicción a las redes sociales						P - valor
	Bajo		Medio		Alto		
	n	%	n	%	n	%	
Edad							0.106
14 – 15	40	41.67	52	54.17	4	4.17	
16 - 17	7	20.59	26	76.47	1	2.94	
Grado y sección							0.023
Sección A	11	64.7	6	35.3	0	0.0	
Sección B	8	38.4	11	52.4	2	9.5	
Sección C	9	18.4	39	79.6	1	2.0	
Sección E	11	47.8	11	47.8	1	4.3	
Sección F	8	40.0	11	55.0	1	5.0	
Turno							0.873
Turno mañana	24	36.9	38	58.5	3	4.6	
Turno tarde	23	35.4	40	61.5	2	3.1	

Tabla N° 02
Continuación

Variable	Adicción a las redes sociales						P - valor
	Bajo		Medio		Alto		
	n	%	n	%	n	%	
Habilidades sociales							0.957
Baja	14	35.9	23	59.0	2	5.1	
Media	20	33.9	37	62.7	2	3.4	
Alta	13	40.6	18	56.3	1	3.1	
Autoexpresión de situaciones sociales							0.961
Baja	18	39.1	26	56.5	2	4.3	
Media	7	30.4	15	65.2	1	4.3	
Alta	22	36.1	37	60.7	2	3.3	
Defensa de los propios derechos como consumidores							0.966
Baja	20	38.5	30	57.7	2	3.8	
Media	24	34.3	43	61.4	3	4.3	
Alta	3	37.5	5	62.5	0	0.0	
Expresión de enfado o disconformidad							0.861
Baja	21	36.2	34	58.6	3	5.2	
Media	18	36.7	29	59.2	2	4.1	
Alta	8	34.8	15	65.2	0	0.0	
Decir no y contar interacciones							0.790
Baja	25	35.2	43	60.6	3	4.2	
Media	12	37.5	18	56.3	2	6.3	
Alta	10	37.0	17	63.0	0	0.0	
Hacer peticiones							0.610
Baja	3	37.5	4	50.0	1	12.5	
Media	41	36.9	66	59.5	4	3.6	
Alta	3	27.3	8	72.7	0	0.0	
Interacciones positivas con el sexo opuesto							0.645
Baja	10	28.6	23	65.7	2	5.7	
Media	29	42.0	38	55.1	2	2.9	
Alta	8	30.8	17	65.4	1	3.8	

En el presente cuadro de la correlación de las habilidades sociales entre los factores socio demográficos no se encontró relación con la edad, grado y sección, turno.

No se encontró relación de las habilidades sociales entre las habilidades sociales y las dimensiones de la adicción a las redes sociales. Es decir, no se tuvo relación con la Obsesión, falta de control, uso excesivo.

Tabla N° 03

Relación de habilidades sociales entre los factores entre los factores sociodemográfico y dimensión de la adicción a las redes sociales

Variable	Habilidades sociales						P-valor
	Baja		Media		Alta		
	n	%	n	%	n	%	
Edad							0.850
14 -15	26	27.08	46	47.92	24	25.00	
16 - 17	13	38.24	13	38.24	8	23.53	

Tabla N° 03
Continuación

Variable	Habilidades sociales						P-valor
	Baja		Media		Alta		
	n	%	n	%	n	%	
Grado y sección							0.307
Sección A	4	23.5	4	41.2	6	35.3	
Sección B	2	9.5	13	61.9	6	28.6	
Sección C	18	36.7	22	44.9	9	18.4	
Sección E	9	39.1	10	43.5	4	17.4	
Sección F	6	30.0	7	35.0	7	35.0	
Turno							0.183
Turno mañana	19	29.2	34	52.3	12	18.5	
Turno tarde	20	30.8	25	38.5	20	30.8	
Obsesión							0.209
Bajo	27	26.7	48	47.5	26	25.7	
Medio	12	42.9	11	39.3	5	17.9	
Alto	0	0.0	0	0.0	1	100.0	
Falta de control							0.302
Bajo	13	30.2	20	46.5	10	23.3	
Medio	24	28.2	39	45.9	22	25.9	
Alto	2	100.0	0	0.0	0	0.0	
Uso excesivo							0.344
Bajo	11	30.6	16	44.4	9	25.0	
Medio	19	25.3	38	50.7	18	24.0	
Alto	9	47.4	5	26.3	5	26.3	

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

En la presente investigación se tuvo a las habilidades sociales con un resultado medio de casi la mitad de respuestas, en cuanto a la adicción a las redes sociales se tuvo una media más de la mitad. Solo se encontró relación de la variable adicción a las redes sociales entre el grado y sección de los estudiantes, en el resto de las variables no se encontró relación.

Los resultados obtenidos en la presente investigación arrojan luz sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de la Institución Educativa "San Ramón" en Tarma. Un número significativo de estudiantes mostró niveles medios de adicción a las redes sociales y una gran proporción de ellos exhibió niveles medios de habilidades sociales, sugiriendo que el uso frecuente de redes sociales no necesariamente se traduce en una mejora o deterioro significativo en sus habilidades sociales. Se encontró una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el grado y sección de los estudiantes, lo cual implica que la adicción tiende a aumentar con el nivel escolar, posiblemente debido a la mayor presión académica y social. Sin embargo, la investigación no encontró una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y otras variables sociodemográficas como la edad y el turno escolar, indicando que la adicción parece ser un fenómeno transversal entre los distintos grupos demográficos estudiados. Al analizar las distintas dimensiones de las habilidades sociales, como la autoexpresión, la defensa de derechos y la expresión de enfado, no se encontraron relaciones significativas con la adicción a las redes sociales, sugiriendo que la interacción en redes sociales no impacta de manera diferenciada en aspectos específicos de las habilidades sociales.

Por lo tanto, el presente estudio no encontró una relación significativa entre la variable "adicción a las redes sociales" y "habilidades sociales" en los estudiantes. Este hallazgo se alinea con la investigación de Guzmán y Mesa (2020), quienes concluyeron que no existe una correlación directa entre el uso de redes sociales y el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de Colombia. Este resultado sugiere que el uso intensivo de redes sociales no necesariamente interfiere con el desarrollo de habilidades sociales entre los jóvenes, permitiendo una coexistencia autónoma de ambas variables. Asimismo, Carrasquillo (2021) investigó el impacto de las redes sociales virtuales en las habilidades sociales en Puerto Rico y también reportó que no existe una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y el desarrollo de habilidades sociales. Estos resultados coinciden con los hallazgos de la presente investigación, reforzando la idea de que la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales operan de manera independiente.

No obstante, se observó una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y el grado y sección de los estudiantes (p -valor 0.023). Este resultado está alineado con la investigación de Solís (2022), quien encontró una relación entre la adicción a Internet y las habilidades sociales, destacando que el entorno educativo y el nivel de estudios pueden influir en el uso de redes sociales. Por ejemplo, los estudiantes de grados más avanzados pueden tener un mayor acceso y necesidad de usar las redes sociales para actividades académicas y sociales, incrementando así el riesgo de adicción.

La relación entre la adicción a las redes sociales y el grado y sección también puede explicarse por los cambios en las dinámicas sociales y académicas a medida que los

estudiantes progresan en su educación. Investigaciones como la de Romero-López et al. (2021) han mostrado que la edad y el nivel educativo pueden influir en el uso problemático de Internet, con los estudiantes más jóvenes siendo más propensos a desarrollar pensamientos obsesivos y dificultades en la autorregulación del uso de la red.

Estudios adicionales como el de Huamán y Vila (2020) y Salazar y Sánchez (2021) encontraron una correlación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales, aunque esta relación fue de una magnitud baja. Esto sugiere que, aunque existe una conexión, otros factores pueden estar modulando esta relación, lo que podría incluir variables como la personalidad, el entorno familiar y social, y las estrategias individuales de manejo del tiempo y actividades.

Por otro lado, Araoz (2021) y Solano (2021) también reportaron una relación entre la adicción a Internet y las habilidades sociales. En estos estudios, los altos niveles de adicción a Internet se asociaron con bajos niveles de desarrollo de habilidades sociales, indicando que un uso excesivo de redes sociales podría interferir con la capacidad de los estudiantes para interactuar eficazmente en situaciones sociales reales.

No se encontraron relaciones significativas entre otras variables sociodemográficas (como la edad y el turno) y las dimensiones de las habilidades sociales (autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidores, expresión de enfado o disconformidad, decir "no" y cortar interacciones, hacer peticiones, e interacciones positivas con el sexo opuesto). Este hallazgo refuerza la idea de que estas variables actúan de manera autónoma y no afectan directamente la adicción a las redes sociales ni las habilidades sociales.

Estos resultados indican que las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales operan de manera autónoma entre los estudiantes, sin influenciarse mutuamente de manera significativa.

5.2. Conclusiones

No se encontró relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales, lo que sugiere que el uso excesivo de estas plataformas no necesariamente afecta el desarrollo o desempeño de las habilidades interpersonales en los participantes del estudio. Sin embargo, es importante considerar otros factores contextuales que puedan influir en estos resultados, así como realizar estudios adicionales para profundizar en esta temática. Lo que sugiere que el nivel de dependencia hacia estas plataformas no afecta ni está influenciado directamente por las competencias interpersonales

Existió relación de la adicción a las redes sociales entre el grado y sección de estudio, lo que indica que estos factores de dependencia podrían influir en los niveles de hacia estas plataformas. Estos resultados resaltan la importancia de analizar las dinámicas específicas de cada grupo académico para comprender mejor cómo las redes sociales afectan su comportamiento. lo que indica que estos factores podrían estar asociados con los niveles de dependencia hacia estas plataformas en los partícipes.

5.3. Recomendaciones

A la institución educativa:

- Organizar talleres periódicos que incluyan dinámicas de grupo, juegos de roles y actividades de teatro para que los estudiantes puedan practicar y mejorar sus habilidades de comunicación, resolución de conflictos, y trabajo en equipo.
- Incluir actividades prácticas y sesiones de orientación que permitan a los estudiantes desarrollar estas habilidades en un entorno seguro y controlado, facilitando así su aplicación en la vida cotidiana.
- Desarrollar campañas educativas que incluyan posters, folletos y charlas que informen a los estudiantes sobre los beneficios y riesgos de las redes sociales, y que promuevan un uso equilibrado y consciente de estas plataformas.
- Promover el uso saludable de la tecnología a través de campañas educativas que aborden tanto los beneficios como los riesgos asociados con las redes sociales.
- Establecer políticas claras y efectivas sobre el uso de dispositivos móviles en la escuela, incluyendo zonas libres de tecnología y horarios específicos para el uso de redes sociales.

Escuelas de padres:

- Organizar talleres regulares que enseñen a las padres estrategias para fomentar habilidades sociales en sus hijos, tales como técnicas de comunicación efectiva, resolución de conflictos y desarrollo de la empatía.
- Organizar charlas y seminarios con expertos en psicología y tecnología que sensibilicen a los padres sobre los efectos del uso excesivo de redes sociales y la importancia de desarrollar habilidades sociales en los adolescentes.
- Crear grupos de apoyo donde los padres puedan compartir experiencias y estrategias, y recibir orientación sobre cómo manejar los desafíos relacionados con la adicción a las redes sociales y el desarrollo de habilidades sociales en sus hijos.
- Incentivar a los padres a asumir un rol activo en la enseñanza de habilidades sociales y en la moderación del uso de dispositivos tecnológicos en el hogar.
- Fomentar que los padres modelen comportamientos saludables en el uso de la tecnología y en la comunicación, mostrando a sus hijos cómo equilibrar el tiempo en línea y fuera de línea de manera efectiva.

Futuros estudios:

- Ampliar la investigación a diferentes contextos geográficos y socioeconómicos para identificar variaciones en la adicción a las redes sociales y su relación con las habilidades sociales.
- Investigar cómo los medios de comunicación y la publicidad en redes sociales influyen en los comportamientos y actitudes de los adolescentes, y cómo estos factores pueden ser mitigados o aprovechados en las intervenciones educativas.
- Implementar estudios longitudinales que sigan a los estudiantes a lo largo del tiempo para observar cómo evolucionan sus habilidades sociales y su uso de redes sociales, permitiendo identificar tendencias y cambios a largo plazo.

Ampliar la población de estudio:

- Extender la investigación a estudiantes de niveles educativos inferiores (primaria) y superiores (secundaria completa) para observar cómo evoluciona la relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales a lo largo del desarrollo escolar.

- Comparar los resultados entre estudiantes de escuelas públicas y privadas para identificar diferencias significativas en el uso de redes sociales y en las habilidades sociales.
- Realizar estudios comparativos entre zonas rurales y urbanas para entender cómo el entorno afecta el uso de redes sociales y el desarrollo de habilidades sociales, y adaptar las intervenciones según las necesidades específicas de cada contexto.

Nuevos instrumentos de medición:

- Diseñar instrumentos de medición específicos para poblaciones juveniles para obtener resultados más precisos sobre el uso excesivo de las redes sociales y el desarrollo de habilidades sociales. Herramientas más específicas y adaptadas a la realidad juvenil permitirían una evaluación más detallada y precisa.

Divulgación de resultados:

- Publicar los hallazgos de la presente investigación para fortalecer el conocimiento sobre las variables estudiadas y servir de base para futuras investigaciones. La difusión de estos resultados puede contribuir a una mejor comprensión de la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales, y orientar futuras intervenciones y estudios.
- Utilizar los resultados para desarrollar políticas educativas e intervenciones basadas en evidencia que puedan ser implementadas en otras instituciones educativas y contextos similares, beneficiando a una mayor cantidad de estudiantes.
- Desarrollar materiales educativos como manuales, guías y recursos didácticos basados en los hallazgos de la investigación, que puedan ser utilizados por educadores, padres y estudiantes para promover el desarrollo de habilidades sociales y el uso responsable de las redes sociales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvino, C. (7 de Mayo de 2021). *¿Cómo fue la situación digital de Perú en el período 2020-2021?* Obtenido de Branch Agencia: <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-peru-en-el-2020-2021/>
- Ahuanlla Bautista, R. (2020). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino*. Recuperado de <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1616/Ahuanlla%20Bautista%2c%20Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- American Society of Addiction Medicine, Inc. (15 de Setiembre de 2019). *What is the Definition of Addiction?* Obtenido de Default: <https://www.asam.org/quality-care/definition-of-addiction>
- Andreassen, C. S. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Elsevier*.
- Anderson, M., y Jiang, J. (2018). *Teens, Social Media y Technology 2018*. *Pew Research Center*. Recuperado de <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>.
- Araoz, E. G. E., Araoz, M. C. Z., Ramos, N. A. G., y Uchasara, H. J. M. (2021). *Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675699>
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Baumeister, R. F., y Heatherton, T. F. (1996). *Self-Regulation Failure: An Overview*. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Brodeski, J., y Hembrought, M. (2007). *Improving Social Skills in Young Children. An Action Research Project*. Chicago: Saint Xavier University.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Siglo XXI.
- Campos, F. (2013). La investigación y gestión de las redes sociales digitales. *Revista Latina de Comunicación Social*, 7-70.
- Carrasquillo, S. (2021). *Relación entre el uso adictivo de las redes sociales virtuales y las habilidades sociales en estudiantes universitarios* [Tesis doctoral, Universidad Ana G. Méndez]. Repositorio de la Universidad Ana G. Méndez. <https://www.proquest.com/docview/2586475232/15BE1F6B5B6D4D2APQ/1>
- Chaffey, D. (22 de Mayo de 2022). *Global social media statistics research summary 2022 [June 2022]*. Obtenido de Smart Insights: <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- Colombero, G. (2004). *Nuo žodžių į dialogą. Psichologiniai asmenų tarpusavio komunikacijos aspektai*. Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai.

- Comscore, Inc. (2021). *Panorama del escenario digital del Perú 2021*. Obtenido de Comscore, Inc.: <https://www.comscore.com/lat/Prensa-y-Eventos/Presentaciones-y-libros-blancos/2022/Panorama-del-escenario-digital-del-Peru-2021>
- Corea, A. (2016). *RIESGOS A LOS QUE SE ENFRENTAN LOS JÓVENES*. Guatemala: UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Cugota, M. (2008). *Adicciones ¿hablamos?* España: Editorial Parramon.
- Damas, F. y. (2017). *Adicción a las redes por internet y habilidades sociales en adolescentes*. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo.
- Damas, F. y. (2017). *Adicción a las redes por internet y habilidades sociales en adolescentes*. Tujillo: Universidad Nacional de Trujillo.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). *The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Díaz, M., Trujillo, A., y Peris, L. (2007). Hospital de día infanto-juvenil: programas de tratamiento. *Psiquiatría y Psicología del niño y del adolescente*, 7 (1), 80-99.
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 91-96.
- Ellis, W. E., Dumas, T. M., y Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177-187.
- Escobedo, L., y Damas, F. (2017). *Redes sociales y clima familiar en adolescentes de la urbanización San Elías del g Distrito de los Olivos*. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo.
- Fernández, C. (2003). Características de los consumidores de drogas recreativas en España y otros países europeos. *Adicciones*, 15, 2, 233-260.
- Gedvilienė, G., y Baužienė, Z. (2008). Vaikų, turinčių judėjimo sutrikimų, socialinių gebėjimų ugdymas. *Specialusis ugdymas*, 158 - 168.
- Gismero, E. (2000). *EHS. Escala de habilidades sociales*. Madrid: TEA Ediciones.
- Gismero, E. (2000). *Escala de habilidades sociales*. Madrid: TEA Publicaciones Psicológica Aplicada.
- Guzman, W. Y., y Mesa Ávila, A. L. (2020). Uso de las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución del municipio de Los Patios. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad Simón Bolívar, Colombia. <https://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/7132>
- Haynes, T. (3 de Julio de 2019). *Dopamine, Smartphones y You: A Battle for Your Time*. Obtenido de Dopamine, Smartphones y You: A Battle for Your Time: <http://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mexico: Mc Graw Hill Interamericana Editores.

- Hilliard, J. (15 de Julio de 2019). *Addiction Center*. Obtenido de Social Media Addiction: <https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>
- Huamán, R. E., y Vila, L. C. (2020). Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en adolescentes de un Centro Preuniversitario Parroquial, Huancayo-2020. (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad Peruana los Andes, Huancayo, Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1770>
- Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otalvaro, I., y Úsuga Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de envigado: Risk of addiction to social networks and the internet and its relationship with life and socio-emotional skills in a sample of high school students from the municipality of envigado. *Psicogente*, 24(46). <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- Johnson, R., y Stevens, P. (2018). *School management and scheduling: Balancing resources and needs*. Routledge.
- Kenton, W. (15 de Setiembre de 2022). *Investopia*. Obtenido de Investopia: <https://www.investopedia.com/terms/s/social-networking.asp#:~:text=What%20Are%20the%20Top%2010,%2C%20QQ%2C%20and%20Sina%20Weibo.>
- Law, K., Wong, C., y Huang, G. (2008). Los efectos de la inteligencia emocional en el desempeño laboral y la satisfacción vital para la investigación y desarrollo científicos en China. *Asia Pacific Journal Management*, 51-69.
- Limaco, A. (2019). *Agresividad en adolescentes de una institución educativa en Villa El Salvador con alto y bajo nivel de habilidades sociales*. Lima: Universidad Autónoma del Perú.
- Li, G., Conti, A. A., Qiu, C., & Tang, W. (2022). Adolescent mobile phone addiction during the COVID-19 pandemic predicts subsequent suicide risk: a two-wave longitudinal study. *BMC Public Health*, 22(1), 1537. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13931-1>
- Longstreet, P., y Brooks, S. (Mayo de 2017). *Life satisfaction: A key to managing internet y social media addiction*. Obtenido de Technology in Society: <https://acortar.link/AjDvG>
- Mayo Clinic. (2024). Teens and social media use: What's the impact?
- Meta. (31 de Diciembre de 2021). *Meta Reports Fourth Quarter and Full Year 2021 Results*. Obtenido de Meta Reports Fourth Quarter and Full Year 2021 Results: <https://acortar.link/LGsK1w>
- Monjas, M. (2014). Relaciones interpersonales positivas. *Anales de psicología*, 1-13.
- OMS. (2021, November 17). *Salud mental del adolescente*. Who.int; World Health Organization: WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Osit, M. (2008). *Generation Text: Raising Well-Adjusted Kids*. New York: Age of Instant Everting.
- Peñafiel, E., y Serrano, C. (2010). *Habilidades Sociales*. España: Editex.

- Romero-López, M., Pichardo, C., De Hoces, I., y García-Berbén, T. (2021). Problematic Internet Use among University Students and Its Relationship with Social Skills. *Brain Sciences*, 11(10), 1301. <https://doi.org/10.3390/brainsci11101301>
- Rouleau, R. D., Bearegard, C., & Beaudry, V. (2023). A rise in social media use in adolescents during the COVID-19 pandemic: the French validation of the Bergen Social Media Addiction Scale in a Canadian cohort. *BMC Psychology*, 11(1), 92. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01141-2>
- Ruiz, Cesar. (2009) Escala de Habilidades Sociales. Curso de Actualización en Pruebas Psicológicas, Colegio de Psicólogos del Perú Consejo Directivo Nacional. Trujillo-Perú.
- Salazar, E. y Sánchez, A. (2021). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, 2021 [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrel]. Repositorio de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrel. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1817>
- Salcedo, I. (2016). Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en adolescentes de una institución educativa de Lima (Tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Schemer, C., Masur, P. K., Geiß, S., Müller, P., & Schäfer, S. (2021). The impact of Internet and social media use on well-being: A longitudinal analysis of adolescents across nine years. *Journal of Computer-Mediated Communication: JCMC*, 26(1), 1–21. <https://doi.org/10.1093/jcmc/zmaa014>
- Skinner, B. F. (1953). *Science and Human Behavior*. Macmillan.
- Smith, J., y Taylor, L. (2016). *Educational administration: Theory, research, and practice* (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Solano, D. S. (2021). La influencia de la adicción a las redes sociales en las habilidades sociales en estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este. (Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Comunicación). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4262?show=full>
- Solis, A. (2022). "Relación Entre Adicción A Internet Y Las Habilidades Sociales En Adolescentes." <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36888/1/Solis%20Mari%C3%B1o%2C%20Alejandra%20Lisette.pdf>
- Suarez, J. (2019). *Depresión, dificultades interpersonales y resiliencia en estudiantes de secundaria de cuatro instituciones educativas de surco*. Lima: Universidad Autónoma del Perú.
- TrueList. (11 de Setiembre de 2022). *Social Media Addiction Statistics - TrueList 2022*. Obtenido de TrueList: <https://acortar.link/UQ222Y>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of Us*. Atria Books.
- Ugarriza, N., y Pajares, L. (2001). *La evaluación de la inteligencia emocional a través del inventario de BarOn ICE: NA, en una muestra de Lima metropolitana*. Lima.
- Ulloa, E. (2016). *Uso del tiempo libre y adicción a las redes sociales en adolescentes de 13 a 18 años*. Quito: Universidad del Azuay.

- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- Wakefield, J. (13 de 2 de 2018). *Los preocupantes efectos negativos de las redes sociales sobre la salud mental de los niños y adolescentes - BBC News Mundo*. Obtenido de BBC News Mundo: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-43032001>
- Walsh, S. (30 de Mayo de 2022). *The Top 10 Social Media Sites y Platforms 2022*. Obtenido de The Top 10 Social Media Sites y Platforms 2022: <https://www.searchenginejournal.com/social-media/biggest-social-media-sites/>

ANEXOS

ANEXO 01

Título: Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón”, provincia Tarma - 2023

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e Indicadores	Población y Muestra	Alcance y Diseño	Instrumentos	Análisis Estadístico
<p>Problema general ¿Cuál es la relación que existe entre las habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023?</p> <p>Problemas específicos ¿Cuál es el nivel habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023? ¿Cuál es el nivel de adicciones a las redes sociales en</p>	<p>Objetivo general Determinar la relación que existe entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.</p> <p>Objetivos específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar el nivel habilidades sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023. Identificar el nivel de 	<p>Hipótesis General Hi: Existe relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.</p> <p>H0: No existe relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.</p> <p>Hipótesis</p>	<p>V1: Habilidades sociales. Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Autoexpresión de situaciones sociales Defensa de los propios derechos como consumidor Expresión de enfado o Disconformidad Decir no y cortar interacciones Hacer peticiones Interacciones positivas con el sexo opuesto 	<p>Población: Constituida por 143 estudiantes de educación secundaria, del cuarto grado de la Institución Educativa San Ramón, de la provincia de Tarma, siendo ellos estudiantes pertenecientes a las edades de 14 a 17 años</p> <p>Muestra: Se ejecutará un censo, siendo la muestra 130 estudiantes de educación secundaria, de cuarto grado de</p>	<p>Diseño: Descriptivo correlacional, no experimental</p> <p>Alcance: Correlacional</p>	<ul style="list-style-type: none"> “Escala de adicción a las redes sociales” Confiability: Alpha de Cronbach de 0,799, Validez: nivel de alta confiabilidad. “Escala De Habilidades Sociales” (EHS) Confiability: Alpha de Cronbach de 0,828 Validez: nivel de alta 	<p>Análisis descriptivo: Frecuencias y porcentajes para los datos cualitativos y medias y desviación estándar para los datos cuantitativos como la edad.</p> <p>Análisis inferencial: Se utilizará la prueba estadística de Chi cuadrado con las respectivas pruebas de significancia de 0,05.</p>

<p>estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023? ¿Qué relación existe entre habilidades sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023? ¿Qué relación existe entre adicción a las redes sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023?</p>	<p>adicciones a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación que existe entre habilidades sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023. • Determinar la relación que existe entre adicción a las redes sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de 	<p>específicas HE1i: Existe relación significativa entre habilidades sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023. HE10: No existe relación significativa entre habilidades sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón” de Tarma, 2023. HE2i: Existe relación significativa</p>	<p>V2: Adicción a las redes sociales Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsesión • Falta de control • Uso excesivo 	<p>secundaria, de la Institución Educativa San Ramón, de la provincia de Tarma, siendo ellos estudiantes pertenecientes a las edades de 14 a 17 años.</p> <p>Criterios de inclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes de sexo masculino. • Que presenten las edades de 14 a 17 años. • Estudiantes matriculados en el 4to grado de secundaria. • Estudiantes que cuenten con el consentimiento o informado 		<p>confiabilidad</p>	
---	--	--	---	---	--	----------------------	--

	Tarma, 2023.	<p>entre adicción a las redes sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de un colegio en la ciudad de Tarma, 2023.</p> <p>HE20: No existe relación significativa entre adicción a las redes sociales y los factores sociodemográficos en estudiantes de un colegio en la ciudad de Tarma, 2023.</p>		<p>de sus familiares.</p> <ul style="list-style-type: none"> Estudiantes que cuenten con asistencia regular. <p>Criterios de exclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estudiantes que antes y/o durante el uso de las encuestas informan incomodidad y desacuerdo con los reactivos en los instrumentos que se utilizarán para la presente investigación. Estudiantes que no cuenten con asistencia regular el día de la 			
--	--------------	--	--	---	--	--	--

				evaluación.			
--	--	--	--	-------------	--	--	--

ANEXO 02
ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHS)

Sexo: _____ Edad: _____ Grado y sección: _____

Instrucciones: A continuación, encontraras una lista de habilidades sociales que los adolescentes como tú utilizan en una interacción más o menos eficiente en el entorno social. Marca la respuesta que crees conveniente con una (X).

Recuerde trabajar rápidamente y no emplear mucho tiempo en cada pregunta; queremos su primera reacción. Asegúrese de no omitir alguna pregunta.

Es importante resaltar que no hay repuestas “correctas” ni “Incorrectas”.

1	2	3	4
No me identifico en absoluto	No tiene que ver conmigo, alguna vez se me ocurre	Me describe aproximadamente	Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así

N°	ÍTEM	1	2	3	4
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer tonto				
2	Me cuesta llamar a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo				
3	Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.				
4	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró				
5	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no				
6	A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado				
7	Si en un restaurant no me traen la comida como le había				
8	A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.				
9	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir				
10	Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo.				
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.				
12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.				
13	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.				
14	Cuando tengo mucha prisa y me llama un amigo(a) por teléfono, me cuesta mucho cortarla.				
15	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.				
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto.				
17	No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.				
18	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.				
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás				
20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.				
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.				
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.				
23	Nunca se cómo “cortar “a un amigo que habla mucho.				

24	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.				
25	Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.				
26	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.				
27	Soy incapaz de pedir a alguien una cita.				
28	Me siento confundido cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.				
29	Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo.				
30	Cuando alguien se "cuela" en una fila hago como si no me diera cuenta.				
31	Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otros, aunque tenga motivos justificados.				
32	Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio "para evitar problemas con otras personas.				
33	Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.				

ANEXO 03

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES ARS

Sexo: _____ Edad: _____ Grado y sección: _____

Instrucciones: A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas.

Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

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

23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entré y uso la red social.					

ANEXO 04
ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO
COMITÉ DE ÉTICA CIENTÍFICA
ACREDITADO – UCSS TARMA



He sido invitado en la investigación titulada **“Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Institución Educativa “San Ramón”, provincia Tarma - 2023”**. En la cual se me ha proporcionado la información necesaria y relevante para saber el propósito de dicho estudio, además la investigadora absolvió mis dudas satisfactoriamente.

Es importante resaltar que los instrumentos aplicados **PERMANECERAN EN TOTAL CONFIDENCIALIDAD Y NO SE MOSTRARÁ LOS RESULTADOS A TERCERAS PERSONAS BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA.**

Después de haber evaluado mi respuesta y entendiendo el objetivo de mi participación en esta investigación, declaro mi consentimiento para lo cual lo firmo voluntariamente deseando que se considere mi participación.

Nombres y Apellidos del evaluado:

Firma del familiar y/o apoderado del evaluado:

ANEXO 05
OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE HABILIDADES SOCIALES

VARIABLE	CLASIFICACIÓN DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	Categorización general	Categorización por categoría
Habilidades sociales	Cualitativa	Autoexpresión de situaciones sociales	1, 2, 10,11, 19, 20 28, 29	<p>Tipo Likert</p> <p>1 = No me identifico en absoluto</p> <p>2 = No tiene que ver conmigo, alguna vez se me ocurre.</p> <p>3 = Me describe aproximadamente</p> <p>4 = Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así.</p>	<p>Bajo = 33 – 66</p> <p>Medio = 67 – 100</p> <p>Alto = 101 - 134</p>	Bajo = 8 – 16 Medio = 17 – 25 Alto = 26 – 34
		Defensa de los propios derechos como consumidor	3, 4, 12, 21, 30			Bajo = 5 – 10 Medio = 11 – 16 Alto = 17 - 22
		Expresión de enfado o Disconformidad	13, 22, 31, 32			Bajo = 4 – 8 Medio = 9 – 13 Alto = 14 – 18
		Decir no y cortar interacciones	5, 14, 15, 23, 24, 33			Bajo = 6 – 12 Medio = 13 – 19 Alto = 20 – 26
		Hacer peticiones	6, 7, 16, 25, 26			Bajo = 5 – 10 Medio = 11 – 16 Alto = 17 - 22
		Interacciones positivas con el sexo opuesto	8, 9, 17, 18, 27			Bajo = 5 – 10 Medio = 11 – 16 Alto = 17 - 22

ANEXO 06
OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

VARIABLE	CLASIFICACIÓN DE LA VARIABLE	DIMENSIONES	ÍTEMS	ESCALA DE MEDICIÓN	Categorización general	Categorización por categoría
Adicción a las redes sociales	Cualitativa	Obsesión	2, 3, 5, 6, 7,13, 15, 19,22, 23	Tipo Likert 1 = Nunca 2 = Raras veces 3 = Algunas veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre	Bajo = 24 – 56 Medio = 57 – 89 Alto = 90 - 122	Bajo = 10 – 23 Medio = 24 – 37 Alto = 38 – 51
		Falta de Control	4, 11, 12,14, 20,24			Bajo = 6 – 14 Medio = 15 – 23 Alto = 24 – 32
		Uso excesivo	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21			Bajo = 8 – 18 Medio = 19 – 29 Alto = 30m - 42

ANEXO 07
OPERACIONALIZACIÓN DE LOS FACTORES SOCIODEMOGRÁFICOS

Variable	Naturaleza de variable	Escala de medición	Indicador
Turno educativo	Cuantitativa Discreta	Razón	Turno mañana Turno Tarde
Edad	Cualitativa Dicotómicas	Nominal	14 - 15 a 16 -17 años
Sección de estudio	Cualitativo Politómica	Ordinal	Sección "A" Sección" B" Sección" C" Sección" D" Sección" E" Sección" F"
Procedencia	Cualitativo Dicotómico	Nominal	Zona urbana Zona Rural