

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes
de 4to y 5to de secundaria en una institución educativa de Lima
Norte

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

AUTOR

Luis Enrique Rimari Barrientos

ASESOR

Ana María Alva Torero

Lima, Perú

2024

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).**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTA N° 191-2024

En la ciudad de Lima, a los veintitrés días del mes de Octubre del año dos mil veinticuatro siendo las 15:45 horas, el Bachiller RIMARI BARRIENTOS, LUIS ENRIQUE, sustenta su tesis denominada **“Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en una institución educativa de Lima Norte”** para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|--|--------------------|
| 1.- Prof. Claudia Rebeca Cahui Ramírez | APROBADO : REGULAR |
| 2.- Prof. Caroline Gabriela Marín Cipriano | APROBADO : REGULAR |
| 3.- Prof. Victoria Paula Sandoval Medina | APROBADO : REGULAR |

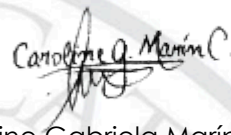
Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 17:05 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO : REGULAR

Es todo cuanto se tiene que informar.



Prof. Claudia Rebeca Cahui Ramírez
Presidente



Prof. Caroline Gabriela Marín Cipriano



Prof. Victoria Paula Sandoval Medina

Lima, 23 de Octubre del 2024

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DE LA ASESORA DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN
DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Lima, 11 de octubre de 2024

Señor,
Dr. Yordanis Enriquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: **“Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de 4to y 5to de secundaria en una institución educativa de Lima Norte”**, presentado por el estudiante Luis Enrique Rimari Barrientos con código de estudiante: 2015200527 y DNI: 43862536 para optar el título profesional en 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 4% (cuatro por ciento)**. Por tanto, en mi condición de asesora, 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,



Mg. Ana María Alva Torero

DNI N°: 08174483

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3241-982X>

Facultad de Ciencias de la Salud/Unidad Académica de la Facultad UCSS

* 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.

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN
ESTUDIANTES DE 4TO Y 5TO DE SECUNDARIA EN UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA NORTE

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud hacia mi universidad, que ha formado a numerosos profesionales no solo con amplios conocimientos en sus respectivas áreas, sino también como individuos comprometidos con las necesidades de una sociedad en constante cambio. Agradezco profundamente a cada uno de los catedráticos que me han acompañado a lo largo de este camino, ya que sus enseñanzas y experiencias han sido fundamentales para completarlo.

De manera especial, extiendo mi agradecimiento a mi asesora de tesis, Ana María Alva, por su paciencia y profesionalismo durante todo el proceso de desarrollo de este proyecto.

Por último, no quiero dejar de mencionar a las amistades que he cultivado en este trayecto. Cada una ha contribuido con sus ideas, debates, conocimientos y momentos compartidos. Les tengo un gran cariño y, aunque la distancia nos separe, deseo que cada uno encuentre una vida plena y satisfactoria.

RESUMEN

Objetivo: El objetivo principal del presente estudio es identificar cómo la adicción a las redes sociales se relaciona con las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa en Lima Norte.

Materiales y métodos: Se realizó una evaluación a 170 estudiantes del colegio estatal Santa Isabel, ubicado en el distrito de Carabayllo, en Lima Norte. La investigación tuvo un enfoque correlacional y un diseño de corte transversal. Los instrumentos empleados fueron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales – ARS y la Lista de Chequeo y Evaluación de Habilidades Sociales. Para el análisis estadístico, se utilizó el paquete Stata 14; en el análisis inferencial se aplicó la prueba de Chi-cuadrado, mientras que, para las variables numéricas, se empleó la prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov. Según los resultados de normalidad, se usaron las pruebas T-Student o ANOVA, y, en su defecto, U de Mann-Whitney o Kruskal-Wallis. **Resultados:** Se encontró una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales ($p=0,006$). De igual manera, se evidenció una asociación entre la obsesión por las redes sociales y las habilidades sociales ($p=0,003$). Además, se observó una relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales avanzadas ($p=0,019$), así como con las habilidades alternativas a la agresión ($p=0,001$). También se identificó una conexión entre la adicción a las redes sociales y las habilidades para enfrentar el estrés ($p=0,003$), y, por último, se reconoció una relación con las habilidades de planificación ($p=0,003$). **Conclusión:** De acuerdo con la investigación, los estudiantes de un colegio en Carabayllo presentaron altos niveles de habilidades sociales y bajos niveles de adicción a las redes sociales.

Palabras clave: Adicción, redes sociales, habilidades sociales, estudiantes, institución educativa.

ABSTRACT

Objective: The main objective of this study is to identify how social media addiction is related to social skills in secondary school students at an educational institution in North Lima. **Materials and methods:** An assessment was conducted with 170 students from the state school Santa Isabel, located in the Carabayllo district in North Lima. The research had a correlational approach and a cross-sectional design. The instruments used were the Social Media Addiction Questionnaire – ARS and the Social Skills Checklist and Evaluation. For statistical analysis, Stata 14 software was used; the Chi-square test was applied for inferential analysis, while the Kolmogorov-Smirnov normality test was used for numerical variables. Based on the normality results, the T-Student or ANOVA tests were used, and if needed, the Mann-Whitney U or Kruskal-Wallis tests were applied. **Results:** A significant relationship was found between social media addiction and social skills ($p=0.006$). Similarly, an association was found between obsession with social media and social skills ($p=0.003$). A relationship was also observed between social media addiction and advanced social skills ($p=0.019$), as well as with alternative aggression skills ($p=0.001$). Additionally, a connection was identified between social media addiction and stress coping skills ($p=0.003$), and finally, a relationship was recognized with planning skills ($p=0.003$). **Conclusion:** According to the research, students from a school in Carabayllo show high levels of social skills and low levels of social media addiction.

Keywords: Addiction, social media, social skills, students, educational institution

ÍNDICE

RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1 Situación problemática.....	3
1.2 Formulación del problema.....	4
1.2.1 Problema general.....	4
1.2.2 Problemas específicos.....	4
1.3 Justificación de la investigación.....	4
1.4 Objetivos de la investigación.....	5
1.4.1 Objetivo general.....	5
1.4.2 Objetivos específicos.....	5
1.5 Hipótesis.....	5
1.5.1 Hipótesis general.....	5
1.5.2 Hipótesis específicas.....	6
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1 Antecedentes de la investigación.....	7
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	7
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	8
2.2 Bases teóricas.....	9
2.2.1 Redes sociales y adicción.....	10
2.2.2 Habilidades sociales.....	14
CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	17
3.1 Tipo de estudio y diseño de la investigación.....	17
3.2 Población y muestra.....	17
3.2.1 Tamaño de la muestra.....	17
3.2.2 Selección del muestreo.....	17
3.2.3 Criterios de inclusión y exclusión.....	18
3.3 Variables.....	18
3.3.1 Definición conceptual y operacional de las variables.....	18
3.4 Plan de recolección de datos e instrumentos.....	19
3.4.1 Plan de recolección de datos.....	19
3.4.2 Instrumentos.....	20

3.5 Plan de análisis e interpretación de la información	21
3.6 Ventajas y limitaciones	22
3.7 Aspectos éticos	22
CAPÍTULO IV. RESULTADOS	24
CAPÍTULO V. DISCUSIÓN	29
5.1 Discusión	29
5.2 Conclusiones	31
5.3 Recomendaciones.....	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	32
ANEXOS.....	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Descripción de los factores sociodemográficos y variables principales	24
Tabla 2. Asociación entre las variables Habilidades sociales y Adicción a redes sociales, y variables sociodemográficas (primera parte).....	25
Tabla 3. Asociación entre las variables Habilidades sociales y Adicción a redes sociales, y variables sociodemográficas (segunda parte)	26
Tabla 4. Asociación entre las variables Redes sociales y Habilidades sociales, y variables sociodemográficas (primera parte).....	27
Tabla 5. Asociación entre las variables Redes sociales y Habilidades sociales, y variables sociodemográficas (segunda parte)	28

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las habilidades sociales es fundamental durante la adolescencia. Es en esta etapa cuando los jóvenes comienzan a explorar y perfeccionar estas habilidades, con el fin de, en el futuro, como adultos, poder comunicarse de manera adecuada, respetando las ideas y los espacios ajenos, mostrando empatía hacia sus compañeros y dialogando de manera asertiva, sin dejar de respetar los derechos de los demás. Si este desarrollo no se produce, las consecuencias en el ámbito social y personal pueden dificultar que el joven lleve una vida adecuada, especialmente al enfrentar una sociedad llena de normas y convenciones sociales. Definitivamente, el desarrollo de estas habilidades es indispensable. No obstante, la llegada de las redes sociales ha sido un obstáculo para su correcta evolución, sobre todo durante la pandemia. Cada vez más jóvenes, adultos e incluso niños se sienten atraídos por las aplicaciones que sirven para conectarse con otras personas. Esto crea una conexión virtual que, aunque necesaria, ha sido señalada por expertos como algo que podría reducir las habilidades sociales de quienes las usan. Por eso, este estudio se centra en investigar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales, con el objetivo de encontrar una posible conexión entre estas variables, además de identificar posibles efectos sobre la salud mental de los estudiantes, quienes constituyen una población vulnerable.

Durante la pandemia, la comunicación se centró principalmente en las redes sociales. Esta nueva dinámica provocó un aumento exponencial de los problemas en las relaciones interpersonales (Patiño, 2021). En este contexto, la educación también se vio impactada, ya que los docentes tuvieron que adaptar sus métodos de enseñanza al utilizar materiales completamente virtuales. Esto los obligó a depender de medios informáticos como computadoras, celulares, tabletas y plataformas virtuales como Zoom, Meet y WhatsApp, entre otros (Patiño, 2021). Esta reorganización de las actividades afectó considerablemente a los estudiantes, especialmente en el desarrollo de sus habilidades sociales, lo que generó frustración en ellos debido al limitado acceso a dispositivos adecuados para las clases virtuales. Esto aumentó el riesgo de deserción académica (Lovón y Cisneros, 2020).

En resumen, el uso de las redes sociales aumentó durante el periodo de inmovilización social y afectó negativamente el desarrollo de las habilidades sociales. Esto ocurrió porque muchas actividades interpersonales se trasladaron al ámbito virtual, lo que cambió la forma de comunicarse de las personas, especialmente de los jóvenes. Aunque trajo beneficios, también generó efectos negativos derivados de su uso excesivo que pueden conducir a la adicción (Echeburúa y De Corral, 2010).

Otro aspecto importante de esta investigación es que se centra en la adolescencia: etapa esencial de la vida de los evaluados. Aunque existen diferentes opiniones sobre el periodo exacto, la Organización Mundial de la Salud (s.f.) lo define como la etapa que abarca entre los 10 y los 19 años, y la divide en dos fases: la adolescencia temprana (de 10 a 14 años) y la adolescencia tardía (de 15 a 19 años). En resumen, los estudiantes atraviesan un periodo de significativos cambios físicos y se preocupan por estas transformaciones. Además, experimentan curiosidad sexual, torpeza motora, buscan mayor autonomía y presentan cambios emocionales y conductuales. También comienzan a tomar decisiones clave para su vida profesional y ocupacional. A medida que maduran, su identidad se consolida, pero el control de los impulsos sigue en proceso de desarrollo.

En este contexto, muchos adolescentes recurrieron a las redes sociales para mantener sus amistades. No obstante, también se ha observado un abuso en su uso.

Aunque las redes sociales son necesarias en tiempos de restricción social, el riesgo de desarrollar adicciones es considerable. Esta dependencia podría afectar negativamente el desarrollo de las habilidades sociales. Por esta razón, para investigar este importante fenómeno, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿existe una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte?

Por lo expuesto anteriormente, se destaca la importancia del estudio y se establece como objetivo principal determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Situación problemática

Actualmente, las redes sociales se han convertido en una de las herramientas de comunicación más efectivas, ya que nos permiten conectarnos en tiempo real con familiares, amigos, colegas y otras personas. Debido a la pandemia del COVID-19 y las medidas de distanciamiento social impuestas para evitar el contagio, el uso de las redes sociales aumentó considerablemente. Según el Informe Global sobre el Entorno Digital 2021, se estima que el número de usuarios de redes sociales ha alcanzado los 4200 millones aproximadamente, lo que representa más del 53 % de la población mundial (Hootsuite, 2021). Es importante mencionar que, si bien antes de la pandemia el promedio de horas de uso por día de las redes sociales era de aproximadamente 2 horas y 25 minutos (con Facebook como la red social más utilizada), actualmente, este promedio ha superado las 7 horas diarias (Hootsuite, 2021).

Este aumento en las horas de uso ha tenido efectos negativos en los estudiantes. La Asociación Británica Royal Society for Public Health (2017), en un informe sobre la salud mental de jóvenes entre 12 y 24 años que usaban redes sociales, encontró una relación entre el uso de estas plataformas y un aumento en las patologías de aproximadamente el 70 %. Entre los trastornos identificados se incluyen ansiedad, depresión y baja autoestima. Además, se evidenció que alrededor del 6 % de los adolescentes estadounidenses reportaron tener pensamientos suicidas, mientras que en Inglaterra la cifra alcanzó el 13 % (Royal Society for Public Health, 2017).

En este sentido, es evidente que las redes sociales han tenido un gran impacto en la sociedad, y han generado, en muchos casos, dependencia y comportamientos negativos. Sánchez et al. (2011) descubrieron que muchas de las interacciones en las redes sociales virtuales son hostiles y agresivas. Un ejemplo claro de esto se observa en blogs interactivos, donde los usuarios pueden comentar sobre diversos temas, y a menudo, personas con perfiles anónimos utilizan sus cuentas para hacer críticas groseras y comentarios ofensivos (Bohórquez y Rodríguez-Cárdenas, 2014).

En el contexto actual, la interacción en las redes sociales es una prioridad entre los adolescentes debido a la presión de grupo ejercida entre ellos (Otaya, 2021). Particularmente, durante el periodo de restricción social, el uso de las redes sociales se volvió importante. Sin embargo, la falta de una adecuada supervisión parental, junto con problemas de carácter, escasas habilidades sociales y una fuerte necesidad de pertenencia, incrementó las posibilidades de que aparezca la adicción, cuyas consecuencias son graves. Una de las áreas más afectadas por este fenómeno son las habilidades sociales.

La adicción a las redes sociales es una realidad evidente que produce efectos negativos. Plataformas como Facebook, Instagram y TikTok se convierten en un medio prioritario de consumo, ya que los adolescentes sienten la necesidad de socializar, conectarse y darse a conocer con otras personas. En un estudio realizado para la Fundación MAPFRE, se señaló que la conducta adictiva a Internet (CAI) se caracteriza por la pérdida de control en el uso de internet, lo que genera aislamiento y la pérdida de relaciones sociales, académicas y recreativas (Fundación MAPFRE, 2020).

En 2019, la investigación “Patrones de uso y abuso de las TIC entre adolescentes de Lima y Arequipa – Percepción de los riesgos” reveló que el 50,7 % de los adolescentes usan una cuenta de correo electrónico, el 65,1 % tiene una cuenta en Facebook, el 59,5 % tiene una cuenta en Instagram y el 81,7 % tiene una cuenta en

WhatsApp (Fundación MAPFRE, 2019). En cuanto al uso de las redes sociales, el 65 % indicó que les absorbía mucho tiempo. Además, el 72,5 % de los adolescentes perciben que la mayoría de los jóvenes de su generación descuida actividades familiares y escolares debido a su conexión constante a internet, redes sociales y el uso del celular (Fundación MAPFRE, 2020).

Por consiguiente, de acuerdo con lo mencionado, el objetivo principal de este estudio es analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales de los jóvenes estudiantes.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

El problema general planteado es el siguiente: ¿existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte?

1.2.2 Problemas específicos

Los problemas específicos de esta investigación son los siguientes:

- ¿Cómo se presenta la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte?
- ¿Qué niveles presentan las habilidades sociales en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte?
- ¿Existe una relación significativa entre las dimensiones de la ARS (obsesión a las redes sociales, falta de control por las redes sociales, uso excesivo de las redes) a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte?

1.3 Justificación de la investigación

Las redes sociales son, sin duda, espacios virtuales inevitables. Estas plataformas se han integrado a nuestra sociedad y han dado paso a una era digital en la que se registra que al menos el 57 % de la población mundial está conectada, de los cuales el 47 % de los usuarios globales utilizan redes sociales. Esto significa que 4 388 billones de personas son internautas, mientras que 3 483 billones tienen una cuenta en alguna red social (Hootsuite, 2021).

A medida que las nuevas tecnologías de la información han evolucionado, las redes sociales han mejorado sus servicios, lo que atrajo a cada vez más usuarios, hasta convertirse en un elemento indispensable en la vida cotidiana de las personas (Hernández et al., 2014). En Perú, el 73 % de la población cuenta con acceso a internet, lo que equivale a aproximadamente 24 millones de personas. De esta cifra, 20 millones acceden a internet a través de dispositivos móviles (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2017). Además, los jóvenes son el grupo de mayor uso de las redes sociales. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, en 2017, el 77,7 % de los adolescentes entre 17 y 24 años utilizaban internet (2017).

Ahora, si bien es importante reconocer que el desarrollo de las redes sociales ha tenido un impacto significativo en nuestra sociedad, también ha generado efectos negativos en muchos individuos. Bohórquez y Rodríguez-Cárdenas (2014) encontraron que las interacciones en las redes sociales virtuales suelen ser hostiles y agresivas. Este es un comportamiento que también se replica fuera del ámbito virtual. El uso

excesivo de las redes sociales ha generado efectos negativos en los adolescentes, lo que ha afectado los ámbitos académico, social y familiar. Esto ha incidido en el desarrollo de sus habilidades sociales, y ha limitado su adecuado desenvolvimiento en la sociedad (Otaya, 2021).

Por ello, este estudio adquiere especial relevancia, ya que, a nivel práctico, permitirá describir con mayor precisión el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes y analizar su posible relación con el desarrollo de las habilidades sociales. Con base en estos hallazgos, será posible diseñar un programa orientado a mitigar los efectos negativos derivados de la exposición excesiva a las redes sociales.

A nivel social, los resultados obtenidos a partir de esta investigación podrán utilizarse para elaborar programas que fomenten el desarrollo de las habilidades sociales. Asimismo, los datos recopilados buscarán sensibilizar al personal de la institución acerca de la importancia del estudio y del desarrollo de las variables analizadas.

Finalmente, a nivel teórico, se cuenta con pocos estudios que aborden la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales. Por ende, esta investigación permitirá contrastar, corroborar y aportar nuevo conocimiento teórico sobre cómo se manifiestan estas variables en la población estudiantil.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo general

El objetivo general es determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.

1.4.2 Objetivos específicos

Los objetivos específicos son los que siguen:

- Describir cómo se manifiesta la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.
- Identificar los niveles de habilidades sociales presentes en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.
- Establecer la relación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales (obsesión, falta de control y uso excesivo) y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

La hipótesis general se compone de los siguientes elementos:

- H1: Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.
- H01: No existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.

1.5.2 Hipótesis específicas

Se ha formulado las siguientes hipótesis específicas:

Hipótesis específica 1

- Hi: Existe relación entre las dimensiones de la ARS (obsesión a las redes sociales, falta de control por las redes sociales, uso excesivo de las redes) a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.
- H0: No existe relación entre las dimensiones de la ARS (obsesión a las redes sociales, falta de control por las redes sociales, uso excesivo de las redes) a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.

Hipótesis específica 2

- Hi: Existe relación entre la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.
- H0: No existe relación entre la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.

Hipótesis específica 3

- Hi: Existe relación entre las habilidades sociales y las variables sociodemográficas en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.
- H0: No existe relación entre las habilidades sociales y las variables sociodemográficas en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

Para la recopilación de información, se inició con una búsqueda bibliográfica de investigaciones nacionales e internacionales. Los estudios seleccionados se caracterizaron por tener un enfoque cuantitativo. Además, las investigaciones utilizadas en esta indagación se localizaron en buscadores confiables como ProQuest, EBSCOhost, Dialnet, Redalyc, ScienceDirect y Scielo. Por otro lado, se exploró el tema en bases como la Red Iberoamericana de Innovación y Conocimiento Científico, Access Medicina, Directory of Open Access Journals y Springer Link, aunque no se obtuvieron resultados relevantes.

2.1.1 Antecedentes internacionales

Gómez-Galán et al. (2020) realizaron un estudio cuyo objetivo fue analizar la relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes durante la pandemia de COVID-19. La muestra estuvo conformada por 310 estudiantes españoles, seleccionados mediante muestreo probabilístico. El estudio, de enfoque cuantitativo, fue correlacional y de diseño transversal. Para evaluar a los participantes, se utilizaron la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales. El análisis de los datos se realizó con el programa R-studio. Entre los hallazgos principales, los autores observaron que los estudiantes varones mostraron un mayor índice de adicción a las redes sociales en comparación con las mujeres. Además, aquellos con mayor uso de redes sociales presentaron una menor interacción interpersonal. También identificaron una relación significativa entre ambas variables: a medida que aumentaba la adicción a las redes sociales, las habilidades sociales disminuían. Estos resultados sugieren que los estudiantes con altos niveles de adicción a las redes sociales experimentaron dificultades en su capacidad para relacionarse con sus compañeros, lo que indica que el uso excesivo de estas plataformas tiene efectos negativos en su desempeño social.

Por su parte, Alarcón et al. (2021) desarrollaron un estudio sobre la dependencia de las redes sociales y su impacto en las relaciones interpersonales. La muestra estuvo compuesta por 268 estudiantes colombianos, seleccionados mediante muestreo aleatorio simple. La metodología fue de enfoque cuantitativo, con alcance correlacional, corte transversal y diseño no experimental. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y una lista de evaluación previamente validada, que medía las relaciones interpersonales entre los estudiantes. El análisis de los datos se efectuó con el programa Minitab. Los resultados revelaron que las estudiantes femeninas presentaron un mayor índice de adicción a las redes sociales y que los estudiantes provenientes de familias extensas, compuestas por otros familiares, tendían a utilizar más las redes sociales. Además, se encontró una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las relaciones interpersonales: a medida que aumentaba la dependencia de las redes sociales, los estudiantes tendían a abandonar las relaciones directas y presenciales.

En el caso de Guzmán y Mesa (2020), su estudio abordó la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales. La muestra estuvo compuesta por 80 estudiantes de entre 15 y 19 años, residentes en el departamento de Santander, Colombia. La metodología aplicada correspondió a un estudio de enfoque cuantitativo, alcance correlacional, corte transversal y diseño no experimental. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Habilidades Sociales de Goldstein y el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). El análisis estadístico se realizó con el programa

SPSS. Los resultados mostraron que los estudiantes tenían un adecuado desarrollo de sus habilidades sociales y un nivel moderado de uso de las redes sociales. Con base en estos hallazgos, los autores concluyeron que no existía una correlación estadística significativa, lo que indica que el aumento moderado del uso de redes sociales no afecta las habilidades sociales de los estudiantes.

Asimismo, Chuquiana (2020) realizó un estudio para investigar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de secundaria en Quito. La muestra estuvo compuesta por 108 alumnos mayores de 12 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, alcance correlacional, corte transversal y diseño no experimental. Los instrumentos empleados fueron el cuestionario Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Habilidades Sociales (EHS). El análisis de los resultados se realizó mediante el programa SPSS. Los resultados mostraron que los estudiantes con altos niveles de adicción a las redes sociales presentaron bajos niveles de habilidades sociales. En consecuencia, el autor concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Es decir, a mayor dependencia de las redes sociales, mayor es el impacto negativo en las habilidades sociales de los estudiantes.

Finalmente, Carmona et al. (2019) elaboraron un estudio para investigar la relación entre el riesgo de adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes colombianos. La muestra estuvo compuesta por 324 adolescentes de educación secundaria. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional, no experimental y de corte transversal. Se utilizaron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales (EHS) para evaluar a la población. El análisis de los datos se realizó utilizando el programa SPSS. Los resultados mostraron que las estudiantes del sexo femenino presentaron un mayor nivel de uso de las redes sociales en comparación con los hombres. Además, se halló una relación significativa inversa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales, es decir, a mayor consumo de redes sociales, menor nivel de habilidades sociales.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Encinas (2021) desarrolló su tesis con el objetivo de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario en la ciudad de Trujillo. La muestra estuvo compuesta por 208 estudiantes de tercero a quinto año de secundaria, seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple. La metodología aplicada fue de enfoque cuantitativo, con alcance correlacional, corte transversal y diseño no experimental. Para la recolección de datos, se utilizaron los instrumentos: el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Lista de Chequeo y Evaluación de Habilidades Sociales. Los resultados evidenciaron una relación significativa inversa entre ambas variables ($r=-0,427$), lo que indica que el uso descontrolado de las redes sociales lleva a los estudiantes a mostrar menor interés en interactuar con otras personas fuera de estas plataformas, lo que afecta negativamente el desarrollo de sus habilidades sociales.

También, Bustamante (2021) realizó un estudio con el propósito de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de secundaria. La muestra estuvo compuesta por 64 alumnos de entre 12 y 17 años de una escuela particular. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, con alcance correlacional, diseño no experimental y corte transversal. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Habilidades Sociales (EHS). El análisis de los datos se realizó mediante el programa SPSS. Los resultados mostraron que los estudiantes presentaban niveles bajos de adicción a las

redes sociales y niveles altos de habilidades sociales. Además, se evidenció que las variables adicción a redes sociales y habilidades sociales están inversamente relacionadas ($r=-0,336$). Esto sugiere que a medida que aumenta la adicción a las redes sociales, las habilidades sociales tienden a disminuir. En consecuencia, se concluye que es crucial implementar planes preventivos para reducir el riesgo de desarrollar un uso adictivo de las redes sociales.

Asimismo, Solano (2021) planteó como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas. La muestra estuvo conformada por 252 estudiantes de entre 14 y 17 años, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, con alcance correlacional, corte transversal y diseño no experimental. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Habilidades Sociales (EHS) y la Encuesta de Adicción a las Redes Sociales (ARS). El análisis de los datos se realizó mediante el programa SPSS. Los resultados indicaron que los estudiantes presentaban niveles por encima del promedio de adicción a las redes sociales y niveles bajos de habilidades sociales. En consecuencia, la autora concluye que los estudiantes con mayor grado de adicción a las redes sociales tienen un menor nivel de habilidades sociales. Solano resalta que los estudiantes, al estar enfocados en el uso excesivo de las redes sociales, pierden interés por la interacción social, lo que provoca déficits en su capacidad para relacionarse adecuadamente en el entorno social.

Por su parte, Lavado (2021) tuvo como objetivo determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de secundaria. La muestra estuvo compuesta por 142 estudiantes de primero a quinto de secundaria de una institución educativa en la ciudad de Huacho. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, alcance correlacional, diseño no experimental y corte transversal. Las variables fueron medidas a través de los cuestionarios: Adicción a las Redes Sociales (ARS) y el Cuestionario de Habilidades Sociales (EHS). El análisis de los resultados se realizó con el programa SPSS. En el análisis inferencial, se halló una relación inversamente significativa entre ambas variables, lo que indica que los estudiantes con un mayor nivel de adicción a las redes sociales presentan un menor nivel de habilidades sociales.

Por último, Huamán y Vila (2020) en su estudio tuvieron como objetivo determinar la relación entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales. La muestra estuvo conformada por 120 adolescentes de un centro preuniversitario en Huancayo, con edades entre 16 y 19 años. La metodología aplicada fue de enfoque cuantitativo, alcance correlacional, diseño no experimental y corte transversal. Se utilizaron los cuestionarios: Adicción a Redes Sociales (ARS) y la lista de evaluación de habilidades sociales (HD-HN). El análisis estadístico se realizó con el programa R-studio. Los resultados revelaron que los estudiantes provenientes de familias monoparentales y con padres separados presentaron un mayor índice de adicción a las redes sociales y un desarrollo disminuido de las habilidades sociales. En el análisis inferencial, los autores encontraron una relación significativa inversa débil ($r=-0,276$) entre ambas variables. También evidenciaron una relación inversa entre las dimensiones de autoestima, comunicación, asertividad y toma de decisiones con la adicción a las redes sociales.

2.2 Bases teóricas

Las bases teóricas, también denominadas marco teórico, comprenden el conjunto de conceptos, teorías y antecedentes que respaldan la investigación.

2.2.1 Redes sociales y adicción

Redes sociales

Las redes sociales son plataformas virtuales que facilitan interacciones dinámicas entre individuos, grupos o entre personas e instituciones, donde se comparten necesidades y preferencias comunes (Tamez, 2012). Según Faerman (2010), las redes sociales son espacios donde las personas se conectan de manera virtual, y forman comunidades basadas en intereses compartidos, ya sea a nivel personal, familiar o profesional. Por su parte, para Paz (2009), una red social está formada por personas o entidades que se enlazan para crear diversas relaciones, como amistosas, familiares, laborales, entre otras.

Adicción y adicciones conductuales

La adicción se define como un conjunto de comportamientos desadaptativos enfocados en el consumo de una sustancia, lo que provoca efectos físicos y psicológicos negativos que afectan diversas áreas de la vida de la persona, como, por ejemplo, la salud física, las relaciones sociales, el bienestar personal, familiar y profesional. Según la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10) de la OMS, la adicción se clasifica como una enfermedad que involucra aspectos físicos, emocionales y psicológicos, crea una dependencia entre la persona y la sustancia consumida, y se asocia con síntomas físicos, emocionales y factores biológicos, sociales y mentales (American Psychiatric Association, 2008).

Asimismo, el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-V) no incluye una definición de adicciones conductuales, limitándose a mencionar el trastorno no relacionado con sustancias, en el que se aborda únicamente la ludopatía. No obstante, los expertos en el área están promoviendo, mediante sus investigaciones, la inclusión de una nueva categoría: las adicciones conductuales. En este contexto, Cía (2013) señala que, desde una perspectiva conductual o de la teoría del aprendizaje, las adicciones conductuales se inician cuando hay un refuerzo positivo, como la sensación de placer o euforia. Sin embargo, a medida que la conducta se repite, el refuerzo se vuelve negativo, y la persona se ve impulsada a continuar con la acción para evitar experimentar abstinencia o malestar.

Por otro lado, Salas (2014) amplía el concepto de adicciones conductuales y las clasifica en diferentes tipos:

1. Adicción a internet: Es el ejercicio excesivo de navegar por el ciberespacio.
2. Adicción a tecnologías: Es la dificultad por parte del individuo de desprenderse de los aparatos tecnológicos.
3. Adicción a *smartphones*: El individuo experimenta ansiedad cuando no puede acceder a su celular.
4. Adicción a redes sociales: La persona siente una necesidad urgente de revisar constantemente sus redes sociales, dedicando una gran cantidad de tiempo a estas revisiones.
5. Adicción a los videojuegos: La persona experimenta un deseo compulsivo de jugar, priorizando esta actividad por encima de cualquier otra en su vida.
6. Adicción a los juegos de azar (ludopatía): El afectado invierte grandes cantidades de tiempo y dinero en juegos de apuestas y azar.
7. Adicción al trabajo: El trabajo se convierte en el eje principal de la vida de la persona, relegando a un segundo plano todas las demás actividades personales.

8. Adicción a las compras: El individuo consume grandes sumas de dinero en artículos que no necesita.
9. Adicción al sexo: El individuo no logra controlar de manera continua sus impulsos o deseos sexuales, lo que lleva a un comportamiento sexual repetitivo que se convierte en el foco principal de su vida.

Adicción a redes sociales

Durante la pandemia, muchos estudiantes recurrieron a las redes sociales para mantener el contacto con compañeros, familiares y otros grupos sociales. Sin embargo, estas plataformas no solo permiten la comunicación entre personas, sino que también ofrecen contenidos como videos, juegos y transmisiones en vivo, que resultan muy atractivos para adolescentes, niños y adultos. Al respecto, cabe considerar que este atractivo puede convertirse en una dependencia, que según Arab y Díaz (2015), puede tener efectos negativos en el individuo, tales como depresión, hiperactividad, insomnio, reducción de las horas de sueño, disminución del rendimiento académico y olvidos relacionados con el estudio.

Asimismo, según Rial et al. (2014), la adicción a las redes sociales se caracteriza por un aumento considerable en la frecuencia con la que una persona se conecta a internet para revisar sus redes sociales e interactuar con otros, lo que lleva a reducir sus actividades diarias. Esta dependencia, a largo plazo, puede generar en la persona adicta problemas de impulsividad, reactividad, hostilidad y una mayor inclinación hacia conflictos interpersonales.

Por su parte, Jasso et al. (2017) describen la adicción a las redes sociales como un patrón repetitivo y compulsivo de acceso a estas plataformas, en las que se interactúa con otras personas. En este proceso, la recompensa es muy significativa y el individuo obtiene una fuente de placer fácilmente accesible. Además, estos individuos suelen sentirse temerosos e inseguros al momento de interactuar cara a cara con otras personas.

Por último, Herrera et al. (2010) sostienen que la adicción a las redes sociales es común en aquellos individuos que experimentan dificultades para relacionarse en persona. Para estos, hacer amistades virtuales resulta más sencillo. No obstante, con el tiempo, el adolescente dedica cada vez más tiempo a las redes sociales, lo que puede llevar a desarrollar una dependencia. Este comportamiento también está relacionado con el proceso de búsqueda de identidad del adolescente y las inseguridades que enfrenta.

Modelo teórico para el instrumento de Adicción a Redes Sociales (ARC)

Escurrea y Salas (2014) mencionan que la creación de la prueba se basa en los criterios del DSM-IV-TR (American Psychiatric Association - APA, 2008). Aunque el DSM-IV no reconoce las adicciones conductuales como trastornos, sí contempla la adicción a sustancias. Por esta razón, se reemplazó el término "sustancia" por "redes sociales". Utilizando estos criterios y teorías psicosociales y conductuales, se desarrolló el Cuestionario ARS. En el contexto peruano, Astonitas (2005) también desarrolló un instrumento basado en los indicadores del DSM-IV para evaluar la adicción a Internet. De manera similar, Vilca y Gonzáles (2011; como se cita en Escurrea y Salas, 2014) crearon el Cuestionario de Riesgo de Adicción a las Redes Sociales (CrARS).

Para los fines prácticos de la investigación, se adoptó la definición de adicción a las redes sociales propuesta por Escurrea y Salas (2014). Además, se utilizó el cuestionario Adicción a las Redes Sociales (ARS), diseñado por ellos para evaluar esta

variable (ver Anexo 7). Cabe destacar que la construcción de dicho cuestionario se basó en los criterios del DSM-IV-TR, un instrumento diagnóstico que, aunque no reconoce las adicciones conductuales como trastornos, utilizó los indicadores de la adicción a sustancias para su elaboración.

Enfoque conductual

Desde el enfoque conductual, el desarrollo de las adicciones conductuales sigue un patrón similar al de las adicciones físicas. Para Salas (2014), al principio, la conducta adictiva está motivada y controlada por las consecuencias positivas, es decir, por reforzadores positivos. Sin embargo, con el tiempo, se transforma en una conducta que se controla mediante reforzadores negativos, reforzándose a través del mecanismo de evitación. Piñas y Chivato (2020) complementan esta idea al señalar que cuando una actividad resulta satisfactoria para el individuo, se puede generar una dependencia. Esto ocurre debido a mecanismos psicofisiológicos, como el aumento de dopamina, que se producen al realizar una conducta placentera, lo que crea un efecto placentero que mantiene la conducta hasta que se convierte en un reforzador negativo, desencadenando el mecanismo de evitación.

Teoría condicionamiento operante de Skinner

Esta teoría fue propuesta por Skinner (1994), quien afirmó que las conductas son aprendidas a través de la interacción entre el sujeto y el ambiente. En este proceso, existen factores que pueden tanto mantener como reducir las conductas. Para ello, Skinner (1994) planteó los siguientes aspectos:

- **Reforzador:** Son estímulos que, al presentarse después de una conducta, aumentan la probabilidad de que esta se repita. Estos estímulos pueden ser clasificados en primarios y secundarios.
 - **Primarias:** Son estímulos que no requieren de aprendizaje y generalmente están relacionados con respuestas fisiológicas, como la regulación de la temperatura, la satisfacción del hambre, el descanso, entre otros.
 - **Secundarias:** Estas no están relacionadas con aspectos innatos, sino que se vinculan a un proceso de aprendizaje, como la preferencia por un dulce específico o una actividad que resulta placentera para la persona.
- **Reforzamiento positivo:** Es el proceso que incrementa la probabilidad de que una conducta se repita al presentarse un reforzador.
- **Reforzamiento negativo:** Este procedimiento se conoce como refuerzo negativo, y se caracteriza por aumentar la probabilidad de que una conducta ocurra cuando se retira un estímulo aversivo.
- **Castigo positivo:** Esta técnica reduce la probabilidad de que una conducta se repita cuando se presenta un estímulo aversivo.
- **Castigo negativo:** Consiste en la reducción de la probabilidad de que una conducta ocurra cuando se elimina un reforzador. Al principio, la conducta adictiva se mantiene porque genera satisfacción, pero con el tiempo, deja de producir el mismo placer, lo que lleva a que se requiera más tiempo y diferentes acciones para obtener la misma gratificación. Cuando la conducta se interrumpe, aparece el síndrome de abstinencia, lo que provoca síntomas incómodos que generan que la persona retome la conducta adictiva para aliviarlos.

Dimensiones de la Adicción a Redes Sociales (ARC)

Para Ecurra y Salas (2014), la adicción a las redes sociales se compone de tres dimensiones latentes:

- Obsesión a las redes sociales: Esta dimensión representa el compromiso mental, es decir, el pensar y fantasear constantemente sobre las redes sociales, lo que se vincula con la ansiedad y preocupación por no poder acceder a ellas.
- Falta de control por las redes sociales: Hace referencia a la falta de control en el uso de las redes sociales, lo que se relaciona con el incumplimiento de tareas y responsabilidades académicas.
- Uso excesivo de las redes: Representa la dificultad para autocontrolar el exceso de tiempo dedicado al uso de las redes sociales.

Reseña de la aparición de las redes sociales

Varios autores coinciden en que la primera red social remota surgió en 1995, cuando un graduado universitario creó Classmates.com para mantenerse en contacto con sus antiguos compañeros de clase. Este sitio fue superado en 1997 por SixDegrees.com, que permitía crear perfiles de usuario y tener una lista de amigos (Morduchowicz et al., 2010). Entre 2001 y 2002, emergieron las primeras plataformas que promovían redes de amistad en línea, y para 2003, surgieron otras como Friendster y MySpace (Zamora, 2006).

Con el tiempo, grandes empresas introdujeron plataformas de interacción social como Orkut y Yahoo! en 2005. Al principio, las redes sociales dependían de un único administrador para formar grupos sociales, pero con el paso de los años, fueron los propios usuarios quienes comenzaron a crear sus propias listas de amigos, lo que impulsó el crecimiento exponencial de estas plataformas (Pazmiño, 2010).

Ventajas y desventajas del uso de las redes sociales

Las herramientas virtuales, en general, no representan un problema por sí solas, ya que muchas de ellas se utilizan para fines profesionales, educativos o informativos. Incluso el uso recreativo no necesariamente conlleva un riesgo, aunque, según Caldevilla (2010), existen tanto ventajas como desventajas asociadas a su uso. Entre las ventajas, destaca que han permitido ampliar las formas en las que las personas pueden conocer a otras. Esto reduce distancias físicas impensables, permite reuniones virtuales entre familiares de distintos continentes y crea nuevos espacios para la organización social y política. No obstante, algunas desventajas incluyen la dispersión de la atención, la suplantación de identidad, el acoso en línea, la exposición de datos personales, el acoso sexual, entre otros (Diezma, 2012).

Por otro lado, las personas que usan las redes sociales pueden experimentar una sensación de falta de libertad, ya que su comportamiento en estas plataformas difiere del que muestran en el mundo físico. De acuerdo con el Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad (2022), dos de cada tres personas no se sienten libres de comportarse en línea como lo harían en la vida real. Este sentimiento de restricción podría facilitar la aparición de insultos y comportamientos agresivos en dichas plataformas.

Otra desventaja fue identificada por Herrera et al. (2010), quienes investigaron la relación entre la adicción a Facebook, la baja autoestima, la falta de habilidades sociales y la depresión en 60 estudiantes universitarios de una universidad en México.

Según los resultados, los participantes con adicción eran más propensos a sufrir de depresión, mostraban menos asertividad y tenían relaciones amistosas y familiares de baja calidad. También presentaban dificultades para hablar en público en comparación con aquellos que no eran adictos. Además, estos individuos tendían a tener una autoestima más baja y una percepción negativa de su físico, autoconcepto e intelecto.

2.2.2 Habilidades sociales

Conceptualización

Las habilidades sociales son un conjunto de destrezas y capacidades que se desarrollan en el entorno socio-afectivo de una persona. Son esenciales para enfrentar la vida diaria de manera competente y favorecen el desarrollo humano. Estas incluyen cinco componentes fundamentales: autoestima, asertividad, toma de decisiones, empatía y manejo de emociones (Roca, 2016).

Asimismo, para Goldstein et al. (1989), las habilidades sociales son un conjunto de destrezas y comportamientos que se manifiestan en el contexto social e interpersonal del individuo, y que facilitan la resolución efectiva de diversas situaciones.

Para Caballo (2007), las habilidades sociales comprenden un conjunto de comportamientos que permiten al individuo desenvolverse en contextos tanto individuales como interpersonales, y expresar sentimientos, opiniones, actitudes, deseos o derechos de manera apropiada según la situación. Además, favorecen la resolución de problemas y el respeto hacia las conductas, ideas y costumbres de los demás.

Por último, Kelly (2002) afirma que las habilidades sociales son un conjunto de comportamientos adquiridos que las personas emplean en situaciones interpersonales para mantener o conseguir el reforzamiento dentro de su entorno social.

Cabe resaltar que el esquema empleado para esta investigación es el modelo de Goldstein, el cual se explicará en el siguiente apartado.

Modelo estructural de Goldstein: habilidades sociales

Goldstein (1980) define las habilidades sociales como un conjunto de capacidades y destrezas que facilitan relaciones interpersonales saludables y la resolución de problemas en contextos sociales e interpersonales. Al respecto, propone clasificar las habilidades sociales en diferentes tipos y las organiza de la siguiente manera:

1. Habilidades sociales básicas
2. Habilidades sociales avanzadas
3. Habilidades relacionadas con los sentimientos
4. Habilidades alternativas a la agresión
5. Habilidades para hacer frente al estrés
6. Habilidades de planificación

Estas seis áreas comprenden aproximadamente 50 destrezas interrelacionadas que, al ser desarrolladas, permiten al individuo adaptarse de manera asertiva a su entorno (Goldstein et al., 1989).

Dimensiones de las habilidades sociales

Goldstein (1980) propone las siguientes dimensiones:

1. **Habilidades básicas:** Las habilidades básicas son aquellas destrezas esenciales, como saludar, escuchar, mostrar interés, agradecer, ofrecer apoyo cuando sea necesario y ser cortés (Goldstein et al., 1989). Estas conductas tienden a ser recíprocas y se desarrollan en un contexto específico, donde el diálogo juega un papel fundamental (Sartori y Castilla, 2004).
2. **Habilidades avanzadas:** Las habilidades sociales avanzadas son aquellas capacidades que una persona desarrolla para interactuar de manera positiva con la sociedad. Entre estas habilidades se incluyen la cooperación, la instrucción y la inclusión en el grupo (Goldstein et al., 1989). Según Cantón (2014), estas habilidades reflejan la capacidad del individuo para establecer relaciones favorables con su entorno social. Por su parte, García y Delval (2010) señalan que las habilidades avanzadas comprenden un conjunto de conductas aprendidas que permiten una interacción asertiva, así como la capacidad de comprender, evaluar y cuestionar las opiniones del entorno, con el objetivo de aprender de ellas.
3. **Habilidades relacionadas a los sentimientos:** Son aquellas destrezas relacionadas con la capacidad de identificar y expresar adecuadamente los propios sentimientos, comprender a los demás y mostrar interés cuando los sentimientos ajenos se vean afectados, con el objetivo de proteger el bienestar de los demás. Según Vived (2011), la habilidad principal en este tipo de competencias es la empatía, junto con el manejo adecuado de emociones como la ira, la frustración y la tristeza. Por otro lado, Amar et al. (2004) argumentan que estas habilidades facilitan el entendimiento de los sentimientos propios y ajenos, así como la expresión de los propios sentimientos y la consideración de los derechos tanto de los demás como de uno mismo.
4. **Habilidades alternativas a la agresión:** Goldstein et al. (1989) conceptualiza estas habilidades como aquellas que facilitan un manejo adecuado de la ira en situaciones conflictivas, con un enfoque centrado en la empatía. Según Peres (2008), se trata de herramientas para gestionar emociones y actitudes en situaciones de conflicto, además de ayudar a reconocer y respetar los derechos propios y ajenos. Por otro lado, Monjas y Gonzáles (2000) lo definen como la capacidad de soportar críticas o comentarios negativos sin que afecten la autoestima, sabiendo cómo expresarse y defender los propios sentimientos y derechos.
5. **Habilidades para hacer frente al estrés:** Estas habilidades se manifiestan de manera adecuada frente a situaciones de estrés o malestar emocional (Goldstein et al., 1989). Además, actúan como mediadoras ante las críticas, permitiendo la expresión de una opinión asertiva a través de una evaluación objetiva de la situación (Peñafiel y Serrano, 2010). Además, son esenciales para gestionar crisis emocionales personales y fomentan conductas de apoyo hacia los demás (Pacheco, 2009).
6. **Habilidades de planificación:** Son habilidades vinculadas al proceso de organización que realiza el individuo para alcanzar un objetivo. También están relacionadas con la resolución de problemas, el manejo de emociones y el reconocimiento de derechos (Goldstein et al., 1989).

Características asociadas a las habilidades sociales

Según Fernández (2007) existen ciertos rasgos asociados a personas con habilidades sociales destacadas:

- Comportamiento instruido: El sujeto adquiere ciertas conductas de la otra persona a través de su interacción.
- Participación o involucramiento: El sujeto participa a nivel motor, emocional y cognitivo, y también influye en las conductas de los demás.

Estos rasgos no son aislados y su formación dependerá de aspectos sociales y demográficos.

Por su parte, Michelson y Cols (1987) proponen que las personas con habilidades sociales destacadas presentan rasgos como la expresión verbal y no verbal, que utilizan para mejorar el ambiente social en el que se encuentran. Los individuos con habilidades sociales sobresalientes no experimentan incomodidad al expresar sus emociones genuinas, deseos y comportamientos (Rosales et al., 2013).

Clases de habilidades sociales

Rosales et al. (2013) describen que las habilidades sociales presentan varios componentes, tales como:

- Cognitivos: Se refiere a la capacidad del individuo para inferir las emociones, deseos y voluntades de otras personas, así como la atención, memoria y el vínculo psicológico que puede establecer con ellas.
- Emocionales: Son habilidades vinculadas a la capacidad de expresar y mostrar las emociones de manera adecuada.
- Instrumentales: Son aquellas que permiten encontrar soluciones a situaciones inusuales o poco comunes.
- Comunicativas: Son habilidades vinculadas al proceso de comunicación entre individuos, que incluyen la capacidad de iniciar y mantener una interacción con los demás.

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 Tipo de estudio y diseño de la investigación

La investigación adopta un enfoque cuantitativo, dado que se recopilaron datos a través de mediciones numéricas para contrastar las hipótesis formuladas y relacionarlas con el marco teórico trabajado. Además, presenta un diseño no experimental, ya que no se realizará manipulación de variables. El estudio tendrá un corte transversal, pues los datos serán recolectados en un único momento, y su alcance será correlacional, buscando identificar relaciones entre las variables investigadas (Hernández et al., 2014).

3.2 Población y muestra

La población estuvo compuesta por adolescentes estudiantes de 15 a 17 años que cursaban el cuarto y quinto grado de secundaria en el colegio estatal Santa Isabel, ubicado en el distrito de Carabayllo, Lima. Se incluyó a 302 estudiantes de diversas secciones, quienes se encontraban en el nivel de educación básica regular. Las pruebas se realizaron en marzo de 2021, periodo en el cual regían las leyes de distanciamiento social establecidas por el gobierno peruano.

3.2.1 Tamaño de la muestra

La muestra se define como un subgrupo representativo de una población, del cual se recopilan los datos (Hernández et al., 2014). Para obtener el tamaño de la muestra, se empleará la siguiente fórmula:

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

En esta fórmula, los símbolos representan los siguientes valores:

- n: representa el tamaño muestral
- N: indica el tamaño de la población a investigar
- E: señala el margen de error que se aceptará para el cálculo
- Z: es el nivel de confiabilidad que se desea
- P= la proporción que se espera hallar en la población
- 1-P = Q = proporción que se debe encontrar en la población

En el presente estudio se trabajó con una población de 302 alumnos, se consideró un margen de error del 5 % (E= 0,05), un nivel de confianza del 95 % (Z=1,96) y una prevalencia estimada del 50 %. Al aplicar la fórmula correspondiente, se determinó que la muestra estaría conformada por 186 estudiantes del colegio estatal Santa Isabel, ubicado en el distrito de Carabayllo, en Lima Norte.

3.2.2 Selección del muestreo

El estudio utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, dado que se seleccionaron los casos disponibles (Hernández et al., 2014). Por ello, los instrumentos se aplicaron únicamente a los participantes que estuvieron disponibles y cumplieron con los criterios establecidos para la evaluación.

3.2.3 Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión son los siguientes:

- Estudiantes matriculados en la institución educativa Santa Isabel en el presente año escolar, es decir, en el año 2021.
- Estudiantes cuyas edades fluctúan entre 13 y 17 años, que se encuentren cursando el cuarto o quinto año de secundaria.
- Estudiantes autorizados por sus padres a ser partícipes del presente estudio.
- Estudiantes que cuenten con el consentimiento de sus padres o apoderados.
- Estudiantes que voluntariamente desean participar en el estudio.

Los criterios de exclusión son los que siguen:

- Estudiantes que no contaron con la autorización de sus padres o no presentaron el consentimiento informado.
- Estudiantes que presenten malestar físico o cognitivo que les impida completar los instrumentos psicológicos.

3.3 Variables

Las variables de la investigación fueron las siguientes:

- Variable 1: Adicción a redes sociales (ver Anexo 1)
- Variable 2: Habilidades sociales (ver Anexo 2)

3.3.1 Definición conceptual y operacional de las variables

La definición conceptual de una variable implica describir sus características esenciales o su naturaleza, mientras que la definición operacional se centra en establecer el procedimiento para evaluarla o medirla en el contexto del estudio.

Variable 1: Adicción a redes sociales

Definición conceptual

Escurra y Salas (2014) describen la adicción a las redes sociales como un patrón de conducta desadaptativo que genera un deterioro o malestar clínicamente relevante. Esta adicción se compone de tres factores: obsesión con las redes sociales, ausencia de control personal y uso excesivo de estas plataformas.

Definición operacional

La variable en cuestión es cualitativa, politómica y ordinal, y está clasificada en tres niveles:

- Alto: (de 0 a 31 puntos)
- Medio: (de 32 a 64 puntos)
- Bajo: (de 65 a 96 puntos)

Esta variable está compuesta por tres dimensiones principales: obsesión por redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales.

Variables 2: Habilidades sociales

Definición conceptual

Goldstein (1980) define las habilidades sociales como un conjunto de destrezas y capacidades que facilitan la formación de relaciones interpersonales saludables y la resolución de problemas interpersonales y sociales.

Definición operacional

Esta variable es cualitativa, politómica y ordinal, y está categorizada de la siguiente forma:

- Bajo: (50–116)
- Promedio: (117–183)
- Alto: (184–250)

Esta variable se descompone en las siguientes dimensiones: habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades alternativas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación. La medición de la variable se realizará mediante la Lista de Chequeo y Evaluación de las Habilidades Sociales (ver Anexo 6).

Variables sociodemográficas

Para la presente investigación, se diseñó una ficha de datos sociodemográficos con el objetivo de recolectar información relevante que enriquezca el estudio (ver Anexo 3). Además, mediante esta ficha, se podrá verificar el cumplimiento de los siguientes criterios de inclusión y exclusión de los participantes:

- Edad: numérica ordinal discreta
- Sexo: categórica dicotómica nominal
- Grado: categórica politómica nominal
- Distrito de residencia actual: categórica politómica nominal
- Tipo de familia: categórica politómica nominal
- Estado civil de los padres: categórica politómica nominal
- ¿Usa redes sociales?: categórica dicotómica nominal
- ¿Qué red social usa más?: categórica politómica nominal
- ¿Realiza algún deporte?: categórica dicotómica nominal

3.4 Plan de recolección de datos e instrumentos

A continuación, se detallan los elementos del plan de recolección de datos y los instrumentos utilizados en la investigación.

3.4.1 Plan de recolección de datos

Incluye los siguientes aspectos:

1. Primero, se contactó a las autoridades de la institución educativa Santa Isabel para obtener la autorización necesaria para llevar a cabo el estudio.
2. Luego, se enviaron los instrumentos a utilizar a través de correo electrónico.
3. Después, se estableció una fecha límite para la resolución de los instrumentos.

4. A continuación, se solicitó a los padres y estudiantes sus correos electrónicos para enviarles la información de la presentación y, posteriormente, el formulario.
5. Posteriormente, se realizó una charla por Zoom en la que se explicó a los padres de familia y a los estudiantes los objetivos del estudio, el proceso a seguir y las medidas de privacidad relacionadas con la recopilación de datos. Además, se aclaró que se respetaría la decisión de los padres y estudiantes de no participar en el estudio si así lo deseaban.
6. Finalmente, el día de la evaluación, se procedió a seguir las siguientes indicaciones:
 - a. Los enlaces fueron enviados por correo electrónico mediante Google Forms, el cual contenía los cuestionarios de manera virtual.
 - b. En el correo se incluyeron las instrucciones para el desarrollo de la prueba, junto con un número telefónico de contacto para resolver cualquier duda, ya sea mediante llamadas o mensajes.
 - c. Al día siguiente, se completaron los cuestionarios, los cuales fueron revisados para asegurarse de que no hubiera ningún inconveniente.
 - d. Por último, las puntuaciones se trasladaron a Excel, donde se realizaron las correcciones necesarias y se organizaron para el análisis estadístico correspondiente.

3.4.2 Instrumentos

Para esta investigación, se utilizarán los siguientes instrumentos de recolección de datos con el propósito de medir las variables "Adicción a las redes sociales" y "Habilidades sociales".

Cuestionario de Adicción a Redes Sociales-ARS

La prueba fue creada por los investigadores peruanos Miguel Ecurra y Edwin Salas (2014). Su duración aproximada es de 15 minutos y puede ser aplicada de forma individual o grupal. La prueba es una escala tipo Likert que consta de 24 enunciados con opciones de respuesta que varían desde "siempre" hasta "nunca" (ver Anexo 7). Los resultados se categorizan en tres niveles:

- Bajo: (0 a 31 puntos)
- Moderado: (32 a 64 puntos)
- Alto: (65 a 96 puntos)

Los estudiantes que obtienen un puntaje bajo tienen una mínima interacción con las redes sociales, aquellos en el nivel moderado tienen una interacción habitual, y los que alcanzan el nivel alto presentan una mayor probabilidad de haber desarrollado una adicción.

Por otro lado, respecto de la confiabilidad, esta prueba fue igualmente diseñada y adaptada en Perú por Ecurra y Salas (2014). Los resultados de confiabilidad muestran coeficientes alfa de Cronbach altos, que oscilan entre 0,88 para el factor 2 y 0,92 para el factor 3. Además, el nivel de consistencia interna es elevado, ya que todos los factores superan el valor de 0,85. Asimismo, el análisis de validez se desarrolló mediante la evidencia de validez de contenido, y los resultados mostraron que los jueces estuvieron de acuerdo al evaluar el contenido del instrumento. Además, se evaluó la validez de constructo y la confiabilidad mediante consistencia interna, ítem-retest y la Prueba de varimax, con valores que variaron entre 0,83 y 0,91, lo que confirma que el instrumento cumple con los requisitos psicométricos fundamentales de la teoría clásica de los test (Ecurra y Salas, 2014).

Lista de Chequeo de Evaluación de Habilidades Sociales

Para evaluar la variable, se utilizará la Lista de Chequeo de Evaluación de las Habilidades Sociales, creada por Goldstein et al. (1989). Su propósito es evaluar las características y capacidades que los adolescentes y adultos desarrollan en relación con sus habilidades sociales. Esta prueba se puede aplicar de manera individual o colectiva. Es una escala tipo Likert compuesta por 50 preguntas distribuidas en 6 dimensiones: habilidades sociales básicas, habilidades sociales avanzadas, habilidades alternativas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades para afrontar el estrés y habilidades de planificación.

En cuanto a las opciones de respuesta, se incluyen: Nunca (1), Muy pocas veces (2), Algunas veces (3), A menudo (4) y Siempre (5), con una corrección global que clasifica los resultados de la siguiente manera (Peña, 2021):

- Bajo: (50-116)
- Promedio: (117-183)
- Alto: (184-250)

Los estudiantes que obtienen un puntaje bajo tienen un desarrollo limitado de habilidades sociales, aquellos con puntajes promedio tienen un desarrollo esperado, mientras que los que puntúan alto presentan un desarrollo superior al esperado.

En cuanto a la confiabilidad de la prueba, se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach, y se obtuvo un valor de 0,92, lo que indica que es una prueba fiable (Hurtado, 2018). En cuanto a la validez de la prueba, esta fue evaluada mediante un estudio realizado por la misma autora (2018) en estudiantes de secundaria de una institución educativa en Lima Metropolitana. Utilizando validez de contenido y una correlación ítem – retest, los resultados fluctuaron entre 0,79 y 0,86, lo que confirma que la prueba es válida para su uso en otras investigaciones.

Variables sociodemográficas

Para esta investigación, se diseñó una ficha de datos sociodemográficos con el propósito de recopilar información que pueda enriquecer el estudio (ver Anexo 3).

- Edad: numérica ordinal discreta
- Sexo: categórica dicotómica nominal
- Grado: categórica politómica ordinal
- Distrito de residencia actual: categórica politómica nominal
- Tipo de familia: categórica politómica nominal
- Estado civil de los padres: categórica politómica nominal
- ¿Usa redes sociales?: categórica dicotómica nominal
- ¿Qué red social usa más?: categórica politómica nominal
- ¿Realiza algún deporte?: categórica dicotómica nominal

3.5 Plan de análisis e interpretación de la información

Para corroborar las hipótesis planteadas y cumplir con los objetivos de la investigación, los datos serán procesados mediante el programa estadístico Stata 14. En la estadística descriptiva, se presentarán tablas que muestren las frecuencias y porcentajes de las variables a analizar. Para el análisis inferencial, se utilizarán paquetes estadísticos. En primer lugar, se verificará si la variable numérica es paramétrica o no mediante la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, lo que determinará el uso de las pruebas ANOVA. Para las variables categóricas, se aplicará la prueba Chi-

cuadrado. Para ello, se utilizarán tablas de contingencia para comprobar las hipótesis planteadas, y se considerará un nivel de significancia estadística del 5% ($p \leq 0,05$) y un nivel de confianza del 95 %.

3.6 Ventajas y limitaciones

Se presentan las siguientes ventajas:

- El estudio requerirá un breve período de ejecución debido a que su diseño es transversal, lo que implica la recolección de datos en un solo punto en el tiempo.
- No se expondrá a los participantes, al personal de la institución ni al evaluador a un posible contagio, ya que la realización del estudio será completamente virtual.
- Los costos de los materiales serán reducidos, ya que los formularios se administrarán de manera virtual.
- Los instrumentos a utilizar cuentan con propiedades psicométricas adecuadas para la población adulta y universitaria.
- Las variables a investigar tienen una limitada cantidad de estudios previos en el contexto nacional.

Las limitaciones son las siguientes:

- El diseño transversal no permitirá realizar inferencias predictivas.
- La pandemia obliga a realizar la evaluación de forma virtual.

Deseabilidad social

La evaluación se desarrolló mediante el empleo de formularios proporcionados por la plataforma de aplicaciones de Google. Una vez elaborada la encuesta, se envió el enlace a través de un grupo de WhatsApp gestionado por los tutores, quienes lo distribuyeron entre todos los alumnos de su aula. Antes de este proceso, se realizó una charla virtual con los estudiantes, durante la cual se les explicó lo siguiente:

- La realización de la encuesta no tendrá impacto en sus calificaciones.
- No existen respuestas correctas o incorrectas.
- Los resultados se mantendrán confidenciales y los participantes pueden retirarse en cualquier momento durante el proceso de la prueba.
- Los resultados de la investigación son específicos para la población de estudio, por lo que no se pueden generalizar a otras poblaciones o instituciones.

3.7 Aspectos éticos

La investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae. Los participantes no corren ningún riesgo al completar los instrumentos, ya que se realizarán de forma virtual, lo que evita el riesgo de contagio por COVID-19. Además, la participación es completamente voluntaria.

A continuación, se detallan los aspectos éticos considerados durante la investigación:

- Confiabilidad y protección de datos: Los datos obtenidos serán tratados de manera anónima, sin solicitar información personal que permita identificar a

los participantes. Solo se recogerán datos esenciales para la investigación, como las variables sociodemográficas. La información se codificará y almacenará de manera segura en un ordenador al que solo el tesista tendrá acceso.

- Respeto a la privacidad: Cada participante tendrá la libertad de elegir el momento en que desea completar el cuestionario y decidir qué información proporcionará en la investigación. Además, podrá decidir si desea participar o no, y tendrá la opción de retirarse en cualquier momento, incluso si ya ha comenzado a responder.
- No discriminación y libre participación: El estudio no establece ninguna restricción en cuanto al nivel económico, social, grupo étnico o género. Para los fines de la investigación, únicamente se han considerado criterios de inclusión y exclusión a nivel metodológico. No existe coacción alguna sobre los participantes, quienes son libres de abandonar la evaluación en cualquier momento si así lo desean.
- Consentimiento informado: A cada participante se le proporcionará la información relevante sobre la investigación, con el fin de obtener su consentimiento informado (ver Anexo 4). La información será entregada siguiendo el orden del procedimiento, para que los participantes puedan decidir libremente si desean participar en el estudio. Adicional a ello, se verificará que los consentimientos informados sean completados correctamente. Se destacará que el participante tiene la opción de desistir de su participación en cualquier momento, lo cual se aclarará al momento de proporcionar la información inicial.
- Calidad de investigación, derechos de autor y el manejo de los resultados: El proyecto tiene como objetivo promover investigaciones en los ámbitos educativo y clínico. Para ello, estudia variables relevantes para estas áreas. La información recopilada para desarrollar el marco teórico es de carácter científico y se basa en documentación actual, con validez empírica. Los instrumentos utilizados presentan validez y confiabilidad adecuadas, y han sido adaptados al contexto nacional con población peruana. Los datos obtenidos se procesarán utilizando el programa Stata 14, el cual ha demostrado ser confiable en investigaciones dentro del área de psicología. La información recogida se empleará exclusivamente para los fines de este proyecto. Finalmente, el estudio sigue las normativas nacionales e internacionales sobre derechos de autor, y se ha realizado la redacción académica correspondiente.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Tras el análisis estadístico, se observó que de los 186 encuestados, la edad promedio fue de 15.33 años. El 54,84 % de los participantes fue de sexo femenino, el 58,60 % cursaba el cuarto año de secundaria, y el 87,10 % provenía de Carabayllo. En cuanto a la estructura familiar, el 63,98 % vivía en una familia nuclear, el 34,41 % tenía a sus padres casados, y el 97,31 % usaba redes sociales. Además, el 64,52 % utilizaba WhatsApp y el 65,05 % practicaba deportes (ver Tabla 1).

Tabla 1. Descripción de los factores sociodemográficos y variables principales

	n	%
Edad (m±DS)	15,33	± 0,83
Sexo		
Masculino	84	45,16
Femenino	102	54,84
Grado		
Cuarto de secundaria	109	58,60
Quinto de secundaria	77	41,40
Lugar de procedencia		
Carabayllo	162	87,10
Otros	24	12,90
Tipo de familia		
Nuclear	119	63,98
Monoparental	50	26,88
Extensa	17	9,14
Estado civil de los padres		
Convivientes	52	27,96
Casados	64	34,41
Divorciados	60	32,26
Viudos	10	5,38
¿Usa redes sociales?		
Sí	181	97,31
No	5	2,69
Red social más usada		
Facebook	26	13,98
WhatsApp	120	64,52
Instagram	20	10,75
Snapchat	0	0
Otras	20	10,75
¿Realiza deportes?		
Sí	121	65,05
No	65	34,95
Habilidades sociales		
Bajo	6	3,23
Moderado	103	55,38
Alto	77	41,4
Adicción a redes sociales		
Bajo	116	62,37
Moderado	63	33,87
Alto	7	3,76
Muy alto	0	0

En la siguiente tabla, a partir de la relación significativa entre las habilidades sociales y la adicción a redes sociales ($p=0,006$), se mostró que el 59 % de los alumnos con altos niveles de habilidades sociales tienen una baja adicción a redes sociales. Asimismo, se halló una relación entre las habilidades sociales y la obsesión por las redes sociales ($p=0,003$), con un 58 % de los alumnos con altos niveles de habilidades sociales y baja obsesión hacia las redes sociales (ver más adelante Tabla 2).

Tabla 2. Asociación entre las variables Habilidades sociales y Adicción a redes sociales, y variables sociodemográficas (primera parte)

Habilidades sociales (total)				P
	Bajo n %	Moderado n %	Alto n %	
Adicción a redes sociales (total)				0,006
Bajo	5 (4,31)	52 (44,83)	59 (50,86)	
Moderado	1 (1,59)	45 (71,43)	17 (26,98)	
Alto	0 (0)	6 (85,71)	1 (14,29)	
Muy alto	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Obsesión a redes sociales				0,003
Bajo	4 (3,74)	45 (42,06)	58 (54,21)	
Moderado	2 (2,90)	49 (71,01)	18 (26,09)	
Alto	0 (0)	8 (88,89)	1 (11,11)	
Muy alto	0 (0)	1 (100)	0 (0)	
Falta de control por las redes sociales				0,079
Bajo	3 (6)	24 (48)	23 (46)	
Moderado	2 (2,35)	43 (50,59)	40 (47,06)	
Alto	0 (0)	31 (72,09)	12 (27,91)	
Muy alto	1 (12,50)	5 (62,50)	2 (25,00)	
Uso excesivo de las redes sociales				0,110
Bajo	5 (4,90)	49 (48,04)	48 (47,06)	
Moderado	0 (0)	42 (63,67)	24 (36,36)	
Alto	1 (5,56)	12 (66,67)	5 (27,78)	
Muy alto	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Variables sociodemográficas				
Sexo				0,348
Masculino	4 (4,76)	49 (58,33)	31 (36,90)	
Femenino	2 (1,96)	54 (52,94)	46 (45,10)	
Grado				0,192
Cuarto de sec.	2 (1,83)	57 (52,29)	50 (45,87)	
Quinto de sec.	4 (5,19)	46 (59,74)	27 (35,06)	
Distrito de procedencia				0,839
Carabaylo	5 (3,09)	91 (56,17)	66 (40,74)	
Otros	1 (4,17)	12 (50,00)	11 (45,83)	

Tabla 3. Asociación entre las variables Habilidades sociales y Adicción a redes sociales, y variables sociodemográficas (segunda parte)

Tipo de familia				0,221
Nuclear	6 (5,04)	61 (51,26)	52 (43,70)	
Monoparental	0 (0)	33 (66,00)	17 (34,00)	
Extensa	0 (0)	9 (52,94)	8 (47,06)	
Estado civil de los padres				0,218
Convivientes	4 (7,69)	24 (46,15)	24 (46,15)	
Casados	1 (1,56)	35 (54,69)	28 (43,74)	
Divorciados	1 (1,67)	36 (69,00)	23 (38,33)	
Viudos	0 (0)	8 (80)	2 (20)	
¿Usa redes sociales?				0,910
Sí	6 (3,31)	100 (55,25)	75 (41,44)	
No	0 (0)	3 (60)	2 (40)	
Red social más usada				0,573
Facebook	0 (0)	13 (50)	13 (50)	
WhatsApp	5 (4,17)	65 (54,17)	50 (41,67)	
Instagram	0 (0)	11 (55)	0 (45)	
Otras	1 (5)	14 (70)	5 (25)	
Realiza deportes				0,534
Sí	3 (2,48)	65 (53,72)	53 (43,80)	
No	3 (4,62)	38 (58,46)	24 (36,92)	

Posteriormente, se evidenció una relación significativa entre la adicción a redes sociales y las habilidades sociales avanzadas ($p=0,019$). A partir de esto, se observó que el 67 % de los alumnos con niveles moderados de habilidades sociales avanzadas presentan una baja adicción a redes sociales. Asimismo, se encontró una relación entre la adicción a redes sociales y las habilidades alternativas a la agresión ($p=0,001$). Como resultado, se mostró que el 84 % de los alumnos con baja adicción a redes sociales tienen altos niveles de estas habilidades (ver más adelante Tabla 3).

Además, se identificó una relación entre la adicción a redes sociales y las habilidades para afrontar al estrés, donde el 59 % de los alumnos con baja adicción a redes sociales presentaron un nivel promedio en estas habilidades. Por último, también se encontró una relación significativa entre la adicción a redes sociales y las habilidades de planificación, evidenciándose que el 69 % de los alumnos con baja adicción a redes sociales poseen altos niveles en estas habilidades.

Tabla 4. Asociación entre las variables Redes sociales y Habilidades sociales, y variables sociodemográficas (primera parte)

Adicción a redes sociales (total)				
	Bajo n %	Moderado n %	Alto n %	P
Habilidades sociales básicas				0,452
Bajo	5 (45,45)	5 (45,45)	1 (9,09)	
Moderado	65 (59,63)	40 (36,69)	4 (3,6)	
Alto	46 (69,70)	18 (27,27)	2 (3,03)	
Habilidades sociales avanzadas				0,019
Bajo	12 (54,55)	8 (36,36)	2 (0,09)	
Moderado	67 (56,78)	48 (40,68)	3 (2,54)	
Alto	37 (80,43)	7 (15,22)	2 (4,35)	
Habilidades relacionadas con los sentimientos				0,335
Bajo	10 (47,62)	10 (47,62)	1 (4,76)	
Moderado	70 (61,95)	40 (35,40)	3 (2,65)	
Alto	36 (29,23)	13 (25,00)	3 (5,77)	
Habilidades alternativas a la agresión				0,001
Bajo	5 (71,43)	2 (28,57)	0 (0)	
Moderado	27 (43,55)	29 (46,77)	6 (9,68)	
Alto	84 (71,79)	32 (27,35)	1 (0,85)	
Habilidades para hacer frente al estrés				0,019
Bajo	8 (72,73)	2 (18,18)	1 (9,09)	
Promedio	59 (53,15)	48 (43,24)	4 (3,60)	
Alto	49 (76,56)	13 (20,31)	2 (3,13)	
Habilidades de planificación				0,003
Bajo	6 (100)	0 (0)	0 (0)	
Promedio	41 (48,24)	41 (48,24)	3 (3,53)	
Alto	69 (72,63)	22 (23,16)	4 (4,21)	
Variables sociodemográficas				
Sexo				0,644
Masculino	54 (64,29)	26 (30,95)	4 (4,76)	
Femenino	62 (60,78)	37 (36,27)	3 (2,94)	
Grado				0,093
Cuarto de sec.	75 (68,81)	31 (28,44)	3 (2,75)	
Quinto de sec.	41 (53,25)	32 (41,56)	4 (5,19)	

Tabla 5. Asociación entre las variables Redes sociales y Habilidades sociales, y variables sociodemográficas (segunda parte)

Variables sociodemográficas			
Sexo			0,644
Masculino	54 (64,29)	26 (30,95)	4 (4,76)
Femenino	62 (60,78)	37 (36,27)	3 (2,94)
Grado			0,093
Cuarto de sec.	75 (68,81)	31 (28,44)	3 (2,75)
Quinto de sec.	41 (53,25)	32 (41,56)	4 (5,19)
Distrito de procedencia			0,571
Carabayllo	100 (61,73)	55 (33,95)	7 (4,32)
Otros	16 (66,67)	8 (33,33)	0 (0)
Tipo de familia			0,187
Nuclear	77 (64,47)	40 (33,61)	2 (1,68)
Monoparental	28 (56,00)	19 (38,00)	3 (6,00)
Extensa	11 (64,71)	4 (23,53)	2 (11,76)
Estado civil de los padres			0,206
Convivientes	35 (67,31)	17 (32,69)	0 (0)
Casados	41 (64,06)	21 (32,81)	2 (3,13)
Divorciados	37 (61,67)	19 (31,67)	4 (6,67)
Viudos	3 (30,00)	6 (60,00)	1 (10,00)
¿Usa redes sociales?			0,880
Sí	113 (62,43)	61 (33,70)	7 (3,87)
No	3 (60,00)	2 (40,00)	0 (0)
Red social más usada			0,132
Facebook	17 (65,38)	9 (34,62)	0 (0)
WhatsApp	77 (64,17)	39 (32,50)	4 (3,33)
Instagram	11 (55,00)	6 (30,00)	3 (15,00)
Otras	11 (55,00)	9 (45,00)	0 (0)
Realiza deportes			0,839
Sí	77 (63,64)	40 (33,06)	4 (3,31)
No	39 (60,00)	23 (35,38)	3 (4,62)

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1 Discusión

La hipótesis general de esta investigación plantea la existencia de una relación entre la adicción a redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de un colegio de Carabayllo. Este planteamiento se fundamenta en estudios previos que abordan la influencia del uso excesivo de las redes sociales en el desarrollo social. Por ejemplo, Rial et al. (2014) determinaron que el 60,4 % de los adolescentes analizados pasaban más de seis horas diarias conectados a redes sociales mediante diversos dispositivos, lo que llevó a una creciente preocupación entre los docentes y tutores. El tiempo excesivo dedicado a la virtualidad se identificó como un obstáculo para construir escenarios de interacción social presencial, siendo las redes sociales la principal vía de socialización.

De igual manera, Agüero (2016) identificó que los jóvenes con habilidades sociales menos desarrolladas utilizan las redes sociales como principal medio para expresar emociones y compartir aspectos de su vida personal. Este comportamiento reduce el contacto personal, dificulta el diálogo asertivo con la familia y los pares, y aumenta la vulnerabilidad en términos de desarrollo social. López y Guaimaro, y Mamani (2014, 2016; como se cita en Cediell, 2019) también argumentaron que un uso excesivo de redes sociales puede tener efectos perjudiciales en el desarrollo de habilidades sociales esenciales, como la resolución de conflictos interpersonales, las interacciones sociales efectivas y la construcción de relaciones asertivas.

Estos antecedentes respaldan la hipótesis al evidenciar cómo el uso desmedido de redes sociales puede impactar negativamente en competencias clave para la interacción social. Este estudio, en línea con diversas investigaciones previas, demuestra una relación significativa entre la adicción a redes sociales y las habilidades sociales. Los resultados indican que los estudiantes que presentan bajos niveles de adicción a las redes sociales tienden a desarrollar altos niveles de habilidades sociales.

Asimismo, el presente estudio identificó una relación entre las habilidades sociales y la obsesión por las redes sociales, hallazgo que coincide con el de Chambilla et al. (2023) en su investigación titulada "Redes sociales y las habilidades sociales de los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundario de la ciudad de Puerto Maldonado". En dicho estudio, los autores reportaron una relación inversa, alta y significativa, y destacaron que un mayor tiempo de conexión en redes sociales se asociaba con una carencia notable en habilidades sociales. Además, observaron en los estudiantes con mayor presencia en redes sociales problemas como baja autoestima y ansiedad.

Según Goldberg (1995; como se cita en Domínguez-Vergara e Ybañez-Carranza, 2016), factores como el aburrimiento, la falta de relaciones o metas claras, la carencia de habilidades para desenvolverse en el mundo real, la timidez, la búsqueda de sensaciones en personas solitarias y una baja autoestima son determinantes que pueden contribuir al alto consumo de redes sociales, lo que resalta la importancia de abordar estos aspectos para mitigar sus efectos negativos.

La investigación también identificó una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales avanzadas, hallazgo que está respaldado por estudios previos como los de Jiménez y Pantoja (2007), García del Castillo et al. (2008), Herrera et al. (2010), Labrador y Villadangos (2010), Mejía et al. (2014), y Domínguez-Vergara e Ybañez-Carranza (2016). Estas investigaciones concluyen que

los estudiantes con mayores habilidades sociales tienden a utilizar las redes sociales con menor frecuencia, lo que limita problemas en la interacción social.

En esta línea, Petrie y Gunn (1998; como se cita en Domínguez-Vergara e Ybañez-Carranza, 2016) destacaron que las personas dependientes de Internet suelen ser más susceptibles, reservadas y vigilantes, características que las orientan hacia un carácter introspectivo y dificultan sus relaciones sociales. Esto subraya la importancia de fomentar habilidades sociales avanzadas como un factor protector frente a la adicción a las redes sociales.

Por su parte, se identificó una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la dimensión de habilidades alternativas a la agresión. Este hallazgo indica que más de la mitad de los estudiantes demuestra capacidad de autocontrol frente a la impulsividad. En este contexto, habilidades como la negociación, la tolerancia y la comunicación asertiva se destacan entre los alumnos de estos niveles educativos.

Por último, se identificó una relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades de planificación. Este resultado sugiere que varios estudiantes cuentan con la capacidad para resolver problemas, gestionar emociones y reconocer derechos, habilidades que aplican al enfrentarse a diversas situaciones. Este hallazgo se alinea con las investigaciones de Echeburúa (1999; como se cita en Domínguez-Vergara e Ybañez-Carranza, 2016), quien argumenta que la adicción a las redes sociales puede desencadenar cambios psicológicos negativos, como alteraciones del estado de ánimo, ansiedad o impaciencia asociada a factores externos, como la lentitud en los procesos digitales.

Por otro lado, no se identificó una asociación significativa entre las habilidades sociales y el tipo de familia. No obstante, los estudiantes que provenían de una familia nuclear tendieron a reportar un nivel moderado de habilidades sociales. De manera similar, no se encontró una asociación entre las habilidades sociales y el estado civil de los padres, aunque los escolares con padres casados también presentaron niveles moderados en estas habilidades. Estos resultados, aunque no determinantes, pueden aportar elementos relevantes para investigaciones futuras, donde se profundice en los factores familiares que podrían influir en el desarrollo de las habilidades sociales.

Para concluir, en cuanto a los factores que fomentan la adicción a las redes sociales, uno de los más relevantes durante la pandemia fueron las estrictas restricciones sociales implementadas para contener la propagación del COVID-19. Estas medidas limitaron las interacciones presenciales, lo que generó que muchos estudiantes recurrieran a las redes sociales como un medio para mantenerse conectados con amigos, compañeros y familiares. Una vez inmersos en estas plataformas, los estudiantes se vieron expuestos a un flujo constante de contenido atractivo, como videojuegos, tendencias de belleza, curiosidades, grupos sociales y noticias.

Este entorno virtual ofrece una cantidad significativa de información, diseñada de manera llamativa y ajustada a diversos intereses, lo que resulta difícil de ignorar. En este contexto, las redes sociales no solo facilitan la comunicación, sino que también funcionan como un espacio de entretenimiento. Estas plataformas cautivan a los estudiantes y avivan sus intereses, lo que refuerza su permanencia en estos entornos digitales.

5.2 Conclusiones

La presente investigación evidencia una relación significativa entre la adicción a redes sociales y las habilidades sociales en alumnos de nivel secundario de una escuela de Lima Norte. Los resultados indican que los estudiantes con altos niveles de habilidades sociales presentan bajos niveles de adicción a redes sociales, lo que subraya la importancia de estas competencias en el manejo equilibrado de las plataformas digitales.

Asimismo, se observó una relación significativa entre las habilidades sociales y la obsesión con las redes sociales. Los estudiantes con un bajo índice de obsesión logran desarrollar mejores habilidades sociales. En ese sentido, se destaca cómo un uso moderado de estas plataformas puede favorecer el desarrollo interpersonal. El estudio también encontró una relación entre la adicción a redes sociales y las habilidades sociales avanzadas. Los estudiantes con un nivel promedio de habilidades avanzadas reportaron una baja adicción, lo que resalta la capacidad de estos alumnos para gestionar adecuadamente las interacciones en línea y fuera de ellas.

Finalmente, los resultados reflejan una conexión entre la adicción a redes sociales y las habilidades para enfrentar el estrés. Los alumnos con un manejo moderado de estrés muestran bajos niveles de adicción. Al respecto, se resalta cómo estas habilidades emocionales pueden actuar como un factor protector ante el uso excesivo de redes sociales.

5.3 Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos en la investigación, se brindan las siguientes recomendaciones a la institución educativa:

- Fomentar actividades extracurriculares que faciliten la recreación, el desarrollo de talentos, la interacción familiar y el buen trato, con el objetivo de promover el adecuado desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes.
- Impulsar el desarrollo de habilidades sociales, liderazgo, autocontrol, cooperación y convivencia tanto dentro como fuera de la institución educativa.
- Promover estrategias preventivas en la institución educativa que reduzcan la adicción a las redes sociales y favorezcan el desarrollo de habilidades sociales.
- Elaborar un protocolo de intervención dirigido a los estudiantes que presenten dependencia a las redes sociales.
- Para investigaciones futuras, sería relevante explorar en mayor profundidad los factores sociodemográficos que podrían influir tanto en el desarrollo de habilidades sociales como en la adicción a las redes sociales.

REFERENCIAS

- Agüero, M. (2016). Intensidad de uso de Facebook y habilidades sociales en adolescentes. *PsicoInnova*, 1(1), 16-33. <https://www.unibe.ac.cr/ojs/index.php/psicoinnova/article/view/1/1>
- Alarcón, N., Baurista, N., y Jaimes, M. (2021). *Dependencia a redes sociales (RRSS) y relaciones interpersonales presenciales* [Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12494/34446>
- Amar, J. Abello, R. y Tirado, D. (2004). *Desarrollo infantil y construcción psicológica del mundo social*. Uninorte. https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9789587410259_A23425272/preview-9789587410259_A23425272.pdf
- American Psychiatric Association (2008). *DSM – IV: Manual Diagnóstico estadístico de los tratamientos mentales*. Masson. https://www.academia.edu/8475362/DSM_IV_Completo
- Arab, E., y Díaz, A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Astonitas, L. (2005). Personalidad, hábitos de consumo y riesgo de adicción al Internet en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología de la PUCP*, 23(1), 65-112. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337829529003>
- Bohórquez, C., y Rodríguez-Cárdenas, D. (2014). Percepción de amistad en adolescentes: el papel de las redes sociales. *Revista Colombiana de Psicología*, 23(2), 325-338. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80434236007>
- Bustamante, E. (2021). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria* [Tesis de licenciatura. Universidad Científica del Sur]. Repositorio académico – Universidad Científica del Sur. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1950/TL-Bustamante%20E.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (6a ed.). Siglo XXI. <https://ayudacontextos.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/manual-de-evaluacion-y-entrenamiento-de-las-habilidades-sociales-vicente-e-caballo.pdf>
- Caldevilla, D. (2010). Las redes sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual. *Documentación de las Ciencias de la Información*, 33, 45-68. <https://revistas.ucm.es/index.php/DCIN/article/view/DCIN1010110045A/18656>
- Cantón, J. (2014). *Atención y apoyo psicosocial*. Editex. https://books.google.com.pe/books/about/Atenci%C3%B3n_y_apoyo_psicosocial.html?id=VygRAwAAQBAJ&redir_esc=y%20o%20https://www.libun.edu.pe/carrito/principal.php/articulo/00112041

- Carmona, C., Mesa, J., y Patiño, J. (2019). *Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con las habilidades sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de 9 a 11 grado de instituciones educativas públicas y privadas del Municipio La Ceja* [Tesis de posgrado, Universidad Católica Luis Amigo]. Repositorio Universidad Católica Luis Amigo. <http://repository.ucatolicaluisamigo.edu.co/server/api/core/bitstreams/99c3504d-6546-4fdd-8d05-ba0afdae712f/content>
- Cediel, M. (2019). *Relación de las habilidades sociales y el uso de las redes sociales en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Bolivariana]. Repositorio Institucional Universidad Pontificia Bolivariana. https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/20.500.11912/6873/digital_38818.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chambilla, Y., Puma M., y Bejar C. (2023). Redes sociales y las habilidades sociales de los estudiantes de una Institución Educativa de nivel secundario de la ciudad de Puerto Maldonado. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 7(1), 1-16. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4965/7542>
- Chuquiana, L. (2020). *Relación entre las redes sociales y el desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes de 8vo de básica en una unidad educativa*. [Tesis de pregrado, Universidad Central de Ecuador]. Repositorio UCE. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/5199da75-18ec-4203-b79a-fb95ef7e853a/content>
- Cía, A. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las adicciones conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217. <https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf>
- Diezma, J. (2012). Redes sociales: sus efectos sobre la salud. *AEPap ed. Curso de Actualización Pediatría 2012*, e1-e4. https://cursosaeapap.exlibrisediciones.com/files/49-138-fichero/Mesa_Redonda%20Adolescencia_Carlos_Diezma.pdf
- Domínguez-Vergara, J., e Ybañez-Carranza, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones. Revista de Psicología Educativa*, 4(2), 181-230. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/122/390>
- Echeburúa, E., y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Encinas, S. (2021). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa estatal – Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Digital de la Universidad Privada Antenor Orrego. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/7711>
- Escorra, M., y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>

- Faerman, J. (2010). *Faceboom: Facebook, el nuevo fenómeno de masas*. Alienta. https://books.google.com.pe/books?id=RT4kliENnvwC&pg=PA15&hl=es&source=qbs_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
- Fernández, M. (2007). *Habilidades sociales en el contexto educativo* [Tesis de maestría, Universidad del Bío-Bío]. Repositorio institucional de la Universidad del Bío-Bío. http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/2060/1/Fernandez_Stevens_Marianela.pdf
- Fundación MAPFRE (2019). *Patrones de uso y abuso de las TIC entre adolescentes de Lima y Arequipa. Percepción de los riesgos*. Fundación MAPFRE. <https://www.mapfre.com.pe/media/Estudio-Patrones-de-uso-y-abuso-de-las-TICs-entre-adolescentes-de-Lima-y-Arequipa-Percepcion-de-los-riesgos-Web.pdf>
- Fundación MAPFRE (2020). *Controla tu red: Guía para el profesorado - Educación Primaria*. Fundación MAPFRE. <https://www.mapfre.com.pe/media/Controla-Tu-Red-guia-para-docentes-de-educacion-primaria-Peru-v0r5-GRV1-..pdf>
- García del Castillo, J., Terol, M., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M., y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2), 131-142. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122057005.pdf>
- García, J., y Delval, J. (2010). *Psicología del Desarrollo I*. UNED. https://www.academia.edu/38939583/Psicolog%C3%ADa_del_Desarrollo_I
- Goldstein, A. (1980). *Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein*. Nueva York.
- Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, N., y Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia: un programa de enseñanza*. Martínez Roca. https://www.academia.edu/36322793/Habilidades_sociales_y_autocontrol_en_la_adolescencia_Goldstein_Sprafkin_Gershaw_y_Klein
- Gómez-Galán, J., Martínez-López, J., Lázaro-Pérez, C., y Sarasola, J. (2020). Social Networks Consumption and Addiction in College Students during the COVID-19 Pandemic: Educational Approach to Responsible Use. *Sustainability*, 12(18). <https://doi.org/10.3390/su12187737>
- Guzmán, W., y Mesa, A. (2020). *Uso de las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución del municipio de Los Patios* [Tesis de licenciatura, Universidad Simón Bolívar]. Repositorio Digital de la Universidad Simón Bolívar. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/7132>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill/Interamericana. https://www.academia.edu/32697156/Hern%C3%A1ndez_R_2014_Metodologia_de_la_Investigacion
- Herrera, M., Pacheco M., Palomar, J., y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133915936002.pdf>

- Hootsuit (2021). *Informe global sobre el entorno digital 2021*. <https://wearesocial.com/es/blog/2021/01/digital-report-2021-el-informe-sobre-las-tendencias-digitales-redes-sociales-y-mobile/>
- Huamán, R., y Vila, L. (2020). *Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en adolescentes de un centro preuniversitario parroquial Huancayo – 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana los Andes]. Repositorio Institucional UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1770/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hurtado, R. (2018). *Habilidades sociales en estudiantes de quinto año de secundaria de una institución educativa particular de Lima Metropolitana, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio institucional de la UIGV. <https://core.ac.uk/download/230598073.pdf>
- Jasso, J., López, F. y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica* 7(3), 2832–2838. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007471917300546>
- Jiménez, A., y Pantoja, V. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en sujetos adictos a internet. *Psicología – Segunda Época*, 26(1), 78-89. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/repsi/v26n1/v26n1a06.pdf>
- Kelly, J. (2002). *Entrenamiento de las habilidades sociales* (7a ed.). Desclée de Brouwer. https://www.academia.edu/15157422/Entrenamiento_de_las_habilidades_sociales_7a_ed_pdf
- Labrador, F., y Villadangos, S. (2010). Menores y nuevas tecnologías: conductas indicadoras de posible problema de adicción. *Psicothema*, 22(2), 180-188. <https://www.psicothema.com/pdf/3713.pdf>
- Lavado, A. (2021). *Adicción a redes por internet y habilidades sociales en adolescentes, institución educativa 20320 Domingo Mandamiento Sipán, Huacho – 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión]. Repositorio UNJFSC. https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/4863/Alejandra%20del%20Pilar%20Lavado%20Espinoza_opt.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lovón, M., y Cisneros, S. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por COVID-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE3), e588. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/588/1086>
- Mejía, G., Paz, J., y Quinteros, D. (2014). Adicción a Facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 7(1), 7-14. https://rccs.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/985/pdf
- Michelson, C., y Cols, K. (1987). *Las habilidades sociales en la infancia, evolución y tratamiento*. Martínez Roca. https://buscaenbuja.ujaen.es/discovery/fulldisplay?docid=alma991000745749704994&context=L&vid=34CBUA_UJA:VU1&lang=es&search_scope=CATALOGO&adaptor=Local%20Search%20Engine&tab=Jaen&offset=0

- Monjas, M. y González B. (2000). *Las habilidades sociales en el currículo*. Secretaría General Técnica. <https://test.panaacea.org/wp-content/uploads/2016/03/Habilidades-Sociales-en-el-Currículo.pdf>
- Morduchowicz, R, Marcon, A., Sylvestre, V., y Ballestrini, F. (2010). *Los Adolescentes y las Redes Sociales*. Escuela y Medios. https://www.academia.edu/10144750/Los_adolescentes_y_las_redes_sociales
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. (2022). *Beneficios y riesgos del uso de Internet y las redes sociales*. Ministerio de Asuntos económicos y Transformación Digital. https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022-03/beneficios_riesgos_uso_internet_redessociales_2022.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud del adolescente*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240092198>
- Otaya, M. (2021). *Redes sociales y habilidades sociales en estudiantes del tercer grado de una institución educativa de nivel secundaria, Trujillo, 2021* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/73421/Otaya_ZM_R-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Pacheco, M. (2009). *Efecto de un taller de habilidades sociales en el comportamiento asertivo de niños y niñas de la I Etapa de educación básica* [Tesis de maestría, Universidad Rafael Urdaneta]. Repositorio institucional de la Universidad Rafael Urdaneta. <https://documentos.uru.edu/pdf/9218-08-02747.pdf>
- Patiño, G. (2021). *Niveles de ansiedad y depresión en la práctica docente por confinamiento* [Tesis de licenciatura, Universidad Internacional SEK]. Repositorio de la Universidad SEK. <https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/4088/1/G%c3%a9nesis%20Jhael%20Pati%c3%b1o%20Navarrete.pdf>
- Paz, M. (2009). *Redes Sociales: La Nueva Oportunidad*. INFOTEC. <https://marcopaz.mx/wp-content/descargas/LIBRO-redes-sociales.pdf>
- Pazmiño, P. (2010). *El impacto de las redes sociales y el internet en la formación de los jóvenes universitarios de la Universidad Politécnica Salesiana: Caso carrera de Comunicación Social Sede Quito* [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio de la Universidad Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/2618/1/Tesis%20Impacto%20de%20las%20Redes%20Sociales%20y%20el%20Internet.pdf>
- Peña, Y. (2021). *Nivel del desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de un CEBA en Jauja – Junín* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio Institucional - UNH. <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/c72c445f-a094-4d1f-b49f-2b9674c7e374/content>

- Peñafiel, E. y Serrano, C. (2010). *Habilidades sociales*. Editex.
- Peres, M. (2008). *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados para el afrontamiento de su entorno inmediato* [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. Repositorio Institucional de la Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/2093/17705381.pdf?sequence=1>
- Piñas, A., y Chivato, T. (2020). *Las adicciones de ayer y hoy: hacia un enfoque humanista en el tratamiento de las adicciones*. Dykinson. https://books.google.com.pe/books?id=AKsSEAAQBAJ&pg=PA87&hl=es&source=gbp_toc_r&cad=2#v=onepage&q&f=false
- Rial, A., Gómez, P., Braña, T., y Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30(2), 642 - 655. https://scielo.isciii.es/pdf/ap/v30n2/psico_adolescencia5.pdf
- Roca, E. (2016). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. ACDE Ediciones
- Rosales, J., Caparrós, B., Molina, I., y Alonso, S. (2013). *Habilidades sociales*. McGraw-Hill Interamericana. <https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-argentina-john-f-kennedy/psicologia/habilidades-sociales/9055614>
- Royal Society for Public Health. (2017). *#StatusOfMind. Social media and young people's mental health and wellbeing*. Royal Society for Public Health. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
- Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud. *Cultura*, 28, 111-146. https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologicas-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf
- Sánchez, M., Prendes M., y Serrano L. (2011). Modelos de interacción de los adolescentes en contextos presenciales y virtuales. *EDUTEC-E. Revista Electrónica De Tecnología Educativa*, (35), a158. <https://www.edutec.es/revista/index.php/edutec-e/article/view/414/150>
- Sartori, M., y Castilla, M. (2004). *Educación en la diversidad*. Universidad Nacional de San Juan.
- Skinner, B. (1994). *Sobre el conductismo*. Planeta. <https://desarmandolacultura.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/04/skinner-b-f-sobre-el-conductismo.pdf>
- Solano, D. (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, Universidad Peruana Unión]. Repositorio DSpace. <https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/5c7c1e46-6eb5-41e5-af1a-2f242c72abd8/content>

- Tamez, P. (2012). *Adicción a la red social de Facebook y su incidencia en el rendimiento académico de estudiantes de la Preparatoria 20 de la Universidad Autónoma de Nuevo León* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Institucional UANL. <https://cd.dgb.uanl.mx/bitstream/handle/201504211/5428/20729.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vived. E. (2011). *Habilidades sociales, autonomía personal y autorregulación*. Prensas Universitarias.
- Zamora, M. (2006, 14 de noviembre). *Redes sociales en Internet*. Maestros del web. Recuperado el 3 de diciembre de 2024, de <https://www.maestrosdelweb.com/redessociales/>

ANEXOS

Anexo 1. Operacionalización de la variable Adicción a redes sociales

Variable/instrumento	Dimensiones	Indicador	Categoría	Escala de medición	Naturaleza
Adicción a las redes sociales - (Cuestionario de adicción a las redes sociales – ARS)	Obsesión a las redes sociales	65 - 120	Alto	De intervalo	Cualitativa politómica ordinal
	Falta de control por las redes sociales	37 - 64	Moderado		
	Uso excesivo de las redes	0 - 24	Bajo		

Dimensiones	Ítems	Indicador	Categoría
Obsesión a las redes sociales	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	31 a 40	Muy alto
		21 a 30	Alto
		11 a 20	Moderado
		0 a 10	Bajo
Falta de control por las redes sociales	4, 11, 12, 14, 20, 24	16 a 24	Muy alto
		11 a 15	Alto
		6 a 10	Moderado
		0 a 5	Bajo
Uso excesivo de las redes	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	30 a 34	Muy alto
		20 a 29	Alto
		11 a 19	Moderado
		0 a 10	Bajo

Anexo 2. Operacionalización de la variable Habilidades sociales

Variable/instrumento	Dimensiones	Categorías	Indicadores	Clasificación
Habilidades sociales - (Lista de Chequeo y Evaluación de las Habilidades Sociales)	Habilidades sociales básicas	Bajo	50 a 116	Cualitativa politómica ordinal
	Habilidades sociales avanzadas			
	Habilidades relacionadas con los sentimientos	Promedio	117 a 183	
	Habilidades alternativas			
	Habilidades para hacer frente al estrés	Alto	184 a 250	
	Habilidades de planificación			

Dimensiones	Ítems	Categorías	Indicadores
Habilidades sociales básicas	1,2,3,4,5,6,7,8	Bajo	8 a 18
		Promedio	19 a 29
		Alto	30 a 40
Habilidades sociales avanzadas	9,10,11,12,13,14	Bajo	6 a 14
		Promedio	15 a 22
		Alto	23 a 30
Habilidades relacionadas con los sentimientos	15,16,17,18,19,20,20,21	Bajo	8 a 18
		Promedio	19 a 29
		Alto	30 a 40
Habilidades alternativas	22,23,24,25,26,27,28,29,30	Bajo	9 a 20
		Promedio	21 a 32
		Alto	33 a 45
Habilidades para hacer frente al estrés	31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42	Bajo	12 a 28
		Promedio	29 a 44
		Alto	45 a 60
Habilidades de planificación	43,44,45,46,47,48,49,50	Bajo	8 a 18
		Promedio	19 a 29
		Alto	30 a 40

Anexo 3. Operacionalización de las variables sociodemográficas

VARIABLES	CLASIFICACIÓN	CATEGORÍA	ESCALA DE MEDICIÓN
Edad	Cuantitativa	Numérica	Discreta
Sexo	Cualitativa – dicotómica	Nominal	Femenino, masculino
Grado	Cualitativa – politómica	Ordinal	3ro, 4to, 5to
Distrito de residencia actual	Cualitativa – politómica	Nominal	Describir
Tipo de familia	Cualitativa – politómica	Nominal	Nuclear Monoparental Extensa
Estado civil de los padres	Cualitativa – politómica	Nominal	Convivientes Casados Divorciados Viudo (a)
¿Usa redes sociales?	Cualitativa – dicotómica	Nominal	Sí, No
¿Qué red social usa más?	Cualitativa – politómica	Nominal	Facebook, WhatsApp, Instagram, Snapchat, Otra
¿Realiza algún deporte?	Cualitativa – dicotómica	Nominal	Sí, No

Anexo 4. Consentimiento informado

Institución: I.E. Santa Isabel de Carabayllo

Investigador: Luis Enrique Rimari Barrientos

Título de la investigación: Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Lima Norte.

Propósito del estudio: A través del presente documento, le invitamos a participar en el estudio denominado "Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Lima Norte". Esta investigación se ha realizado por Luis Enrique Rimari Barrientos, investigador de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Dicho estudio se desarrollará con el propósito de determinar si hay una relación significativa entre las variables adicción a redes sociales y habilidades sociales.

Procedimientos: De aceptar participar en este estudio, Ud. deberá seguir estos pasos:

1. Su menor hijo completará dos cuestionarios y una ficha sociodemográfica. La duración de este proceso será de máximo 45 minutos.
2. De tener alguna duda con respecto al cuestionario, tiene toda la libertad de consultar con el investigador. Sus preguntas serán bien recibidas.

Riesgos: Los participantes se encuentran fuera de riesgos de cualquier tipo.

Beneficios: Se brindará una sesión de orientación y consejería.

Costos e incentivos: Si bien no habrá un pago para realizar este estudio, podrá contribuir a la expansión de conocimiento científico vital para la institución y la sociedad.

Confidencialidad: El responsable de la investigación guardará su información en el programa Excel para conservar los resultados de manera segura. De esta manera, si se publican los resultados del presente estudio, tanto sus datos como la información personal no serán accesibles. En caso contrario, se pedirá primero su consentimiento.

Derechos de la persona a evaluar: De decidir participar en el estudio, se le recuerda también que tiene la posibilidad de retirarse en cualquier momento. Si tiene alguna duda adicional, por favor, pregunte al investigador encargado o puede llamar al teléfono: 962356511. Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio o considera que ha sido tratado injustamente, puede contactar al presidente del Comité Institucional de la Universidad.

Consentimiento: Acepto de manera voluntaria que mi hijo participe en el estudio, tras haber comprendido las instrucciones proporcionadas, así como el derecho a no participar y la posibilidad de retirarlo en cualquier momento del proceso.

Participante: _____

Apoderado: _____

DNI de Apoderado: _____

Anexo 5. Ficha de datos sociodemográficos

Edad: _____

Sexo:

- Masculino ()
- Femenino ()

Grado: _____

Distrito de residencia: _____

Tipo de familia:

- Nuclear (ambos padres c/s hermanos) ()
- Monoparental (un padre c/s hermano) ()
- Extensa (otros familiares) ()

Estado civil de los padres:

- Convivientes ()
- Casados ()
- Divorciados ()
- Viudo (a) ()

¿Usa Redes Sociales?

- Sí ()
- No ()

¿Qué red social usa más?

- Facebook ()
- WhatsApp ()
- Instagram ()
- Snapchat ()
- Otra: _____

¿Realiza algún deporte?

- Sí ()
- No ()

Anexo 6. Lista de Chequeo y Evaluación de Habilidades Sociales

Instrucciones:

A continuación, se le presentará una serie de enunciados en donde Ud. debe marcar según sea su consideración. Para ello, se le mostrará las siguientes opciones: Nunca (1), Muy pocas veces (2), Algunas veces (3), A menudo (4) y Siempre (5).

Ítems	Escala de valores				
	1	2	3	4	5
Dimensión 1: Habilidades sociales básicas					
1. ¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?					
2. ¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?					
3. ¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?					
4. ¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?					
5. ¿Dices a los demás que tú estás agradecida(o) con ellos por algo que hicieron por ti?					
6. ¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?					
7. ¿Presentas a nuevas personas con otros(as)?					
8. ¿Sueles hacer cumplidos?					
Dimensión 2: Habilidades sociales avanzadas					
9. ¿Pides ayuda cuando la necesitas?					
10. ¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?					
11. ¿Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica?					
12. ¿Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente?					
13. ¿Pides disculpas a los demás cuando has hecho algo que sabes que está mal?					
14. ¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?					
Dimensión 3: Habilidades relacionadas con los sentimientos					
15. ¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?					
16. ¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?					
17. ¿Intentas comprender lo que sienten los demás?					
18. ¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?					
19. ¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ellos?					
20. ¿Cuándo sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?					
21. ¿Te das a ti mismo una recompensa después de hacer algo bien?					
Dimensión 4: Habilidades alternativas					
22. ¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a la persona indicada?					
23. ¿Compartes tus cosas con los demás?					
24. ¿Ayudas a quien lo necesita?					
25. ¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?					
26. ¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano?					
27. ¿Defiendes tus derechos al dar a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?					
28. ¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?					
29. ¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?					
30. ¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?					
Dimensión 5: Habilidades para hacer frente al estrés					
31. ¿Le dices a los demás, de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?					
32. ¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?					
33. ¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?					
34. ¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?					
35. ¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego haces algo para sentirte mejor en esa situación?					
36. ¿Manifiestas a los demás cuando sientes que un amigo(a) no ha sido tratado de manera justa?					
37. ¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?					
38. ¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?					

39. ¿Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?					
40. ¿Comprendes de qué y por qué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?					
41. ¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación problemática?					
42. ¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta?					
Dimensión 6: Habilidades de planificación					
43. ¿Si te sientes aburrido(a), intentas encontrar algo interesante que hacer?					
44. ¿Si surge un problema, intentas determinar que lo causó?					
45. ¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?					
46. ¿Determinas de manera realista qué tan bien podrías realizar antes de comenzar una tarea?					
47. ¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?					
48. ¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?					
49. ¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?					
50. ¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?					

Anexo 7. Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS)

A continuación, se le presentará una serie de enunciados en donde Ud. debe marcar según sea su consideración. Para ello, se le mostrará las siguientes opciones: Siempre (S), Casi siempre (CS), Algunas veces (AV), Rara vez (RV) y Nunca (N).

N°	Descripción	Respuestas				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface.					
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 entro y uso la red social.					

Anexo 8. Matriz de consistencia de la investigación

Tabla 8a. Matriz de consistencia de la investigación (parte I)

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores	Población y muestra	Alcance y diseño	Instrumentos	Análisis estadístico
<p>Problema general: ¿Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte?</p> <p>Problemas específicos: 1. ¿Cómo se presenta la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte? 2. ¿Qué niveles presentan las habilidades sociales en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.</p> <p>Objetivos específicos: 1. Describir cómo se presenta la adicción a las redes sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte. 2. Hallar qué niveles presentan las habilidades sociales en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.</p>	<p>Hipótesis general: H1: Existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte. H0: No existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.</p> <p>Hipótesis específicas: H0: La adicción a redes sociales se presenta en los estudiantes debido a causas multifactoriales. H1: La adicción a redes sociales se presenta en los estudiantes debido a un factor.</p>	<p>Variables 1: Adicción a redes sociales</p> <p>Clasificación: Cualitativa politómica ordinal Categorías: • Bajo (0 a 31) • Medio (32 a 64) • Alto (65 a 96)</p> <p>Dimensiones: • Obsesión a las redes sociales • Falta de control por las redes sociales • Uso excesivo de las redes</p> <p>Variable 2: Habilidades sociales</p> <p>Clasificación: Cualitativa politómica ordinal Categorías: • Muy alto (91 a 96) • Alto (61 a 90) • Moderado (31 a 60) • Bajo (0 a 30)</p>	<p>Población: La investigación tiene como población alrededor de 302 estudiantes</p> <p>Muestra: 170</p> <p>Criterios de inclusión: • Estudiantes matriculados en la institución educativa Santa Isabel en el presente año escolar. • Estudiantes con edades oscilantes entre 13 y 17 años. • Estudiantes autorizados por sus padres a ser partícipes del presente estudio. • Estudiantes que cuenten con el consentimiento de sus padres o apoderados.</p>	<p>Diseño: No experimental</p> <p>Alcance: Correlacional</p>	<p>Variable 1: Cuestionario de adicción a redes sociales – ARS</p> <p>Confiabilidad: Escurra y Salas (2014). La confiabilidad se alcanzó a través del alfa de Cronbach, los cuales fluctuaron entre .88 en el factor 2 y .92 en el factor 3., para la escala general se obtuvo .85.</p> <p>Validez: El instrumento fue analizado en sus evidencias de validez de constructo y confiabilidad por consistencia interna, ítem-retest y la prueba de varimax con valores oscilantes entre 0.83 al 0.91. (Escurra y Salas, 2014).</p>	<p>Análisis descriptivo: Frecuencias porcentajes</p> <p>Análisis inferencial: Para variables categóricas, Chi cuadrado.</p> <p>Variable numérica y categórica T-Student o Anova U de Mann Whitney o Kruskal-Wallis</p>

Tabla 8b. Matriz de consistencia de la investigación (parte II)

Problemas	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES e indicadores	Población y muestra	Alcance y diseño	Instrumentos	Análisis estadístico
<p>3. ¿Existe relación significativa entre las dimensiones de la ARS (obsesión a las redes sociales, falta de control por las redes sociales, uso excesivo de las redes) y las habilidades sociales en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte?</p> <p>4. ¿Cuál es la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y las variables sociodemográficas en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte?</p> <p>5. ¿Cuál es la relación que existe entre las habilidades sociales y las variables sociodemográficas en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte?</p>	<p>3. Determinar qué relación existe entre las dimensiones de la ARS (obsesión a las redes sociales, falta de control por las redes sociales, uso excesivo de las redes) y las habilidades sociales en los estudiantes de nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.</p>	<p>H0: Existen niveles bajos en las habilidades sociales de los estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte. H1: Existen niveles altos en las habilidades sociales de los estudiantes del nivel secundario en una institución educativa</p> <p>H0: Existe una relación entre las dimensiones de la ARS (obsesión a las redes sociales, falta de control por las redes sociales, uso excesivo de las redes) y las habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte. H1: No existe una relación entre las dimensiones de la ARS (obsesión a las redes sociales, falta de control por las redes sociales, uso excesivo de las redes) y las habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario en una institución educativa de Lima Norte.</p>	<p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • HS básicas • HS avanzadas • HS relacionadas con los sentimientos • HS alternativas • HS para hacer frente al estrés • HS de planificación <p>VARIABLES sociodemográficas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sexo: categórica dicotómica nominal. • Grado: categórica politómica nominal. • Distrito de residencia actual: categórica politómica nominal. • ¿Usa redes sociales?: categórica dicotómica nominal. • ¿Qué RS usa más?: categórica politómica nominal. • ¿Con qué frecuencia las usa?: categórica politómica nominal. • No deja de lado el móvil: categórica dicotómica nominal. • Es más importante estar pendiente de sus RS que pasar tiempo con familiares o amistades: categórica dicotómica nominal. • ¿Realiza algún deporte?: categórica dicotómica nominal 	<p>Criterios de exclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aquellos estudiantes que no fueron autorizados por sus padres y que no presentasen el consentimiento informado. • Presentar algún malestar físico, cognitiva que no le permita resolver los instrumentos psicológicos. 	-	<p>Variable 2: Lista de Chequeo y Evaluación de Habilidades Sociales</p> <p>Confiabilidad: En relación a la confiabilidad de la prueba, esta fue llevada a cabo mediante el coeficiente de Alpha de Cronbach, en donde se obtuvo un valor de 0.92, haciéndolo una prueba fiable (Hurtado, 2018).</p> <p>Validez: En relación a la validez de la prueba, esta fue hallada en un estudio realizado por Hurtado (2018) en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Lima Metropolitana, en donde a través de una validez de contenido y mediante una correlación ítem – retest se obtuvo resultados oscilantes entre el 0.79 y 0.86, y se obtuvo una prueba válida para otras investigaciones.</p>	-