



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

ABUSO DE LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN
EDUCANDOS DE SECUNDARIA DE DOS CENTROS EDUCATIVOS
PÚBLICOS DE HUANCVELICA

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

SUSY GEMALI CCAHUANA PUCLLAS

ASESOR

DR. VÍCTOR HUGO VILLANUEVA ACOSTA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ASPECTOS PSICOLÓGICOS VINCULADOS A LA ACTIVIDAD
EDUCATIVA

LIMA, PERÚ, ENERO DE 2021

DEDICATORIA

A mis hijos por ser el pilar y fuerza de motivación, a pesar de las dificultades, que juntos pasamos. Gracias por ayudarme a encontrar el lado dulce y no amargo de la vida, fueron mi mayor motivación para completar con éxito este producto científico.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la vida por darme la oportunidad de estar en este mundo, de disfrutar los logros y éxitos al lado de mis seres queridos, amigos, que siempre han estado a mi lado, de una u otra forma me apoyaron para la realización y concluir con esta investigación de tesis.

Agradezco mucho la ayuda de mi asesor, quien fue mi mentor y guía en este proceso de investigación. Muchas gracias a todos.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
RESUMO	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	14
1.2. Justificación e importancia de la investigación.....	16
1.3. Objetivos de la investigación.....	17
1.4. Limitaciones de la investigación.....	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios.....	20
2.2. Bases teóricas científicas.....	25
2.3. Definición de la terminología empleada.....	44
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	46
3.2. Población y muestra.....	46
3.3. Hipótesis.....	48
3.4. Variables – Operacionalización	50
3.5. Métodos y técnicas de investigación.....	52
3.6. Técnica de procesamiento y análisis de datos.....	57
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	
4.1. Resultados descriptivos e inferenciales.....	59
4.2. Contrastación de hipótesis.....	66
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusión.....	76
5.2. Conclusiones.....	81
5.3. Recomendaciones.....	83
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable abuso de las redes sociales	49
Tabla 2	Operacionalización de la variable habilidades sociales	50
Tabla 3	Confiabilidad por el método de consistencia interna para el cuestionario de adicción a las redes sociales – ARS.....	53
Tabla 4	Medidas estadísticas descriptivas de la variable abuso a las redes sociales y dimensiones	58
Tabla 5	Niveles de la dimensión obsesión por las redes sociales	58
Tabla 6	Niveles de la dimensión falta de control en el uso de redes sociales...	59
Tabla 7	Niveles de la dimensión uso excesivo de redes sociales.....	59
Tabla 8	Niveles de la variable abuso de las redes sociales.....	60
Tabla 9	Medidas descriptivas de la variable habilidades sociales y dimensiones	60
Tabla 10	Niveles de la dimensión primeras habilidades sociales	61
Tabla 11	Niveles de la dimensión habilidades sociales avanzadas.....	61
Tabla 12	Niveles de la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos	62
Tabla 13	Niveles de la dimensión habilidades alternativas a la agresión	62
Tabla 14	Niveles de la dimensión habilidades para hacer frente al estrés	63
Tabla 15	Niveles de la dimensión habilidades de planificación	63
Tabla 16	Niveles de la variable habilidades sociales.....	64
Tabla 17	Análisis normalidad de las variables habilidades sociales y abuso de las redes sociales.....	64
Tabla 18	Diferencias del abuso de las redes sociales y dimensiones en función al sexo	65
Tabla 19	Diferencias del abuso de las redes sociales y dimensiones en función al grado escolar	66
Tabla 20	Diferencias del abuso de las redes sociales y dimensiones en función a la estructura familiar.....	67
Tabla 21	Diferencias en las habilidades sociales y dimensiones en función al sexo	68
Tabla 22	Diferencias en las habilidades sociales y dimensiones en función al grado escolar	69

Tabla 23	Diferencias en las habilidades sociales y dimensiones en función a la estructura familiar	70
Tabla 24	Medidas de correlación del abuso de las redes sociales y las habilidades sociales	71
Tabla 25	Medidas de correlación de la dimensión obsesión por las redes con las dimensiones de las habilidades sociales	71
Tabla 26	Medidas de correlación de la dimensión falta de control en el uso de las redes sociales con las dimensiones de las habilidades sociales....	72
Tabla 27	Medidas de correlación de la dimensión uso excesivo de las redes sociales con las dimensiones de las habilidades sociales	73

**ABUSO DE LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN
EDUCANDOS DE SECUNDARIA DE DOS CENTROS EDUCATIVOS PÚBLICOS
DE HUANCAMELICA**

SUSY GEMALI CCAHUANA PUCLLAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

292 educandos del 1º al 5º año de educación secundaria de dos planteles educativos estatales “La Victoria de Ayacucho” y “Nuestra Señora del Carmen” del departamento y ciudad de Huancavelica fueron examinados bajo un muestreo no probabilístico con la intención de comprobar la asociación entre abuso de las redes sociales y habilidades sociales. Se les administraron el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Miguel Escurra y Edwin Salas, y la Lista de Chequeo Conductual de Habilidades Sociales de Arnold Goldstein, ambos adaptados a nuestro contexto. Se encontró una correlación estadística altamente significativa ($p = .000$), de tipo inversa y de magnitud moderada baja ($\rho = -.268$) entre las variables de estudio. Por su parte, las dimensiones del abuso de las redes sociales con las dimensiones de las habilidades sociales guardan una correlación estadística significativa ($p < .05$), muy significativa ($p < .01$) y altamente significativa ($p < .001$), de tipo inversa y de magnitudes entre bajas a moderadas bajas. El 57.9% (169) de los educandos encuestados se sitúan en el nivel moderado en la variable abuso de las redes sociales; entre tanto, el 31.8% (93) alcanzan un nivel normal en las habilidades sociales. Se reportan discrepancias estadísticas significativas ($p < .05$), muy significativas ($p < .01$) y altamente significativas ($p < .001$) para las dimensiones y puntajes totales de cada variable de acuerdo al sexo, grado escolar y estructura familiar.

Palabras clave: Abuso, redes sociales, habilidades sociales, competencia social.

ABUSE OF SOCIAL NETWORKS AND SOCIAL SKILLS IN SECONDARY SCHOOLS OF TWO PUBLIC EDUCATIONAL CENTERS OF HUANCAMELICA

SUSY GEMALI CCAHUANA PUCLLAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

292 students from the 1st to the 5th year of secondary education from two state schools "La Victoria de Ayacucho" and "Nuestra Señora del Carmen" in the department and city of Huancavelica were examined under a non-probabilistic sampling with the intention of verifying the association between abuse of social networks and social skills. They were administered the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) by Miguel Escurra and Edwin Salas, and the Social Skills Behavioral Checklist by Arnold Goldstein, both adapted to our context. A highly significant statistical correlation ($p = .000$), of an inverse type and of moderate low magnitude ($\rho = -.268$) was found between the study variables. On the other hand, the dimensions of the abuse of social networks with the dimensions of social skills show a significant statistical correlation ($p < .05$), very significant ($p < .01$) and highly significant ($p < .001$), inverse type and of magnitudes between low to moderately low. 57.9% (169) of the surveyed students are at the moderate level in the variable abuse of social networks; meanwhile, 31.8% (93) reach a normal level in social skills. Statistical discrepancies are significant ($p < .05$), very significant ($p < .01$) and highly significant ($p < .001$) for the dimensions and total scores of each variable according to sex, school grade and family structure.

Keywords: Abuse, social networks, social skills, social competence.

**ABUSO DE REDES SOCIAIS E HABILIDADES SOCIAIS EM ESCOLAS
SECUNDÁRIAS DE DOIS CENTROS PÚBLICOS DE EDUCAÇÃO DE
HUANCAVELICA**

SUSY GEMALI CCAHUANA PUCLLAS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

292 alunos do 1º ao 5º ano do ensino médio de duas escolas estaduais "La Victoria de Ayacucho" e "Nuestra Señora del Carmen", no departamento e na cidade de Huancavelica, foram examinados por amostragem não probabilística com o objetivo de verificar associação entre abusos de redes sociais e habilidades sociais. Foi-lhes aplicado o Social Media Addiction Questionnaire (ARS), de Miguel Escurra e Edwin Salas, e o Social Skills Behavioral Checklist, de Arnold Goldstein, ambos adaptados ao nosso contexto. Foi encontrada correlação estatística altamente significativa ($p = 0,000$), do tipo inverso e de moderada baixa magnitude ($\rho = -,268$) entre as variáveis do estudo. Por outro lado, as dimensões do abuso de redes sociais com as dimensões de habilidades sociais mostram uma correlação estatística significativa ($p < 0,05$), muito significativa ($p < 0,01$) e altamente significativa ($p < 0,001$), de tipo inverso e de magnitudes entre baixo e moderadamente baixo. 57,9% (169) dos alunos pesquisados estão no nível moderado na variável abuso de redes sociais; entretanto, 31,8% (93) atingem um nível normal de habilidades sociais. As discrepâncias estatísticas são significativas ($p < 0,05$), muito significativas ($p < 0,01$) e altamente significativas ($p < 0,001$) para as dimensões e pontuações totais de cada variável de acordo com sexo, série escolar e estrutura familiar.

Palavras-chave: Abuso, redes sociais, habilidades sociais, competência social.

INTRODUCCIÓN

En los países desarrollados y sub-desarrollados, la moda de Internet se ha generalizado hasta llegar a ser prácticamente universal. En cuanto a la participación en redes sociales virtuales, Espada (2015) estima que: “el 64.1% de los usuarios de Internet participan en redes sociales de carácter general (Facebook, Twitter o Tuenti), con un perfil de uso o remitiendo mensajes a otras aportaciones” (p. 45). Los escolares son los más implicados (94.8%) y los jóvenes de 16 a 24 años (94.5%).

La interacción de un instrumento tan eficaz como Internet y en especial las redes sociales con el hombre puede ofrecer sitio a conductas de abuso y/o adicción por la mezcla de recursos propios del entorno y del individuo. Las redes sociales virtuales son un entorno donde se mantienen colaboraciones interpersonales a distancia, se accede a información, juegos online, por lo cual concentra propiedades que lo transforman en un medio bastante llamativo. Al mismo tiempo, da velocidad de ingreso y una enorme diversidad de información, anonimato y elevada disponibilidad. Sin embargo, los jóvenes muestran propiedades que favorece la posibilidad de hacer más vulnerables al comportamiento adictivo relacionada con las redes sociales virtuales, con un gran grado de averiguación de sensaciones, necesidad de aprobación de parte de equivalentes o déficits en las capacidades sociales, entre otros (Espada, 2015). Lo antes expuesto genera interés por comprender cómo el abuso por las redes sociales virtuales se asocia con las habilidades sociales que forman pieza del repertorio conductual de los adolescentes escolares.

Para cumplir con ese propósito, esta tesis se ha estructurado del siguiente modo: En el capítulo I se relata la realidad problemática, justificación e importancia, objetivos y limitaciones de la investigación.

En el capítulo II se expone el marco teórico, donde se exponen antecedentes nacionales e internacionales y las bases teóricas científicas que sustentan esta investigación, así como la definición conceptual de vocablos utilizados.

En el capítulo III se explica el marco metodológico de la investigación, el tipo y el diseño de indagación, población y muestra, hipótesis, las variables y la

operacionalización, métodos y técnicas de investigación, y el análisis estadístico e interpretación de datos.

En el capítulo IV se explica el análisis e interpretación de resultados, a través de las tablas usando estadísticas descriptivas e inferencias, y contrastar así las hipótesis planteadas.

En último lugar, en el capítulo V, se discuten los resultados, se implantan conclusiones y las recomendaciones oportunas para los centros educativos y futuras investigaciones en función a los resultados derivados.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

En décadas recientes, las novedosas tecnologías han tomado demasiado protagonismo en nuestra era, siendo un factor esencial de progreso y desarrollo en los diversos ámbitos: personal, familiar, social y laboral. El choque de estas herramientas digitales ha traído enormes cambios a las funciones sociales de la comunidad y ha traído enormes beneficios. La nueva tecnología ha evidenciado una gran repercusión en la vida cotidiana, el entretenimiento y la actividad laboral en todo el globo, convirtiéndose en un método continuo de almacenamiento y transmisión de información entre las personas. Este innovador estilo de comunicación ha consentido una vasta gama de vivencias y campos de aprendizaje y ahora se convirtió en un instrumento imprescindible en la vida de los individuos. No obstante, la falta de utilidad pone en peligro determinadas maneras de comunicación y entretenimiento usuales (Domínguez e Ybañez, 2016).

Estos recursos tecnológicos, de acuerdo con Domínguez e Ybañez (2016) han producido: “una gran correlación en el estilo de vida de todos, por lo que gradualmente deterioran las relaciones familiares, sociales y laborales” (p. 183). Los jóvenes son los primordiales clientes de las novedosas tecnologías, y han convertido el dialogo común en relación digital. Del mismo modo, difunden esta cultura tecnológica a otras personas e incluso les enseñan a los adultos que carecen de la capacidad de adaptarse a las tecnologías cambiantes. Por tanto, los jóvenes son el campo más fácil de adaptarse a las nuevas tecnologías.

La Asociación para la Investigación de los Medios de Comunicación (AIMC, 2001), efectuó una encuesta donde se identifica el excesivo uso de las nuevas tecnologías, entre las 43,942 personas encuestadas, el 25% admitió que su tiempo de sueño se redujo; el 13.8% dedicaba tiempo al estudio; el 10.1% pasaba tiempo con amigos, mientras que el 6.1% dijo que se redujo el uso de Internet horas de funcionamiento. Cuando este informe muestra que el 65% de los encuestados se da cuenta de que la conexión a Internet ha reducido el tiempo dedicado a ver televisión, la naturaleza lúdica significativa del uso de Internet es aún más obvia, y el 58,3% de los encuestados dijo que Internet llena el vacío en su tiempo libre. El 9.5% de usuarios

encuestados emplea Internet con propósitos académicos, de acuerdo a lo notificado por el informe. El 39.1% restante lo usa con propósitos profesionales o laborales, mientras que el 50.2% lo usa para propósitos personales.

Echeburúa y Reequenses (2012) consideran que: “las nuevas tecnologías se han establecido entre los jóvenes de la mejor manera posible, eliminando así medios útiles y atractivos como la televisión, la radio, el teléfono y el cine de gran parte de la población” (p. 39). Sin embargo, en la sociedad moderna, la nueva tecnología de entretenimiento digital ha elevado a un nuevo grado la idea de entretenimiento y lo ha logrado con suma eficacia, disponibilidad y facilidad de acceso sin precedentes.

Por tanto, las redes sociales revelan la inagotable capacidad de innovación en la industria de la información y la distracción. Al expandirse precipitadamente esta nueva forma de interactuar (o reconocer a la persona con la que quieres comunicarte) y el nuevo método de creación de contenido personalizado plantea algunas preguntas, como hasta qué punto ha sido testigo de un gran cambio en el uso de los medios (Domínguez & Ybañez, 2016).

Moreno (2018) afirma que, a nivel mundial:

América Latina incrementó en el empleo de la tecnología de información y comunicación, localizaron que el 67% de los latinoamericanos se conecta a las redes sociales de manera consecutiva, de igual manera en los países más poblados de América Latina, los que cuenta con una acceso mayoritario al uso de redes sociales, es Ecuador con un 81%, en Argentina con 78.6%, en Chile con 77%, en Brasil con 65.9%, en México con 65.3%, en Venezuela con 60%, en Colombia con 58.1%, además Perú con 56%, en Cuba con 38.8% y Guatemala con 34.5%. (p. 27).

El acceso y la versatilidad que brindan las redes sociales son piezas tentadoras en los jóvenes para que encuentren conexiones. En otras palabras, los adolescentes pueden acceder libremente a diversos contenidos a través de las redes sociales y consiguen ejecutar actividades porque logran abrir más de dos pestañas a través de la página web, o consiguen escuchar música y hacer tareas simultáneamente. Esto

produce placer, cambios conductuales y emocionales en los adolescentes, lo que demuestra la existencia de una adicción psicológica (Echeburúa y Requenses, 2012).

La adicción o dependencia a la red social virtual, cuenta con una correlación significativa en las habilidades sociales de los individuos. Es decir, el uso excesivo de las redes sociales afectará el desarrollo social de los adolescentes y su entorno, porque optan por crear grupos de diálogo virtual en lugar de una comunicación cara a cara y segura. De esta manera, conducirá a una carencia o reducción en el progreso de las habilidades sociales, desencadenando la aparición de emociones negativas en este grupo desfavorecido, como depresión, aislamiento, decepción o enfado; cambiando algunos aspectos, como el diálogo, la autoconfianza, la elección de decisiones y la autoestima (Bonilla y Hernández, 2012).

Por lo antes planteado y a razón de que son reducidos los estudios en el ámbito educativo que han examinado la asociación entre abuso a las redes sociales y habilidades sociales, se formula la siguiente pregunta: ¿Existe relación entre el abuso de las redes sociales y habilidades sociales en educandos de secundaria de dos centros educativos públicos de Huancavelica?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

Desde una perspectiva teórica, la investigación consintió examinar y evaluar oportunamente las principales teorías que intentan explicar parcialmente la conducta de abuso hacia las redes sociales, en sus componentes: obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales; del mismo modo, se analizaron las teorías más relevantes que exponen el desarrollo de las habilidades sociales, en sus dimensiones: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades sociales frente al estrés y habilidades sociales de planificación; de esta manera, se permitió conocer la interacción de ambas variables en los estudiantes adolescentes que constituyeron el estudio.

En cuanto a la perspectiva metodológica, esta queda explicada al haber seleccionado como instrumentos de medición: el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Miguel Escurra y Edwin Salas, y la Lista de Chequeo Conductual de las Habilidades Sociales de Arnold Goldstein; siendo ambos instrumentos sometidos a un proceso estadísticos y psicométrico riguroso para corroborar su atributos en términos de validez y confiabilidad, y se pueda utilizar para otras tareas de indagación científica así como en otros campus universitarios para mayor contraste metodológico.

Por último, existe una perspectiva práctica desde el momento que los resultados estadísticos debidamente contrastados con las bases teóricas, permiten generar la necesidad de planificar y efectuar estrategias de intervención psicológica, basados en un enfoque cognitivo – conductual, que estarán dirigidos a desarrollar o incrementar las habilidades sociales y regular el abuso de las redes sociales, en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica; de esta manera, se optimizará las relaciones interpersonales y, de esta manera, favorecer con el bienestar psicológico de la sociedad.

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

- Estipular la relación entre abuso de las redes sociales y habilidades sociales en una muestra de educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Detallar el grado de uso de las redes sociales y sus dimensiones en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica.
2. Detallar el grado de habilidades sociales y sus componentes en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica.

3. Precisar las diferencias estadísticas del abuso de las redes sociales y sus dimensiones en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica, de acuerdo con el sexo, grado escolar y estructura familiar.
4. Detallar las diferencias estadísticas de las habilidades sociales y sus componentes en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica, de acuerdo con el sexo, grado escolar y estructura familiar.
5. Instaurar la relación específica entre las dimensiones del abuso de las redes sociales: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales, con los componentes de las habilidades sociales: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica.

1.4. Limitaciones de la investigación

- La posibilidad de deshonestidad y respuestas rápidas de los educandos afecta la confiabilidad de los resultados conseguidos al final de la indagación.
- La utilización de los instrumentos tuvo que realizarse vía online, a través de los formularios de google (software de administración de encuestas), lo cual impidió resolver preguntas o dudas directamente por parte de los educandos, sobre algunos ítems o términos.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

2.1.1. Antecedentes internacionales

Carmona, Mesa y Patiño (2019) evaluaron a un grupo de 324 adolescentes (51.5% hombres y 47.7% mujeres) de 9 a 11 grado de básica secundaria y educación media de planteles educativos estatales y privados de la localidad de la Ceja, en Colombia; con el propósito de precisar el riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con las habilidades sociales y bienestar psicológico. Para tal fin, se administró la Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (ERA-RSI) de Peris, Maganto y Garaigordobil (2018), la Lista de Chequeo Conductual de Habilidades Sociales de Arnold Goldstein y la Escala de bienestar psicológico para Adolescentes de Carol Ryff de 1989. Se constató que las habilidades sociales en sus variantes básicas y avanzadas, se relaciona directamente con el uso de redes sociales e internet, que al converger con otras dificultades de carácter subjetivo pueden incrementar el riesgo de síntomas de adicción, al ser desarrolladas en igual medida y bajo una supervisión regulada, podrían ser una herramienta idónea para el desarrollo individual y la adecuada estructuración de la personalidad. Se concluye que las redes sociales e internet cumplen la función de acercamiento y comunicación constante con otros sujetos, su uso frecuente podría desencadenar un elevado riesgo de adicción.

Ortiz (2019) encuestó a un grupo de 150 educandos universitarios distribuidos en las carreras profesionales de Contabilidad/Auditora, Administración de empresas, Diseño de productos, Jurisprudencia, Psicología, Tecnologías y Sistemas de la información de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ambato, con la intención de corroborar la asociación entre adicción a Facebook y habilidades sociales. Para lograr su cometido, se administró a los participantes la Escala de Adicción a Facebook de Bergen (BFAS) de Cecilie Andreassen de 2012 y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein del año 1989. Se halló que no existe correlación significativa entre la adicción a Facebook y las habilidades sociales para el conjunto evaluado. Uno de los síntomas encontrados en sujetos adictos a Facebook es que el ansia intensa se relaciona con el paso del tiempo y la dilación académica;

por otro lado, la dificultad de un individuo en la correcta administración de las habilidades sociales se presenta a través de la timidez, sentimientos de inadecuación, falta de competencia social, miedo a la evaluación negativa y estilo de comunicación pasivo en la comunicación interpersonal. Las habilidades sociales que presentan los encuestados se ubican en el rango normal en todos sus componentes, apreciándose este mismo rango en todas las carreras profesionales.

Blanco, Blanco, Ovallos y Carrillo (2018) cometió una investigación de tipo descriptivo – correlacional y de diseño no experimental, donde se evaluó a un grupo de 114 educandos universitarios de una universidad privada de Cúcuta, Colombia, con la intención de comprobar la asociación entre el uso de las redes sociales y habilidades sociales. Para lo cual, se administraron los siguientes instrumentos: Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala Multidimensional EMES de Expresión Social, adaptados para población colombiana. Se identificó una asociación negativa y significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales, esto muestra que cuanto mayor es la adicción, menor es la capacidad de expresar ciertas habilidades sociales. Por otra parte, debido a la influencia de las redes sociales, la mayoría de los estudiantes presentan adicción generalizada, con una alta tasa de adicción del 54.4% y una tasa de adicción moderada del 42.1%. En cuanto a las habilidades sociales, los factores cognitivos están plenamente expresados, pero muestran un miedo moderado a hacer y aceptar demandas y un miedo moderado a hacer y recibir cumplidos. De esta forma, se puede comprobar que las habilidades sociales del alumno relacionadas con los factores motores son aquellas habilidades que presentan mayor dificultad a la hora de expresarse.

Betancourth, Zambrano, Ceballos, Benavides y Villota (2017) bajo un enfoque de investigación cuantitativo, descriptivo y transversal, encuestaron a una muestra final de 82 educandos (44 damas y 38 caballeros) de décimo grado y turno mañana de un plantel educativo estatal de la ciudad de San Juan de Pasto en Colombia, con la intención de medir el grado de las habilidades sociales concernientes con el proceso de comunicación. Para tal fin, se administró la Escala de Habilidades Sociales Relacionadas con el Proceso de Comunicación de Alvarado & Narvárez (2010). Según la prueba, señoras y señores, evidenciaron un grado de habilidades

sociales superior al grado medio (210,28); sin embargo, en comparación con la variable género, hay una diferencia significativa. El puntaje de media de las mujeres (214,4) en la escala es superior a la de los hombres (205,4). Esto puede demostrar que las mujeres muestran un mayor nivel de habilidades sociales centrándose en el proceso de comunicación. En cuanto a las sub-escalas, se encuentra que solo existen discrepancias estadísticamente significativas entre varones y mujeres en la sub-escala que expresión y comprensión de emociones.

Alonso, Rodríguez, Lameiras y Carrera (2015) evaluaron a una muestra de 1,283 educandos de 2º ciclo de educación secundaria obligatoria y de bachillerato de la provincia de Ourense, en España, siendo 51.1% damas y 48.9% caballeros, con un rango de edad entre 12 a 25 años, con el propósito de conocer los hábitos de uso en las redes sociales de los educandos analizando sus diferencias en función al sexo. Se administró un cuestionario creado ad – hoc compuesto por las siguientes cuestiones: cuestiones sociodemográficas, cuestiones sobre la tenencia y uso de las redes sociales, y la formación sobre redes sociales. En su mayoría, los jóvenes refieren tener perfiles en una o más redes sociales (Facebook, Twitter y Tuenti las más utilizadas), a las que acceden principalmente por medio de su celular. Las damas son más cautelosas con la privacidad de sus datos personales. Entre los datos personales en gran parte cerrados / protegidos, el 66,2% de las damas dijo que solo sus amigos pueden ver sus datos personales, mientras que solo 56.1% de caballeros expresan esta información ($X^2 = 13.61$; $p < 0.01$). Asimismo, las damas son más conscientes de los riesgos de las redes sociales, señalando que en el 44.2% de los casos el uso de las redes sociales se volverá "peligroso" o "muy peligroso", frente al 35.1% de los caballeros ($X^2 = 23.26$; $p < 0.001$).

2.1.2. Antecedentes nacionales

Montes (2020) llevó a cabo una indagación no experimental, transversal y correlacional, donde evaluó a 300 educandos de educación secundaria, de ambos sexos, del centro educativo Juan Jiménez Pimentel en Tarapoto, con la intención de comprobar la asociación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales. Para ello, se administró el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (Meyva) de Mendoza y Vargas, y la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Elena Gismero

Gonzales. Se encontró una interacción moderada alta, directa y altamente significativa ($r = .899$, $p = 0.01$), entre adicción a redes sociales y capacidades sociales; del mismo modo, cada una de las magnitudes de las capacidades sociales: autoexpresión de situaciones sociales, custodia de los derechos, expresión de enfado disconformidad, decir no y recortar colaboraciones, hacer demandas y empezar colaboraciones con el sexo contrario se hallan relacionadas de manera significativa y altamente significativa con la adicción a las redes sociales. Por otro parte, el 54.3% de los encuestados presentan un grado promedio de capacidades sociales, lo que sugiere que poseen un adecuado desempeño en sus habilidades y destrezas para el contacto interpersonal. Por su lado, un 54.7% de los estudiantiles muestran un nivel promedio en adicción a las redes sociales; en otros términos, que los educandos evidencian peligro en el uso de las redes sociales con la utilización desmedida.

Pillaca (2019) efectuó una indagación no experimental y correlacional, donde evaluó a 466 educandos universitarios de la carrera profesional de Administración de Empresas de una universidad privada de Lima Sur, insertando ambos sexos, cuyas edades oscilaron entre 16 a 35 años, con la intención de comprobar la asociación entre adicción a redes sociales y autoestima. Para tal fin, administró el Cuestionario de Adicción a Redes sociales (ARS) propuesto por Ecurra y Salas (2014) y el Inventario de Autoestima de Stantey Coopersmith (SEI) – Adultos. Se halló que existe asociación moderada, inversa y altamente significativa entre adicción a redes sociales y autoestima ($r = -.417$, $p = .000$), de la misma manera que en todas las dimensiones (obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y uso excesivo de las redes sociales). Asimismo, se localizó que el 33.9% de los universitarios presentan un nivel de adicción a redes sociales bajo y 36.5% un nivel elevado de autoestima. Por igual, cada una de las características sociodemográficas, entre ellas el sexo, edad, periodo académico y situación gremial, establecieron discrepancias en adicción a redes sociales y autoestima.

Huancapaza y Huanca (2018) efectuaron una indagación no experimental y descriptiva correlacional, donde evaluaron a 260 educandos (138 mujeres y 122 hombres), de tercero y cuarto grado de secundaria, de los centros educativos públicos “Trinidad Moran”, “Honorio Delgado” y “Peruano del Milenio” que pertenecen al distrito de Cayma, con el propósito de comprobar la asociación entre las habilidades sociales

y adicción a las redes sociales. Se procedió a la aplicación de la Escala de Habilidades Sociales – EHS de Elena Gismero Gonzales y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Miguel Ecurra y Edwin Salas. Se encontró una correlación estadísticamente inversa entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales. En otras palabras, cuanto mayor es el grado de dependencia de las redes sociales, menor es el grado de habilidades sociales. En cuanto a la adicción a las redes sociales, los adolescentes evidencian un grado elevado de adicción, siendo el factor de uso excesivo a las redes sociales el que puntúa más elevado. En cuanto a las habilidades sociales, se ha llegado a la conclusión de que el predominio de los adolescentes es muy bajo, con ocurrencias similares en todos los aspectos. Por último, las dimensiones de las habilidades sociales muestran una relación inversa y estadísticamente significativa con la adicción a las redes sociales.

Deza y Díaz (2016) evaluaron a una sub-población total de 142 educandos de 3º a 5º de educación secundaria de un plantel educativo público de la ciudad de Cajamarca, con la intención de comprobar la asociación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales. Se decidió administrar el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas, y la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Elena Gismero. Se encontró que las habilidades sociales no guardan relación estadística significativa con la adicción a las redes sociales; no obstante, existe relación significativa entre las áreas de habilidades sociales “autoexpresión de situaciones sociales y defensa de los propios derechos” y el área de adicción a las redes sociales “obsesión”, así como, entre el área de habilidades sociales “peticiones” y el área de adicción a las redes sociales “uso excesivo”, lo que da la pauta para meditar indagaciones futuras que involucren un análisis profundo de acuerdo a éstas áreas.

Domínguez e Ybañez (2016) evaluaron a 205 educandos (104 caballeros y 101 damas) de primero a quinto grado de educación secundaria de un plantel educativo particular, con la intención de comprobar la asociación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales. Se administró la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein y una Escala de Actitudes hacia las redes sociales, siendo ambos dispositivos adaptados. Como resultado, se observan que, en cuanto a la

adicción a las redes sociales, 95 estudiantes se ubican en el grado medianamente significativo, abarcando el 46.3% del total de participantes. El 40% de la muestra evidencio un nivel alto en primeras habilidades sociales, el 46% obtuvo un grado medio en habilidades sociales avanzadas, el 38.5% consiguió un grado elevado para habilidades sociales alternativas a la agresión, el 37.1% muestra un grado elevado en habilidades para la planificación, el 36.6 % evidencia un grado medio en habilidades para hacer frente al estrés. Se obtuvo que existe relación significativa ($p < .01$) entre adicción a las redes sociales del Internet con las habilidades sociales.

2.2. Bases teóricas científicas

2.2.1. Adicción a las redes sociales

Definición de redes sociales

Una de las múltiples posibilidades que favorece el Internet es el servicio de redes sociales, se desarrolló hace más de diez años y ha traído efectos inusuales a la sociedad, asombrando incluso a sus creadores (Social Media Marketing, 2011). Según Kuss y Griffiths (2011), el término red social online o red social, para abreviar, “se vincula actualmente a estos espacios virtuales, donde los usuarios pueden crear perfiles personales, interactuar con amigos reales y conocer personas que comparten sus intereses” (p. 34).

En este sentido, Boyd y Ellison (2008) señalaron que las redes sociales, o más específicamente los "servicios de redes sociales" (páginas web o servicios), se consideran colectividades virtuales, donde los sujetos consiguen utilizar diversa información para crear sus propios datos personales. Le permite interactuar con sus amigos creando perfiles en la vida real y conozca nuevos amigos que compartan sus intereses.

Para Echeburúa y Requesens (2012) una red social es:

Una estructura formada por personas que están interconectadas por Internet por diferentes tipos de vínculos (afectivos, familiares, laborales, sexuales, de amistad, etc.). Estas redes constituyen un grupo dinámico, en continua evolución (hay personas que aparecen y otras que desaparecen) y, en general, abierto a nuevas incorporaciones, lo que posibilita acorde de forma sencilla a contacto con personas desconocidas. (p. 22).

A su tiempo, Salcedo (2016) estipula que:

Las redes sociales son herramientas poderosas que han cambiado el uso de Internet, acelerado la colaboración y cambiado por completo la forma de convivencia de las personas, porque no hay duda de que las redes sociales aumentan la posibilidad de interactuar con otras personas, incluso si no se conocen personalmente; asimismo, el diseño de estas plataformas virtuales tiene estímulos positivos y no negativos, lo que hace que exista un incorporación aún mayor en la adolescencia los mismos que buscan que reconozcan sus ideas, pensamientos y sentimientos, más no desaprobación convirtiéndose la red social en una fuente de placer para los jóvenes. (p. 68).

Tipos de redes sociales

Las redes sociales se saben catalogar de dos maneras: redes sociales personales, como “el Facebook, Twitter, MySpace; y las redes sociales usadas de manera profesional, temáticas y de escala total” (Calvo y Rojas, 2009, p. 34). Seguidamente se describen las principales redes sociales de mayor uso entre los adolescentes:

- a) **Facebook:** se originó por un educando de Harvard en 2004; originalmente era para intercambiar información relacionada con las asignaturas que tomaban y para mantener el diálogo entre estudiantes universitarios, en seguida la información pudo ser utilizada por estudiantes de diferentes universidades, y

en 2005 Utilizado por estudiantes de secundaria (Cárdenas, 2015). Ahora, su propósito es mantener al mundo conectado.

Quienes manejan este sitio de redes sociales lo manipulan para conectarse con familiares y amigos, así como para descubrir el mundo de la actualidad y compartir sus intereses. En 2013, activó a más de mil millones de usuarios en un mes, de los cuales alrededor de 680 millones de usuarios se activó a través de teléfonos móviles u otros dispositivos móviles. Facebook es una red social que contiene a la mayoría de los beneficiarios del mundo. Cárdenas (2015) asevera que: “las personas que tienen cuentas pueden compartir diversas clases de información, como fotos, videos, imágenes, y puedes crear nuevas cuentas que se vean atractivas y obtener más conexiones como resultado” (p. 53).

Para las organizaciones y empresas son fundamentales para la publicidad, por lo que permitirá la publicación de ofertas, anuncios y promociones que la empresa desee. Tiene un terminal dedicado para acoger y remitir mensajes que solo el propietario de la cuenta puede leer, para que pueda mantenerse en contacto con otros. Actualmente, una de las redes sociales más posicionadas en el mundo mundial es el Facebook, que permite cargar y descargar imágenes, videos, crear y pertenecer a diferentes grupos de amigos, trabajar. Está desarrollado con un diseño simple y fácil de usar que permite a los usuarios operarlo fácilmente desde el principio sin tener que entender las funciones que brinda (Cárdenas, 2015). Del mismo modo, indica que:

Es conocida como la red social más importante en las redes sociales, su existencia es muy importante para adolescentes y estudiantes, y puede crecer en las personas mayores. Los usuarios que utilizan Facebook para comunicar actividades diarias lo hacen con el fin de informarse o promocionarse mediante la revisión de datos personales. (Cárdenas, 2015, p. 60).

- b) Twitter:** red social usada en segundo lugar en el mundo, con 144 millones de usuarios, su ocupación fundamental es enviar y publicar mensajes cortos, los cuales serán desplegados en la página de inicio del individuo (usuario) que publicó el mensaje (Gonzalo, 2012). De acuerdo con Twitter (2013), la red permite a las personas con cuentas mantenerse al día con las últimas noticias, ideas e información publicadas por otros, y considerarse atractivas. En esta red social, el contenido publicado se denomina "tweets", y cada tweet tiene 40 caracteres, aquí puedes expresar libremente tus pensamientos, sentimientos, sentimientos y publicar fotos o videos. Se tiene la posibilidad de socializar con otros usuarios a través de sus datos personales. Si es necesario, pueden suscribirse a los tweets de otros usuarios, lo que se denomina "seguir", y los que se unen "se denominan seguidores, y estos mensajes se pueden enviar desde una PC o teléfono móvil con la aplicación" (Gonzalo, 2012, p. 88).
- c) WhatsApp Messenger:** es una aplicación de mensajería altamente desarrollada en el mundo tecnológico actual. Para Arnao y Surpachin (2016), al ser WhatsApp una aplicación novedosa permite enviar y recibir mensajes de forma gratuita. El método de identificación es a través del número de teléfono móvil. Al disponer del número de teléfono de alguien, aparecerá automáticamente en la lista de contactos de WhatsApp, y para este tipo de comunicación se debe instalar la aplicación. Porque a diferencia de otras aplicaciones, el envío de mensajes, videos y fotos es completamente gratuito, por lo que la red social ha logrado un gran éxito. Puede hacer llamadas y video-llamadas con miembros de sus contactos; para determinar si uno de ellos está en línea, debe verificar. Es más veloz que Facebook y consume menos megabytes, empero es más pesado al descargar clip de videos. En esta aplicación, se puede conformar diversos equipos de conversaciones para intercambiar información. Por esta razón, a varios adolescentes les encanta, sin embargo, no ignoraron Facebook.
- d) Hangout:** Este lugar permite a los usuarios comunicarse con sus contactos a través de video chat, pueden participar hasta diez individuos. La red consiente a los usuarios ver videos de YouTube sin sincronizar y pueden verlo en chats (Gutiérrez, 2013).

2.2.2. Definición de adicción

Smith (2015) estipula que el término adicción se deriva del latín "addico", que significa "esclavizado por (...)" o "estrechamente relacionado". Inicialmente, el término se asoció con una relación altamente dependiente en la que el individuo estaba completamente afectado por algo. Sin embargo, desde las ciencias de la salud, existe una controversia al momento de explicar sobre el origen exacto de esta dependencia. Como observaron West & Brown (2013, citado por Araujo, 2015), la concepción aun aceptada con amplitud en las ciencias de la salud y el comportamiento se basa en la adicción a sustancias. En este modelo, la adicción significa que: "el cuerpo se adapta a la presencia de la droga de cierta manera, de modo que su ausencia puede conducir al conocido síndrome de abstinencia" (p. 28).

Como notaremos más adelante, diversos autores utilizan la habituación y la abstinencia como indicios de toda clase de adicciones. Levy (2013, citado por Araujo, 2015) propuso otra definición, mostrando que "la adicción es fundamentalmente una condición de falta de control: un sujeto tiene una cierta inversión de tiempo al iniciar una actividad, pero se encuentra inhábil de detenerla" (p. 48). Todo esto, a pesar del daño causado o que puedan causar las acciones, y aunque el propio individuo tenga la intención de controlar las acciones. Echeburúa y Requesens (2012), por ejemplo, disertan que: "lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia" (p. 50).

Con el fin de distinguir la adicción de otras formas de falta de control (como la compulsión), West & Brown (2013, citado por Araujo, 2015) sugirieron enfatizar la naturaleza concedora y gratificante del comportamiento en cuestión, y acordaron definir adicción debido a esto. En el centro del síndrome se encuentra un defecto en el control de la conducta de recompensa, que se adquiere al participar en esta conducta, por lo que se agrega que esta conducta es real o potencialmente dañina (p. 18).

2.2.3. Definición de adicción a las redes sociales

Determinar qué está involucrado en el comportamiento normal y el comportamiento adictivo sigue siendo un tema controvertido y debatido, especialmente cuando se trata de adicción conductual o psicológica, se refiere a las nuevas tecnologías. La primera mención de la adicción psicológica la brinda Marlatt y Gordon (1985), quienes han señalado que los comportamientos habituales y cotidianos, como ir de compras, trabajar, divertirse, etc., tienen un gran efecto potenciador en la mayoría de las personas. Deben transformarse en rasgos de inmediatez en refuerzo, lo que los vuelve potencialmente adictivos.

La adicción conductual exhibe características clínicas similares a la adicción a sustancias, como pérdida de control sobre la conducta, sobreexcitación antes de realizar la conducta y alivio durante la conducta. Aunque el comportamiento adictivo inicial está controlado por el potenciador positivo (el aspecto placentero del comportamiento), en última instancia está controlado por el potenciador negativo (relaciona la tensión emocional). Por tanto, aunque ningún adicto se conecta a Internet ni utiliza las redes sociales para obtener su utilidad o diversión, los adictos siguen realizando estas actividades para paliar el malestar emocional que provoca la falta de adicción (Mora, Dolengevich y Quintero, 2015).

Hasta ahora, la Asociación Estadounidense de Psiquiatría (APA) en su Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM) quinta versión, “no reconocen la mayor parte de estas conductas como adictivos, entre otras razones porque se siguen calificando más como un problema del control de impulsos que como una adicción propiamente dicha” (Brugal, Rodríguez y Villalbí, 2016, p. 76).

En este sentido, Echeburúa, Labrador y Becoña (2009) definieron la dependencia de las redes sociales como un trastorno obsesivo-compulsivo, conectándose siempre a las plataformas sociales, lo que significa convertirse en aficionado de amistades y dedicar excesivo tiempo a decorar muros o perfiles. Es así que, algunas personas llevan más de 18 horas conectadas y están al tanto de sus redes sociales, y la adicción a Internet suele afectar a quienes son más vulnerables psicológicamente o en edad. Los adolescentes deben recibir una atención especial porque tienen particularidades de peligro como impulsos externos, necesidad de nuevas relaciones y baja autoestima.

Andreassen & Pallesen (2014), por su lado, han determinado a la adicción a las redes sociales como estar bastante preocupado por ellas, sentir una profunda motivación para empezar una sesión o utilizar las redes sociales y dedicarles tanto tiempo y esfuerzo que afecta otras ocupaciones sociales, los estudios, el trabajo, las colaboraciones interpersonales y la salud mental y bienestar.

Modelo biopsicosocial de la adicción a las redes sociales

Probablemente la posición más aceptada sea la basada en el modelo biopsicosocial de Griffiths (2005, citado por García del Castillo, 2013), que se fundamenta en: “equiparar individuos adictos a sustancias químicas (tabaco, alcohol y otras drogas) con individuos que interactúan con novedosas tecnologías u otras conductas gratificantes, siendo la sintomatología semejante en los dos casos” (p. 56).

Se formulan los subsecuentes criterios clínicos:

1. Saliencia: Una vez que una ocupación especial se convierte en la de más grande relevancia en la vida del individuo, sometiendo sus pensamientos, sentimientos y conductas. *Una ejemplificación orientada al criterio podría ser: Me paso la mayoría del tiempo observando lo que realizan los otros en las redes sociales (o pensando en hacerlo).*
2. Cambios de humor: Vivencia personal que mencionan los individuos al involucrarse en una ocupación particular. Se consigue manifestar como “sentir un subidón”, emociones desestresantes o tranquilizantes de escape. Una ejemplificación orientada al criterio podría ser: *Cuando estoy participando activamente en las redes sociales me olvido enteramente de todas mis molestias.*
3. Tolerancia: aumento forzoso sobre cualquier cosa, con tal de conseguir experimentar los mismos efectos que al inicio. Una ejemplificación orientada al criterio podría ser: *Cada vez paso más tiempo jugando en las redes sociales para sentirme bien.*

4. Síndrome de abstinencia: Estado de alto fastidio o malestar físico, psicológico y social durante la reducción de una ocupación súbitamente. Una ejemplificación del criterio podría es: *Si por alguna razón no puedo dedicar tiempo a participar activamente en las redes sociales, me sentiré muy triste.*
5. Conflicto: Aprieto interpersonal o conflicto contigo mismo. Se dan cuenta de que poseen un problema, sin embargo, no tiene la posibilidad de controlarlo (la vivencia subjetiva de perder el control). Una ejemplificación del criterio podría ser: *Debido a que pasé demasiado tiempo participando activamente en las redes sociales, tuve problemas con mis mejores amigos.*
6. Recaída: Después de un período de abstinencia, tiendo a volver al modo de ocupación original. Una ejemplificación del criterio podría ser: *Si paso algún tiempo sin conectarme a la red social nuevamente, mi actividad seguirá siendo la misma.*

Aunque todavía no hay criterios de diagnóstico específicos, García del Castillo (2013) pronuncia que:

El abuso de las novedosas tecnologías inevitablemente utilizará Internet como primer motor, lo que dará como resultado suposiciones claras en dos direcciones: primero, considerar la posibilidad de disfrutar de Internet y, segundo, el uso de Internet. Puede provocar otras adicciones psicológicas: sexo, compras, redes sociales, etc. (p. 120).

Como todos sabemos, cuanto mayor sea la frecuencia de uso, mayor será la posibilidad de una futura adicción. Los datos personales de los usuarios frecuentes de Internet tienen las siguientes variables psicosociales: tendencias introvertidas; sentirse incapaz de establecer contacto con los demás; relaciones sociales incómodas; buscar apoyo social sin contacto real (García del Castillo, Terol, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín y Sitges, 2008). Como se muestra arriba, las redes sociales en sí mismas no son un inconveniente y gozan de muchos beneficios potenciales para

los usuarios moderados. La verdadera causa de la adicción de las personas a las redes sociales no es el patrón de comportamiento involucrado, sino la relación entre las personas y el comportamiento (Echeburua y Corral, 2009).

Young (1998) propuso indicios que consiguen demostrar la discrepancia entre uso y abuso de redes sociales. Estos síntomas se mencionan a continuación:

1. Largo tiempo de conexión (reduce el sueño, la obligación, etc.).
2. Suplantar al estar conectado por otras ocupaciones importantes (contacto familiar, relaciones con amigos y conocidos).
3. Obsesionado con la conexión.
4. Regañado por hacer un mal uso de la frecuencia y el tiempo de Internet, incluso mintiendo sobre el tiempo real que se pasa en Internet
5. Intenta reducir el tiempo de conexión para evitar fallas.
6. Reducir el desempeño laboral y académico.
7. Sentirse contento cuando navega por Internet.

2.2.4. Habilidades sociales

Definición de habilidades sociales

Los términos habilidades sociales y competencia social se utilizan a menudo como sinónimos en la literatura en el campo de la psicología, algunos de los cuales enfatizan la función del comportamiento, es decir, la adaptabilidad del comportamiento al entorno y sus consecuencias (Arellano, 2012).

En la literatura revisada se han brindado cuantiosas definiciones, sin que se llegue a un acuerdo unívoco sobre lo que significan las conductas socialmente habilidosas, como lo refiere Caballo (2002); sin embargo, algunas definiciones propuestas por autores para entender las habilidades sociales son:

Caballo (1987) cree que existen muchas definiciones de habilidades sociales, pero no hay consenso sobre este tema, pero puntualiza las habilidades sociales como:

Un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación inmediata, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (p. 379).

“Es la habilidad para interactuar con otros en un contexto dado de un modo específico, socialmente aceptable y valorado, y que sea mutuamente beneficioso o primariamente beneficioso para los otros” (Combs & Slaby, 1977, p. 162).

Otra conceptualización propuesta por Ladd & Mize (1983) integra las habilidades sociales en elementos conductuales, cognitivos y sociales. La definición es: "La habilidad para organizar cogniciones y conductas en un curso integrado de acción orientada por metas interpersonales y sociales de un modo culturalmente aceptada" (p. 128).

Por su parte, Goldstein, Sprafkin, Gershaw y Klein (1989), precisan las habilidades sociales como:

El acumulado de prácticas, comportamientos, pensamientos y emociones para vincularse con los otros. Aun cuando hay componentes individuales constituyentes (temperamento, género, llamativo físico) y psicológicos (cognitivos, afectivos, conductuales) que determinan en enorme medida el comportamiento social de un sujeto, ésta se modela, actualiza y son asimiladas gradualmente, con la enseñanza, las experiencias diarias y la vivencia que ofrecen los años. (p. 89).

Gismero (2000), delimita las habilidades sociales como:

El conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes en situacionalmente específicas, a través de las cuales un

individuo expresa en un contexto interpersonal sus sentimientos, preferencias, necesidades, opiniones o derechos de manera no aversiva y sin ansiedad, respetando todo ello en los demás. (p. 14).

Gresham, Van & Cook (2006, citados por Campo & Martínez, 2009) concretan las habilidades sociales como:

Un abanico de habilidades que a) promueven relaciones sociales positivas, b) permiten la aceptación y el desarrollo de amistad, c) orienta el ajuste satisfactorio de la escuela y d) consienten al educando que enfrente y se adapte a las exigencias del entorno social. (p. 46).

Monjas (2007) asevera que: "las habilidades sociales son un numeroso y variado conjunto de conductas que se ponen en juego en situaciones de interacción social, es decir, en situaciones en las que hay que relacionarse con otra(s) personas" (p. 39).

En síntesis, podría ser conceptuada como la capacidad de ejecutar aquellas conductas adquiridas que resguardan nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responder a las exigencias de las circunstancias sociales de manera efectiva.

Modelos explicativos de las habilidades sociales

Existen diferentes modelos teóricos que definen y enfatizan desiguales aspectos de las habilidades sociales. Una definición univoca no es fácil encontrar sin caer en la diferencia o la ambigüedad. Según Riso (1988) explicó que: "las tres razones fundamentales de esta situación: diferentes paradigmas y conceptualizaciones teóricas, diferentes dimensiones o alcances de la conducta y efectividad de la conducta" (p. 81).

Hidalgo y Abarca (1994) distinguieron dos corrientes teóricas principales, que provienen de la psicología clínica y la psicología social. Es importante señalar que

El tema de las habilidades sociales se desarrolló por primera vez en el campo de la psicología social en la historia, proviene de la percepción social, la interacción entre grupos y la medición de las preferencias de ciertos miembros del conjunto. (p.123).

Posteriormente, se muestran de manera resumida los desiguales modelos teóricos que explican las habilidades sociales dentro de la bibliografía revisada, que a continuación serán detallados:

a. Modelos derivados de la psicología social: teoría de roles

Fernández y Carrobles (1981) señalan que: “las habilidades sociales como la capacidad que el individuo posee de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general, especialmente aquellos que provienen del comportamiento de los demás” (p. 568). Las capacidades sociales requieren la captación y aceptación de la actuación del otro y del otro generalizado y la comprensión de los recursos simbólicos vinculados a sus actitudes, tanto verbales como no verbales. Al fin y al cabo, hace referencia al papel que juegan las expectativas dirigidas a la propia actuación y la actuación de los demás.

b. Modelo del aprendizaje social

Este modelo fue propuesto por Bandura (1969), que señala que las habilidades sociales se aprenden a través de la experiencia interpersonal directa o alternativa, y pueden mantenerse y / o cambiarse a través de las consecuencias sociales de determinadas conductas. El comportamiento de los demás constituye la retroalimentación de una persona sobre su propio comportamiento. Estas vivencias consienten al individuo dictaminar si se implica o no en una situación social, si se preserva en ella o no y, si se crea cualquier problema cuanto perdurará en su esfuerzo. Esta teoría muestra la combinación de métodos de psicología social y teoría del comportamiento de aprendizaje.

c. Modelo cognitivo

Ladd & Mize (1983) definen la habilidad social como: “la habilidad para organizar cogniciones y conductuales en un curso integrado de acción dirigido hacia metas interpersonales o sociales que sean culturalmente aceptados” (p. 127). Por otro lado, Spivack y Shure (1974) creen que: “las habilidades sociales están mediadas por procesos cognitivos internos, a los que denominan habilidades sociales cognitivas. Estos se desarrollan a medida que el niño crece e interactúa con el entorno que lo rodea” (p. 96).

d. Modelo de percepción social

Argyle (1969, citado en Hidalgo y Abarca, 1994) en su propuesta de habilidad social enfatizó el proceso de selección de información de cada persona en la interacción social y la posterior interpretación de esta información. Esta capacidad de comprensión del entorno social determina las normas y convenciones específicas del contexto, lo que nos permite comprender la información pública y secreta de los demás, y percibir las emociones e intenciones de él o del interlocutor, es la llamada percepción social. De manera similar, Trower (1980) afirmó: “la importancia de ciertos componentes de las habilidades sociales, como los gestos, las sonrisas y el tiempo de espera en las reacciones” (p. 58). El proceso de interacción social hace referencia a la capacidad de los individuos para producir comportamientos que se adapten a las normas y objetivos basados en la retroalimentación social.

e. Asertividad: un modelo derivado de la psicología clínica

Caballo (1993) indica que:

Podemos considerar que la conducta asertiva es ese conjunto de comportamientos emitidos por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas

inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas. (p. 245).

Los autores Gallassi y Gallassi (1978) creen que, al caracterizar la conducta como asertiva o no asertiva, siempre se debe considerar una combinación de tres aspectos: aspectos conductuales, aspectos personales y aspectos contextuales. En primer lugar, se dañarán las acciones realizadas por las personas, como defender sus derechos, iniciar y rechazar solicitudes, hacer y aceptar elogios, iniciar, mantener y finalizar el diálogo, expresar amor y afecto, expresar opiniones personales, incluso no estar de acuerdo, expresar ira y enfado legítimo. El aspecto personal contendrá a las personas a las que se dirigen estas acciones, tales como: amigos y conocidos, cónyuges, padres y familiares, figuras de autoridad, extraños y relaciones laborales. Finalmente, el aspecto contextual contendrá las circunstancias bajo las cuales ocurrió el comportamiento, como privado / público.

f. Modelo de aprendizaje estructurado de Arnold Golstein

Este es un movimiento de educación y capacitación psicológica de los Estados Unidos. Sus particularidades más relevantes son el uso combinado de diferentes técnicas de enseñanza educativas y audiovisuales. Estas técnicas enseñan a enseñar cómo corregir habilidades personales, interpersonales, prosociales y cognitivas (Goldstein et al., 1989).

El aprendizaje estructurado externaliza cuatro elementos: (1) modelado, (2) juego de roles, (3) retroalimentación del desempeño y (4) transferencia de capacitación. Según este procedimiento:

En primer lugar, al paciente se le exponen distintos ejemplos específicos (en vivo o filmados) de individuos (modelos) que representan el modelo (comportamiento a aprender). Después, se le dan considerables oportunidades para que experimente esas conductas; es decir, la representación de papeles (role playing) y mediante una retroalimentación positiva se le anima para que las respuestas sean cada vez más semejantes a las del modelo (es decir retroalimentación del rendimiento). Finalmente, el paciente está sujeto a procedimientos diseñados para poner

en práctica las conductas recién aprendidas en la escuela, el hogar u otros lugares. (Goldstein et al., 1989, p. 62).

Aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales

Para entender el desarrollo de capacidades sociales se necesita comprender el proceso por medio del cual éstas se obtienen. Caballo (1993) asevera que: “no hay antecedentes definitivos sobre cuando y como se aprenden las capacidades sociales, empero la infancia es sin lugar a duda una época crítica” (p. 106). De esta forma, los chicos tienen la posibilidad de nacer con un sesgo temperamental y su expresión conductual correspondería con un sesgo fisiológico heredado que podría mediar la manera de contestar.

Buck (citado en 1987, Arellano, 2012) cree que el temperamento es una: “expresión emocional espontánea que determina la naturaleza del entorno socioemocional interpersonal y la conveniencia del aprendizaje” (p. 60). Específicamente, los niños expresivos brindan a otras personas más información sobre su estado emocional, obtienen más retroalimentación sobre su estado de otras personas y adquieren mayor información sobre otras personas. Esto promoverá el progreso de las habilidades sociales y mejorará las competencias sociales.

No obstante, el desarrollo de las habilidades sociales obedece fundamentalmente a la madurez y la experiencia de aprendizaje (Arellano, 2012), que no es una manifestación de rasgos de personalidad internos y estables. Durante la vida, los individuos de sus propias vivencias sociales y de la observación de los otros van aprendiendo, en resumen, aprenden de sus interacciones con el entorno social. El mecanismo de aprendizaje de las capacidades sociales es el mismo que el causante de aprender otras conductas.

De acuerdo a Monjas (1992), se pueden diferir cuatro mecanismos primordiales de aprendizaje:

- El aprendizaje por experiencia: La destreza social de una persona en una situación determinada está relacionada con la madurez y la experiencia del

individuo en situaciones afines. Los chicos, en relaciones con sus pares y con los adultos, adoptan refuerzos o secuelas aversivas del ámbito, y de esta manera logran incorporar en su repertorio de capacidades y poniendo en práctica esas conductas sociales con las que logran secuelas reforzantes, y tienden a no hacer conductas que les suponen secuelas aversivas.

- El aprendizaje por modelado: Según la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1977), muchos comportamientos se adquieren principalmente observando e imitando a otros. Estos comportamientos también incluyen a las habilidades sociales.
- La instrucción directa: A partir de instrucciones verbales informales o sistemáticas de otros, aprendemos a realizar ciertas habilidades sociales y a reconocer el comportamiento inapropiado.
- El feedback de otras personas: La información sobre nuestro comportamiento que otros nos brindan es otro mecanismo que afecta el aprendizaje de habilidades sociales. En la interacción social, la consideración del comportamiento de otras personas se refleja directa o indirectamente a través de medios verbales o no verbales.

Dimensiones en el análisis de las habilidades sociales

Bandura (1977) ha descrito variables ambientales, personales y conductuales que se destacan en la interacción social. Estos factores permanecen interrelacionados y es complicado concebir una independencia una de la otra:

a. Dimensión ambiental

El entorno en el que se cría y educa a los niños afecta sus habilidades sociales de dos maneras: como fuente de aprendizaje de habilidades sociales y como oportunidad para actualizar sus conocimientos. Las situaciones relevantes que aumentan el progreso social de los niños son situaciones familiares, situaciones escolares, grupos de pares y medios de comunicación (TV):

- El contexto familiar: La familia es la primera situación social del niño, se la denomina crisol de la personalidad (Ackerman, 1961) y se considera la matriz para el aprendizaje de la primera conducta interpersonal. El estilo familiar, el modelo de recompensa y castigo, el sistema de creencias y los valores son los recursos que poseen una influencia fundamental en el desarrollo de las capacidades sociales.
- El contexto escolar: la escuela posee dos ocupaciones fundamentales interrelacionadas: la enseñanza y la formación. Hay una superposición en medio de las labores del colegio y las del núcleo familiar. Entrar al colegio involucra aperturas a la predominación de colaboraciones interpersonales con otros adultos significativos (los maestros y otras personas con quienes el infante tiene contacto cotidiano en la escuela) y con los pares (compañeros de clase).
- Grupo de pares: La interacción con los compañeros afectará el desarrollo del comportamiento social, brindando así a los niños varias oportunidades para aprender las reglas sociales y la clave para distinguir los comportamientos apropiados e inapropiados en el campo social. Junto con sus compañeros, los niños aprenden a comprender sus propias habilidades y limitaciones, y a distinguir entre las socialmente aceptables en las relaciones interpersonales.
- Televisión: Se ha transformado en un vigoroso promotor de la socialización, compartiendo su impacto en el avance social de los niños con la familia y los grupos de pares. En este sentido, la televisión es un medio social importante y, dependiendo de su finalidad, puede utilizarse y no favorece el desarrollo social de los niños. Los padres y los maestros pueden ser filtros importantes que influyen en el impacto de la televisión en los niños y aclaran las ambigüedades y actitudes poco claras en el modelo televisivo.

b. Dimensión personal

“La conducta social es el resultado de una interacción entre determinantes ambientales y determinantes personales” (Arón y Milicic, 1994, p. 65). Los factores que constituyen las dimensiones incluyen variables constitutivas y factores psicológicos. Entre los factores físicos que aquejan al comportamiento social, se deben considerar el temperamento, el género y el atractivo físico:

- El temperamento: Los niños muestran ciertas características desde el nacimiento, estas características existen en una variedad de comportamientos, caracterizan sus comportamientos en las primeras etapas del desarrollo y los acompañan a lo largo de su vida.
- El género: Los niños y las niñas poseen diferentes períodos de desarrollo. El entorno social responde de manera diferente a varones y damas, formando su comportamiento de género al fortalecer diferentes patrones de comportamiento, lo que conduce al desarrollo de diferentes estilos de prácticas sociales de chicos y chicas.
- El atractivo físico: Los niños populares se sienten más atraídos por sus compañeros que los niños rechazados. Los estudios han demostrado cómo la atención de los maestros se desplaza hacia los niños llamativos con mayor frecuencia, y con el refuerzo positivo, esta situación también ocurre. (Mussen, Conger y Kagan, 1985).

c. Dimensión conductual

Hidalgo y Abarca (1994) refieren esta dimensión específicamente relacionada a las áreas de comportamiento interpersonal y constituye las habilidades básicas siguientes:

- Defiende tus derechos.
- Rechazar peticiones.
- Dar y recibir cumplidos.
- Empezar, conservar y finalizar un diálogo.

- Exteriorización de afectos positivos (amor, cariño, respeto).
- Exteriorización de afectos negativos (enojo, rabia, ira).
- Exteriorización de opiniones personales incluyendo el desacuerdo.

Clasificación de las habilidades sociales

Goldstein et al. (1989) han ofrecido una tipificación de las habilidades sociales en seis áreas, los cuales proceden de numerosos estudios psicológicos y pedagógicos que proporcionan información acerca de cuáles son las conductas acertadas que hacen que los adolescentes se desenvuelvan correctamente en el centro educativo, hogar, con los compañeros, etc.

- 1) **Primeras habilidades sociales:** Manifiestan las capacidades sociales primordiales para interactuar con otros, como oír, empezar y conservar conversaciones, manifestarse y exponer a otros.
- 2) **Habilidades sociales avanzadas:** Presentan un elevado grado de relación social, que se exteriorizan con participar, guiarlos y seguirlos, disculparse y persuadir a los otros.
- 3) **Habilidades relacionadas con los sentimientos:** Se refiere grado de comprensión sobre los propios sentimientos, expresar los sentimientos de del otro y recompensarse a uno mismo.
- 4) **Habilidades alternativas a la agresión:** Tiene relación con la capacidad de utilizar el autocontrol, proteger sus derechos, contestar a los chistes, evadir inconvenientes con los otros y no pelear.
- 5) **Habilidades sociales frente al estrés:** Hace referencia al grado de contestación al fracaso, contestación a la persuasión, funcionamiento de mensajes contradictorios, preparación para pláticas dificultosas y combatir la presión de los compañeros.

- 6) **Habilidades sociales de planificación:** Las capacidades para adoptar elecciones, entablar metas, solucionar inconvenientes en funcionalidad de su trascendencia y centrarse en las tareas.

2.3. Definición de la terminología empleada

- 1. Adicción:** Una relación en la que el individuo depende completamente de algo. (Smith, 2015).
- 2. Redes sociales:** “Son espacios para que los usuarios interactúen con familiares, amigos y otras personas que utilizan esta red. Además, pueden crear grupos de interés común e intercambiar información sobre entretenimiento, académica o laboral” (Castro, 2010, p. 74).
- 3. Habilidades sociales:** “La acumulación de habilidades y habilidades interpersonales (variables y específicas) y el estado de las relaciones interpersonales y / o problemas socioemocionales. Estas habilidades y capacidades se aplican a actividades básicas a avanzadas e instrumentales” (Goldstein et al., 1989, p. 50).
- 4. Asertividad:** es un tipo de atributo que define la interacción social, lo que constituye un suceso de igual respeto por la calidad y características personales de todos y de aquellos con quienes interactúan (García y Magaz, 1995).

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

La indagación es no experimental y transversal, definiéndose como la indagación que se puede realizar sin manipulación deliberada de atributos. En otros términos, “se trata de un estudio en el que no se modifican deliberadamente variables independientes para comprender sus efectos sobre otras variables, sino que se limita a observar fenómenos que ocurren en el medio natural y luego analizarlos” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 86).

3.1.2. Diseño de investigación

El diseño es correlacional en la medida que su propósito es comprender la relación o asociación entre dos o más categorías o variables en una muestra o entorno particular. “Cuando se trata de una muestra de sujetos, el investigador aprecia la existencia de los fenómenos que quiere asociar, y luego las correlaciona mediante técnicas estadísticas de análisis de correlación” (Hernández et al., 2014, p. 72).

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población objeto de estudio quedó constituida por 1,200 educandos del nivel secundaria abarcando todos los grados (1º a 5º) distribuida en secciones, se incluyó ambos sexos, y sus edades fluctuaron entre 12 a 17 años; que pertenecieron a los planteles educativos públicos “La Victoria de Ayacucho” y “Nuestra Señora del Carmen”, ambos localizados en el departamento y localidad de Huancavelica.

3.2.2. Muestra

La sub-población representativa quedo establecido por un total de 292 estudiantes de secundaria, del primer grado hasta quinto grado; esta se obtuvo por medio del cálculo de la formular de tamaño de muestra, considerando un grado de confianza igual a 95% y 4% de error. El muestreo para conformar la sub-población fue de tipo no probabilístico e intencional. Se estipularon los subsecuentes criterios de inclusión y exclusión:

a. Criterios de inclusión:

1. Educandos cuya edad se encuentren entre 12 y 17 años.
2. Educandos matriculados en los planteles educativos públicos “La Victoria de Ayacucho” y “Nuestra Señora del Carmen”.
3. Estudiantes que viven más de seis meses en el departamento de Huancavelica.
4. Estudiantes que acepten participar voluntariamente del estudio.

b. Criterios de exclusión:

1. Educandos mayores a 17 años o ser menor de 12 años de edad.
2. Educandos que no se hallan matriculados en los planteles educativos públicos “La Victoria de Ayacucho” y “Nuestra Señora del Carmen”.
3. Educandos que no viven más de seis meses en el departamento de Huancavelica.
4. Educandos que no acepten participar voluntariamente del estudio.
5. Se eliminará todos aquellos cuestionarios que no estén completos.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

H_G: Existe relación estadísticamente significativa entre abuso de las redes sociales y habilidades sociales en una muestra de educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica.

H₀: No existe relación estadísticamente significativa entre abuso de las redes sociales y habilidades sociales en una muestra de educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica.

3.3.2. Hipótesis específica

H₁: Existen discrepancias estadísticas del abuso de las redes sociales y sus dimensiones en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica, de acuerdo con el sexo, grado escolar y estructura familiar.

H₀: No existen discrepancias estadísticas del abuso de las redes sociales y sus dimensiones en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica, de acuerdo con el sexo, grado escolar y estructura familiar.

H₂: Existen discrepancias estadísticas de las habilidades sociales y sus componentes en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica, de acuerdo con el sexo, grado escolar y estructura familiar.

H₀: No existen discrepancias estadísticas de las habilidades sociales y sus componentes en los educandos de secundaria de dos planteles educativos

públicos de Huancavelica, de acuerdo con el sexo, grado escolar y estructura familiar.

H₃: Existen relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del abuso de las redes sociales: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso exceso de las redes sociales, con los componentes de las habilidades sociales: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica.

H₀: No existen relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del abuso de las redes sociales; obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso exceso de las redes sociales, con los componentes de las habilidades sociales: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica.

3.4. Variables – operacionalización

Tabla 1

Operacionalización de la variable abuso de las redes sociales

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Abuso de las redes sociales	“Es un patrón mal adaptativo de la conducta al ejecutar constantemente actividades que conlleva a un deterioro o malestar clínicamente significativo” (Escurra & Salas, 2014, p. 75).	Puntaje obtenido en el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales de Miguel Escurra y Edwin Salas.	<ol style="list-style-type: none"> Obsesión por las redes sociales Falta de control personal en el uso de las redes sociales. Uso excesivo de las redes sociales 	<p>2,3,5,6,7,13,15,19,22,23</p> <p>4,11,12,14,20,24</p> <p>1,8,9,10,16,17,18,21</p>	<p>Ordinal:</p> <p>Siempre (4); Casi siempre (3); A veces (2); Rara vez (1) y Nunca (0)</p>

Tabla 2

Operacionalización de la variable habilidades sociales

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Habilidades sociales	<p>“Son un acumulado de habilidades y capacidades (variadas y específicas) que se utilizan en conexiones interpersonales y situaciones de problemas interpersonales y / o socioemocionales. Estas habilidades y capacidades se aplican a actividades básicas a avanzadas e instrumentales”.</p> <p>(Goldstein et al., 1989, p. 50)</p>	<p>Puntaje obtenido en la Lista de Chequeo Conductual de Habilidades Sociales de Arnold Goldstein</p>	1. Primeras habilidades sociales	1,2,3,4,5,6,7,8	<p>Ordinal:</p> <p>Nunca (1); Rara vez (2); A veces (3); A menudo (4); Siempre (5)</p>
			2. Habilidades sociales avanzadas	9,10,11,12,13,14	
			3. Habilidades relacionadas con los sentimientos	15,16,17,18,19, 20, 21	
			4. Habilidades alternativas a la agresión	(22,23,24,25,26,27,28, 29, 30	
			5. Habilidades sociales frente al estrés	31,32,33,34,35,36,37,38,39, 40,41,42	
			6. Habilidades de planificación	43,44,45,46,47,48,49,50	

3.5. Métodos y técnicas de investigación

En este estudio, se utilizaron dos pruebas psicológicas como técnicas de investigación. De acuerdo con lo establecido con Sánchez y Reyes (2015), las pruebas son reactivos estandarizados que pueden estimular las respuestas. En lo que se refiere a su propósito, pueden ser pedagógicas, psicosociales y psicológicas. La prueba debe satisfacer tres atributos básicos: confiabilidad probada, validez y contar con estandarización.

En seguida, se describe las características psicométricas básicas de cada una de las pruebas utilizadas:

3.5.1. Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

1) Ficha técnica

Nombre original	: Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS).
Autores	: Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas.
Año	: 2014.
Dirigido a	: Adolescentes y jóvenes.
Objetivo	: Medir el grado de dependencia a las redes sociales, a través de sus factores: 1) obsesión por las redes sociales, 2) falta de control personal y 3) uso excesivo de las redes sociales.
Administración	: Individual o colectivo.
Nº Ítems	: 24.
Calificación	: Puntajes se obtienen de la suma simple de los ítems.

2) Descripción del instrumento

En el año 2014, Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas crearon el Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS), los criterios estuvieron basados en las adicciones a sustancias por el DSM-IV-TR (American Psychiatric Association – APA, 2008); lo cual sustituyeron por redes sociales, para ello los criterios identificados

se basaron en las experiencias de los dispositivos de adicción a internet y a redes sociales.

El instrumento consta de 24 reactivos siendo aplicados de formado individual o colectiva con una duración de 10 a 20 minutos, para la valoración de estos ítems se tomaron en cuenta la escala de tipo Likert siendo el sistema de calificación de “nunca” hasta “siempre” (0-4). Así también, está conformada por tres dimensiones, las cuales son: Obsesión por las redes sociales (10 ítems), falta de control personal en el uso de las redes sociales (6 ítems), y por último uso excesivo de las redes sociales (8 ítems).

3) Aspectos psicométricos

a) Validez

Para determinar la efectividad del instrumento, Ecurra y Salas (2014) efectuaron primero: “un análisis descriptivo de los ítems, para lo cual se verificó la media, desviación estándar, asimetría y curtosis de cada ítem” (p. 27). Luego de aplicar los estándares establecidos, se descartan los reactivos 8, 9, 21, 23, 25, 27 y 30 porque sus valores no se encuentran dentro del intervalo ± 2 , lo que indica que su inclusión será en la configuración del instrumento. El análisis de multicolinealidad entre ítems nos hace notar que en todos los casos la correlación entre ítems es menor que $r = 0,90$, por lo que no es necesario eliminar más ítems.

El análisis de validez de contenido por criterio de jueces dieron resultados que coincidieron respecto al contenido del instrumento, además hubo adecuadas evidencias de validez de constructo, según el modelo de la teoría clásica de los test mediante el análisis factorial confirmatorio, la adecuación KMO consiguió un valor de .95, el cual es considerado muy elevado, así mismo la prueba de esfericidad de Bartlett obtuvo resultados adecuados para el cuestionario $X^2 (276) = 4313.8$, $p < .001$ (Ecurra y Salas, 2014).

b) Confiabilidad

En referencia a la confiabilidad, se alcanzan altos coeficientes alfa de Cronbach, como se muestra en la tabla 3, estos fluctúan entre 0.88 y 0.95. Además, “el nivel de consistencia interna pudo considerarse alto, pues todos superaron la magnitud de 0.85” (Escrura y Salas, 2014, p. 26). Conjuntamente, el intervalo de confianza indica que el valor estimado de la confiabilidad del puntaje en la muestra total es alto

Tabla 3

Confiabilidad por el método de consistencia interna para el cuestionario de adicción a las redes sociales – ARS

	N° de ítems	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach IC 95%
Factor 1: Obsesión por las redes sociales.	10	0.91	0.90 - 0.92
Factor 2: Falta de control personal en el uso de las redes sociales.	6	0.88	0.86 - 0.90
Factor 3: Uso excesivo de las redes sociales.	8	0.92	0.91 - 0.93
Total	24	0.95	0.94 - 0.96

3.5.2. Lista de chequeo conductual de las habilidades sociales

1) Ficha técnica:

Nombre original	: Lista de Chequeo Conductual de las Habilidades Sociales
Autores	: Arnold P. Goldstein
Año	: 1978
Dirigido a	: Adolescentes y jóvenes.
Objetivo	: Mide una lista conductual de habilidades sociales con relación a primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades sociales frente al estrés y habilidades sociales de planificación.
Administración	: Individual o colectivo.
Nº Ítems	: 50
Calificación	: Puntajes se consiguen de la suma simple de los reactivos.

2) Descripción del instrumento

En la ciudad de New York en Estados Unidos, Arnold Golstein construyó la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales en 1978. Fue Rosa Vásquez en 1983 quien la tradujo al español inicialmente; tiempos después, Ambrosio Tomas entre los años 1994 y 1995, la traduce y adapta finalmente a nuestro contexto. Estos ítems proceden de diferentes indagaciones psicológicas que brindan información sobre conductas correctas que permiten a los sujetos funcionar con normalidad en la escuela, la familia, los compañeros, la universidad, etc.

Con esta herramienta, no solo puede evaluar hasta qué punto las personas son competentes o carecen de la capacidad para usar las habilidades sociales, sino también en qué tipo de situación se encuentran. Por tanto, la herramienta permite obtener información precisa y específica sobre el nivel de habilidad social del sujeto.

La Lista de Chequeo de Habilidades Sociales está constituida por un total de 50 ítems, divididos en seis áreas, presentados en una escala de calificación de 1 a 5, de la siguiente manera: 1) nunca, 2) raramente, 3) A veces, 4) a menudo y 5) siempre. Su tiempo de aplicación es de unos 15 minutos, pudiendo aplicarse a sujetos mayores de 12 años solos o juntos.

3) Aspectos psicométricos

a) Validez

Tomás (1995) validó el instrumento al analizar cada uno de los reactivos que lo integraban y encontró correlaciones estadísticas significativas, muy significativas y altamente significativas ($p < .05$, $p < .01$ y $p < .001$). El instrumento quedó intacto, en otras palabras, todos sus elementos completos, porque no es necesario eliminar ningún. Igualmente, todas las sub-escalas adquirieron una correlación positiva y altamente significativa a un grado de $p < .001$ con la escala global de capacidades sociales, en otros términos, cada una de las áreas aportan de una forma altamente significativa a la medición de las capacidades sociales.

Baquerizo y Geraldo (2016) a través del criterio de jueces establecieron las evidencias de validez de contenido del instrumento, solicitando a tres jueces expertos que evaluaran si los reactivos correspondían o no al dominio de contenido. Los jueces coinciden de forma significativa, a través del índice de acuerdos, en sus apreciaciones en relación a la valoración del instrumento en su forma total, manteniendo así sus 50 reactivos iniciales. Para las evidencias de validez de constructo, se recurrió al método de análisis ítem – test por medio de la prueba estadística de correlación producto – momento de Pearson. Los coeficientes obtenidos van desde .711 hasta .865, siendo estos altamente significativos ($p < .001$), y cuyos grados oscilan entre moderados a fuertes.

b) Confiabilidad

El método de estabilidad del instrumento se lleva a cabo mediante re prueba. La prueba utiliza el coeficiente de correlación producto-momento de Pearson para calcular, y se obtiene que "r" = 0.6137 y "t" = 3.011, que es estadísticamente significativo cuando $p < .01$. El tiempo de aplicación desde la prueba hasta la repetición de la prueba es de 4 meses. Para mejorar la precisión de la confiabilidad, se calculó el coeficiente de consistencia interna α de Cronbach y el valor obtenido fue de .924, demostrando la precisión y estabilidad del instrumento.

De la misma forma, Baquerizo y Geraldo (2016), buscaron determinar la confiabilidad valiéndose del método de consistencia interna, recurriendo al cálculo del coeficiente alfa de Cronbach, encontrando un valor de .917 para la prueba global, aseverando que el instrumento permite conseguir puntuaciones confiables.

3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Al tener revisados los instrumentos, se ejecutó la base de datos en el programa de Excel 2013 para la identificación de cada estudiante, seguidamente se pasó los datos al programa estadístico SPSS 24.0 para el análisis respectivo. Los resultados se hallaron por medio de los estadísticos descriptivos usando las medidas del promedio, desviación estándar, repartición de frecuencias y porcentajes en tablas.

Del mismo modo, se manipuló el estadístico de Kolmogorov Smirnov (K-S) para ejecutar el análisis de normalidad en la sub-población para el uso de las pruebas no paramétricas, siendo las siguientes la "U" de Mann-Whitney para identificar si existen discrepancias entre grupos independientes, "H" de Kruskal Wallis para la comparación de tres o más grupos independientes, y, también se manejó la prueba de correlación de rangos de Spearman Brown para conocer la relación entre las variables.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos e inferenciales

Tabla 4

Medidas estadísticas descriptivas de la variable abuso a las redes sociales y dimensiones

Variable	Mínimo	Máximo	\bar{X}	σ
Obsesión por las redes sociales	4	32	11.06	5.541
Falta de control en el uso de redes sociales	1	23	9.60	3.963
Uso excesivo de redes sociales	3	30	12.68	4.824
Abuso a las redes sociales	10	80	33.33	12.369

Nota: n = 292

En la tabla 4 se exhiben las principales medidas estadísticas descriptivas de la variable abuso a las redes sociales y sus dimensiones emanadas de la muestra objeto de estudio. La media más alta lo obtuvo la dimensión uso excesivo de redes sociales ($\bar{X} = 12.68$; $\sigma = 4.824$), mientras que la media más baja la consiguió la dimensión falta de control en el uso de redes sociales ($\bar{X} = 9.60$; $\sigma = 3.963$). De igual manera, respecto al puntaje total de abuso a las redes sociales se consiguió una media de 33.33, con una desviación estándar de 12.369.

Tabla 5

Niveles de la dimensión obsesión por las redes sociales

Niveles	<i>fi</i>	%
Bajo	21	7.2
Moderado	221	75.7
Alto	50	17.1
Total	292	100.0

La tabla 5 presenta las frecuencias (*fi*) y porcentajes (%) de los grados de la dimensión obsesión por las redes sociales de la variable abuso de las redes sociales emanadas de la muestra objeto de estudio. Se contempla que el 75.7% (221) de educandos se encuentran en el grado moderado, el 17.1% (50) consiguen el grado alto, y el 7.2% (21) obtienen un grado bajo.

Tabla 6

Niveles de la dimensión falta de control en el uso de redes sociales

Niveles	<i>fi</i>	%
Bajo	38	13.0
Moderado	170	58.2
Alto	84	28.8
Total	292	100.0

La tabla 6 muestra las frecuencias (*fi*) y porcentajes (%) de los grados de la dimensión falta de control en el uso de redes sociales de la variable abuso de las redes sociales emanadas de la muestra objeto de estudio. Se observa que el 58.2% (170) de educandos se sitúan en el grado moderado, el 28.8% (84) alcanzan un grado alto, y el 13% (38) obtienen un grado bajo.

Tabla 7

Niveles de la dimensión uso excesivo de redes sociales

Niveles	<i>fi</i>	%
Bajo	6	2.1
Moderado	106	36.3
Alto	180	61.6
Total	292	100.0

La tabla 7 muestra las frecuencias (*fi*) y porcentajes (%) de los grados de la dimensión uso excesivo de redes sociales de la variable abuso de las redes sociales emanadas de la sub-población objeto de estudio. Se observa que el 61.6% (180) de educandos se sitúan en el grado alto, el 36.3% (106) alcanzan un grado moderado, y el 2.1% (6) consiguen un grado bajo.

Tabla 8

Niveles de la variable abuso de las redes sociales

Niveles	<i>Fi</i>	%
Bajo	13	4.5
Moderado	169	57.9
Alto	110	37.7
Total	292	100.0

Del mismo modo, la tabla 8 exhibe las frecuencias (*fi*) y porcentajes (%) de los grados de la variable abuso de las redes sociales emanadas de la sub-población objeto de estudio. Se observa que el 57.9% (169) de los educandos encuestados se ubican en el nivel moderado, el 37.7% (110) alcanzan un grado alto y el 4.5% (13) lograron un grado bajo.

Tabla 9

Medidas descriptivas de la variable habilidades sociales y dimensiones

Variable	Mínimo	Máximo	\bar{X}	σ
Primeras habilidades sociales	10	41	28.08	5.998
Habilidades sociales avanzadas	9	30	21.84	4.453
Habilidades relacionadas con los sentimientos	13	35	24.24	5.773
Habilidades alternativas a la agresión	19	44	32.92	6.396
Habilidades para hacer frente al estrés	17	60	42.19	8.845
Habilidades de planificación	16	40	29.87	5.460
Habilidades Sociales	132	240	179.14	29.617

Nota: n = 292

Por otro lado, la tabla 9 exhibe las principales medidas estadísticas descriptivas de la variable habilidades sociales y sus dimensiones emanadas de la muestra objeto de estudio. La media más elevada lo obtuvo la dimensión habilidades para hacer frente al estrés ($\bar{X} = 42.19$, $\sigma = 8.845$), entretanto la media más baja la alcanzo la dimensión habilidades sociales avanzadas ($\bar{X} = 21.84$, $\sigma = 4.453$). A la par, respecto al puntaje total de habilidades sociales se adquirió una media de 179.14, con una desviación estándar de 29.617.

Tabla 10

Niveles de la dimensión primeras habilidades sociales

Niveles	<i>fi</i>	%
Deficiente	12	4.1
Bajo	40	13.7
Normal	85	29.1
Bueno	63	21.6
Excelente	92	31.5
Total	292	100.0

De igual modo, la tabla 10 expone las frecuencias (*fi*) y porcentajes (%) de los grados de la dimensión primeras habilidades sociales de la variable habilidades sociales emanadas de la muestra objeto de estudio. Se aprecia que, del total de educandos, el 31.5% (92) se colocan en el nivel excelente, el 29.1% (85) consiguen un nivel normal, el 21.6% (63) alcanzan el nivel bueno, el 13.7% (40) se localizan en el nivel bajo y sólo el 4.1% (12) obtienen un nivel deficiente.

Tabla 11

Niveles de la dimensión habilidades sociales avanzadas

Niveles	<i>fi</i>	%
Deficiente	12	4.1
Bajo	30	10.3
Normal	111	38.0
Bueno	68	23.3
Excelente	71	24.3
Total	292	100.0

La tabla 11 expone las frecuencias (*fi*) y porcentajes (%) de los grados de la dimensión habilidades sociales avanzadas de la variable habilidades sociales emanadas de la muestra objeto de estudio. Se aprecia que, del total de educandos, el 38% (111) se posicionan en el nivel normal, el 24.3% (71) consiguen un nivel excelente, el 23.3% (68) alcanzan un nivel bueno, el 10.3% (30) se localizan en un nivel bajo y sólo el 4.1% (12) obtienen un nivel deficiente.

Tabla 12

Niveles de la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos

Niveles	<i>fi</i>	%
Deficiente	35	12.0
Bajo	21	7.2
Normal	116	39.7
Bueno	57	19.5
Excelente	63	21.6
Total	292	100.0

La tabla 12 expone las frecuencias (*fi*) y porcentajes (%) de los grados de la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos de la variable habilidades sociales emanadas de la muestra objeto de estudio. Se aprecia que, del total de educandos, el 39.7% (116) adquieren un nivel normal, el 21.6% (63) consiguen un nivel excelente, el 19.5% (57) alcanzan un nivel bueno, el 12% (35) se localizan en un nivel deficiente y el 7.2% (21) obtienen un nivel bajo.

Tabla 13

Niveles de la dimensión habilidades alternativas a la agresión

Niveles	<i>fi</i>	%
Deficiente	5	1.7
Bajo	53	18.2
Normal	104	35.6
Bueno	55	18.8
Excelente	75	25.7
Total	292	100.0

La tabla 13 expone las frecuencias (*fi*) y porcentajes (%) de los niveles de la dimensión habilidades alternativas a la agresión de la variable habilidades sociales, emanadas de la sub-población objeto de estudio. Se aprecia que, del total de educandos, el 35.6% (104) obtienen un nivel normal, el 25.7% (75) consiguen un nivel excelente, el 18.8% (55) alcanzan un nivel bueno, el 18.2% (53) se localizan en un grado bajo y el 1.7% (5) adquieren un grado deficiente.

Tabla 14

Niveles de la dimensión habilidades para hacer frente al estrés

Niveles	<i>fi</i>	%
Deficiente	12	4.1
Bajo	29	9.9
Normal	140	47.9
Bueno	38	13.0
Excelente	73	25.0
Total	292	100.0

La tabla 14 expone las frecuencias (*fi*) y porcentajes (%) de los niveles de la dimensión habilidades para hacer frente al estrés de la variable habilidades sociales, proveniente de la muestra objeto de estudio. Se aprecia que, del total de educandos, el 47.9% (140) se localizan en un grado normal, el 25% (73) consiguen un grado excelente, el 13% (38) alcanzan un grado bueno, el 9.9% (29) obtienen un grado bajo y el 4.1% (12) adquieren un grado deficiente.

Tabla 15

Niveles de la dimensión habilidades de planificación

Niveles	<i>fi</i>	%
Deficiente	24	8.2
Bajo	53	18.2
Normal	122	41.8
Bueno	86	29.5
Excelente	7	2.4
Total	292	100.0

La tabla 15 expone las frecuencias (*fi*) y porcentajes (%) de los niveles de la dimensión habilidades de planificación de la variable habilidades sociales, proveniente de la sub-población objeto de estudio. Se aprecia que, del total de educandos, el 41.8% (122) se localizan en un nivel normal, el 29.5% (86) consiguen un grado bueno, el 18.2% (53) alcanzan un nivel bajo, el 8.2% (24) obtienen un grado deficiente y el 2.4% (7) adquieren un grado excelente.

Tabla 16

Niveles de la variable habilidades sociales

Niveles	<i>fi</i>	%
Deficiente	28	9.6
Bajo	35	12.0
Normal	93	31.8
Bueno	48	16.4
Excelente	88	30.1
Total	292	100.0

La tabla 16 expone las frecuencias (*fi*) y porcentajes (%) de los grados de la variable habilidades sociales, proveniente de la sub-población objeto de estudio. Se aprecia que, del total de educandos, el 31.8% (93) alcanzan un nivel normal, el 30.1% (88) adquieren un nivel excelente, el 16.4% (48) se localizan en un grado bueno, el 12% (28) obtienen un grado bajo y el 9.6% (28) consiguen un grado deficiente.

Tabla 17

Análisis normalidad de las variables habilidades sociales y abuso de las redes sociales

	Habilidades Sociales	Abuso a las redes sociales
Z de Kolmogorov-Smirnov	1.846 (*)	2.104 (*)
<i>p</i>	.002	.000

Nota: (*) $p < .05$

La tabla 17, evidencia los resultados del análisis de normalidad de los puntajes de las variables abuso de las redes sociales y habilidades sociales. Esta estimación fue relevante, al permitir determinar el estadístico inferencial de relación y comparación a utilizar, para así dar contestación a las hipótesis propuestas en la indagación; para tal fin, se empleó la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov – Smirnov (K – S). Se puede observar que el valor de significancia (*p*) obtenido por el puntaje Z es menor que el valor teórico de comparación ($p < .05$), lo que indica que los puntajes de las dos variables no están cerca de la distribución normal alrededor de la media. En resumen, la estadística de inferencia relevante que examina la relación entre las variables y sus dimensiones es la prueba de correlación de rango no paramétrica de Spearman "rho". En modo de comparación, son la prueba "U" de Mann-Whitney y la prueba "H" de Kruskal-Wallis.

4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 18

Diferencias del abuso de las redes sociales y dimensiones en función al sexo

Variable	Grupos	Rango promedio	“U”	<i>p</i>
Obsesión por las redes sociales	Hombre	174.35	6663.5 (***)	.000
	Mujer	133.48		
Falta de control en el uso de redes sociales	Hombre	160.91	7913.5 (*)	.045
	Mujer	139.77		
Uso excesivo de redes sociales	Hombre	162.01	7811.0 (*)	.031
	Mujer	139.25		
Abuso de las redes sociales	Hombre	168.62	7196.0 (**)	.002
	Mujer	136.16		

Nota: (*) $p < .05$, (**) $p < .01$, (***) $p < .001$

En la tabla 18, se presentan los resultados del cálculo de la prueba de comparación “U” de Mann – Whitney para abuso de las redes sociales y sus dimensiones en los educandos de secundaria en función al sexo. Se observa que existen discrepancias estadísticas significativas ($p < .05$) para el puntaje de las dimensiones falta de control en el uso de redes sociales ($U = 7913.5$; $p = .045$) y uso excesivo de redes sociales ($U = 7811.0$; $p = .031$); asimismo, existen diferencias estadísticas muy significativas ($p < .01$) para el puntaje total de abuso de las redes sociales ($U = 7196.0$; $p = .002$); también, existen discrepancias estadísticas altamente significativas ($p < .001$) para el puntaje de la dimensión obsesión por las redes sociales ($U = 6663.5$; $p = .000$), siendo el grupo de hombres el que evidencia mayor rango promedio. En consecuencia, la hipótesis alternativa se acepta y la hipótesis nula se rechaza.

Tabla 19

Diferencias del abuso de las redes sociales y dimensiones en función al grado escolar

Variable	Grupos	Rango promedio	"X ² "	p
Obsesión por las redes sociales	1º año	153.25	8.912 (*)	.049
	2º año	162.77		
	3º año	123.71		
	4º año	157.57		
	5º año	140.93		
Falta de control en el uso de redes sociales	1º año	148.09	2.979	.561
	2º año	153.82		
	3º año	137.11		
	4º año	160.22		
	5º año	138.49		
Uso excesivo de redes sociales	1º año	143.81	4.323	.364
	2º año	165.05		
	3º año	139.37		
	4º año	147.24		
	5º año	137.29		
Abuso de las redes sociales	1º año	149.98	5.646	.227
	2º año	161.74		
	3º año	131.37		
	4º año	156.59		
	5º año	137.28		

Nota: (*) $p < .05$

En la tabla 19, se muestran los resultados del cálculo de la prueba no paramétrica "H" de Kruskal - Wallis para estipular si las discrepancias halladas en los puntajes de abuso de las redes sociales y sus dimensiones entre los grupos de grado escolar eran significativas. Se observa que existen discrepancias estadísticas significativas ($p < .05$) en las puntuaciones de la dimensión obsesión por las redes sociales ($X^2 = 8.912$; $p = .049$), a favor del grupo de segundo año de secundaria. Por lo que, la hipótesis alternativa se acepta y la hipótesis nula se rechaza.

Tabla 20

Diferencias del abuso de las redes sociales y dimensiones en función a la estructura familiar

Variable	Grupos	Rango promedio	"X ² "	p
Obsesión por las redes sociales	Nuclear	150.14	5.676	.225
	Monoparental padre	123.70		
	Monoparental madre	144.53		
	Extensa	144.25		
	Fusionada	76.29		
Falta de control en el uso de redes sociales	Nuclear	152.68	8.236 (*)	.034
	Monoparental padre	151.00		
	Monoparental madre	122.29		
	Extensa	164.96		
	Fusionada	127.79		
Uso excesivo de redes sociales	Nuclear	149.53	5.908	.206
	Monoparental padre	112.70		
	Monoparental madre	129.47		
	Extensa	180.93		
	Fusionada	155.71		
Abuso de las redes sociales	Nuclear	152.20	5.646	.168
	Monoparental padre	125.90		
	Monoparental madre	127.13		
	Extensa	168.39		
	Fusionada	112.21		

Nota: (*) $p < .05$

En la tabla 20, se muestran los resultados del cálculo de la prueba no paramétrica "H" de Kruskal - Wallis para estipular si las discrepancias halladas en los puntajes de abuso de las redes sociales y sus dimensiones entre los grupos de estructura familiar eran significativas. Se observa que existen discrepancias estadísticas significativas ($p < .05$) en las puntuaciones de la dimensión falta de control en el uso de redes sociales ($X^2 = 8.912$; $p = .049$), a favor del grupo de familias extensas. Consecuentemente, la hipótesis alternativa se acepta y la hipótesis nula se rechaza.

Tabla 21

Diferencias en las habilidades sociales y dimensiones en función al sexo

Variable	Sexo		“U”	p
	Hombre (RP)	Mujer (RP)		
Primeras habilidades sociales	141.85	148.67	8821.0	.519
Habilidades sociales avanzadas	142.22	148.50	8855.0	.552
Habilidades relacionadas con los sentimientos	141.16	148.99	8757.0	.459
Habilidades alternativas a la agresión	137.14	150.87	8383.0	.195
Habilidades para hacer frente al estrés	142.31	148.46	8864.0	.562
Habilidades de planificación	139.25	149.89	8579.0	.315
Habilidades sociales	138.91	150.05	8547.5	.293

Nota: RP: Rango promedio.

En la tabla 21, se presentan los resultados de la prueba de comparación “U” de Mann – Whitney para habilidades sociales y sus dimensiones en los educandos de secundaria en función al sexo. Se contempla que no existen discrepancias estadísticas significativas ($p > .05$) en las puntuaciones de las dimensiones, así como para el puntaje global de habilidades sociales, al compararse los valores de significancia (p) con el valor teórico de contraste ($p < .05$). Así, la hipótesis nula se acepta y la hipótesis alternativa se rechaza.

Tabla 22

Diferencias en las habilidades sociales y dimensiones en función al grado escolar

Variable	Grado escolar					"X ² "	p
	1 ^o (RP)	2 ^o (RP)	3 ^o (RP)	4 ^o (RP)	5 ^o (RP)		
Primeras habilidades sociales	150.0 2	148.2 9	142.8 5	132.5 9	154.7 5	1.954	.744
Habilidades sociales avanzadas	147.7 9	143.3 8	145.4 0	134.6 0	157.8 6	2.023	.732
Habilidades relacionadas con los sentimientos	148.3 4	137.4 8	138.6 8	146.5 7	162.9 5	3.624	.459
Habilidades alternativas a la agresión	146.4 0	139.3 4	147.7 9	142.4 9	155.4 0	1.232	.873
Habilidades para hacer frente al estrés	151.9 5	131.7 5	159.8 2	125.5 4	155.7 6	7.133	.129
Habilidades de planificación	148.1 4	127.6 0	154.5 4	126.7 7	169.0 8	10.373 (*)	.035
Habilidades sociales	150.5 9	137.0 6	145.8 2	131.2 0	163.5 6	4.734	.316

Nota: RP: Rango promedio. (*) p < .05

En la tabla 22, se exhiben los resultados del cálculo de la prueba no paramétrica "H" de Kruskal - Wallis para estipular si las discrepancias halladas en los puntajes de habilidades sociales y sus dimensiones entre los grupos de grado escolar eran significativas. Se observa que existen discrepancias estadísticas significativas ($p < .05$) en las puntuaciones de la dimensión habilidades de planificación ($X^2 = 10.373$; $p = .035$), a favor del grupo de quinto año de secundaria. De esta manera, la hipótesis alternativa se acepta y la hipótesis nula se rechaza.

Tabla 23

Diferencias en las habilidades sociales y dimensiones en función a la estructura familiar

Variable	Estructura familiar					"X ² "	p
	N (RP)	MP (RP)	MM (RP)	E (RP)	F (RP)		
Primeras habilidades sociales	144.3 0	134.4 0	148.3 0	144.5 7	209.0 0	4.128	.389
Habilidades sociales avanzadas	142.7 8	142.2 0	146.0 5	175.8 2	204.7 1	5.461	.243
Habilidades relacionadas con los sentimientos	144.6 9	158.3 0	147.1 9	166.1 1	146.6 4	.956	.916
Habilidades alternativas a la agresión	144.6 3	150.1 0	144.3 1	175.0 7	160.6 4	1.957	.744
Habilidades para hacer frente al estrés	143.8 5	116.4 0	146.2 7	199.2 9	142.8 6	8.343 (*)	.031
Habilidades de planificación	144.9 4	126.3 0	139.7 4	187.7 9	181.5 7	5.313	.257
Habilidades sociales	143.7 8	134.4 0	144.1 1	184.3 6	179.9 3	4.280	.369

Nota: N: Nuclear; MP: Monoparental padre; MM: Monoparental madre; E: Extensa; F: Fusionada; RP: Rango promedio. (*) $p < .05$

En la tabla 23, se expone los resultados del cálculo de la prueba no paramétrica "H" de Kruskal - Wallis para estipular si las discrepancias halladas en los puntajes de habilidades sociales y sus dimensiones entre los grupos de estructura familiar eran significativas. Se aprecia que existen discrepancias estadísticas significativas ($p < .05$) en las puntuaciones de la dimensión habilidades para hacer frente al estrés ($X^2 = 8.343$; $p = .031$), a favor del grupo de familias extensas. Por consiguiente, la hipótesis alternativa se acepta y la hipótesis nula se rechaza.

Tabla 24

Medidas de correlación del abuso de las redes sociales y las habilidades sociales

Variables	Habilidades sociales	
	rho	-.268 (***)
Abuso de las redes sociales	P	.000
	N	292

Nota: (***) $p < .001$

Con el fin de contrastar la hipótesis general de investigación sobre la correlación entre las dos variables medidas en esta encuesta: abuso de redes sociales y habilidades sociales, se aplicaron los parámetros de rango de Spearman al total de la muestra, cuyos resultados se muestran en la tabla 24. Se observa una correlación estadística altamente significativa ($p = .000$), de tipo inversa y de magnitud moderada baja ($\rho = -.268$) entre abuso de las redes sociales con habilidades sociales. En otras palabras, a menor nivel de abuso de las redes sociales, mayor será el grado de habilidades sociales en los educandos de primer a quinto año de secundaria de dos centros educativos públicos del departamento y ciudad de Huancavelica. En consecuencia, la hipótesis general se acepta y la hipótesis nula se rechaza.

Tabla 25

Medidas de correlación de la dimensión obsesión por las redes con las dimensiones de las habilidades sociales

Dimensiones		PHS	HSA	HRS	HAA	HFE	HPL
Obsesión	rho	-.225	-.188	-.232	-.273	-.244 (***)	-.268 (***)
por las		(***)	(**)	(***)	(***)		
redes	p	.000	.001	.000	.000	.000	.000
sociales	n	292	292	292	292	292	292

Nota: PHS: Primeras habilidades sociales; HSA: Habilidades sociales avanzadas; HRS: Habilidades relacionadas con los sentimientos; HAA: Habilidades alternativas a la agresión; HFE: Habilidades para hacer frente al estrés; HPL: Habilidades de planificación. (**) $p < .01$. (***) $p < .001$.

En la tabla 25, se exponen los resultados de la exploración de la correlación entre la dimensión obsesión por las redes sociales de la variable abuso de las redes sociales con las dimensiones de las habilidades sociales a través de la prueba de correlación de rangos de Spearman en las puntuaciones de los estudiantes de secundaria. Se encontró que la dimensión obsesión por las redes sociales guarda correlación estadística muy significativa ($p < .01$) de tipo inversa y de magnitud baja con la dimensión habilidades sociales avanzadas ($\rho = -.188$; $p = .000$) y una correlación estadística altamente significativa ($p < .001$) de tipo inversa y de magnitud moderada baja con las dimensiones primeras habilidades sociales ($\rho = -.255$; $p = .000$), habilidades relacionadas con los sentimientos ($\rho = -.232$; $p = .000$), habilidades alternativas a la agresión ($\rho = -.273$; $p = .000$), habilidades para hacer frente al estrés ($\rho = -.244$; $p = .000$) y habilidades de planificación ($\rho = -.268$; $p = .000$). De modo que, la hipótesis alternativa se acepta y la hipótesis nula se rechaza.

Tabla 26

Medidas de correlación de la dimensión falta de control en el uso de las redes sociales con las dimensiones de las habilidades sociales

Dimensiones		PHS	HSA	HRS	HAA	HFE	HPL
Falta de control en el uso de redes sociales	ρ	-.121(*)	-.077	-.104	-.084	-.149(*)	-.128(*)
	p	.039	.191	.075	.153	.011	.029
	n	292	292	292	292	292	292

Nota: PHS: Primeras habilidades sociales; HSA: Habilidades sociales avanzadas; HRS: Habilidades relacionadas con los sentimientos; HAA: Habilidades alternativas a la agresión; HFE: Habilidades para hacer frente al estrés; HPL: Habilidades de planificación. (*) $p < .05$.

En la tabla 26, se exponen los resultados de la exploración de la correlación entre la dimensión falta de control en el uso de redes sociales de la variable abuso de las redes sociales con las dimensiones de las habilidades sociales valiéndose de la prueba de correlación de rangos de Spearman en las puntuaciones de los estudiantes de secundaria. Se encontró que la dimensión falta de control en el uso de redes sociales guarda correlación estadística significativa ($p < .05$) de tipo inversa y de magnitud baja con las dimensiones primeras habilidades sociales ($\rho = -.121$; $p = .039$), habilidades para hacer frente al estrés ($\rho = -.149$; $p = .011$) y habilidades de

planificación ($\rho = -.128$; $p = .029$). De modo que, la hipótesis alternativa se acepta y la hipótesis nula se rechaza.

Tabla 27

Medidas de correlación de la dimensión uso excesivo de las redes sociales con las dimensiones de las habilidades sociales

Dimensiones		PHS	HSA	HRS	HAA	HFE	HPL
Uso excesivo de redes sociales	ρ	-.154 (**)	-.079	-.134 (*)	-.150 (*)	-.159 (**)	-.225 (***)
	p	.008	.178	.023	.010	.006	.000
	n	292	292	292	292	292	292

Nota: PHS: Primeras habilidades sociales; HSA: Habilidades sociales avanzadas; HRS: Habilidades relacionadas con los sentimientos; HAA: Habilidades alternativas a la agresión; HFE: Habilidades para hacer frente al estrés; HPL: Habilidades de planificación. (*) $p < .05$. (**) $p < .01$. (***) $p < .001$.

Por último, en la tabla 27 se exponen las secuelas de la exploración de la correlación entre la dimensión uso excesivo de redes sociales de la variable abuso de las redes sociales con las dimensiones de las habilidades sociales a través de la prueba de correlación de rangos de Spearman en las puntuaciones de los estudiantes de secundaria. Se descubrió que la dimensión uso excesivo de redes sociales guarda correlación estadística significativa ($p < .05$) de tipo inversa y de magnitud baja con las dimensiones habilidades relacionadas con los sentimientos ($\rho = -.134$; $p = .023$) y habilidades alternativas a la agresión ($\rho = -.150$; $p = .010$); del mismo modo, una correlación estadística muy significativa ($p < .01$) de tipo inversa y de magnitud baja con las dimensiones primeras habilidades sociales ($\rho = -.154$; $p = .008$) y habilidades para hacer frente al estrés ($\rho = -.159$; $p = .006$), y una correlación estadística altamente significativa ($p < .001$) de tipo inversa y de magnitud moderada baja con la dimensión habilidades de planificación ($\rho = -.225$; $p = .000$). De modo que, la hipótesis alternativa se acepta y la hipótesis nula se rechaza.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIÓN Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusión de resultados

La indagación se planteó como propósito principal corroborar la asociación entre abuso de las redes sociales y habilidades sociales en un grupo de adolescentes escolares de dos planteles educativos estatales de la localidad de Huancavelica. En seguida, se discuten los resultados encontrados.

Los resultados para el abuso de las redes sociales indicaron que la media del puntaje total es de 33.33 (12.369), y que el 57.9% (169) de los educandos encuestados se ubican en el nivel moderado, seguido de un 37.7% (110) que alcanzan un grado alto y el 4.5% (13) lograron un grado bajo, siendo la dimensión uso excesivo de las redes sociales (61.6%) la de mayor prevalencia. Ello demuestra que un grupo significativo de adolescentes escolares, exteriorizan “una compulsión por estar siempre conectado en la plataforma social e implica ser un coleccionista de amigos y dedicar mucho tiempo a la decoración del muro o perfil” (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, p. 89). Estos resultados guardan semejanza con los de Huancapaza y Huanca (2018) encontrando en un conjunto de adolescentes de tercero y cuarto grado de secundaria de la ciudad de Cayma, un nivel elevado de adicción, siendo el componente uso excesivo a las redes sociales el que puntúa más alto. De la misma manera, Blanco, Blanco, Ovallos y Carrillo (2018) hallaron que: “la mayoría de estudiantes colombianos presentan adicción general por las redes sociales, siendo el 54,4% adicción alta y 42,1% adicción moderada” (p. 31).

De la misma forma, Montes (2020), descubrieron que un 54.3% de los escolares del centro educativo Juan Jiménez Pimentel en Tarapoto, exteriorizan un grado promedio en adicción a las redes sociales, mostrando que los educandos evidencian peligro al tener uso de las redes sociales de forma desmedida. Igualmente, Domínguez & Ybañez (2016) reporta que 95 estudiantes primero a quinto grado de educación secundaria se ubican en el nivel medianamente significativo, abarcando el 46.3% del total de participantes. Por el contrario, Pillaca (2019) encontró que el 33.9% de los universitarios de la carrera profesional de Administración de Empresas de una universidad particular de Lima Sur, muestran un grado de adicción a redes sociales bajo.

En relación con estos resultados, Marlatt y Gordon (1985) alegan que “las conductas habituales y cotidianas, como el uso de las redes sociales tales como Facebook, WhatsApp e Instagram, disponen de efectos altamente reforzantes para los adolescentes, presentando la característica de inmediatez en el refuerzo, haciéndolo potencialmente adictivo”. Desde otro punto de vista, Echeburúa y De Corral (2009) señalaron que no es el patrón de comportamiento involucrado sino la relación que se establece entre las personas y el comportamiento lo que realmente puede producir adicción a Internet.

Consecutivamente, se comparó el abuso de redes sociales y sus dimensiones en función al sexo, grado escolar y estructura familiar de la muestra; se encontró que existen discrepancias estadísticas significativas ($p < .05$), muy significativas ($p < .01$) y altamente significativa ($p < .001$) para los puntajes de las dimensiones obsesión por las redes sociales, falta de control en el uso de redes sociales, uso excesivo de redes sociales y puntaje total de abuso de las redes sociales en función al sexo (a favor de los hombres), grado escolar (segundo año de secundaria) y estructura familiar (familias extensas).

En relación a ello, Pillaca (2019) halló que son los estudiantes varones de entre 16 a 20 años que se encuentran en los dos primeros ciclos y que solo se dedican a estudiar, los que presentan mayor diferencia significativa en el total de adicción a redes sociales como en sus dimensiones. En contraparte, Alonso, Rodríguez, Lameiras y Carrera (2015) encontró que en la provincia Ourense, las chicas de 2º ciclo de educación secundaria obligatoria y de bachillerato, cuentan con mayor conciencia sobre el riesgo de las redes sociales, aseveraron que su uso en el 44,2% de los casos se volvería "peligroso" o "muy peligroso", y el 35,1% de los chicos que lo confirmaron lo utilizó ($X^2 = 23,26$; $p < 0.001$).

Para el caso de las destrezas sociales, la media es de 179 (29.617), y 31.8% (93) de la muestra encuestada se ubican en el grado normal. Es decir, que parte de los educandos de secundaria evidencian adecuadas “habilidades y capacidades (variadas y específicas) para el contacto interpersonal y la situación de problemas de índole interpersonal, y/o socioemocional” (Goldstein et al., 1989, p. 24).

Ortiz (2019) en un estudio realizado en las carreras profesionales de Administración de empresas, Psicología, Diseño de productos, Contabilidad/Auditoría, Derecho, Tecnologías y Sistemas de la información de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ambato, corrobora en cierta medida estos resultados, al encontrar que los encuestados se ubica en el rango normal en todos sus componentes de las habilidades sociales, así como en el puntaje global. De esta forma, Montes (2020) halló que: “el 54.3% de los encuestados del centro educativo Juan Jiménez Pimentel en Tarapoto, muestran un nivel promedio de habilidades sociales, lo cual indica que tienen un adecuado manejo de formar capacidades y destrezas para el contacto interpersonal” (p. 84).

En cambio, Huacanpaza y Huanca (2018) al efectuar una investigación en 260 educandos de tercero y cuarto grado de secundaria de centros educativos públicos de la jurisdicción de Cayma aplicando la Escala de Habilidades Sociales – EHS de Elena Gismero, precisaron que el nivel de habilidades sociales que predomina en los adolescentes es bajo, de similar forma acontece en cada una de sus dimensiones. Respecto a este último, sería su contexto en muchos sentidos (rasgos de madres y padres, experiencia de crianza familiar, acceso a medios como la televisión o Internet, etc.) se relaciona decisivamente con la forma de aprender y practicar competencias sociales funcionales o disfuncionales (Betina y Contini, 2011).

Al establecer las comparaciones para las habilidades sociales y sus dimensiones, en función al sexo, grado escolar y estructura familiar de la muestra, se descubrió que existen discrepancias estadísticas significativas ($p < .05$) para los puntajes de las dimensiones habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación en función al grado escolar (quinto año de secundaria) y estructura familiar (familias extensas). Estos resultados son diferentes a los obtenidos por Betancourth, Zambrano, Ceballos, Benavides y Villota (2017), quienes señalan que existe una discrepancia significativa en las habilidades sociales frente a la variable género, y las mujeres tienen una puntuación media mayor (214.4) que los hombres (205.4). Esto puede demostrar que las mujeres muestran mayores habilidades sociales en el proceso de comunicación.

De acuerdo a lo afirmado por Betina y Contini (2011), la adolescencia es una etapa crítica para adquirir y practicar habilidades sociales más complejas. Por un lado, menciona que: “los adolescentes han abandonado los comportamientos sociales típicos de la infancia porque han adoptado comportamientos más críticos y desafiantes en términos de normas sociales; por otro lado, los adultos tienen mayores exigencias sobre sus comportamientos” (p. 48).

Para el objetivo general de la investigación, se encontró que existe una correlación estadística altamente significativa ($p = .000$), de tipo inversa y de magnitud moderada baja ($\rho = -.268$) entre abuso de las redes sociales con habilidades sociales. De este modo se refleja que si el abuso a las redes sociales disminuye implica inexorablemente un aumento en las habilidades sociales. En este sentido, la indagación realizada por Montes (2020), concuerda con lo reportado en este estudio, al hallar una relación moderada alta, directa y altamente significativa ($r = .899$, $p = 0.01$), entre adicción a redes sociales y habilidades sociales; asimismo, Huancapaza & Huanca (2018), encontró una asociación inversa y estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales; es decir, a mayor grado de adicción a las redes sociales es menor el grado de habilidades sociales. Autores como Domínguez & Ybañez (2016) exponen que existe relación significativa ($p < .01$) entre adicción a las redes sociales del Internet con las habilidades sociales. No obstante, Deza & Díaz (2016) encontró que las habilidades sociales no guardan relación estadística significativa con la adicción a las redes sociales; sin embargo, existe relación significativa entre las áreas de habilidades sociales. Cabe mencionar que el instrumento que aplicó para los fines de estudio, fue la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Elena Gismero.

En este sentido, el uso de la comunicación en las redes sociales ha ido sustituyendo paulatina y notoriamente al trato personal, que puede afectar las relaciones interpersonales porque se ha perdido la capacidad de explicar las emociones de los otros a través de las redes sociales. Otra persona, no puede analizar el lenguaje corporal e incluso puede perder la confianza para expresar opiniones. En resumen, esto conduce a habilidades sociales insuficientes. (Delgado, Ecurra, Atalaya, Constantino, Cuzcano, Rodríguez y Álvarez, 2016).

Además, los últimos resultados estarían en concordancia con lo expresado por Echeburúa y De Corral (2010) creen que los adictos a Internet, aún más en forma de redes sociales virtuales, pueden conducir al aislamiento, la falta de interés en otros temas y el desarrollo de comportamientos anormales. De esto podemos notar que concurre una relación cercana, y el uso de Internet y las redes sociales tendrá un impacto negativo en las relaciones interpersonales de las personas.

En cuanto a la exploración estadística de la relación entre las dimensiones del abuso de las redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales a través de la prueba no paramétrica de correlación de rangos de Spearman, se destaca lo siguiente: se encontró que las dimensiones del abuso de las redes sociales: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales, con las dimensiones de las habilidades sociales: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación guardan correlación estadística significativa ($p < .05$), muy significativa ($p < .01$) y altamente significativa ($p < .001$), de tipo inversa y de magnitudes entre bajas a moderadas bajas.

Respecto a estos últimos resultados, Montes (2020) encontró que: “las dimensiones de las habilidades sociales: autoexpresión del estatus social, defensa de derechos, expresión de enfado, insatisfacción, rechazo y corte de interacción, solicitud e iniciación de interacción con el sexo opuesto, están todas significativamente relacionadas con la interacción social” (p. 80); la adicción a los medios es muy importante. Al mismo tiempo, Huacanpaza & Huanca (2018) encontraron en un conjunto de educandos de Cayma que la dimensión de habilidades sociales y adicción a las redes sociales son inversamente proporcionales y tienen una relación estadísticamente significativa.

Finalmente, es importante acotar la expresión de Echeburúa (2015), especificando que:

El abuso de las redes sociales puede conducir a la pérdida de la comunicación personal o habilidades sociales, conduciendo a una especie de analfabetismo

relacional y promoviendo el establecimiento de relaciones sociales virtuales. En definitiva, las personas deben aprender a integrar las redes sociales virtuales con las relaciones sociales reales. Si no desea establecer relaciones sociales ficticias que tarde o temprano colapsarán, la riqueza de la comunicación interpersonal requiere el contacto cara a cara. (p. 20).

5.2. Conclusiones

Según los datos obtenidos y la interpretación estadística correspondiente, y según el establecimiento de objetivos, se extraen las siguientes conclusiones:

1. Con respecto al objetivo general, se encontró una correlación estadística altamente significativa ($p = .000$), de tipo inversa y de magnitud moderada baja ($\rho = -.268$) entre abuso de las redes sociales con habilidades sociales. En otras palabras, a menor grado de abuso de las redes sociales, mayor será el grado de habilidades sociales en los educandos de primer a quinto año de secundaria procedentes de los centros educativos públicos “La Victoria de Ayacucho” y “Nuestra Señora del Carmen” del departamento y ciudad de Huancavelica.
2. Con respecto al objetivo específico uno, se encontró que el 57.9% (169) de los educandos encuestados se ubican en el nivel moderado en la variable abuso de las redes sociales, el 37.7% (110) alcanzan un grado alto y el 4.5% (13) lograron un grado bajo. En la dimensión obsesión por las redes sociales el 75.7% (221) de educandos se ubican en el nivel moderado; en la dimensión falta de control en el uso de las redes sociales el 58.2% (170) de educandos se sitúan en el nivel moderado; y la dimensión uso excesivo de las redes sociales el 61.6% (180) de educandos se sitúan en el nivel alto.
3. Con respecto al objetivo específico dos, se encontró que el 31.8% (93) de los educandos alcanzan un nivel normal en las habilidades sociales, el 30.1% (88) adquieren un nivel excelente, el 16.4% (48) se localizan en un nivel bueno, el 12% (28) obtienen un nivel bajo y el 9.6% (28) consiguen un nivel deficiente. En la dimensión primeras habilidades sociales el 31.5% (92) se colocan en el nivel

excelente; en la dimensión habilidades sociales avanzadas el 38% (111) se posicionan en el grado normal; habilidades relacionadas con los sentimientos el 39.7% (116) adquieren un nivel normal; habilidades alternativas a la agresión el 35.6% (104) obtienen un nivel normal; habilidades para hacer frente al estrés el 47.9% (140) se localizan en un grado normal; habilidades de planificación el 41.8% (122) se localizan en un nivel normal.

4. Con respecto al objetivo específico tres, se halló que existen discrepancias estadísticas significativas ($p < .05$), muy significativas ($p < .01$) y altamente significativa ($p < .001$) para los puntajes de las dimensiones obsesión por las redes sociales, falta de control en el uso de redes sociales, uso excesivo de redes sociales y puntaje total de abuso de las redes sociales en función al sexo (a favor de los hombres), grado escolar (segundo año de secundaria) y estructura familiar (familias extensas).
5. Con respecto al objetivo específico cuatro, se halló que solo existen discrepancias estadísticas significativas ($p < .05$) para los puntajes de las dimensiones habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación en función al grado escolar (quinto año de secundaria) y estructura familiar (familias extensas).
6. Con respecto al objetivo específico cinco, se descubrió que las dimensiones del abuso de las redes sociales: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso excesivo de las redes sociales, con las dimensiones de las habilidades sociales: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación guardan correlación estadística significativa ($p < .05$), muy significativa ($p < .01$) y altamente significativa ($p < .001$), de tipo inversa y de magnitudes entre bajas a moderadas bajas.

5.3. Recomendaciones

La investigación permite proponer las siguientes recomendaciones:

- En función a los datos recabados en este estudio, se recomienda a los centros educativos públicos instaurar y ejecutar programas que se centren en instruir en el uso de las nuevas tecnologías de forma responsable y sin peligros. Las intervenciones para adolescentes se centrarán en educar los conceptos de adicción conductual y comportamiento abusivo, y resaltarán el impacto del abuso en otras áreas importantes y el malestar causado por la dependencia.
- Para los planteles educativos públicos, en coordinación con la Asociación de Padres de Familia (APAFA), se recomienda la contratación, de forma permanente, de un(a) psicólogo(a) que brinde orientación y consejería psicológica tanto a los estudiantes, así como a los padres y profesores, a fin de contribuir con el bienestar psicológico de los integrantes de la colectividad educativa de la ciudad de Huancavelica.
- En futuras investigaciones se recomienda ejecutar un estudio de tipo comparativo con las mismas variables de acuerdo al tipo de gestión educativa; en otras palabras, incluir educandos que provengan de institución educativa de gestión privada y pública, y posteriormente las diferencias o similitudes en los resultados estadísticos de la magnitud de abuso de las redes sociales relacionados con las habilidades sociales se comparan entre centros educativos religiosos y centros educativos no religiosos.

REFERENCIAS

Ackerman, N. (1961). *The psychodynamics of family life*. New York: Basic Books.

Alonso, P., Rodríguez, Y., Lameiras, M. y Carrera, M. V. (2015). Hábitos de uso en las Redes Sociales de los y las adolescentes: análisis de género. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, Extr* (13), A13-055. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/c106/e90b9ce6b4ec341fe24a07ae9adf87b901a5.pdf>

Alvarado, N. y Narváez, S. (2010). *Efectos de la aplicación de un programa de intervención cognitivo comportamental en habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación, dirigido al personal que labora en la alcaldía municipal de El Tambo, Nariño* (Tesis de pregrado). Universidad de Nariño, San Juan de Pasto, Colombia.

Andreassen, C. & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction—an overview. *Current pharmaceutical design*, 20, 4053–61. Recuperado de <https://www.eurekaselect.com/114788/article>

Araujo, E. (2015). De la adicción a la adicción a internet. *Revista de Psicología Herediana*, 10(1–2), 47–56. Recuperado de <http://revistas.upch.edu.pe/index.php/RPH/article/view/3023/2921>

Arellano, M. (2012). *Efectos de un programa de intervención psicoeducativas para la optimización de las habilidades sociales en alumnos de primer grado de Educación Secundaria del Centro Educativo Diocesano El Buen Pastor* (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Arnao, J. y Surpachin, M. (2016) *Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescentes y jóvenes*. Recuperado de <http://www.repositorio.cedro.org.pe/handle/CEDRO/310>

Arón, A. y Milicic, N. (1994). *Vivir con otros: Programa de desarrollo de habilidades sociales*. Santiago de Chile: Ed. Universitaria.

Asociación para la Investigación de los Medios de Comunicación (AUMC, 2001). *Cuarta encuesta AIMC a usuarios de Internet*. Recuperado de <http://www.aimc.es>.

Bandura, A. (1969). *Principios de Modificación de Conducta*. New York: Rinehart and Winston.

Bandura, A. (1977). *Social learning Theory*. New Jersey: Prentice Hall.

Baquerizo, B. y Geraldo, E. (2016). *Autoconcepto y habilidades sociales en estudiantes de nivel secundario de la Institución Educativa Puerto Pizana, 2016* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/580/Byron_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballos, A. K., Benavides, V. y Villota, N. (2017). Habilidades sociales relacionadas con el proceso de comunicación en una muestra de adolescentes. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas "Psicoespacios"*, 11(18), 133–148. Recuperado de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios>

Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevalencia de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 12(23), 159–182. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>

Blanco, C., Blanco, S., Ovallos, A. y Carrillo, S. (2018). *Relación entre uso de redes sociales y habilidades sociales en estudiantes universitarios de Cúcuta* (Tesis de pregrado). Recuperado por <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/3500?show=full>

Bonilla, L. y Hernández, A. (2012). Impacto de la dependencia a las redes sociales virtuales sobre las habilidades sociales en estudiantes de la facultad de psicología de la universidad de San Buenaventura. *Revista Psicología Científica*,

14(20) 35-56. Recuperado de <https://www.psicologiacentifica.com/dependencia-redessociales-habilidades-sociales-estudiantes-universitarios/>

Boyd, D. y Ellison, N. (2008). Sitios de redes sociales: Definición, historia, y de licencia. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 13, 210-230. Recuperado de <http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.htm>

Brugal, M., Rodríguez-Martos, A. y Villalbi, J. (2016). Nuevas y viejas adicciones: implicaciones para la salud pública. *Gaceta Sanitaria*, 20(1), 55–62. Recuperado de <http://www.sespas.es/informe2006/p2-2.pdf>

Caballo, V. (1987). *Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Valencia: Promolibro.

Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid: Ed. Siglo XXI.

Caballo, V. (2002). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (5ª ed.). Madrid: Ed. Siglo XXI.

Calvo, M. y Rojas, C (2009) *Networking: uso práctico de las redes sociales* *Divulgación*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=FN7HBAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Campo, L. y Martínez, Y. (2009). Habilidades sociales en estudiantes de Psicología de una universidad privada de la Costa Caribe Colombiana. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 2(1), 39 – 51. Recuperado de <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.2104>

Cárdenas, P. (2015). *La comunicación digital mediante redes sociales de organizaciones Públicas* (Tesis de pregrado). Universidad Mayor de San Marcos, Facultad de Letras y Ciencias Humanas, Lima, Perú.

- 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 maestría). Recuperado de <http://179.50.60.21:8080/xmlui/handle/ucatolicaamigo/384>
- Castro, M. (2010) *Infoaleph: ¿Qué son y para qué sirven las redes sociales?* Recuperado de <https://infoaleph.wordpress.com/2010/04/14/%C2%BFqueson-y-para-que-sirven-las-redes-sociales/>
- Combs, M. & Slavy, D. (1977). Social skill training with children. En B. Lahey y A. Kazdin (Eds.) *Advances in clinical psychology*, New York: Plenum Press.
- Delgado, A. E., Ecurra, L., Atalaya, M. C., Pequeña Constantino, J., Cuzcano, A., Rodríguez, R. E. y Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, (19), 55-75. Recuperado de <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/971/932>
- Deza, N. y Díaz, M. (2016). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de la ciudad de Cajamarca* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/263>
- Domínguez, J. y Ybañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósito y Representaciones*, 4(2), 181 – 230. doi:10.20511/pyr2016.v4n2.122
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2009). Las adicciones con o sin droga: una patología de la libertad. En Echeburúa, E., Labrador, F.J. y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* (pp. 98 – 100). Recuperado de <http://personal.us.es/oliva/libroadicciones.pdf>

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), 91-95. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>

Echeburúa, E., Labrador, F. y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Recuperado de <http://personal.us.es/oliva/libroadicciones.pdf>

Echeburúa, E., y Requenses, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Madrid: Pirámide.

Echeburúa, E. (2015). *¿Cómo prevenir la adicción a las redes sociales en jóvenes y adolescentes?* Recuperado de <http://online.ucv.es/resolucion/como-prevenir-la-adiccion-a-las-redes-sociales-enjovenes-y-adolescentes-por-enrique-echeburua/>

Escurre, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS). *Revista Liberabit*, 20(1), 73-91. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272014000100007

Espada, J. (2015). *Conductas adictivas en adolescentes*. Madrid: Síntesis.

Fernández, R. y Carroble, J. (1981). *Evaluación conductual. Metodología y aplicaciones*. Madrid: Pirámide.

Gallassi, M. & Gallassi, P. (1978). Assertion: A Critical Review. *Psychotherapy: Theory Research and Practice*, 15(1), 16-29. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/1979-26647-001>

García del Castillo, J.A., Terol, M.C, Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín, M. y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20(2) ,131-142.

García del Castillo, J. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health and Addictions/ Salud y Drogas*, 13(1), 5-14.

García, M. y Magaz, Á. (1995). *Manual técnico de evaluación del asertividad, Autoinforme de conducta asertiva ADCA-1*. Lima: Equipo Albor.

Gismero, E. (2000). *EHS Manual de la Escala de Habilidades Sociales*. Madrid: TEA Publicaciones de Psicología Aplicada.

Goldstein, A., Sprafkin, R., Gershaw, N. y Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Un programa de enseñanza*. Barcelona: Martínez Roca.

Gonzalo, J. (2012). El uso de redes sociales por parte de las universidades a nivel institucional. Un estudio comparativo. *RED Revista de educación a distancia*. Recuperado de <http://www.um.es/ead/red/32>

Gutiérrez, K. (2013). *Usos reales de la red social google plus en una experiencia de enseñanza y aprendizaje universitaria* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/4232/3713344678G984.pdf;jsessionid=40F7B11BF247ECB788D7721DFFE948F8?sequence=1>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: Mc Graw-Hill.

Hidalgo, C. y Abarca, N. (1994). *Comunicación interpersonal. Programa de entrenamiento en Habilidades Sociales*. Santiago de Chile: Ed. Universidad Católica de Chile.

Huacanpaza, M. y Huanca, L. (2018). *Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en instituciones educativas del distrito de Cayma, 2018* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7325?show=full>

- Kuss, D. y Griffiths, M. (2011). Redes sociales en línea y adicción: una revisión de la literatura psicológica. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3194102/>
- Ladd, G. & Mize, J. (1983). A cognitive–social learning model of social-skill training. *Psychological Review*, 90(2), 127-157. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/1983-23904-001>
- Marlatt, G. y Gordon, J. (1985). *La prevención de recaídas: Estrategias de mantenimiento en el tratamiento de las conductas adictivas*. New York: Guilford Press.
- Monjas, M. I. (1992). *Programa de enseñanza de interacción social*. Madrid: CEPE.
- Monjas, M. I. (2007). *Cómo promover la convivencia: Programa de Asertividad y Habilidades Sociales (PAHS)*. Madrid: CEPE.
- Montes, E. (2020). *Adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/3034/Emperatriz_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mora, F., Dolengevich, H. y Quintero, J. (2015). Trastornos por consumo de sustancias y fármacos. *Medicine: Programa de Formación Médica Continuada Acreditada*, 11(86), 5137-5143. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5218477>
- Moreno, G. (2018). *Penetración de internet en Latinoamérica* [Mensaje en un blog]. El portal de estadísticas. Recuperado de <https://es.statista.com/grafico/13903/cuantos-usuarios-de-internet-hay-enamericalatina/>

Mussen, P., Conger, J. y Kagan, Y. (1985). *Desarrollo de la personalidad en el niño*. México: Trillas.

Ortiz, K. (2019). *La adicción a Facebook y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios del Cantón Ambato* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2875>

Peris, M., Maganto, C. y Garaigordobil, M. (2018). Escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet: fiabilidad y validez (ERA-RSI). *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(2), 30-36. doi: 10.21134/rpcna.2018.05.2.4

Pillaca, J. (2019). *Adicción a redes sociales y autoestima en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/904/1/Pillaca%20Pulio%2c%20Jessica%20Emilia.pdf>

Riso, W. (1988). *Entrenamiento asertivo*. Medellín: Ediciones Rayuela.

Salcedo, I. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima* (Tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú. Recuperado de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo_CI.pdf

Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica*. Lima: Business.

Smith, R. (2015). Adicciones: una visión general. En: Smith, R. (Ed.). *Estrategias de tratamiento para adicciones a sustancias y procesos*. (pp. 1-32). Alexandria, VA: American Counseling Association.

Social Media Marketing. (2011). *Breve historia de las redes sociales*. Recuperado de www.marketingdirecto.com/actualidad/social-mediemarketing/breve-historia-de-las-redes-sociales/

Spivack, G. & Shure, M. (1974). *Social adjustment of young children: A cognitive approach to solving real-life problems*. San Francisco: Jossey – Bass.

Tomás, A. (1995). *Conducta tipo "A" y habilidades sociales en estudiantes de 1º al 5º año de psicología de una universidad nacional* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Federico Villarreal. Lima, Perú.

Trower, P. (1980). Situational analysis of the components and processes of behavior of socially skills and unskilled patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48(3), 327-339. Recuperado de <https://psycnet.apa.org/record/1980-23477-001>

Young, K. (1998). Adicción a Internet: la aparición de un nuevo trastorno clínico. *Cyberpsychology and Behavior*, (1), 237-244.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Existe relación entre el abuso de las redes sociales y habilidades sociales en educandos de secundaria de dos centros educativos públicos de Huancavelica?	Objetivo general: Estipular la relación entre abuso de las redes sociales y habilidades sociales en una muestra de educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica.	Hipótesis general: H _G : Existe relación estadísticamente significativa entre abuso de las redes sociales y habilidades sociales en una muestra de educandos de secundaria de dos planteles educativos estatales de Huancavelica.	Variable 1: Abuso de las redes sociales: será medida a través de las siguientes dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Obsesión por las redes sociales. • Falta de control en el uso de las redes sociales. • Uso excesivo de las redes sociales. 	Tipo y diseño de investigación: No experimental y correlacional. Población y muestra: La población estuvo constituida por 1,200 del nivel secundaria abarcando todos los grados, se incluyó ambos sexos, y sus edades fluctuaron entre 12 a 17 años. La sub-población quedó fijada en 292, número obtenido mediante un proceso de muestreo no probabilístico e intencional.
	Objetivos específicos: 1) Detallar el grado de uso de las redes sociales y sus dimensiones en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica.	H ₀ : No existe relación estadísticamente significativa entre abuso de las redes sociales y habilidades sociales en una muestra de educandos de secundaria de dos planteles educativos estatales de Huancavelica.	Variable 2: Habilidades sociales: será medida a través de las siguientes dimensiones: <ul style="list-style-type: none"> • Primeras habilidades sociales. • Habilidades sociales avanzadas. • Habilidades relacionadas con los sentimientos. 	
	2) Detallar el grado de habilidades sociales y sus componentes en los educandos de secundaria de dos planteles educativos públicos de Huancavelica. 3) Precisar las diferencias estadísticas del abuso de las redes sociales y sus dimensiones en los educandos de secundaria de dos planteles	Hipótesis específicas: H ₁ : Existen diferencias estadísticas del abuso de las redes sociales y sus dimensiones en los educandos de secundaria de dos planteles educativos estatales de Huancavelica, de acuerdo con el sexo, grado escolar y estructura familiar. H ₀ : No existen diferencias estadísticas del abuso de las redes sociales y sus dimensiones		Instrumentos de medición: <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) de Ecurra y Salas. • Lista de Chequeo Conductual de Habilidades Sociales de Goldstein.

educativos estatales de Huancavelica, de acuerdo con el sexo, grado escolar y estructura familiar.

- 4) Detallar las diferencias estadísticas de las habilidades sociales y sus componentes en los educandos de secundaria de dos planteles educativos estatales de Huancavelica, de acuerdo con el sexo, grado escolar y estructura familiar.

- 5) Establecer la relación específica entre las dimensiones del abuso de las redes sociales: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso exceso de las redes sociales, con los componentes de las habilidades sociales: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, en los educandos de secundaria de dos planteles

en los educandos de secundaria de dos planteles educativos estatales de Huancavelica, de acuerdo con el sexo, grado escolar y estructura familiar.

H₂: Existen diferencias estadísticas de las habilidades sociales y sus componentes en los educandos de secundaria de dos planteles educativos estatales de Huancavelica, de acuerdo con el sexo, grado escolar y estructura familiar.

H₀: No existen diferencias estadísticas de las habilidades sociales y sus componentes en los educandos de secundaria de dos planteles educativos estatales de Huancavelica, de acuerdo con el sexo, grado escolar y estructura familiar.

H₃: Existen relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del abuso de las redes sociales: obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso exceso de las redes sociales, con los componentes de las habilidades sociales: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de

- Habilidades alternativas de la agresión.
 - Habilidades para hacer frente al estrés.
 - Habilidades de planificación.
-

educativos estatales de Huancavelica. planificación, en los educandos de secundaria de dos planteles educativos estatales de Huancavelica.

H₀: No existen relación estadísticamente significativa entre las dimensiones del abuso de las redes sociales; obsesión por las redes sociales, falta de control personal y uso exceso de las redes sociales, con los componentes de las habilidades sociales: primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación, en los educandos de secundaria de dos planteles educativos estatales de Huancavelica.

Anexo 2: Protocolos de los instrumentos de medición.

CUESTIONARIO DE ABUSO DE LAS REDES SOCIALES

Miguel Ecurra y Edwin Salas (2014)

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las Redes Sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existen respuestas adecuadas, buenas, inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. siente, piensa o hace:

Siempre (**S**)
Casi siempre (**CS**)
Algunas veces (**AV**)

Rara vez (**RV**)
Nunca (**N**)

N°	DESCRIPCIÓN	RSPUESTAS				
		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, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					

12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

LISTA DE CHEQUEO DE HABILIDADES SOCIALES

Arnold P. Goldstein

INSTRUCCIONES:

A continuación, usted encontrará una lista de preguntas relacionado a las habilidades que las personas usan en la interacción social más o menos eficientemente. Usted deberá determinar cómo usa cada una de estas habilidades, marcando con un aspa (x) en la columna correspondiente, según el siguiente patrón:

- N** SI USTED NUNCA USA LA HABILIDAD.
- RV** SI USTED RARA VEZ USA LA HABILIDAD.
- AV** SI USTED A VECES USA LA HABILIDAD.
- AM** SI USTED CASI SIEMPRE, POR LO REGULAR USA LA HABILIDAD.
- S** SI USTED SIEMPRE USA LA HABILIDAD.

N°	ITEMS	NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
1	Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le está diciendo.					
2	Inicia conversaciones con otras personas y luego las mantiene por un momento.					
3	Habla con otras personas sobre cosas de interés mutuo.					
4	Determina la información que necesita saber y se la pide a la persona adecuada.					
5	Permite que los demás sepan que está agradecido con ellos por algo que hicieron por usted.					
6	Se esfuerza por conocer nuevas personas por propia iniciativa.					
7	Ayuda a presentarse a nuevas personas con otras.					
8	Dice a los demás lo que le gusta de ellos o de lo que hacen.					
9	Pide ayuda cuando la necesita.					
10	Elige la mejor manera de ingresar en un grupo que está realizando una actividad y luego se integra a él.					
11	Explica bien las instrucciones de tal manera que las personas puedan seguirlas fácilmente.					
12	Presta cuidadosa atención a las instrucciones y luego las sigue.					
13	Pide disculpas a los demás cuando hace algo que sabe que está mal.					
14	Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores o más útiles que las de ellos.					

15	Intenta comprender y reconocer las emociones que experimenta.					
16	Permite que los demás conozcan lo que siente.					
17	Intenta comprender lo que sienten los demás.					
18	Intenta comprender el enfado de la otra persona.					
19	Permite que los demás sepan que usted se interesa o se preocupa por ellos.					
20	Cuando siente miedo, piensa por qué lo siente y luego intenta hacer algo para disminuirlo.					
21	Se da a sí mismo una recompensa después de hacer algo bien.					
22	Reconoce cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pide a la persona indicada.					
23	Ofrece compartir sus cosas con los demás.					
24	Ayuda a quien lo necesita.					
		NUNCA	RARA VEZ	A VECES	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
25	Si usted y alguien están en desacuerdo sobre algo, trata de llegar a un acuerdo que les satisfaga a ambos.					
26	Controla su carácter de modo que no se le escapen las cosas de la mano.					
27	Defiende sus derechos dando a conocer a los demás cuál es su postura.					
28	Conserva el control cuando los demás le hacen bromas.					
29	Se mantiene al margen de situaciones que podrían ocasionarle problemas.					
30	Encuentra otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearse.					
31	Le dice a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta.					
32	Intenta escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de usted.					
33	Expresa un cumplido al otro equipo después de un juego si ellos se lo merecen.					
34	Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido.					
35	Determina si lo han dejado de lado en una actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación.					
36	Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no ha sido tratado de manera justa.					
37	Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esa persona y luego en la propia, antes de decidir qué hacer.					
38	Intenta comprender la razón por la cual ha fracasado en una situación particular.					

39	Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otras.					
40	Comprende de que y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación.					
41	Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista antes de una conversación problemática.					
42	Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta.					
43	Si se siente aburrido intenta encontrar algo interesante que hacer.					
44	Si surge un problema intenta determinar que lo causó.					
45	Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea.					
46	Determina de manera realista que tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla.					
47	Determina lo que necesita saber y como conseguir esa información.					
48	Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero.					
49	Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor.					
50	Es capaz de ignorar distracciones y solo prestar atención a lo que quiere hacer.					

PUNTAJE TOTAL