



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN
ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE EL AGUSTINO

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA

ROCIO AHUANLLA BAUTISTA
ORCID: 0000-0002-6736-9692

ASESORA

DR. WALTER CAPA LUQUE
ORCID: 0000-0003-4342-9264

LINEA DE INVESTIGACIÓN

DESÓRDENES EMOCIONALES, SU RELACIÓN CON LOS FACTORES DE
RIESGO PARA LA SALUD Y CON EL DESARROLLO DE CONDUCTAS
SALUDABLES

LIMA, PERÚ, JULIO DE 2020

DEDICATORIA

A Dios por darme las fuerzas para superarme día tras día para continuar alcanzando las metas que me trazó.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida. A mi familia, mis padres, mi hermana y mis hijas que, con apoyo incondicional, amor y confianza permitieron que logre culminar mi carrera profesional.

Mi más profundo agradecimiento a tres personas muy especiales a las que tengo mucho cariño, porque me han demostrado muchas veces con su propio ejemplo lo que significa ser un gran ser humano, Alan Cáceres Bautista, Josseline Teresa Coaquira Pariona, Lisset Huapaya Arce.

Mi profundo agradecimiento a la familia Jacinto Gamboa, promotores de la unidad educativa Juventud Científica por abrirme las puertas y permitirme realizar el proceso investigativo dentro de su establecimiento educativo.

A la Universidad Autónoma del Perú por permitirme continuar desarrollando mis estudios correspondientes a la carrera profesional de psicología.

A mis docentes quienes a lo largo de estos cinco años y medio se han esforzado para transmitir sus conocimientos y técnicas a través de estrategias didácticas muy comprensibles.

Finalmente quiero expresar mi más grande y sincero agradecimiento al Dr. Walter Capa, guía durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
RESUMO	viii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	13
1.2. Justificación e importancia de la investigación	17
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos	18
1.4. Limitaciones de la investigación	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios	21
2.2. Bases teórico científicas.....	25
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada	71
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación	74
3.2. Población y muestra.....	74
3.3. Hipótesis de la investigación	75
3.4. Variables – operacionalización.....	76
3.5. Métodos y técnicas de investigación	80
3.6. Técnicas del procesamiento y análisis de datos	85
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	
4.1. Resultados descriptivos e inferenciales	89
4.2. Contrastación de hipótesis	91
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones.....	97
5.2. Conclusiones.....	103
5.3. Recomendaciones.....	105
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la muestra según grupos.....	75
Tabla 2	Operacionalización de la variable adicción a las redes sociales...	77
Tabla 3	Operacionalización de la variable habilidades sociales.....	79
Tabla 4	Estructura factorial de la Escala de adicción a las redes sociales...	81
Tabla 5	Confiabilidad de la Escala de adicción a las redes sociales.....	82
Tabla 6	Estructura factorial de la Lista de chequeo de las habilidades sociales.....	84
Tabla 7	Confiabilidad de la Lista de chequeo de habilidades sociales.....	85
Tabla 8	Prueba de normalidad de las variables adicción a las redes sociales y habilidades sociales.....	87
Tabla 9	Estadísticos descriptivos de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones	89
Tabla 10	Niveles de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones.....	89
Tabla 11	Estadísticos descriptivos de las habilidades sociales y sus dimensiones	90
Tabla 12	Niveles de las habilidades sociales y sus dimensiones.....	91
Tabla 13	Relación entre la adicción a las redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales.....	92
Tabla 14	Relación entre las habilidades sociales y las dimensiones de la adicción a las redes sociales.....	94
Tabla 15	Relación entre adicción a las redes sociales y las habilidades sociales.....	95

ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DE EL AGUSTINO

ROCIO AHUANLLA BAUTISTA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

La investigación se desarrolló con el objetivo de identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino. La metodología fue de diseño no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 400 estudiantes del nivel secundario, pertenecientes a ambos sexos. Los instrumentos que se utilizó fueron la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas – ARS y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, ambas con propiedades psicométricas revisadas mediante un estudio piloto previo. Los resultados mostraron que para la adicción a las redes sociales el 51.5% de escolares presentaron niveles moderados, el 30.0% alto y el 18.5% bajo; mientras que para las habilidades sociales el 47% mantuvo niveles moderados, el 31% bajo y el 22% alto. Encontraron relación estadísticamente significativa ($\rho = -.341$, $p < .05$) ente la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales. Concluyó que, a mayores niveles de adicción a las redes sociales, menores niveles para las habilidades sociales en los adolescentes evaluados.

Palabras clave: adicción a las redes sociales, habilidades sociales, adolescencia.

ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS AND SOCIAL SKILLS IN STUDENTS OF AN EL AGUSTINO EDUCATIONAL INSTITUTION PRIVATE

ROCIO AHUANLLA BAUTISTA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The research was carried out with the aim of identifying the relationship between adding to social networks and social skills in students of an educational institution in El Agustino private. The methodology was non-experimental, cross-sectional and correlational. The sample consisted of 400 students from the secondary level, belonging to both sexes. The instruments used were the Escurra y Salas Social Network Addiction Scale - ARS and the Goldstein Social Skills Check List, both with psychometric properties reviewed through a previous pilot study. The results showed that for the addition to social networks, 51.5% of schoolchildren presented moderate levels, 30.0% high and 18.5% low; while for social skills 47% maintained moderate levels, 31% low and 22% high. They found a statistically significant relationship ($\rho = -0.341$, $p < .05$) between addiction to social networks and social skills. He concluded that the higher the levels of addition to social networks, the lower the levels for social skills in the adolescents evaluated.

Keywords: addiction to social networks, social skills, adolescence.

ADICIONAR A REDES SOCIAIS E COMPETÊNCIAS SOCIAIS EM ALUNOS DE UMA INSTITUIÇÃO EDUCACIONAL PRIVADO DO EL AGUSTINO

UNIVERSIDADE AUTÔNOMA DE PERU

ROCIO AHUANLLA BAUTISTA

RESUMO

A pesquisa foi realizada com o objetivo de identificar a relação entre adição de redes sociais e habilidades sociais em estudantes de uma instituição privada de ensino de El Agustino. A metodologia foi não experimental, transversal e correlacional. A amostra foi composta por 400 alunos do ensino médio, pertencentes a ambos os sexos. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Adição de Redes Sociais de Ecurra y Salas Social Network Addiction Scale - ARS e a Goldstein Social Skills Check List, ambas com propriedades psicométricas revisadas em estudo piloto anterior. Os resultados mostraram que, para a adição às redes sociais, 51,5% dos escolares apresentaram níveis moderados, 30,0% altos e 18,5% baixos; enquanto para habilidades sociais 47% mantiveram níveis moderados, 31% baixos e 22% altos. Eles encontraram uma relação estatisticamente significativa ($\rho = -0,341$, $p < 0,05$) entre dependência de redes sociais e habilidades sociais. Ele concluiu que quanto maiores os níveis de adição às redes sociais, menores os níveis de habilidades sociais nos adolescentes avaliados

Palavras-chave: dependência de redes sociais, habilidades sociais, adolescência.

INTRODUCCIÓN

En la adolescencia el que los propios estudiantes se vean envueltos en el desarrollo de sus habilidades sociales involucra que ellos van a tener bastantes facilidades para poder superarse, para poder comunicarse con sus semejantes mientras no transgreden sus derechos, además, en el caso de todas estas personas se puede ver claramente como dichos individuos se encuentran envueltos en esas situaciones y logran salir con mayor ventaja social que quienes no tienen esas capacidades de interacción, lo que se terminaría bien de una forma negativa en otros casos en los cuales. El presente informe se da con la intención de obtener información sobre el patrón desadaptativo que pueden llegar a tener muchos adolescentes con respecto a las nuevas tecnologías. Los adolescentes acceden a las redes sociales más cuando tiene déficit en sus recursos para interactuar con los demás, por ello es que pueden incrementar tanto la intensidad de estos comportamientos, siendo para ellos el momento en el cual logran obtener mayor satisfacción que en si no pueden alcanzar en sus interacciones sociales. Resulta de bastante interés para el presente informe establecer nueva evidencia sobre la relación que estaría existiendo entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales, puesto que ello permitiría comprender más su naturaleza, así como, fundamentar la aplicación de estrategias donde se vincule a ambas.

Cuando se encuentra en las redes sociales una ventana hacia distintas posibilidades las cuales pueden ser alcanzadas en exposición real frente a sus amigos, estas personas pueden comenzar a frecuentar más ello, afectando a otras actividades las cuales llegan a descuidar por permanecer bastante tiempo al lado del internet. Por ello es que termina representando un problema. Los adolescentes por el temor y preocupación que sienten hacia una posible valoración negativa que los demás tengan hacia ellos pueden llegar a escapar de estas situaciones en las cuales van a verse sumamente más beneficiados, pues a través de las redes sociales pueden adoptar una postura diferente a la que tienen en realidad, fingir una nueva personalidad, así como sus temas de interés, además, la angustia y nerviosismo de una relación real disminuyen, por ello es que estas personas se ven mucho más tranquilas cuando emplean las redes virtuales, el problema es que comiencen a ver esto como el único camino que tienen para alcanzar una mayor satisfacción,

aislándose e incrementando exponencialmente el tiempo de permanencia en redes sociales virtuales, descuidando otras actividades propias de su edad como el desempeño académico y su aspecto personal.

La adicción a las redes sociales no debe de ser confundido con el uso de tales redes, puesto que hay forma de emplearlas y permanecer en equilibrio en la vida; así mismo, tampoco se debe de considerar solo a la población clínica, puesto que, dentro de las instituciones educativas, aún permanecen un montón de casos sin diagnóstico ni intervención y que son simplemente considerados como estudiantes problema (Young, 1999). Para obtener tal problema de adicción a las redes sociales el uso debe de ser alto y esto debe generar problemas en la vida del estudiante, afectando a su funcionalidad, por lo que él ya no estaría obteniendo un buen desempeño académico y sus relaciones sociales directas se verían drásticamente dañadas, por ello es que en el presente estudio se tuvo como objetivo determinar la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

Dentro de la ejecución de la investigación se tuvo ciertas limitaciones en cuanto al acceso a la muestra, debido a la variabilidad de horarios que presentaban los estudiantes y la poca disposición de los docentes para acceder al salón de clases y poder aplicar los instrumentos, sin embargo. El estudio se logró realizar de forma efectiva, contando con un diseño no experimental de corte transversal, con una metodología de tipo correlacional, debido a que se busca establecer la relación de la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes evaluados en un solo momento del tiempo. En base a lo señalado, el presente trabajo se estructura en los siguientes capítulos:

El capítulo uno se inicia con el problema de la investigación, el cual se encuentra compuesto en primer lugar por la descripción de la realidad problemática, donde se da información del problema de las redes sociales y del escaso desarrollo de habilidades sociales que puede estar generando la dependencia a las nuevas tecnologías, incluida dentro la adicción a las redes sociales; así mismo, en la siguiente parte se menciona la justificación de la investigación (teórica, metodológica y

práctica); así mismo, se procede con los objetivos de la investigación (general y específicas), se finaliza con las limitaciones del estudio.

En el capítulo dos se presenta todo lo referente al marco teórico, en el cual se hace énfasis en los antecedentes de la investigación (internacionales y nacionales); así como la bases teóricas y científicas de las variables donde se profundizo en temas donde se escribió sobre la presencia de adicción a las redes sociales y las habilidades sociales. Se finaliza el capítulo con la definición conceptual de la terminología empleada.

En el capítulo tres se presenta el marco metodológico en el cual se presenta el tipo y diseño de la investigación, donde se señala que es un estudio correlacional; además se especifica la muestra con la cual se va a trabajar. Las hipótesis de la investigación (general y específicas); así como las variables con sus definiciones conceptuales y operacionales. Se presentan las técnicas e instrumentos de investigación, así como la revisión de las propiedades psicométricas. Finalmente se expone de manera resumida los pasos y análisis realizados para obtener las tablas.

En el capítulo cuatro se presenta el análisis e interpretación de resultados, en el cual se describen las frecuencias y porcentajes del análisis de las variables adicción a las redes sociales y las habilidades sociales; además, se presenta el análisis de relación entre las variables.

Finalmente, en el capítulo cinco se presentó las principales discusiones de los resultados, haciendo la contrastación con los principales antecedentes; así mismo, se establecen las principales conclusiones y recomendaciones de la investigación.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

Durante la adolescencia se puede caer en ciertos desordenes emocionales y problemas en la dependencia a algún comportamiento debido a la vulnerabilidad que se tiene, ya que se pasa de la etapa de la niñez a la adultez (Pacheco, 2019), pues en el uso de las redes sociales, los adolescentes verían esta como una forma de interactuar sin caer en el miedo y nerviosismo que podría producirles una interacción en vivo, es de esta forma como las nuevas tecnologías como el uso las redes sociales pueden tener una repercusión negativa en ellos, siendo de estos eventos los que pueden incrementarse exageradamente en su frecuencia, siendo una medida para evitar los problemas que afronta el escolar y sus propias inseguridades en cuanto a su aspecto físico (Salcedo, 2016). Para Díaz y Sánchez (2017) el exceso del uso de las redes sociales se daría como una forma donde los propios sujetos evitan enfrentar los temores que le provocaría una interacción real con sus compañeros, pues suelen tener una imagen negativa de sí mismos y del grado de gratificación que podrían generar en el otro al dialogar. Sin embargo el excesivo uso de estas tecnologías para evitar el contacto directo no les permitiría desarrollar una interacción mucho más saludable y con ello caer en ansiedad y un estado de ánimo depresivo, como lo mencionó la Organización Mundial de la Salud (OMS) del 10 al 12% de los niños y adolescentes padecen de ansiedad y depresión, por lo que siguiendo resultaría raro creer que, como una medida de evitar experimentar ansiedad, se utilice las nuevas tecnologías como los videojuegos y las redes sociales, volviéndose un escape de sus problemas al igual que el uso del alcohol en los adultos (Correa, 2016).

Los individuos que adquieren un patrón de uso negativo de las redes sociales dejan de realizar este comportamiento por placer y se convierte en un esclavo de sus propios impulsos, es decir pasa ser una necesidad, como un suceso dentro del cual, si no lo emplea, no podrá continuar con su vida (Valencia, 2019). El uso de las redes sociales representaría en tal medida algo sumamente negativo que lo colocaría dentro de una posición difícil, pues necesitaría de la presencia de todo su control personal para disminuirla, por ello que Ampudia (2019) mencionaría que los individuos con una mayor presencia de adicción, ya sea a las redes sociales, adicción al internet o compras en línea terminaban realizando estos comportamientos por que sentían que lo necesitaban, a pesar que esté generando consecuencias negativas dentro de su

vida personal, como lo sería la presencia del deterioro de sus relaciones intrafamiliares y el descuido de su rendimiento académico.

Las adicciones en todos sus niveles y tipos representan uno de los mayores problemas en la actualidad, no solo por la cada vez mayor variabilidad de diagnósticos en esta, sino la mayor proliferación de facilidades con la que los adolescentes pueden desarrollar este tipo de problema, ya sea a una sustancia o no, las adicciones generan deterioro clínicamente significativo, alteran el bienestar del sujeto y deterioran las relaciones interpersonales que ha venido desarrollando (Fernández, 2013). La adicción a las redes sociales viene siendo uno de los problemas que más alteraciones viene causando en la actualidad (Correa, 2016), así mismo uno de los más frecuentes en adolescentes, esto debido a la facilidad con la que se puede acceder a una página e interactuar con otros sujetos.

La adicción a las redes sociales representa un problema, altera la vida de los adolescentes, crea la ilusión de un mundo paralelo en donde las interacciones sociales se dan sin temor, además de brindar la posibilidad de maquillar la realidad del adicto, promocionando una imagen modificada de sí mismo, el carácter reforzante de las interacciones sociales es muy grande, por lo que al reducir la ansiedad y temor de una conversación en vivo, las redes sociales rápidamente se vuelven una fuente de refuerzo para los adolescentes, haciendo que dejen de lado otras actividades saludables para ellos. La adicción al internet genera problemas académicos, estos individuos suelen presentar un menor rendimiento y una mayor procrastinación (Condori y Mamani, 2016); sin embargo, las consecuencias psicológicas serían las más graves, ya que habría una mayor impulsividad, pensamientos rumiativos (Calvillo y Jasso, 2017), además pueden aparecer otros trastornos psicológicos (Correa, 2016).

A nivel internacional, una investigación masiva realizado por Smith (2019) identifica que cerca de 3 mil millones de personas a nivel mundial acceden a las redes sociales, donde en promedio las personas mantienen entre 4 a 5 cuentas personales de redes sociales; asimismo encontraron que las personas que accedían al internet mantenían usos frecuentes de las redes sociales. Asimismo, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), citado por Portalic (2018) reportó que el 54% de estudiantes

que mantienen acceso a internet lo utilizan para conectarse a sus redes sociales, manteniendo contactos y comunicación con sus amigos, como también con personas desconocidas. Aponte, Castillo y Gonzáles (2017) evidenciaron que en España el 15.6% de los adolescentes presentaron adicción a las redes sociales grave, por lo que poseen problemas en su vida cotidiana debido a este problema, dicho problema tiene como factores de riesgo a la disfuncionalidad familiar, las facilidades de pocos integrantes, y con un nivel socioeconómico moderado. Este tipo de adicción, a pesar de no ser hacia una sustancia genera problemas de desajuste psicosocial, altera a nivel emocional y perturba la relación con la familia, a esta conclusión llegó Medrano, López y Díaz (2017), quienes evidencian que el comportamiento adictivo a las redes sociales generaba desadaptabilidad en 374 adolescentes en México. Fuertes y Armas (2017) evidenciaron que los adolescentes en Ecuador con mayores niveles de adicción a las redes sociales presentaban mayor nerviosismo (6.0%), inquietud/ ansiedad (24.0%), y mal humor (55.0%). Una gran proporción (78.0%) de estos afirmó que preferiría vivir en las redes sociales que en su vida real.

A nivel nacional el Ministerio de Salud (Minsa, 2017) identificó el 60.8% de escolares mantiene acceso al internet, de los cuales el 57.2% ingresaba desde sus hogares y el 41.6% desde una cabina de internet; asimismo señala que el 13.4% de adolescentes son invitados a consumir drogas por persona que habían conocido por internet. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017) reportó que el 43.1% de la población entre los 6 a 17 años mantienen acceso a internet mediante un teléfono celular, donde más del 90% de adolescentes mantiene una conectividad por los menos una vez al día, ya sea bajo la computadora, el celular o cualquier otro medio; asimismo, el en Lima Metropolitana identificaron mayor cantidad de personas que accedían al internet, donde el 80.5% mantenía un acceso a aplicativos de entretenimiento y comunicación con mayor frecuencia.

Por otro lado, Padilla-Romero y Ortega-Blas (2017) identificaron que las personas con adicción las redes sociales tienen un 38.3% de probabilidad a padecer sintomatología depresiva, causa negativa para los adolescentes, puesto que claramente estaría alterada su funcionalidad en la sociedad, otro dato relevante es lo identificado por Romo (2018), en donde el 50.0% de los adolescentes en Villa El Salvador presentaban adicción a las redes sociales, encontrándose en riesgo de

presentar consecuencias negativas para diferentes áreas importantes de su vida, también halló que ellos tenían predominantemente inadecuadas habilidades sociales. Además, Ikemiyashiro (2017) identificó que el 28.3% estaba obsesionado con las redes sociales, el 32.9% tenía un uso excesivo, alertando que este problema se encuentra muy presente en los adolescentes de Lima metropolitana y que altera la calidad de sus interacciones sociales.

En estos últimos años que pasaron la opinión de adicción ha sido relacionada directamente a la de adicción a las drogas. Los componentes importantes para poder hablar de los trastornos adictivos son la ausencia de control y la dependencia. Por eso, las adicciones no pueden limitarse a pensar que solo las conductas generadas por sustancias químicas, como la cocaína, la nicotina o el alcohol. Es más, existen muchos hábitos de conducta que a simple vista parecen inofensivos que, en algunas circunstancias, pueden cambiarse en adictivos y sobreentenderse muy grave en la vida cotidiana a las personas que ésta afecta (Echeburúa y Corral, 2010; Griffiths, 2000)

Si ubicamos este problema de adicción que es una dependencia muy fuerte por lo tanto trae graves consecuencias en la vida del ser humano que deterioran y perjudican la vida en diferentes áreas: personal, familiar, social, escolar y laboral del sujeto, ya que la capacidad de funcionar de manera efectiva se ve afectada a causa de una adhesión (Echeburúa, 2012).

El problema de la adición no es solo en drogas si no que se puede dar con aquello que nos genera dependencia y eso puede pasar también con las redes sociales ya que en el Perú. Según Fuentes y Armas (2017) las redes sociales se originan como un reencuentro de personas, ya sean conocidas o desconocidas, que se comunican y relacionan entre sí, reforzando al grupo y retroalimentándolo.

El problema del abuso de las redes sociales es que junto a ello el contacto social se va deteriorando, al punto de irse hacia el lado donde se pierden las habilidades sociales, pues estas son aquellas destrezas mediante las cuales los sujetos lograrían estar en una situación mucho más adaptativa y conseguir éxito social, para Limaco (2019) las habilidades sociales permiten a los sujetos

desempeñarse socialmente sin caer en el uso de conductas agresivas, además de conseguir planificar y decir que le incomoda dentro de un grupo, siendo el 24.5% de los adolescentes en Villa El Salvador quienes tenían bajas habilidades sociales; además, Suarez (2019) mencionó que los adolescentes que se encuentren teniendo mayores dificultades interpersonales terminarían volviéndose mucho más vulnerables a tener un estado de ánimo depresivo, es decir que carecer de estas habilidades llevan a estos sujetos a padecer de angustia y sufrimiento, por lo que podrían llegar a intentar cubrirlo mediante el uso del internet, más propiamente dicho de las redes sociales, cayendo en un uso que no es solo de entretenimiento, sino en la dependencia la cual terminaría afectando a las demás áreas de su vida.

Es por todo lo mencionado previamente que la investigación planteada tendrá como objetivo responder a la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

La investigación contó con pertinencia teórica ya que, al realizar la recolección y análisis de los datos, se contará de esa forma con mucho mayor información para el análisis teórico, tanto de la adicción a las redes sociales como en las habilidades sociales, además, se reportará el grado de relación que ambas mostrarán en la muestra seleccionada.

La investigación contó con justificación de relevancia social debido, a que a partir de los resultados obtenidos se puede elaborar un programa de prevención para reducir el uso excesivo de las redes sociales, basado en el fortalecimiento de las habilidades sociales y en la planificación de actividades gratificantes no relacionados con el uso del internet.

La investigación presentó justificación de tipo metodológica, ya que se revisarán los datos pertinentes a las propiedades psicométricas, tanto de la Escala de adicción a las redes sociales como en la Lista de chequeo de las habilidades sociales

de Goldstein, reportando de esa forma la validez de constructo y la confiabilidad mediante el método de consistencia interna.

Finalmente, la investigación conto con justificación de tipo práctico, pues a partir de los resultados señalados y reportados se tendrán mayores evidencias que fundamenten el desarrollo y aplicación de programas psicológicos en la muestra señalada, es por ello que los datos podrían llegar a tener un uso práctico en la sociedad.

1.3. Objetivos de la investigación

Objetivo general

Determinar la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

Objetivos específicos

1. Identificar los niveles de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.
2. Identificar los niveles de las habilidades sociales y sus dimensiones en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.
3. Identificar la relación entre las habilidades sociales y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.
4. Identificar la relación entre la adicción a las redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

1.4. Limitaciones de la investigación

La investigación contó con limitación en cuanto al acceso a la muestra, pues se deseaba realizar un muestreo probabilístico pero debido a la variabilidad de los horarios y disposición de los docentes para ejecutarlo vuelve ello difícil.

La investigación contó con limitaciones en cuando al tiempo que presentaban los evaluados para acceder a la ejecución de los instrumentos, quienes debieron de hacer un espacio en su agenda para su coordinación y con ello aplicar a la muestra seleccionada. No se cuenta con facilidad en el transporte, por ello se pretendió que las evaluaciones sean desarrolladas en solo tres días de la semana.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Santos (2018) desarrolló una investigación con el objetivo de establecer la relación entre habilidades sociales y agresividad, utilizó un diseño no experimental transversal y de nivel correlacional. Usando la escala de Habilidades Sociales de Gismoero (2000) y el Test de agresividad. Su muestra estuvo compuesta por 45 participantes cuyas edades oscilan entre los 18 a 30 años de edad. Aplicó la escala de Habilidades Sociales de Gismoero (2000) y el Test de agresividad. Halló que, en cuanto a la agresividad, el 73.33% nivel bajo; el 24.44% nivel medio y el 2.22% nivel alto; en cuanto a las habilidades sociales, el 40.0% nivel bajo; el 44.44% nivel medio y el 15.56% nivel alto; finalmente, en la dimensión iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, el 26.67%, fue bajo; el 35.56% medio y el 37.78% nivel alto. Concluyó que los adolescentes con menor nivel de habilidades sociales tenían en mayor medida presencia de agresividad.

Rivas (2017) realizó un estudio para identificar los niveles de las habilidades sociales de los adolescentes de una institución educativa de nivel secundaria en Guatemala. Su método fue descriptivo cuantitativo y de diseño no experimental transversal. Su muestra estuvo conformada por 52 adolescentes, edades entre 13 a 17 años, en donde 31 son de género femenino (60%) y 21 de género masculino (40%). En base a sus resultados manifestó que, a nivel general de las habilidades sociales, el 8.0% fue muy bajo, el 21.0% bajo, el 10.0% inferior al promedio, el 15.0% promedio, el 15.0% sobre el promedio, el 14.0% alto y el 17.0% superior. Así mismo, encontró diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en donde el género femenino presentó un mayor promedio ($M = 61$). Concluyó que una considerable cantidad de estudiantes presentaron un nivel por debajo de la media aritmética.

Torres (2016) en su investigación tenía como objetivo identificar si existía relación estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y el nivel de procrastinación académica de los adolescentes que cursaban estudios en una institución educativa en Colombia. Su método fue correlacional cuantitativo y de diseño no experimental transversal. Su muestra estuvo compuesta por 730

adolescentes cuyas edades están entre los 13 a 18 años que estudiaron en la institución educativa INEM del distrito de Santa María. Aplicó la Escala de Habilidades sociales EHS de Gismero (2000) y la Escala de Procrastinación académica de Busko. Halló que, en cuanto a las habilidades sociales, el 66.0% nivel bajo; el 17.0% nivel medio y el 17.0% nivel alto; así mismo, en cuanto a la procrastinación académica el 43.0% fue bajo, el 23.0% fue medio y el 34.0% fue alto; además, halló que no existe relación estadísticamente significativa ($r = -.119$; $p = .103$) entre las habilidades sociales y la Procrastinación académica. Concluyó que no se puede establecer que una variable influye en la otra.

Mejail y Contini (2016) buscaron la relación estadística entre la agresividad y las habilidades sociales en adolescentes de San Miguel de Tucumán (Argentina). El diseño de la investigación fue descriptivo, no experimental y transversal. Su muestra estuvo conformada por 752 adolescentes participantes de 12 a 17 años de edad. Aplicaron la Batería de Socialización para adolescentes de Silva y Matorell, el Cuestionario de conducta antisocial de Casullo, y una ficha sociodemográfica. Hallaron que hubo una relación estadísticamente significativa entre la agresividad con el aislamiento, retraimiento – ansiedad, ansiedad timidez, siendo relaciones estadísticamente significativas y directas. Concluyeron que a mayor nivel de agresividad, mayores dificultades interpersonales presentaran los adolescentes de San Miguel de Tucumán

Ajú (2015) realizó una investigación en donde estableció la comparación de las habilidades sociales en adolescentes que radican en el área rural y urbana en San Juan Comalapa (Guatemala). El tipo de investigación fue comparativo y de diseño no experimental transversal. Su muestra estuvo compuesta por 160 adolescentes, 28 de género femenino y 52 masculino. Aplicó la Escala de Habilidades sociales de Gismero (2000) y una ficha técnica. Halló que, en cuanto a las habilidades sociales generales, hubo diferencias estadísticamente significativas ($t = .455.00$; $p = .000$) en función a la realidad donde vive, siendo el área rural la que presenta la mayor media de habilidades sociales; así mismo, encontró diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar, hacer peticiones; sin embargo, no encontró diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones autoexpresión, defensa de los propios derechos como consumidor,

e iniciar interacción positivas con el sexo opuesto en adolescentes en función al área donde vivía.

Monzon (2014) en su investigación *Habilidades sociales en los adolescentes institucionalizados en el Hogar Virgen de la Asunción* realizó una investigación para describir niveles de las habilidades sociales en los adolescentes institucionalizados en el Hogar Virgen de la Asunción en San José Pínula (Guatemala). El estudio fue de diseño no experimental, de tipo descriptivo con un corte transversal. Empleó una muestra compuesta por 60 estudiantes de 14 años (32.0%), 15 años (28.0%), 16 años (18.0%) y 17 años (22.0%). Aplicó el Cuestionario de Habilidades en el aprendizaje estructurado de Goldstein y una ficha técnica desarrollada en el estudio. Los resultados indicaron que, en cuanto a las habilidades sociales avanzadas, el 68.33% presentó deficiencias; en las habilidades relacionadas con los sentimientos, el 76.67% presentó deficiencias; en las habilidades alternativas el 61.67% presentó deficiencias; en las habilidades para hacer frente al estrés el 63.33% presentó deficiencias; en las habilidades de planificación el 55.0% presentó deficiencias.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Cortes (2019) buscó conocer la relación entre las dificultades interpersonales y la adicción a las redes sociales en 200 adolescentes de un colegio público de Lima, su metodología fue de tipo correlacional y de corte transversal. Los instrumentos que utilizó fueron el Cuestionario de dificultades interpersonales CEDIA y el Cuestionario de uso a las redes sociales ARS, ambas con evidencia de propiedades psicométricas revisadas por un estudio piloto referente a la muestra de estudio. Sus resultados manifiestan una mayor predominancia en los niveles moderados de adicción a las redes sociales y dificultades interpersonales; asimismo, encontraron que existió relación entre la adicción a las redes sociales y la asertividad, comunicación presencial y autoestima, llegando a la conclusión de que, a mayores niveles de adicción a las redes sociales, mayores dificultades interpersonales.

Limaco (2019) buscó establecer las diferencias en la agresividad en adolescentes de una institución educativa en Villa El Salvador con alto y bajo nivel de habilidades sociales. Utilizó un método comparativo – cuantitativo, de diseño no

experimental transversal. La muestra estuvo constituida por 478 estudiantes con edades comprendidas entre los 13 a 18 años, en donde el 50.6% fueron de género masculino y 49.4% de género femenino. Aplicó el Inventario modificado de Agresividad de Buss Durkee y la Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2000). En cuanto a los resultados se identificó que en la agresividad el 23.0% es alto, y el 14.9% muy alto; mientras que en las habilidades sociales el 3.0% es muy alto, además se halló que existen diferencias estadísticamente significativas en función a la edad y año de estudio; Halló diferencias estadísticamente significativas en la agresividad general en función al nivel de habilidades sociales, siendo el grupo con bajo nivel de habilidades sociales donde se encontraba la mayor presencia de agresividad.

Vásquez, Huancapaza y Huanca (2018) identificaron la relación entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales. Utilizaron un estudio correlacional de corte transversal, en una muestra de 260 estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Arequipa, siendo el 62% del sexo femenino y el 38% masculino. Para identificar los datos utilizaron la Escala de habilidades sociales EHS y el Cuestionario de adicción a las redes sociales ARD. Encontraron que el 54% de estudiantes mantuvieron niveles moderados de adicción al internet; asimismo, el 43% cuenta con escasas habilidades sociales. Encontraron relación estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y la adicción al internet ($\rho = -.451$), llegando a la conclusión que a mayores niveles de habilidades sociales, menor presencia de adicción al internet.

Damas y Escobedo (2017) buscaron la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales, con una muestra de 220 adolescentes del primer a quinto de secundaria de una institución educativa de Trujillo. Su estudio contó con un diseño no experimental de tipo correlacional. Los instrumentos que utilizaron fueron el Cuestionario de adicción a las redes sociales de Ecurra y Salas y el Test de evaluación de habilidades sociales del Minsa. Como resultados obtuvo que 24.1% de adolescentes presentaron adicción severa y el 22.3% moderada; asimismo el 53.7% mantuvieron niveles moderados de habilidades sociales. Encontrando que existe relación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales. Concluyeron que a mayor adicción a las redes sociales, menor presencia de habilidades sociales en los adolescentes que evaluaron.

Salcedo (2016) realizaron una investigación en donde analizaron el grado de relación estadística entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en escolares de una institución educativa ubicada en Lima. La investigación tuvo un método de tipo correlacional cuantitativo con un diseño no experimental de corte transversal. Su muestra fue conformada por 346 escolares del nivel secundario, donde el 32.4% fue de género masculino y el 67.6% fue femenino. Emplearon el Cuestionario de adicción a redes sociales ARD de Ecurra y Salas (2014) y el Inventario de autoestima de Stanley Coopersmith. Encontró que para la adicción a las redes sociales el 21% de estudiantes presentaron niveles altos, el 35% moderados y el 44% bajo; asimismo, encontró relación estadísticamente significativa y negativa ($r, -.469$; $p .001$) entre las variables. Concluyó que a mayor adicción a las redes sociales menor será la autoestima de los adolescentes de una institución educativa de Lima.

2.2. Bases teórico científicas

2.2.1. Adicción a las redes sociales

Conceptos

Los adolescentes al encontrarse en una etapa de transición y de muchos cambios tanto emocionales, cognitivos, corporales y sociales están expuestos a desarrollar una gran cantidad de alteraciones conductuales, estas estarían influenciadas por la vulnerabilidad emocional y la búsqueda de identidad característica de los adolescentes, en este sentido cuando no se han desarrollado habilidades necesarias para satisfacerse, obtener refuerzo, sentirse pleno o competente, es muy probable que la aparición de alguna actividad que lo haga posible se vuelva tan recurrente en ellos, esto por el alcance a refuerzo que no puede conseguir mediante otras acciones, es por ello que las redes sociales representan una forma de acceso a la interacción con otros sujetos sin la ansiedad que podría generar una interacción en vivo, resulta tan reforzante para varios adolescentes, convirtiéndose en un patrón de conducta muy recurrente y perjudicando el funcionamiento cotidiano de él, por ello resultó importante analizar las diferentes concepciones de la adicción a las redes sociales, con el fin de tener un panorama general sobre esta problemática en los adolescentes (Echeburúa y Corral, 2010).

En esta medida Ecurra y Salas (2014) definieron a la adicción al internet como un comportamiento recurrente y difícil de posponer el cual deteriora de forma clínicamente significativa la funcionalidad de los adolescentes o sujetos en general, esta resulta un patrón de conducta muy persistente y esencialmente aprendido, dicho patrón está caracterizado por una alta frecuencia en el acceso a las redes sociales, aunque ello deteriore otras áreas, como la interacción real in vivo, la conversación con figuras de autoridad.

Medrano et al. (2017) definieron la adicción las redes sociales como aquel patrón compulsivo y recurrente de acceso a redes sociales en donde se interactúa con otros sujetos, el valor de recompensa es muy alto, el sujeto percibe que la interacción es fácil para acceder a fuentes de placer. El contenido de interacción con los demás hace que la interacción se sienta realmente agradable y es una fuente de placer, estos individuos resultan temerosos y con mucha inseguridad cuando conversan con otras personas.

Condori y Mamani (2016) mencionaron que la adicción a las redes sociales puede ser entendida como una patología de exceso en la interacción de los sujetos, cuando el contenido de lo que se comunica tienen un efecto muy fuerte sobre él, este efecto al ser por un medio virtual no cuenta con las inseguridades que tiene un adolescente en una interacción real, ya que se harían presentes su inseguridades y temores. Este tipo de conducta puede complicar la vida útil del sujeto, provocando conductas inadaptadas en su vida cotidiana, los sujetos con adicción a las redes sociales descuidan otras áreas funcionales de su vida, perjudican su bienestar y decienten en la interacción real.

Para Andreassen (2015) la adicción a las redes sociales se daría como consecuencia a pasar una vida sin buenas interacciones sociales, estas han venido perjudicando la integridad del individuo, por ende, generan disfuncionalidad en su vida cotidiana. Para este autor las adicciones a las redes sociales generan desadaptabilidad ya que se buscan impresionar a los demás, creando una imagen distorsionada y positiva sobre sí mismos, estos sujetos suelen editar fotos en su perfil y emplear otras imágenes aparentando una realidad distinta para impresionar al resto. La imagen personal deteriorada es lo que caracteriza a ellos, por ello surge un temor

a el rechazo de otro sujeto, haciéndose mucho más agradable interactuar si exponer su figura natural frente a otro.

Echeburúa (2012) menciona que los sujetos que desarrollan adicción a las redes sociales tienen dificultades interpersonales, carecen de asertividad o éxito social en la vida real, por tal motivo tienen dificultades para interactuar, en algunos casos el tiempo puede ser tan prolongado que se altera el ritmo de sueño, alterando el sistema de motivación a presentar durante el día. Las dificultades interpersonales suelen ser temores los cuales aparecen a partir de una imagen deteriorada de sí mismo, un bajo auto concepto y autoestima.

Para García (2013) las interacciones sociales tienen un valor altamente reforzante, por ello la frecuencia en este comportamiento tiende a incrementarse, las nuevas tecnologías ofrecen cada vez formas más fáciles para interactuar con sujetos distantes, haciendo más fácil la vida, el problema sucedería en aquellas personas que no logran distinguir la calidad de las interacciones sociales con la actividad de otros comportamientos. La adicción a las redes sociales se convierte en un desorden psicológico por la alteración que genera en las personas, al alejarlas de sus metas importantes y descuidar actividades necesarias para su integro desarrollo.

Harlfuch, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) afirmaron que la adicción a las redes sociales suele ser característico de aquellos quienes tienen mayor dificultad para hacer amistades en un entorno social no virtual, ante ello identifican que es mucho más fácil hacer amistades dentro de este entorno de relación social virtual, consumiendo cada vez más y accediendo con fuertes cantidades de tiempo. Los adolescentes suelen tener mayor probabilidad de desarrollar una adicción al internet, debido a la búsqueda de identidad y las inseguridades que poseen.

Para Rial, Gómez, Braña y Varela (2014) la adicción a las redes sociales es entendida como una exponencial crecida de la frecuencia en la acción de acceso a sitios en línea que brindan la oportunidad de conectarse e interactuar con otros individuos en línea, recortando los límites y fronteras establecidas, y haciendo la conversación mucho más fácil al aumentar ítems de expresión emocional. Constituye un problema porque esta aparece junto con problemas de impulsividad, reactividad,

hostilidad y tendencia hacia el conflicto interpersonal, además también aparecen respuestas similares a la adicción a sustancias psicoactivas.

Modelo teórico de Echeburúa y Suler (1998)

Para estos autores el uso excesivo de las redes sociales representa un problema por la desadaptabilidad que genera en los sujetos, por tal motivo cuando se empleen las redes sociales como estrategia de marketing o para laborar, esta no debe ser tomada en cuenta como un trastorno psicológico, por la razón mencionada previamente, sin embargo cuando la acción en si trae como consecuencia una serie de problemas para el que la realiza, pasa a ser un problema significativamente clínico, ante ello el desajuste resulta inminente y debe pasarse a realizar el tratamiento psicológico correspondiente (Escurrea y Salas, 2014).

Niveles de la adicción a las redes sociales

El uso de las redes sociales ha representado un gran avance en torno al desarrollo de la manera como se manejan los problemas en la actualidad, pues ha permitido que muchas personas tengan un mejor contacto con otros sujetos y así la comunicación logre fluir mucho más rápido. En cambio, la presencia de estos casos estaría viéndose afectada por la misma presencia del tiempo en el cual ellos están dentro de las redes sociales, el acceder sin una aparente productividad podría rápidamente llevarlos a verse mucho más perjudicados.

A partir de la valoración del constructo de las habilidades sociales, se puede llegar a encontrar tres principales niveles en torno a la adicción de las redes sociales, entendiendo que no toda persona que utiliza tales fuentes virtuales no presenta necesariamente un problema, sino que esto tiene que llegar a ser experimentado como una necesidad, justamente para cada una de estas personas cuando llegan a tener adicción a las redes sociales, ellos sienten la necesidad de estar en línea, de encontrarse en contacto con este tipo de fuente, de lo contrario sienten que están vacíos, que algo les hace falta y todo ello puede terminar perjudicándolos en su día a día pues cuando ven que alguna actividad se interpone o bloquea de forma sistemática el tiempo que podría permanecer en el internet. Dentro de las nuevas

tecnologías las personas pueden encontrarse rumbo a desarrollar dependencia hacia estas, necesitando como mínimo tener la impresión que pueden acceder en el momento que lo desean (Escurra y Salas, 2014).

La adicción a las redes sociales puede llegar a comprenderse en función de tres niveles, siendo el más bajo el que da la idea de que dicho sujeto no presenta problemas debido al uso de las redes sociales, donde se encuentran la gran mayoría de los propios estudiantes, pues ellos acceden a las redes pero no es su única fuente de disfrute, sino que a la par pueden tener otras fuentes en las cuales acceden y estas les permite alcanzar una mayor facilidad para conseguir éxito personal, es en todos estos casos en los cuales dichos sujetos se van a ver sumamente más envueltos y conseguir de un éxito mucho más garantizado.

El uso de las redes sociales cuando se vuelve la única fuente de gratificación personal lleva a las personas hacia una relación patológica, en la cual sienten que no pueden estar mucho tiempo sin estas, sintiéndose claramente perjudicadas por la ausencia de dicho internet y de las interacciones social-virtuales que podrían tener dentro de ella. De esta forma es como Escurra y Salas (2014) mencionarían los siguientes tres niveles de la adicción al internet:

Nivel bajo

Se trata la poca presencia de síntomas negativos a partir de que se le limita el acceso a las redes sociales; puesto que los chicos que han desarrollado mayores niveles ponen de malhumor o comienzan a desesperarse por no poder acceder a las redes sociales. Para estas personas ese no sería el caso, además que el tiempo en el cual están en internet, suele estar direccionado hacia una meta u objetivo, el cual tras alcanzarse termina disminuyendo la motivación hacia permanecer en internet.

Otra de las características de este nivel es que los adolescentes que la presentan pueden estar varias horas o días sin conectarse a las redes sociales y ello no significa algo aversivo para ellos, motivo por el cual a lo muchos pueden sentir que se han ausentado, pero no entrarían en una reacción emocional desproporcionada como si ocurriría en los chicos con niveles altos. Finalmente, estos estudiantes no se

encontrarían presentando problemas en sus interacciones sociales, puesto que ellos dedican un tiempo equilibrado tanto a las redes en línea como a las presenciales, pueden usar las redes sociales para coordinar una reunión con sus amigos y encontrarse para tener una exposición presencial (Escurra y Salas, 2014).

Nivel moderado

Se trata de las personas que ya van mostrando en una intensidad considerable las consecuencias negativas de las redes sociales, sobre todo porque pueden entrar en mal humor por no tener un acceso al internet prolongado, aunque si este es considerablemente mínimo como un día sí pueden tolerarlo, comienzan a permanecer bastante tiempo frente al ordenador y ello puede llevarlos Se trata de las personas que ya van mostrando en una intensidad considerable las consecuencias negativas de las redes sociales, sobre todo porque pueden entrar en mal humor por no tener un acceso al internet prolongado, aunque si este es considerablemente mínimo como un día sí pueden tolerarlo, comienzan a permanecer bastante tiempo frente al ordenador y ello puede llevarlos a verse con riesgo a pasar al nivel alto en el cual estos síntomas se hagan mucho más intensos.

Una de las principales características de los chicos que se encuentran con un tiempo prolongado en el uso de las redes sociales, y poco a poco comienzan a mostrar los síntomas desadaptativos por este uso excesivo, pero no llega a ser marcado, es decir de los principales indicadores en este nivel es el tiempo que indica un claro peligro en el cual dichas personas pueden comenzar a estar en un gran riesgo hacia mostrar dependencia hacia las redes sociales. Finalmente, las otras áreas ya se ven perjudicadas como por ejemplo las relaciones con el círculo familiar o con sus amistades, pues el tiempo en las redes sociales al ser más alto, comienza a desplazar poco a poco a otras actividades de interacción real (Escurra y Salas, 2014).

Nivel alto

Las personas que se encuentran en este nivel tienen una clara repuesta emocional desadaptativa, es decir se irritan, están de mal humor e inclusive se ponen ansiosos cuando no tiene un acceso real a las redes sociales o por lo menos que se

le haya amenazado con algo que le impida tal cosa. Este estado de ánimo los lleva a deteriorar sus relaciones sociales de exposición real, viéndose afectado no solo en la exposición emocional sino también en el deterioro de sus amistades que no sean las creadas a través de las redes sociales. Esto último se da porque al interactuar por las redes puede fingir ser otra persona y tiene miedo que en persona descubran dichas inconsistencias.

El tiempo es prolongado y ello lleva a que se pierda gran funcionalidad en su vida, por ello es que estas personas van a encontrarse perjudicadas con todo ello, siendo quienes disminuyan su rendimiento académico, se vean más perjudicadas en la forma como van a interactuar con los docentes, disminuya sus relaciones familiares y en general sean mucho más conflictivos. Finalmente, se presenta problemas en el propio aspecto personal, el cual se termina descuidando y llevando a las personas a verse afectadas pues alejan a los demás (Escurra y Salas, 2014).

Adquisición de la adicción a las redes sociales

Como bien es sabido, la adicción es un comportamiento adquirido o aprendido que suele encontrarse envuelto en una serie muy extensa de factores que pudieran ser favorecedores de su adquisición o mantenimiento a lo largo de la vida, así como también, el que funcione como factor protector para mantener alejado a los adolescentes de hábitos negativos. La adicción por mucho tiempo fue entendida necesariamente como un comportamiento asociado al consumo de una sustancia, consideradas con psicoactiva; sin embargo, diversos autores (Echeburúa y Corral, 2010; García, 2013; Andreassen, 2015; Díaz y Sánchez, 2017) han considerado que esta serie de acciones hacia el deseo incontrolado por el consumo de alguna sustancia también se va a manifestar por cualquier comportamiento que sea ejecutado de manera exagerada, que interfiera con el desarrollo de aprendizajes nuevos o que no se mantenga un control voluntario sobre la acción, produciendo consecuencias negativas significativas que pueden ser observables de manera inmediata y a largo plazo por las dificultades en el desarrollo de los menores, la falta de adaptabilidad, el poco conocimiento práctico de la manipulación de grupo sociales reales o las complicaciones de salud que pudiera estar acarreado como una malformación en la espalda, dificultades en la visión, encontrándose nuevas

consecuencias negativas conforme van desarrollando la complejidad de la adicción comportamental (Echeburúa, 2012).

Estos comportamientos adictivos van a ser desarrollados en los diferentes contextos de la persona, pero existe uno muy singular que va a facilitar o frenar el mantenimiento de la adicción a las redes sociales, y a muchos otros comportamientos característicos de la persona, el cual vendría a ser la estructura familiar dentro de la cual pertenece el menor. De tal manera, que al encontrarse en un hogar donde no existan límites, reglas, o normas que le impidan realizar una conducta de manera exagerada, manteniendo horarios y una amplia variedad de acciones por ejecutar dentro del seno familiar. Los padres van a ser quienes propicien este control de las actividades y experiencias en los menores, pudiendo ser de dos maneras, la primera asociada a una enseñanza continua y dedicada a que sus hijos mantengan los hábitos y responsabilidades enseñadas con el modelo y la constancia para explicarle los procedimientos para una ejecución mucho más práctica, dinámica y agradable para la persona, por el contrario, al no mantener un estilo similar al mencionado también va a optimizar el aprendizaje de comportamientos negativos debido a la ausencia de norma en el hogar. Entonces, se podría decir que el menor suele aprender un comportamiento adictivo debido a los modelos inadecuados de uso excesivo de la tecnología por parte de su propio seno familiar, y el aprendizaje empírico del menor por la falta de orientación y supervisión de sus padres, quienes tendrían la responsabilidad de enseñar a controlar diferentes excesos en la forma de comportarse de sus hijos (Medrano et al., 2017).

Dentro de entorno familiar va a existir excesos en la forma de comportarse por parte de algunos familiares siendo percibido por los menores como comportamientos normalizados y prácticos para la vida diaria, sumado a ellos a la misma gratificación que adquieren al momento de interactuar con las tecnologías las que van a favorecer su adquisición de forma rápida. En los adolescentes, se evidencia un mayor predominio del uso de las nuevas tecnologías, debido a que se encuentran inmersos a la evolución de los nuevos artefactos tecnológicos y aplicaciones sofisticadas que producen sensaciones de diversión, entretenimiento, practicidad en diferentes áreas de la vida y la comunicación constante con otras personas; por lo que, para la adolescencia que es una etapa donde la persona mantiene una gran influencia por la

parte del exterior, tratando de encajar dentro de su grupo social próximo. Los adolescentes se van a ver envueltos a caer en una adicción al internet por su normalización y escasa variedad de actividades que puedan presentar dentro del hogar, además por la necesidad de aprobación y contacto social que el celular o la computadora lo facilita de forma inmediata, pudiendo acceder a conversar con sus amigos cercanos o de otras partes del mundo con tan solo hacer un simple movimiento de apretar la pantalla (Padilla-Romero y Ortega-Blas, 2017).

Los adolescentes suelen normalizar el acceso a los celulares o computadoras como una necesidad para poder vivir, debido a que la mayoría de personas de su entorno social va a contar con alguno y van a incentivar a que también acceda a su uso para poder estar en comunicación. Al establecer un escaso patrón afectivo en el hogar, donde los adolescentes no puedan compartir sus opiniones de forma libre, sin ser criticado o juzgados por sus familiares va a facilitar el desenvolvimiento dentro de la familia, tratando de interactuar con cualquier miembro. Sin embargo al momento de no desarrollar o poder percibir estos sentimientos placenteros dentro de la dinámica familiar va a optar por acercarse a las relaciones de pareja a temprana edad o con sus amigos firmando grupos unidos, ya sean positivo o negativos; asimismo, va a facilitar el acceso a salir de forma ficticia de su entorno familiar, involucrándose en diferentes juegos de video, películas o el contacto dentro de las redes sociales con sus amigos para poder escapar de su dinámica familia poco placentera (Salcedo, 2016).

Factores que incrementan la adicción a las redes sociales

El uso de las redes sociales en si se ve bastante atractivo, por los beneficios que ofrece, pero es necesario mencionar que en la etapa de la adolescencia, la inseguridad acerca de sí mismo y la aceptación que tenga en los demás cobra mucha mayor importancia, teniendo en la mayoría de veces la comunicación en presencia real una experiencia de ansiedad ante el miedo a ser rechazado por los demás, es de esa forma como cada uno de estos individuos se encontraría manejando este conjunto de situaciones mucho menor con una interacción virtual, es decir que a esa inseguridad las redes sociales pueden estar significando una gran herramienta que les abra la posibilidad de poder superarse cada vez más, de tal forma que estos

individuos se encuentren viendo por sí mismos y manejándose con una evitación de esa situación pero sintiendo que siguen interactuando. Es posible que en estos casos la inseguridad de los propios adolescentes termine volviéndose un factor potenciador del uso e inclusive percepción de necesidad que un adolescente puede llegar a tener sobre el uso de las redes sociales (Ampudia, 2019).

El incremento en el uso de las redes sociales paulatinamente puede generar en el adolescente esa costumbre de encontrarse conectado en todo momento, de poder distraerse o recurrir a las redes sociales en todo momento, esto claro termina siendo favorecido por otro de los principales factores que irían a incrementarlo como es el miedo a la evaluación negativa, teniendo estos chicos una gran sensibilidad ante lo que sus compañeros puedan expresar acerca de ellos. Para cada uno de estos casos el desarrollo de la adicción puede verse influenciado por otros elementos como el familiar; sin embargo, esa sensibilidad que tienen algunos hacia el calificativo negativo de la forma como se relacionan con otros compañeros, sumados a las experiencias que reafirman ellos hace que tengan mucho temor a interactuar con alguien personalmente, además, de encontrar en las redes sociales no solamente un contacto percibo como seguro por parte de estas personas, sino que se ve complementado con una serie de elementos estimulares, que propician un mayor entretenimiento para ambos, es decir que hacen mucho más atractivo en estos casos particulares el interactuar a través de estos medios virtuales a diferencia de encontrarse en una situación donde tengan que desarrollar una elaboración de constructos mentales que pueden ser decodificados erróneamente por los demás (Contini, 2015).

Lo anterior alcanza para incrementar el uso de las redes sociales, por lo tanto, existen tanto adictos como no adictos a las redes sociales que se encuentran padeciendo este problema; sin embargo, para el segundo grupo las redes sociales son un complemento porque no han dejado de disfrutarlas interacciones directas, por ello es que no se puede tomar como criterio uno el tiempo en las redes sociales para mencionar que se trataría de un problema, sino que para encontrar ello tiene que verse las dificultades que genera, como se dice ningún comportamiento es negativo o positivo, sino que ello va a estar en función a la adaptabilidad que le permita conseguir en su consenso, de esa forma es como otro de los factores que incrementa

la adicción a las redes sociales es el déficit en la habilidad de resolución de problemas, por ello mismo es que muchas de estas personas se van a ver envueltas en situaciones en las cuales se encuentran comúnmente afectadas, angustiadas, no saben cómo manejarlas de una forma apropiada, de tal forma que se encontrarían envueltas en estas experiencias y ello las haría tener mayor riesgo a caer en el uso de las redes sociales como una herramienta para evitar la realidad, los problemas (Echeburúa, 2012).

La impulsividad termina planteándose como otro de los factores que incrementan cualquiera de los usos problemáticos a las nuevas tecnológicas, pues simplemente a estas personas les costaría mucho más el encontrarse en una situación donde disfrutan algo o se encuentran guiados por su estado emocional y deben de frenar, en este caso los adolescentes con fuerte presencia de los indicadores de la adicción al internet se encontrarían viendo esa situación en torno a la manera como cada uno de ellos no saben manejar las relaciones directas al grado que la disfrutan, en esa medida es que en el internet disfrutan, se sienten aceptados, además que tienen la oportunidad de manipular la imagen que muestran a los demás y de esa forma verse sumamente envueltos en esas experiencias, disfrutándolas y sintiéndose orgullosos de la imagen que proyectan. Esto se ve complementado por que dentro del internet no solo se conoce a gente del círculo más cercano, sino que, a partir de intereses, temas en común u otros temas las personas pueden verse mucho más facilitadas en el conocer con otras, aunque esto también es un riesgo porque pueden llegar a ser captadas por personas inescrupulosas las cuales estén en realidad queriendo realizarles algún mal a ellos (Condori y Mamani, 2016).

Otro de los factores es el acceso fácil a las redes sociales y la ausencia de monitorización por parte de la familia, de esta forma se le da carta libre al adolescente para que se refugie dentro de las redes sociales cada vez que no sabe cómo manejar un problema, donde los padres pueden llegar a creer que es algo propio de su edad, aun que como se comentó no ha de confundirse el uso exagerado de las redes sociales con un problema de adicción, pues en el segundo claramente se ve todo un desequilibrio en el chico cuando no puede acceder a las redes sociales, es por todo ello que estas personas se verían envueltas en estas situaciones, en las cuales van a verse frente a este conjunto de nuevos acontecimientos. De esa forma es como

cada uno de los adolescentes están mucho más expuestos y pueden ver el uso de las redes sociales incrementado; además, que ellos van a encontrar en estas todo lo que necesitan, pues pueden conversar con quien deseen y acceder a la información que necesiten en el momento que lo requieran, por todo ello es que estas personas se ven envueltas en cada una de estas experiencias ligadas al incremento del uso de las redes sociales (Harlfuch et al., 2010).

La percepción de beneficio que los adolescentes pueden encontrar en el uso de las redes sociales termina aproximándolos hacia este tipo de situaciones, viéndose mucho más atraídos en su uso a diferencia de otro tipo de interacción directa del cual han llegado a la conclusión que no van a saber cómo manejarlo, no sobran como afrontar cada una de esas situaciones y sobre todo no se van a ver fortalecidos para conseguir como superar cada una de esas experiencias. De esta forma es como las redes sociales terminan incrementándose en su uso, perjudicando el equilibrio general en la vida de los adolescentes, pues ellos no saben cómo manejar esa situación, viéndose cada vez más involucrados en la experiencia gratificante de conexión a las redes sociales. En los casos en los cuales van a verse mucho más abordados por el miedo ante el rechazo social es donde van a continuar entendiendo a las redes sociales como el espacio apropiado para poder obtener interacciones sociales seguras y sobre todo al ser una zona segura para ellos termina incrementándose hasta perjudicar sus relaciones familiares, escolares y otras (Medrano et al., 2017).

Factores familiares que evitan la adicción de las redes sociales

La familia en la gran mayoría de las situaciones termina siendo uno de los contextos sociales más determinantes para que los hijos que cuenten con mayores herramientas para poder afrontar el futuro, es de esa forma como en cada uno de ellos estarían impregnados los distintos aprendizaje, educación, cultura, costumbres o frases que sus padres les han mencionado, siendo la forma base para poder enfrentarse a las demandas del mundo, para cada uno de estos sujetos cuando sean adolescentes o adultos van a estar expresándose en función a lo que han aprendido en el ámbito familiar, aunque ello no excluye al colegio u otros acontecimientos que habrían ocurrido durante su vida, es por todo ello que en cada uno de estos sujetos

la presencia de esas situaciones va a ser la que va a estar viéndose manejada en esa situación. La familia al darle a los hijos una crianza mucho más ansiosa los exponen a un mayor riesgo ante verse envueltos en situaciones de mucho temor, en las cuales se van a ver sumamente afectados por la presencia de nuevas interacciones sociales en las cuales se sienten afectados por la presencia de cada uno de esos acontecimientos. La familia con la presunción de que algo malo va a ocurrir o con una excesiva precaución pueden transmitirles a los hijos dicho temor y sensación de peligro constante (Padilla-Romero y Ortega-Blas, 2017).

Otro de los factores de la familia que termina llevando a los hijos a verse más inseguros son la ausencia de comentarios sobre lo valiosos o competentes que son, es más en muchas familias disfuncionales hasta se podría llegar a encontrar la presencia de comentarios degradantes, humillantes o que van en contra de la presencia de la integridad de los propios niños. Para cada uno de estos casos ellos se van a ver mucho más envueltos en estas situaciones. de esta forma es como los propios adolescentes llegarían a crecer con la idea de que no son atractivos, valiosos o que frecuentemente cuando alguien hable con ellos es para encontrar algún defecto en ellos, esta situación se va incrementando a lo largo de los años en los cuales estos pensamientos se ven fortalecidos porque sus compañeros en la escuela se lleguen a burlar de ellos, situación que se da muy frecuentemente; sin embargo, en él se daría más pues los propios sujetos agresivos pueden ver en el a alguien que no va a defenderse, del cual pueden burlarse sin esperar represarías o alguna acción que denote estar en desacuerdo con eso (Valencia, 2019).

La familia puede estar llevando a los hijos a aislarse socialmente, cuando se muestran muy sobreprotectores, no los dejan desarrollarse por su cuenta o practicar nuevas interacciones con sus compañeros, es por todo ello que en estos casos los chicos tienen mayor temor o no están habituados ante la crítica social o los comentarios negativos, entonces en lugar de responder frente a ellos de forma asertiva, colocando algún límite a las otras personas para que no continúen con ello, terminarían quedándose con lo observado y viéndose a sí mismos como personas que no tienen lo indicado para lograr superarse. Se dejan llevar por esos comentarios negativos y antes que se den cuenta están en una situación similar a la del acoso escolar, donde los demás pueden fastidiarlo porque encuentran en ello mayor

seguridad y saben que no va a responderles. Todo ello vuelve la visión del niño o adolescente mucho más negativa con respecto a lo que significa hacer nuevos amigos, por ello es que se verían encaminado hacia el desarrollo de estas actividades y volvería para los medios virtuales. La familia impide que el niño se instruya en los medios indicados para poder afrontar a sus compañeros, por ello cuando debe de hacerlo fracasa (Rial et al., 2014).

Este fracaso termina llevando al adolescente a buscar otro medio o situación en la cual se sienta competente, de lo contrario podría caer en la idea de que no sirve para nada y perder la motivación de vivir, encontrándolo en las redes sociales. Estas son atractivas, portables y sobre todo le dan la oportunidad de comenzar desde cero, escogiendo nuevos amigos e inclusive conversando con personas de otros lugares, ya que hay la posibilidad de contactarlos por distintas paginas; así mismo, puede manipular lo que los demás leerán sobre él, ya sea su foto de perfil, los temas de interés o los acontecimientos que haya vivido, todo esto el adolescente ya habría aprendido pues era de lo que dentro del ambiente académico sus compañeros solían fastidiarlo, entonces en estas situaciones ellos se sentirían mucho más perjudicados por estas experiencias, viviéndola como una donde las redes sociales son la repuesta a sus problemas, en las cuales puede escapar y sentirse realmente querido, además que podría acceder a estas desde cualquier sitio, siendo desde su habitación hacia otros lugares donde cuente con su celular, dándole la alternativa indicada cuando en una conversación llegue a experimentar algún silencio incomodo (Ikemiyashiro, 2017).

El papel de las redes sociales en los adolescentes

La adolescencia es entendida como un periodo de transición en el cual cada uno de estos individuos se estarían encontrando mucho más envueltos en dichas experiencias. Para cada uno de ellos la motivación principal va a estar en la búsqueda de la propia identidad, así como en aceptarse junto con los cambios que tienen a nivel biológico, psicológico y social. En la adolescencia el interés en la aceptación de los grupos sociales, principalmente del sexo opuesto se ve incrementado, por lo que proporcionalmente una burla, rechazo o muestras de desagrado pueden terminar significando algo tan hostil para estas personas. De esta forma es como la interacción

social en los adolescentes llega a cobrar tanta importancia; sin embargo, muchos de ellos no han desarrollado esa virtud para poder interactuar con otros de forma cómoda, es por ello que se sienten incómodos y la mayor cantidad de veces sienten que no van a saber cómo manejar esa situación, es en esos casos entonces que estarían viendo cómo afrontar mucho mejor cada una de sus experiencias personales. Los adolescentes con mayor miedo al rechazo social pueden encontrar en los medios virtuales una alternativa que les permita satisfacer este ámbito de cierta forma (Malo-Serrano, Martín-Perpina y Viñas-Poch, 2018).

Las redes sociales, entendidas como un espacio virtual en el cual las personas pueden encontrarse realizando sus acciones, son vistas como un conjunto de ventanas y enlaces que les permiten a las personas no solamente comunicarse con personas que se encuentran lejos de ese sitio, sino que pueden agregarle a esa comunicación medios virtuales, de entretenimiento o inclusive responder pasado un tiempo, lo que definitivamente sería diferente a la interacción directa la cual se realiza solo cuando se tienen la posibilidad, se coincide en los horarios y sobre todo las personas tienen la facilidad para iniciar y mantener la conversación, de lo contrario terminaría volviéndose una situación algo tensa y que los lleve a verse mucho más afectados en torno a ello. Las redes sociales son entonces un espacio en el cual las personas, o propiamente dicho los adolescentes pueden saltarse la angustia y nerviosismo de hacer amigos de forma directa y conocer gente en base a los intereses u otros temas en común, aunque esto representa de igual forma cierto riesgo porque pueden ser captados por otras personas escrupulosas (García, 2013).

Las redes sociales entonces llegan a convertirse en uno de los principales herramientas para poder abrirse frente al mundo, para conocer gente nueva y conversar a altas horas de la noche, para poder hacerse pasar de incognito para opinar sobre un tema del cual no se podría hablar en directo por temor a las represarías o en general para huir de la realidad, esto hablado claramente en las personas que presentan mayor desajuste social a partir del uso excesivo de las redes sociales, entonces en otros casos en los cuales los adolescentes sepan encontrar un equilibrio entre lo que realizan en interacción directa y la virtual no habrían estos problemas. también pasa por un tema de necesidad de sentirse aceptado, que como se mencionó es algo característicos de los adolescentes, consiguiendo de esta forma

que las redes sociales sean vistas como un sitio en las redes que a ellos les ofrece la oportunidad de poder mejorar en cada uno de esos ámbitos (Díaz y Sánchez, 2017).

Las redes sociales en los chicos que presentan mayor desajuste psicosocial estarían llevándolos a ver esta ventaja como un pequeño escape o momento en el cual pueden olvidarse de agradecerles a todos en directo, pasado al personaje o avatar que se han creado en internet e iniciando relaciones sociales ocultando gran parte de su información personal original. En muchos de estos casos los adolescentes se avergüenzan porque están convencidos que las demás personas se llegarían a burlar si conocieran su información personal. Por todos esos motivos las redes sociales en los adolescentes terminan siendo tan atractivas y viéndose como una situación en la cual estos sujetos lograrían entrar en mejor contacto con esas situaciones, en las cuales se sienten mucho más agradecidos. De esta forma es como las redes sociales y la adolescencia estarían fuertemente vinculadas, aunque no todo adolescente llegase a desarrollar adicción a las redes sociales, si es probable que muchos de ellos se encuentren en riesgo porque pueden verse mucho más envueltos en situaciones sociales negativas que los lleven a reconsiderar su posición y beneficio en ese momento, decidiendo pasarse totalmente al medio virtual donde llegarían a sentirse seguros y podrían continuar con cada una de esas nuevas experiencias ahora si con mayor confianza en sí mismo (Ampudia, 2019).

Desarrollo y aprendizaje de la adicción a las redes sociales

El conjunto de acciones en el cuales los adolescentes pierden el control sobre el uso que les dan a las redes sociales no comienzan de un momento a otro, sino que habría una historia detrás de ello, en la cual cada uno de ellos va a ir viendo mucho más encaminado hacia estas prácticas, ya sea como un escape de la realidad adversa que se encuentran viviendo, como de los problemas en torno a la aceptación de sí mismo. Las redes sociales en un primer momento, resultan altamente beneficiosas para cada uno de los adolescentes, y las personas en general, ofrecen la oportunidad de poder comunicarse con otras personas, con muchas más herramientas y a menor costo de lo que esta misma actividad representaba en años anteriores, de esta forma es como las redes sociales también se pueden llevar a todas partes a través de diversos dispositivos portables, llevando a estos individuos a encontrarse conectados

en cualquier momento que lo deseen. Los beneficios que pueden darle a las personas el uso de las redes sociales van más allá de la practicidad para poder tener comunicaciones más eficientes en torno a la resolución de problemas, sino que les permite conectarse con aquellas personas que se estimen bastante y que de otra forma no se puedan alcanzar, es de esa forma como cada uno de estos sujetos pueden llegar a encontrar en estos medios una gran ventaja para afrontar el futuro (Echeburúa y Corral, 2010).

En el desarrollo de la adicción a las redes sociales, tiene que darse que la interacción social directa comúnmente este acompañada de sensaciones desagradables, de esa forma el adolescente que construye su mundo a nivel cognoscitivo se va haciendo de la idea que el mundo es de esa forma, un lugar hostil el cual puede estar burlándose de él, situación que no desearía y por lo tanto le generaría muchos problemas personales. Al saber que la situación en la que se encuentra apunta más hacia verse afectado por las personas a su alrededor, cada uno de estos sujetos va a encontrarse en la posición en la cual no sabría cómo manejarse a sí mismo. para todos estos casos los sujetos estarían viéndose cada vez más fortalecidos en esa experiencia personal. Sintiendo que hacer amigos o conversar es aburrido, aunque en realidad lo mirarían como desagradable a partir de la construcción previa que han tenido, entonces ellos van a incrementar el uso de las redes sociales por que bajo su propia percepción es aceptable, deseable y cómodo y les permite conocer gente nueva (Condori y Mamani, 2016).

No es que ellos tenga un gen adictivo o algo similar, pues sus mismas experiencias lo llevan a construir a nivel cognoscitivo un mundo en el cual ven a las relaciones sociales directas como algo molesto, además de tener ideas irracionales sobre los demás como que deberían de aceptarlo independientemente de lo que haga, y otro que va a ver a las redes sociales como un lugar virtual en el cual es aceptado, no es humillado y sobre todo se siente seguro; ahora, en los medios virtuales por razones mercantilistas se tiene siempre el uso de elementos que estimulan a los usuarios, ya sea con imágenes divertidas, sonidos novedoso entre otros, el objetivo de todas las páginas es atraer al público usuario y que este se encuentre cómodo en esta situación, que no se valla, por todo ello se les brinda todas estas facilidades, entonces las propias redes sociales estarían dando todas las

condiciones necesarias para que el adolescente desee permanecer mucho más tiempo inmerso dentro de estas, consiguiendo obtener un mayor beneficio que al estar conversando con sus amigos directamente. Ahora la hostilidad del contexto social es algo que frecuentemente puede ocurrir, es decir que se cuente con muy pocos amigos o las relaciones sociales que haya desarrollado estén centradas en la burla y el contacto hostil, entonces las personas de estilo de interacción pasivo pueden sonreír y fingir que disfrutan ello cuando en realidad no ocurre (Harlfuch et al., 2010).

Como parte de la personalidad de cada uno, en el caso de los adolescentes una que se encuentra en construcción, pero ya va mostrando patrones consolidados, algunos no tienen esos recursos necesarios para poder entablar conversaciones provechosas con las personas a su alrededor, no expresan claramente lo que desean, sus preferencias y ello es utilizado por otros para realizar acciones que para sí mismos pueden representar graciosas, pero en realidad para los demás no. Entonces el adolescente va teniendo una idea cada vez más fortalecida de cómo se están manifestando las cosas a su alrededor, es entonces para todos estos casos que los sujetos se encontrarían viendo su situación personal como desafortunada, donde las personas a su alrededor solo le han mostrado desprecio, o por lo menos él lo estaría percibiendo de esa forma, entonces es más probable que estas personas vean justificado su uso exagerado de las redes sociales, pues para ellos es algo optimo, apropiado, que les contribuye y les permite conseguir un mejor bienestar, aspecto que no es del todo irreal, por lo que simplemente decirle que deje las redes sociales no basta, hay que demostrarle que cuenta con los recursos personales para poder enfrentarse a los demás (Medrano et al., 2017).

Para los adolescentes o adultos que tienen usos patológicos o dependientes de las redes sociales, el internet o cualquier dispositivo que se incluya en las nuevas tecnológicas, hay un claro convencimiento de que el mundo y lo que se encuentra en él es desagradable, porque esta imagen se ha ido construyendo a lo largo de su vida; sin embargo, para cada una de estas personas justo las redes sociales se han convertido en ese salvavidas, en esa puerta que les permite sentirse bien consigo mismos, que los hace entrar en contacto con situaciones de alto beneficio y que los lleva a verse frecuentemente envueltos en estas situaciones cada vez más novedosas. Las redes sociales tienen esa posibilidad, que le permiten a las personas

encontrar mayor contacto con otros, dándole incentivo social y a la vez quitando el riesgo de pasar una situación de vergüenza como si lo habría de dar en una interacción directa, aunque ello igual puede terminar ocurriendo en los medios virtuales como es en el caso del Cyberbullying y estas personas podrían terminar cambiando de foco adictivo, sin embargo, muchos de ellos son conocedores de esas formas y hacen todo para evitarlo, volviéndose las redes sociales su lugar seguro (Díaz y Sánchez, 2017).

En todos estos adolescentes entonces se puede ver que hay mucha mayor facilidad para adquirir un adicción a cualquier cosa que les permite escapar de la realidad social que viven, donde son objeto de burla o simplemente no llegar a conseguir gratificaciones de esas conversaciones directas por cualquier motivo, entonces ello sumado a la impulsividad y a los estímulos atractivos que han de encontrarse dentro de las redes sociales es que terminaron desarrollando primero un uso excesivo, pasando para una dependencia en la cual el internet y más propiamente dicho, las redes sociales se vuelven su lugar de escape frecuente.

Consecuencias negativas de la adicción a las redes sociales

El que los adolescentes mantengan comportamientos relacionados al fácil acceso y manejo de las nuevas tecnologías se puede percibir como un hecho agradable y adecuado para que pueda comprender lo que la sociedad actual puede brindar a los nuevos estudiantes o profesionales, pero el que se normalice el uso de los medios de comunicación en lugar del contacto personal vendría a ser una problemática mayor, la cual viene sucediendo desde hace muchos años atrás con el lanzamiento del televisor, la computadora, y ahora los celulares con acceso ilimitado a internet, mediante el cual pueden acceder a cualquier información del mundo, contactarse con amigos, buscar juegos en red o el observar desde la comodidad del hogar a cualquier persona que tengamos como contacto cuál es su vida diaria. Mientras a menores edades se mantenga un acceso a la tecnología vendría a ser un problema por el concepto normalizado que van a empezar a desarrollar del acceso al internet, sumado a la exposición ambiental que se encuentra donde los mismos padres son los que dan a sus hijos un celular para que puedan distraerse y no se aburran, acostumbrando a sus hijos a estar tranquilo solo con el acceso al celular.

Conforme van creciendo, mantienen el uso del celular o computadora como una actividad indispensable para vivir mediante la cual solo pueden acceder a sensaciones placenteras y agradables; asimismo, les produce una carencia de habilidades para poder desenvolverse de manera efectiva en situaciones de interacción social (Valencia, 2019).

La principal consecuencia de la adicción a las redes sociales, como toda adicción, viene a ser las consecuencias negativas inmediatas o largo plazo que pueden desencadenar en los adolescentes, siendo esta etapa la que se encuentra en mayor riesgo debido a que tiende a mantener más patrones del comportamiento mediados por el entorno social y sus amigos con el cual frecuenta. El no poder dejar de usar las redes sociales le va a generar dificultades para aprender habilidades para poder comunicarse, expresar sus sentimientos o resolver conflictos, de tal forma que se vean relacionados a diferentes problemas mínimos que lo percibe como significativos por la carencia de herramientas para poder solucionarlo. El incremento de la conexión a las redes sociales va a desencadenar que las personas permanezcan más tiempo revisando los mensajes que pudiera hacer con sus amigas mientras se mantiene involucrado en otra actividad, siendo un problema mayor, debido a que al no concentrarse en la actividad que pudiera estar ejecutando no le va a permitir adquirir todos los conocimientos enseñados. Así mismo, las relaciones sociales se van a ver envueltas por comentarios o falta de mensajes que no expliquen bien alguna acción y terminen en discusiones con sus amigos debido a la carencia de habilidades de comunicación que pudieran presentar, aprendiendo así que no cuentan con habilidades para mantener una conversación amena y placentera por lo que optan por aislarse del contacto directo de sus amigos, involucrándose más en las redes sociales (Echeburúa, 2012).

Los adolescentes que no mantienen adecuadas reglas o modelos favorables en casa van a estar expuestos a diferentes conductas de riesgo que van a determinar el mantenimiento de problemas psicológicos mayores conforme vayan creciendo. Una de las características de esta población es que mantiene conductas sexuales precoces y promiscuas, involucrándose en relaciones sentimentales por periodos cortos, cambiantes y de gran intensidad. Las redes sociales van a facilitar que estas comunicaciones se realicen de forma engañosa y ficticia debido a que no se percibe

todo lo que se pudiera estar comentando, o puede estar siendo suplantado por personas mayores de edad que mantenga otros intereses con los adolescentes de tipo sexual, captando, convenciendo o amenazando y raptando dentro de la trata de persona. También, influye en que se produzca la poligamia dentro de la relación de pareja, generando comportamientos incestuosos desde el contacto por las redes sociales con otra pareja, manteniendo relaciones sentimentales con varias parejas mediante la facilidad de comunicación de las redes sociales (García, 2013).

La influencia social en la adicción a las redes sociales

Los adolescentes se encuentran expuestos a una serie de comportamientos relacionados con lo novedoso y la tecnología que se encuentran inmersos en todo el auge tecnológico que para muchos adultos les cuesta aun ir aprendiendo. Se podría creer que un adulto con todas las habilidades que ha ido adquiriendo a lo largo de la vida cuenta con mayores facilidades para poder manejar los nuevos retos en relación a su experiencias aprendidas con la intención de brindar un mejor funcionamiento; sin embargo, en el caso de las nuevas tecnologías no se va a poder identificar esta relación entre el conocimiento empírico con el uso de la tecnología, debido a que relaciona con elementos nuevos que, de igual forma, implica que sus miembros la utilicen de forma cotidiana para su manejo de forma efectiva. Los adolescentes y los niños van a mantener estos comportamientos relacionados con el uso de las nuevas tecnologías de forma favorable porque se han visto inmersos en su desarrollo con la utilización del televisor, la computadora, Tablet o el celular, los cuales van ser elementos de gran utilidad cuando se utiliza para fines laborales o académicos, priorizando en la búsqueda de información que en lugar de las actividades de distracción o juego (Muñoz, Crespí y Angrehs, 2011).

El uso continuo de las nuevas tecnología va a permitir que los adolescentes cuenten un fácil uso y manejos de los artefactos novedosos que las grandes industrias van sacando; una de los grandes éxitos en cuanto al uso masivo que se realiza, vendría a ser la implementación de redes sociales para la facilidad de comunicación y el rápido uso de mensajes de texto a todo lugar del mundo donde se encuentre algún amigo y se desee conversar; asimismo, también va a facilitar el acceso de las interacciones cibernéticas que se van a reforzar por la familiaridad que lo puedan

manejar sin inconvenientes previos. Los jóvenes van a mantener un mayor control que las poblaciones enormes, debido a que existen diversos elementos que van a menguar su uso descontrolado o excesivo, reduciéndose en diversas áreas de vida, como el factores gratificantes para un correcto desarrollo, dentro de dichos factores se va a evidenciar los escasos modelos familiares de control y regulación familiar, la capacidad de distribución del manejo del tiempo que le dedican al uso de las redes sociales, presentando mayores problemas e inconvenientes para poder entablar estilos adecuados de interacción social (García, 2013).

El mismo entorno va a ser uno de los detonantes para que se puedan acercar al uso de las nuevas tecnologías, siendo esté un elemento crucial para la adquisición de comportamientos agradables y productivos. Uno de los factores más comunes que desencadenan en problemas dentro de sus integrantes vendría a ser el escaso control de normas y reglas con el que cuentan la mayoría de familias. Al poder observar una forma de actuar común en la mayoría de integrantes van a optar por replicarla y conseguir también los factores de reforzamiento que se evidencia en el modelo, de tal forma que terminen ejecutando comportamientos imitativos. Pero en la mayoría de hogares y senos familiares se evidencia una predominancia del uso del celular para diferentes ámbitos, para el conseguir información, jugar, ver series, etc. Contando para muchos como un elemento necesario para el desarrollo integro de sus miembros, presentando el uso del celular desde tempranas edades, normalizando distintas situaciones de conflicto que no van a mantener las habilidades necesarias para poder facilitar un entono social adecuado, en lugar de ello, produce consecuencias significativas dentro del ambiente socio-personal (Harlfuch et al., 2010).

Las grandes industrias de telefonía van a facilitar que la gran cantidad de la población mundial permanezca conectada los nuevos avances de la tecnología, haciéndolo como un requisito para los estudiantes universitario que pueden alcanzar los medios de comunicación deseados, pero muchas familias no contaron con las relaciones sociales con las que cuentan sus hijos pudiendo romper con todas la sonoras y valores que se han ido formando. La adicción a las redes sociales es considerada como un elemento que influye en el uso controlado de las redes sociales, evidenciándose que los estudiantes que ejecutaron una entrevista semiestructurada del tema habilidades sociales, se comentaron formas adecuadas para el reporte de

datos descriptivos. Siendo así que las redes sociales han alcanzado influir y lanzar propagandas sobre programas de comunicación masivo, dando a entender que los nuevos artefactos electrónicos van a facilitar el acceso e informaciones que tiene la persona para poder solucionar con éxito sus problemas, siendo considerada como uno de los factores que mayores problemas puede presentar, sin embargo el hecho de no poder manejar distintos entornos familiares va a provocar en la mayoría de lugares que se arriesgue y continúa con sus funciones, pero muchas de las actividades pueden generar consecuencia mayores de forma significativa, viéndose envuelta en una serie de factores de riesgo que suele aparecer en dicho entornos sociales de aprobación (Fuentes y Armas, 2017).

2.2.2. Habilidades sociales

Conceptos

Las habilidades son entendidas como aquellas destrezas desarrolladas tras una serie de repeticiones que se van ejecutando a lo largo del tiempo y como consecuencia de ellos los sujetos van desarrollando una mayor habilidad; así como, una mayor confianza en el empleo de esta por ello es que el desarrollo de las habilidades sociales va de la mano con la forma como estos individuos se encontrarían repitiendo la práctica de ciertas acciones para alcanzar una meta en particular, de dicha forma es como la presencia de sus habilidades sociales se daría frecuentemente en la forma de nuevos deseos interpersonales y los llevarían a creer que son buenos en esas prácticas. Las habilidades entran en todo tipo de áreas como la presencia de habilidades académicas, de interacción social, en el uso de la informática, en el enfrentamiento físico, entre otros (Minsa, 2006).

Las habilidades engloban destrezas específicas, por ello es que Álvarez (2016) mencionaría que las habilidades sociales con un conjunto de destrezas que han sido desarrolladas a lo largo de la vida del sujeto que en ese momento las intenta emplear en dicho contexto en específico, siendo el quien se encontraría dispuesto por mejorar sus propias habilidades personales en la expresión de sus sentimientos; así como, en la expresión de sus ideas frente a un grupo para contribuir más en él y sentir que sus derechos no son pisoteados. De hecho y siguiendo lo expresado por Gismero (2000)

las habilidades sociales apoyan en gran medida la facilidad con la que una persona puede llegar a reclamar sus derechos como consumir, consiguiendo en este tipo de situaciones verse mucho más interesados en el planteamiento de sus acciones para así conseguir plantearse sus metas personales y verse mucho más involucrado en la forma como ir a tener sus relaciones con los compañeros que le rodean.

Pacheco (2009) señala que la habilidad es la capacidad de realizar determinadas tareas a resolver determinados problemas. No es solamente la disposición o aptitud, sino que incluye la facultad de resolver o ejecutar del mejor modo posible, con destreza. En este caso, hace referencia el autor a la destreza del individuo para resolver situaciones que se le presentan en su cotidianidad, esto es, demostrando aptitud favorable a la solución de problemas.

En relación a esto, señala que las habilidades sociales son las conductas o destrezas sociales específicas requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal (hacer amigos, negarse a una petición). El término habilidad se utiliza para referirse a un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos, por ende, no a un rasgo de la personalidad (Muñoz et al., 2011).

En ese sentido, según Costumero (2007) la conducta socialmente habilidosa es ese 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, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.

Para abordar la habilidad social, Betina-Lacunza y Contini-González (2011) expresan que es muy importante tener en cuenta la definición de interacción social, la diferencia entre intercambio o interacción consiste en que el primero se refiere a un trueque entre objetos y personas mientras que en segundo se refiere a una acción mutua o de reciprocidad, dicho de otro modo, la acción se desarrolla entre varias personas, lo cual da la posibilidad de una retroalimentación, así la noción de habilidad social entra en el ámbito de lo recíproco y en el continuo de las relaciones interpersonales.

La interacción fundamenta la respuesta del otro en una combinación de la acción iniciada; de manera que la habilidad social no termina sin la acción del otro, es decir, la habilidad social supone beneficios para ambos implicados (Perren y Alsaker, 2006).

Goldstein (1989) son el conjunto de hábitos – conductas, pensamientos y emociones - que disponemos para relacionarnos con los demás. Aunque existen factores personales constituyentes (temperamento, género, atractivo físico) y psicológicos (cognitivos, afectivos, conductuales) que determinan en gran medida la conducta social de un individuo, ésta se modela y actualiza: son aprendidas gradualmente, con la educación, las vivencias cotidianas y la experiencia que dan los años.

El entrenamiento en habilidades sociales puede englobar muchos contenidos. Los niños pueden aprender a hacer amigos, a controlar su agresividad, a soportar burlas de los demás, a dar y recibir cumplidos o a pedir ayuda. Estas habilidades sociales también los pueden llevar a desarrollar habilidades de resolución de problemas en situaciones interpersonales que lo ameriten, lo cual ayudará en el aprendizaje de una serie de formas alternativas de pensar, sentir y actuar, permitiéndole al niño y adolescente ser el protagonista en la resolución de los mismos (Aponte et al., 2017).

Importancia de adquirir habilidades sociales

Las relaciones que los niños y adolescentes establecen con los compañeros desempeñan importantes funciones como el autoconocimiento y el conocimiento de los demás, ayuda en el desarrollo del conocimiento social, fortalece el autocontrol y la autorregulación, e interviene en el desarrollo emocional y moral, lo cual le ayuda en el proceso de adaptación al medio (Choque, 2008).

Hoy en día las habilidades sociales son esenciales ya que ayudan al adolescente a adaptarse social y psicológicamente a cualquier situación que se le presente. Las habilidades o destrezas sociales adecuadas ayudan al adolescente en

su ajuste psicosocial dentro del grupo-clase y en el grupo-amigos, además menciona que una baja aceptación personal, rechazo o aislamiento social se deben a no disponer de destrezas sociales adecuadas (Costumero, 2007).

Las habilidades sociales tienen una gran contribución en la resolución de problemas que los diferentes sujetos van a terminar afrontando en un futuro, es por ello que su desarrollo les permite obtener una mayor ventaja social en comparación de sus compañeros, siendo ellos quienes se verían beneficiados ante este tipo de acciones y se sentirían mucho más encaminados hacia la práctica de acciones adaptativas, evitando el uso de la fuerza física y la coerción para obtener sus metas personales, pues saben que por más motivación o necesidad que tengan para adquirir algún servicio o bien, tienen empatía y sienten el dolor de los demás, por lo que evitarían a toda costa hacerles daño a los demás, esto mismo se vería en torno a la forma como van a interactuar con sus compañeros, pues en esas pequeñas muestras de asertividad es donde pueden verse mucho más (Del Pozo, 2013).

Aponte et al. (2017) señalan que las habilidades sociales caracterizan a la persona por mantener ciertas cualidades que le ayudan a poder relacionarse mejor con otras personas, reconociendo estas cualidades como comportamientos que se pueden entrenar y se pueden ir desarrollando a lo largo de las experiencias personales. Para los autores las habilidades sociales se caracterizan por presentar los siguientes tipos de comportamiento:

Comportamientos asertivos, se trata de la manera como expresan sus emociones y opiniones sin caer en el uso de la agresividad, es decir sin atropellar los derechos de sus compañeros y de igual forma no caerían en un patrón de respuesta evitativo, el cual podría tornarse complicado pues los llevaría a padecer un problema en torno a sus sentimientos personales, donde verían como a nadie los escucha o es consciente de sus necesidades personales, sintiéndose mal con respecto a la importancia que etaría ganando dentro de estos grupos.

La asertividad suele entenderse más como un estilo de comunicación; sin embargo, ello no quita el hecho que sea considerada dentro de los denominados indicadores de las habilidades sociales, pues es justamente uno de los puntos

importantes para los adolescentes en general, quienes se sentirían felices con la forma como son escuchados con los demás, de igual forma, consiguiendo que, al haber algún comentario hacia su persona, este sea retirado y manejado de distinta manera (Serrano, 2006).

Comportamiento empáticos: Referido a la consciencia sobre los sentimientos de los demás, pues consideran que no es oportuno reaccionar de forma agresiva-hostil pues ello estaría hiriendo a sus compañeros, al mismo tiempo que no aportaría nada en la resolución del conflicto, ya que esta respuesta puede terminar en dos posibles alternativas, siendo la primera el cese de todo intento por conseguir que estos chicos se muestren cooperativos para mejorar la situación o por el contrario, que ellos estén manejando la situación con temor y a partir de ello prefieran guardar silencio, por lo que el problema no estaría siendo resuelto como tal, sino que sería ese miedo el que los llevaría a solucionar sus propias decisiones personales.

Los sujetos con mayor desarrollo de sus habilidades sociales consiguen una mayor empatía, siendo capaces de planificar sus acciones en interacción y pensar en las repercusiones que la misma puede llevar hacia sus compañeros, por ello es que en estas situaciones estarían viéndose gravemente afectados en la forma como conseguirían obtener mayor éxito personal, siendo quienes se encuentren mucho más alegres en torno a la calidad de amistad que puedan obtener.

Comportamientos relacionados a la solucionar conflictos: Resulta importante el desarrollo de sus habilidades sociales pues con estas los adolescentes y jóvenes son capaces de expresar claramente que es lo que desean en un momento determinado y con ello conseguir que se les vea como alguien maduro y con responsabilidad. Además, la mayoría de los conflictos surgen por los malentendidos desarrollados con otros sujetos a partir de los diálogos inconclusos, sin claridad o el silencio que acompañado de otros factores podría estar siendo entendidos como una provocación, cuando en realidad ello no sea el caso.

La presencia de habilidades sociales resultaría importante para estos adolescentes, ya que le brinda una mayor posibilidad de resolver los conflictos interpersonales en los cuales se hallan involucrado, siendo estos los que se verían

altamente afectados en la forma de resolverlos en caso de carecer de este tipo de habilidades, pues se mencionaría que ellos al no desarrollarla, podría recurrir a dos alternativas en la búsqueda de solución del problema, siendo la primera el intentó de conducta agresiva que se plantea con sus compañeros para conseguir obtener una mayor presencia de conductas de supervivencia, con lo cual solo complicarían más la situación; por otro lado, los chicos más temerosos optarían por una postura evitativa-pasiva, creyendo que con su silencio la situación mejoraría cuando en realidad solo la estarían tapando, por ello es que las vialidades sociales representan algo tan importante en este tipo de situaciones (Pacheco, 2009).

Aguado (2008) reflexionaría sobre como la socialización y clima emocional con los padres puede llevar a los adolescentes a tener menos recursos para hacer frente ante los estímulos que se encuentran a su alrededor, es decir que gran parte de las dificultades interpersonales que presenten pueden derivar en un mayor desajuste del comportamiento psicosocial, donde entren en competitividad con otros sujetos bajo el uso de conductas agresivas y buscando perjudicarlos para de esta forma conseguir tranquilidad; es decir que al carecer de habilidades sociales se encontrarían buscando otro grupo de acciones para garantizar su supervivencia en esas interacción, por lo que al descubrir la presencia de conductas agresivas y como estas pueden ahuyentar los intentos de sus compañeros por perjudicarlos se estarían viendo mucho más motivados en el mantenimiento de este patrón de acciones.

La historia de todo escolar siempre se ve afectada por la presencia de acciones de agresividad dentro de las aulas de clase, pues el control que tienen los profesores no siempre llega a cubrir todos los agujeros existentes en torno al déficit de interacción de sus estudiantes, pues algunos de ellos estarían empleando el uso de comportamientos agresivos para obtener mayor ventaja sobre sus compañeros, es por ello que de fortalecer a las habilidades sociales en este tipo de situaciones se estaría previniendo estas situaciones negativas que pueden llevarlos a cometer perjuicio contra los demás, a ello es que la importancia de las habilidades sociales da la posibilidad de que estos adolescentes tengan una convivencia mucho más saludable, la cual muchas veces no puede ser dada en el marco de encontrarse en un conjunto de situaciones negativas en torno a la forma de verse alejados de su zona de confort (Mamani, García, Calsina y Yapuchura, 2016).

Las habilidades sociales dentro de este marco escolar son importantes porque abren la posibilidad de verse mucho más afectadas en la manera en que estos sujetos se portan entre sus compañeros, siendo ellos quienes podrían llegar a malinterpretar estas situaciones y verse mucho más afectados ante la presencia de comportamientos agresivos; además, como lo afirmaría Suarez (2019) la ausencia de habilidades sociales facilita estas dificultades interpersonales, con lo cual los adolescentes pueden llegar a padecer algún tipo de problema en su estado de ánimo, creyendo que no hay un lugar apropiado para ellos en el mundo en el que se encuentran, idea que en ocasiones sería reforzada por los malos tratos y la constante angustia que sienten en toda interacción interpersonal con los demás.

Opinan que los déficits en habilidades sociales podrían conducir al desajuste psicológico lo que conlleva a que el niño o adolescente emplee estrategias desadaptativas para resolver sus conflictos, como puede ser la agresividad (Harlfuch et al., 2010).

Como explican los autores mencionados el desarrollo de habilidades sociales en el adolescente son muy importantes puesto que éstas le permiten relacionarse con sus iguales y formar parte del grupo; el no adquirir adecuadas habilidades sociales, dificultaría el proceso de interacción con los demás, lo cual daría lugar al surgimiento de conflictos y rechazo por parte de los otros.

Modelo de habilidades sociales de Goldstein

Para Goldstein (1989) las habilidades sociales son un conjunto de estrategias que la persona ha ido adquiriendo a lo largo de su aprendizaje con diferentes eventos medioambientales, los cuales van moldeando con las mejores estrategias para en su próxima ocurrencia no desencadenen preocupaciones mayores. Las habilidades sociales son muy complejas y variadas, por lo que el autor desarrolla una serie de acciones y comportamientos que relacionan a un adecuado desempeño de las estrategias distintas, dentro de su programa de aprendizaje de habilidades sociales las agrupa según su importancia y necesidad para poder desenvolverse favorablemente (Aguilar, 2017).

Para comprender en mayor medida las dimensiones de las habilidades sociales Goldstein (1989) elabora la siguiente categorización:

El primer factor se relaciona con las habilidades sociales iniciales, las cuales permiten iniciar una conversación, mantener adecuado contacto visual, saber presentarse, realizar preguntas que implique el seguir conversando, presentar a las demás personas, saludar y despedirse de cualquier lugar al cual frecuenta. Por lo general, estas primeras habilidades son necesarias para que no interfieran en las relaciones sociales nuevas, las cuales desarrollan estados de ansiedad y temor por no poder manejar de forma favorable la conversación, viéndose envueltos en comportamientos de rechazo ante situaciones sociales.

El segundo grupo son las habilidades sociales avanzadas, las cuales permiten a la persona mantener un mayor bagaje para la conversación y relaciones sociales, influyendo en el poder pedir ayuda de forma favorable, mantener relaciones cercanas con comentarios y silencios propicios, saber dar instrucciones para que mantengan una adecuada interacción con su medio. Al momento de encontrarse ante alguna dificultad con otra persona, van a saber discutir o expresar sus opiniones a los demás si ofenderlos y priorizando el vínculo social en lugar del ideal por el que se discute.

Las habilidades para manejar sentimientos son de crucial importancia ante el desenvolvimiento de las relaciones sociales debido a que sin estas habilidades las personas van a verse envueltas en sus emociones intensas que van a alterar el deseo de poder interactuar, rechazando a sus amistades por los sentimientos negativos que puede estar presentando. El poder conocer sus propios sentimientos va a permitir que pueda manifestarse de forma clara hacia los demás, sin malinterpretar los eventos ocurridos, afrontando situaciones de cólera o estados afectivos intensos que puedan limitar las relaciones sociales.

Las habilidades alternativas a la agresión son un grupo importante de estrategias para poder controlar diferentes problemas sociales dentro del sistema educativo, debido a que se brindan herramientas para poder manejar las consecuencias de sus actos, respondiendo de forma atenta a alguna amenaza,

controlar las posibles reacciones violentas y el negociar en lugar de agredir, son las estrategias propicias para manejar los eventos que generen agresión de la forma social más adecuada.

Las habilidades para manejar el estrés, se va a caracterizar por poder expresar las quejas en su momento oportuno a las personas que le están fastidiando, de tal manera que no se cargue con los eventos aversivos. Saber responder ante situaciones de fracaso sin críticas hacia su persona, orientándose a un mejor manejo de las adversidades; asimismo, la presión social no va a influir sobre su forma de actuar.

Finalmente, el último grupo de habilidades sociales las considera como el poder planificar de forma efectiva las actividades que se pretenden realizar, de tal forma que se alcancen objetivos y logros a mediano plazo. Las estrategias van desde el poder establecer metas y estructurarlo en pequeñas acciones, recoger información variada sobre sus objetivos planeados, ordenar y solucionar los posibles contratiempos y centrarse en los resultados y mejoras de la tarea (Goldstein, 1989).

Niveles de las Habilidades sociales

Dentro de las habilidades sociales se pueden encontrar distintos niveles en cuanto a su desarrollo, dependiendo en gran medida de la forma como los padres y el entorno ha ido fortaleciendo las estrategias de interacción social. Para Goldstein (1989) las habilidades sociales son un conjunto de estrategias que la persona ha ido adquiriendo a lo largo de su aprendizaje con diferentes eventos medioambientales, los cuales van moldeando con las mejores estrategias para en su próxima ocurrencia no desencadenen preocupaciones mayores. Dentro de estos comportamientos se van a evidenciar distintos niveles según el grado de ejecución y acción de las habilidades sociales presenta, siendo los siguientes:

Nivel alto: se produce cuando las personas mantienen adecuadas capacidades para poder interactuar de manera efectiva con su entorno, pudiendo expresarse de forma efectiva, mantener una conversación sostenida con sus compañeros, manejar situaciones de estrés o malestar y compartir sus sentimientos;

de tal manera que pueda adaptar un estilo de vida adecuado para su desarrollo personal y social.

Por lo general, al encontrarse con las habilidades sociales adecuadas se van a ver estimulados la convivencia e interacción bajo su entorno social, manteniendo un ambiente en armonía en su hogar, colegio o entorno donde se relacione cotidianamente; expresando de forma efectiva sus sentimientos, sin dañar a las demás personas. Para los adolescentes, un adecuado desarrollo de las habilidades sociales le va a permitir poder defenderse ante situaciones de amenaza o acoso por parte de sus compañeros, expresando de forma efectiva su punto de vista, sin dejarse ofender ni que se incumplan sus derechos; asimismo, van a mantener un adecuado manejo de la presión de grupo que puede desencadenar un acercamiento a comportamientos de riesgo.

Nivel moderado se relaciona con los inicios del aprendizaje de habilidades sociales, manteniéndolas en ciertas situaciones que le pudieran resultar favorecedoras, pero aun presentar momentos donde no pueden expresar sus sentimientos de forma favorable o para poder rechazar alguna solicitud o invitación desagradable.

Nivel bajo: se caracteriza por presentar actitudes hostiles hacia los demás, no controlándose al momento de expresar alguna incomodidad o queja, pudiendo afectar a sus seres queridos como familiares, pareja, hijos y amistades. Expresando diferentes improperios y verbalizaciones negativas a las personas que se encuentren a su alrededor, afectando en el mantenimiento de relaciones sociales estables debido a la percepción negativa que mantienen por sus acciones impulsiva en momentos de tensión o estrés. Sin embargo, no todas las personas con escasas habilidades sociales van a reaccionar de dicha manera, sino también existe otro grupo de personas que se van a ver ensimismadas en sus propias ideas, acciones o actividades, manteniendo un comportamiento retraídas, con escasa facilidad para poder expresar sus sentimientos o mantener un reclamo por más que mantenga fundamentos que avalan su argumento.

El carecer de habilidades sociales va a interferir en el aprendizaje de los conocimientos y consejos que las demás personas puedan brindar, es decir no se va a tomar tanta importancia al entorno interpersonal debido a la percepción de rechazo o temor que pudieran ir formando al encontrarse en interacción con otras personas, optando por mantener comportamientos aislados y con escasa aceptación a las recomendaciones que pueda obtener en su medio social.

Influencia de los padres sobre el desarrollo de las habilidades sociales de los hijos

La familia es el pilar de toda persona, ya que desde que son niños aprendemos diferentes acciones tanto buenas como malas, de las cuales son fomentadas bajo las experiencias que van teniendo durante su desarrollo. Generando nuevos aprendizajes que se desarrollan en aquellas experiencias que van viviendo, ya sea solo o mediante su entorno familiar y social. Formándose en las personas que son ante la sociedad con principios y valores, utilizando todos estos aprendizajes para poder enfrentarse a la vida y poder relacionarse con las demás personas. Entonces la familia es quien enseña al niño como va resolver sus conflictos, a respetar, a relacionar con las personas, desempeñando un rol importante en la vida de sus hijos. Uno de los principales modelos son los padres, ya que como ellos se van relacionando con los otros miembros de la familia es como sus propia se va relacionar ante la sociedad, ya que la familia es con quien primero se relaciona más. Es así que conlleva una gran responsabilidad, porque dependerá mucho como los padres se relacionen frente al adolescente o al niño y como lo hacen con el mismo hijo (Costumero, 2007).

Si el adolescente sabe cómo tratar a las personas, es decir con respeto, amabilidad y sin ser conflictivo al resolver sus problemas es que creció en un buen ambiente lleno de cosas positivas que le enseñó la familia, donde fomentó un buen crecimiento como persona y a nivel social también, la confianza que se forme desde pequeño es un fundamental para que cuando crezca pueda contar con sus padres como la principal fuente de apoyo ante algún error que pueda cometer siendo los padres quienes puedan dar un consejo asertivo y una lección ante lo sucedido para que el hijo pueda volver a confiar. Esto sería la base de toda buena relación sería la confianza en su familia quien siempre estará cuando más lo necesita, pero si

sucediera lo contrario y fuera una familia con ambiente perturbador para el adolescente, es decir que siempre pelea, no sabe solucionar sus problemas y resuelve las cosas gritando, genera en adolescente un ambiente no confortable para crecer, siendo alguien vulnerable en una etapa de grandes cambios para el necesitando el apoyo fundamental de su familia. Este tipo de familias genera en el adolescente al final como si este ambiente fuera normal donde la gente se trata con insulto, menospreciando a los demás siendo la única manera que una persona se puede relacionar con otras personas fomentando un ambiente erróneo y triste para el adolescente quien solo busca una adecuada orientación en un proceso difícil, es por eso que los padres son los principales influyentes para formar el crecimiento de una persona para ser quien es con sus cosas buenas y malas, para fomentar su acercamiento o su lejanía a sus miembros de su familia (Muñoz et al., 2011).

Siendo este grupo familiar quien forme los caminos que una persona tomara en su vida. Es decir, si es un ambiente no agradable para el adolescente este desde que es pequeño mostrara problemas de conductas, desde que es niño buscara la atención de una manera inadecuada, es decir molestando a sus compañeros. Pensando que el trato que da a las demás personas es el correcto porque es el único que sabe, tomando como ejemplo como son tratadas las personas en su casa, como faltando el respeto en el colegio o golpeando, generando en su ámbito social posibles conflictos o peleas con otros compañeros de clase, quienes posiblemente no aceptan este comportamiento porque les parecerá hostil, pero existirán otro tipo de compañeros que si lo aceptaran y lo harán sentir bien con la atención que nunca sintió en casa, dándole alabanzas de un mal comportamiento que está presentando en su salón de clase. Todo ello puede provocar que los adolescentes se involucren más con este tipo de gente, que le da el respaldo y la confianza que no siente en su propia casa sintiéndose más en familia con ese grupo que en su propia casa. Estos grupos son pequeñas pandillas, que van a fiestas siempre, no van al colegio y consumen sustancias para olvidarse de sus problemas que tienen en casa. Siendo este grupo su mejor aliado, comienzan a realizar actos más peligrosos como cometer cosas ilícitas. Comienzan con problemas de conductas, pero después comienzan con daños o perturbaciones en la sociedad, como robos o asesinatos generando ser ante el mundo como personas con un gran desajuste social (Perren y Alsaker, 2006).

Una familia es un refugio para adolescente lo ideal sería encontrar cariño y comunicación ante sus necesidades, quiere decir que pueda recibir atención por parte de las personas que son más importante en su vida, siendo su hogar un lugar donde puede comunicar sin temor a recibir algún golpe o gritos por parte de sus miembros de su familia. Tratando de confiar sus conflictos en alguien que pueda escucharlo, la adolescencia es una etapa muy difícil de cambios que a veces sin una buena orientación hace que el adolescente se desvíe del camino buscando a grupos de amigos que no son bien adaptados a la sociedad, si no que siempre se llena de problemas. Quizás cuando es adolescente la situación es un poco más difícil de controlar es por eso que este proceso funciona mejor desde que es un niño, ya que es donde lo hacen sentir aceptado, pero si observa un ambiente toxico con violencia desde pequeño, no podrá compartir sus cosas si no sentirá miedo por parte de la persona que observa la agresividad, haciendo que este niño se vuelva agresivo y violento con las demás personas. Generando un conflicto en su ambiente social con sus compañeros o con sus parejas, ya que cuando tenga familia genera un ambiente hostil de parte de este adolescente (Muñoz et al., 2011).

La familia a veces puede influenciar en la relación de amistades de sus hijos, siendo manipulados para que la familia sea quien escoja con quienes se puede relacionar, es decir los padres tratan de controlar su ritmo de vida de sus hijos tomando demasiado control, hasta llegando a escogerla la enamorada dependiendo de sus gustos de sus familias haciendo que se vuelva infeliz o por lo contrario dominan las relaciones sociales de su hijo no quieren que tenga parejas ni amigos, si no que quieren que se queden con sus padres para siempre. Pensando los padres que son dueños de sus hijos convirtiéndolos en personas sobreprotectoras arruinando su vida, solo para que no se sientan solo es por eso que ninguna pareja los convence porque saben que si se enamoran los alejaran de sus padres llevándoselo y quedándose solo. Esto pasa cuando los padres no comprender que sus hijos deben educarlos y criarlos, pero también dejarlos partir cuando llega el tiempo de que pueda irse a realizar su propia vida. Esto se ve en padres que son sobreprotectores desde que son pequeños no dejan que salgan porque tienen miedo a que algo les pase, no les ponen responsabilidades en el hogar o simplemente nunca lo corrigen. Es por eso que a veces los adolescentes pueden llegar a darse cuenta y aburrirse. Es decir que se

pueden ir muy jóvenes buscando cualquier pareja así sea buena o mala solo para escapar de su propia familia que se entromete mucho en su vida (Choque, 2008).

Si la familia toma una buena orientación con sus hijos, hace que estos tengan una buena relación no solo en el colegio, sino que también comenzaran a tener éxito en sus trabajos para poder relacionarse o sobresalir, podrían evitar el desarrollar hijos extrovertidos y retraídos del entorno social. Esto genera que una buena familia conformada con valores y principios hace que estos adolescentes crezcan más felices, ya que cuando crezca va a ser alguien que pueda liderar, dar nuevas ideas sin sentir vergüenza antes otras personas y poder tener sus propias empresas. Pero en cambio quienes tuvieron que crecer en ambientes desdichados por parte de su familia, genera relaciones posiblemente quienes no logran una buena relación con su familia generan en sus trabajos sentimientos amargos o hasta envidia de las demás personas que ven que sobresalen más que el mismo.

Adquisición de las habilidades sociales

Como destrezas que son pueden ser desarrolladas a través de un conjunto de pautas seguidas a lo largo de la historia del individuo, por ello es importante recalcar que la familia es el primer contexto socializador del menor, quien observara como sus padres llevan a cabo sus conversaciones y como los mensajes pueden tener distintos significados dependiente de otros elementos como los gestos, el volumen o tono en la voz, de esta forma y progresivamente ira interiorizando en las diferencias que se puede tener al enmarcar el lenguaje de una forma distinta a otras, siendo ellos quienes se estarían postulando como personas que logran ver más allá de lo verbal y su contenido, después se daría la práctica del lenguaje, donde comienza a lanzar sus palabras para intentar satisfacer sus propias necesidades como la alimentación o la presencia de alguno malestar físico, empleando las palabras para dar a conocer la situación que vendría experimentando en ese momento. En este contexto se puede dar validez a la expresión de las emociones, fortaleciendo la presencia de su manifestación a través del uso de las palabras y enseñado así a los menores a no quedarse callados, por el contrario ver que es importante manifestar tanto el estado emocional que sienten como las preferencias que gustarían tener en ese momento, pues de lo contrario las personas que se encuentran a su alrededor pueden

malinterpretar sus deseos y creer que esta cómoda cuando en realiza se encuentra experimentando una situación altamente desagradable y haciéndola pasar como sin importancia (Muñoz et al., 2011).

Las habilidades sociales al ser manejadas como destrezas que aparecen dentro de un entorno social, permiten la expresión de los deseos y opiniones propias, dando a entender a los demás que es lo que realmente viene pensando para que de esa forma puedan tener en consideración todos sus deseos personales y verse gratificados por ellos, de lo contrario se estarían manifestando en una situación con la presencia de sufrimiento emocional, donde abran de mejorar la forma de solucionar sus propias relaciones sociales a la vez que conseguirían verse mucho más afectadas en torno a sus metas personales y conseguir obtener una mayor satisfacción personal al desarrollar amistades constructivas. En el ámbito familiar se dan las interacciones iniciales, donde descubre que los demás miembros del grupo tienen emociones y que sus palabras podrían estar perjudicando su experiencia emocional, llevándolos a controlarse en su manifestación; sin embargo, en otro tipo de situaciones pueden verse afectados por la manera como se encontraría llevando este tipo de situaciones, manejando para sí mismos la manera de ejecutar comportamientos hostiles para tomar lo que quiere, esto último se daría principalmente en contextos de violencia intrafamiliar, pues siguiendo lo expresado por Choque (2008) ellos estarían viendo estos modelos paternos y estarían almacenando dichas acciones en su memoria para posteriormente manifestarlas en sus propias interacciones sociales, donde se verían comúnmente llevados a manejar este tipo de situaciones de forma disfuncional.

La presencia de las habilidades sociales va apareciendo en la medida de que los sujetos entran en contacto con modelos donde intercambian información sin la necesidad de transgredir los derechos de los demás, por ello es que los adolescentes que se encuentran frecuentemente en contextos más hostiles terminarían padeciendo dificultades donde ellos se terminarían mostrando mucho más inclinados hacia imitar esas acciones hostiles, por ejemplo cuando lo único que se tiene a disposición es la presencia de ciertos grupos disfuncionales, estas personas se encuentran enfrentados a la disyuntiva de los valores familiares y lo que se incentiva por parte de sus amigos, siendo ellos quienes frecuentemente muestran una actitud de dominancia hacia los más débiles, estos gestos y palabras con doble intención que son propias

de estos contextos se dan con la intención de protegerse a sí mismo, pues son ambientes en el cual los más bravos son respetados, y los otros por el contrario son pasados de largo. Los adolescentes se dan cuenta de lo que necesitan para sobrevivir, para ser respetados por el grupo y en esa intención comienzan a mostrarse mucho más agresivos con sus compañeros. El contexto puede tornarse un ambiente que prácticamente lleve a los niños y adolescentes a adoptar una postura mucho más hostil, pues ellos se estarían dando cuenta que solo de esa forma estarían consiguiendo verse respetados por sus compañeros, aunque más que respeto algo que estarían solicitando es la seguridad de que no se van a burlar de ellos, pues es lo que frecuentemente estaría ocurriendo en estos contextos, uno abusa del otro y ello se va repitiendo a medida que pasa el tiempo (Costumero, 2007).

El trabajo en equipo podría ser una de las mayores oportunidades donde los adultos o autoridades de un centro escolar podrían posibilitar que los adolescentes vean la necesidad de trabajar en equipo y aceptar la postura del otro para alcanzar una meta, pues como se recordará es justamente la intolerancia hacia los demás lo que puede llevar a estos sujetos a verse sumamente irritados y comenzar a levantar el volumen de voz. Cuando en el centro educativo se suele estimular la cooperación entre los mismos compañeros, se estaría fortaleciendo aquellas destrezas que se han aprendido con anterioridad y que pueden llevar a los adolescentes a sentirse mucho más seguros al conversar con los demás, más propiamente dicho en su interacción con sus compañeros, la cual involucra la expresión de sus sentimientos y dudas, siendo lo último algo que no es del todo agrado por parte de los menores. Cuando se considera a los demás porque son necesarios para alcanzar una meta, es allí donde no conviene caer en malos términos ni reducir la calidad de la comunicación que se tendrían, es de esta forma como ellos comenzarían a verse cada vez más envueltos en la necesidad de pedir disculpas, aclarar sus ideas de forma respetuosa y preocuparse por un posible resentimiento que este ganando con sus compañeros, de esta forma una simple dinámica como obligarlos a hacer equipo para alcanzar una meta los lleva a ponerse en la necesidad de aprender cómo llevarse bien con los demás, aprendiendo de forma indirecta habilidades sociales, pues han de direccionar al equipo en el que se encuentran, así como manejar su propio estado emocional cuando sienta frustración, pues ya no solo pueden explotar frente a sus compañeros, pues esto puede afectar el logro del objetivo, deben de inhibir su rabia o por lo menos

expresarla de formas más apropiadas, lo que coincidiría con las habilidades alternativas a la agresión (Aguado, 2008).

Las habilidades sociales dan ventaja social, no solo son apropiadas para prevenir que los individuos entren a pandillas o se pongan a realizar comportamientos indebidos como atentar contra la propiedad privada, las habilidades sociales están inmersas en todo tipo de situaciones, pues el ser humano es un organismo social y debe de interactuar en todo momento. La forma como va a manejar sus relaciones sociales pueden entrar en contradicción con todo aquello que valla a desear en un futuro, pues adolescente que no adquiere habilidades sociales está en desventaja, va a presentar conflictos en el ambiente laboral en un futuro, no se va a dejar entender, es más la ambivalencia con la que ira a utilizar las palabras puede derivarlo a enfrentarse a otras personas con déficits en sus habilidades sociales, es por ello que en el ámbito laboral se requiere ya haber adquirido estas destrezas.

Las relaciones sociales que van teniendo ambas personas favorece que el ambiente académico o laboral sea estable con una pertinente transición de la información, haciendo posible que se comuniquen entre ellos y se consigue de esa forma entablar una mayor comunicación con todos, pues al haber un flujo ideal de la comunicación, estos pueden sentirse mucho más capaces en el alcance de sus metas personales, ya que al estar en una situación difícil pueden recurrir al apoyo de sus compañeros, pues estaría manteniendo una relación recíproca con ellos y por lo tanto no habría un sentimiento de incomodidad al conversar con estos. Para desarrollar cualquier actividad que demande un moderado alto de dificultad es necesario contar con un equipo de trabajo, el cual no es visto solamente en la etapa de la adultez donde se deben de asumir gastos, sino que estos pueden ser vistos desde antes, donde los mismos adolescentes estarían juntándose para resolver alguna tarea complicada (Costumero, 2007).

Indudablemente se cuentan con técnicas para mejorar la interacción entre las personas, estas son consideradas como estrategias para salir de aquellos momentos incómodos en los cuales se está desarrollando resentimiento o estén camino hacia el conflicto por culpa de los malos entendidos. Los adultos aprenden estas técnicas tras constantes fallos o momentos de conflicto que son provocados por sí mismos y que

luego, al pasarse el estado emocional disruptivo, comprenden que no era necesario sobresaltarse de esa forma, es así como comenzarían a percibirse como personas impulsivas y que han cometido un error del cual solo les queda pedir disculpas, estas situaciones obligan a los adultos a identificar que su vida está yendo por el camino inapropiado y como consecuencia de ello están deteriorando sus relaciones interpersonales, en base a ello proporcionan técnicas de comunicación personal que pueden favorecer a los adolescentes, quienes a pesar de mostrarse agresivos, hostiles, petulantes o con una baja tolerancia a la frustración, pueden modificar esos patrones y verse mucho más optimistas en su interacción con sus compañeros, siempre y cuando comiencen a llevarse mejor con los demás, que vean que portarse bien tiene sus ventajas, de esa forma comienzan a percatarse que obtienen mucho más beneficios sociales cuando actúan con control en sí mismos y con consideración de los derechos de sus compañeros, y por el contrario saben cómo enfrentarse a sus compañeros.

En la etapa de la adolescencia se puede aprovechar para enseñarle a los adolescentes a tener un mayor control sobre todos sus comportamientos, donde ellos se sientan mucho más autoeficaces de manejar conflictos sociales sin recurrir a la violencia y en caso de que no puedan, siempre se puede contar con algunas técnicas de parada, relajación y posteriormente la planificación de sus acciones para no caer en el patrón de comportamiento agresivo (Del Pozo, 2013).

Al pasar a la etapa escolar, ya abra una base en torno a la forma de interactuar con los demás, es decir que ciertos niños pueden estar acostumbrados a tomar todo por la fuerza y ello lo generalizarían dentro del contexto escolar, donde al ver que sus compañeros traen objetos de mayor valor o que desean, terminarían arrebatándoselos o ejerciendo agresividad contra ellos por la incomodidad que experimenten al no contar con una familia que le provea de dichos bienes. El contexto escolar es la segunda etapa de socialización, pues se comienza a interactuar con personas fuera del grupo familiar, debiendo de distinguir entre sus propios compañeros y las figuras de autoridad como los son docentes (Ortega y Mora, 2000). La forma como muchos pueden manifestarse negativamente ante la imposición de normas en la escuela sería una clara muestra de cómo estos sujetos permanecen dentro de una situación compleja, bajo la cual se encontrarían viendo sus propios

requisitos personales para hacer posible el desarrollo de sus ideas personales para conseguir manejar todo lo referente al ámbito académico, pero al no tener el hábito de seguir reglas, lo que se derivó de la falta de normas en el hogar, padecerían para interiorizar las señaladas dentro de la institución educativa, siéndoles mucho más fácil el rompimiento de estas (Serrano, 2006).

Finalmente, se llega a la adolescencia y estos sujetos ya tendrían mucho más marcados los prototipos de respuesta a desempeñar en distintas situaciones, empleando en múltiples ocasiones respuestas que pueden ser vistas como negativas por sus docentes, pues no habrían interiorizado el respeto que deben de manejar hacia ellos, de igual forma otro grupo de estudiantes se encontraría manejando sus relaciones interpersonales de forma constructiva (Apaza, 2014), considerando el derecho a la calidad de vida de cada compañero y cuidando la expresión de su enojo en tales eventos en torno a la forma de solucionar conflictos interpersonales, pues a pesar de estar viendo un estado emocional adverso y con irritabilidad, son conscientes que responder de forma altamente agresiva poco ayudaría a solucionar el malentendido, aunque ello no debe de confundirse con las respuestas pasivas, pues ellos si pueden emplear un tono enérgico para delimitar las acciones que no desea que sus compañeros hagan con él/ella y de esta forma reducir la exposición a estas situaciones de incomodidad personal (Avilés, 2002).

De esta forma abrí un continuo de exposiciones y correcciones del grupo familiar, centro escolar y de las figuras significativas que terminarían estimulando el desarrollo de las habilidades sociales o por el contrario dándole la posibilidad al adolescente de crecer en una sociedad donde bajo su propia percepción, si no se muestra agresivo no llegaría a conseguir todo aquello que realmente desea (Muñoz et al., 2011).

Habilidades sociales en la resolución de conflictos

La frustración que pueden llegar a experimentar algunos sujetos puede simbolizar el detonante para comenzar a reaccionar de forma agresiva, es decir de considerar que no se tiene una vida tal y como se habría esperado y a partir de ello comenzar a mostrarse hostil con el mundo, es en esta media donde las personas

comienzan a llevarse bien con los demás solo cuando estas no entran en contra de sus ideales o su estilo de vida no descomponen la filosofía de vida que ha construido, es por ello que estas personas con una menor tolerancia a la frustración pueden caer en la mala idea de que los demás están adoptando tales posturas porque tienen algo en su contra, cuando en realidad estarían ejerciendo su derecho a la libertad y sería el sujeto con mayor inclinación hacia la agresividad el que estaría malinterpretando ese tipo de situación como una donde estaría percibiendo estímulos neutros como hostiles, es decir que se preocupa en aquellas situaciones que pueden representar algo para preocuparse, ignorando esos otros eventos donde puede verse mucho más beneficiado.

Las habilidades sociales permiten que las personas canalicen su ira y se sientan mucho más frescos en el manejo de sus relaciones interpersonales, es decir que no consideren algún gesto o termino como algo hostil sino que se consideren agradecidos con la manera como conversan con sus compañeros, no dejándose llevar por la angustia y entendiendo que todos buscan su propio beneficio, por lo que solo es cuestión de darles confianza a las personas para que otorguen una forma de comunicación mucho más apropiada con los demás, de esa forma se conseguiría entablar un vínculo mucho más apropiado con sus compañeros, ellos creen que al estar en un ambiente mucho más seguro pueden formar alianza como como tal abrirse mucho más con ellos (Dos Santos y Benavides, 2014).

La presencia de habilidades sociales puede significar que las personas reduzcan su incidencia en los eventos de agresión, donde ellos muchas veces ven que sus comportamientos pasarían a formar parte de un gran conjunto de situaciones problemáticas dentro de las cuales estarían enfrentando sus conductas de dominio sobre los demás individuos, estas personas se encontrarían frecuentemente en enfrentamientos con los demás al no haberlas desarrollado, pues la forma como resolverían sus situaciones sociales los pondrían, la frustración es un producto el cual en un primer momento aparecería por que las personas no logran comprenderse entre sí, ellos se verían envueltos en una serie de dificultades al intentar interactuar con sus compañeros al punto de ver su accionar afectado, se fijan en aquellas señales que pueden llevarlos a interpretación una situación como hostil, es decir considerando la presencia de eventualidades que en realidad estarían ocurriendo a su alrededor,

estas personas se encuentran enfrentando sus propios problemas en torno la idea que construyen en torno a sus compañeros, ellos considerarían que la presencia de estas eventualidades se ve envuelta en un conjunto de nuevas miradas hostiles y de rencor hacia los demás, estas personas estarían sintiéndose afectadas por la presencia de sus compañeros, pero en realidad se trataría del mal manejo que tienen en la interacción social y como este pudo haberlo hecho pasar por eventualidades adversas, de tal forma que en el momento actual se anticipa a la situación y la llega a considerar como hostil sin serlo necesariamente (García, 2007).

La frustración también puede observarse en los comentarios malintencionados empleando las nuevas tecnologías, es decir que las personas no solo mostrarían su hostilidad y podrían echar a perder una relación social de forma directa, sino que no medir las palabras que escriben a través de un medio virtual también podría llevarlos a verse enfrentados en un conjunto de nuevos problemas, los cuales al verse en estas situaciones terminen siendo perjudiciales para dichas personas, al deteriorar el vínculo que habría desarrollado con otras personas, estaría sintiéndose afectado por su falta de destreza para inhibir su estado de frustración e irritabilidad, no tendría técnicas de relajación y otras de distracción que le permitan alejarse de ese momento. La comunicación virtual es otro de los medios por los cuales se observa el control y manejo emocional de un individuo, claramente alguien que no sabe controlar su frustración puede ponerse a escribir un montón de contenido que represente un reclamo para los demás, este mismo podría darse en múltiples formas, a través de foros o en un chat privado, a partir de la información intercambiada pueden dejar de hablarse o mirarse con rencor la siguiente vez que se encuentren cara a cara (García, 2013).

La presencia de habilidades sociales pueden facilitar que los adolescentes comiencen a defender sus derechos como consumidor, pero esto debe darse de una forma socialmente permitida, pues responder de una forma altanera y amargada frente a los demás complicaría la situación que tiene con los demás, si estos adolescentes no saben controlar sus acciones y terminan reaccionando de una manera muy agresiva frente al vendedor o quien le ofreció el servicio puede que termine transgrediendo sus derechos y como consecuencia de ello estar afectando sus propios beneficios, pues ya no podrá hacer el reclamo que tanto quería, en este momento ya sería visto como un cliente problemático que ha perdido la posibilidad de reclamo. Las

habilidades sociales permiten inhibir ese estado de ansiedad que puede llevarlos a afectar la forma como van a responder, sobre todo en esos estados de mayor ansiedad, miedo y sentimientos negativos que pueden llegar a experimentar.

Estas personas se encontrarían frente a una situación ideal donde estarían viéndose envueltas en experiencias mucho más abastecidas de enojo. Si tan solo habrían desarrollado mayores habilidades sociales tendrían una mayor posibilidad de resolver sus conflictos interpersonales sin afectar los derechos de los demás, de esa forma obtendría ventaja social sin dejar de defender sus derechos como consumidor. La interacción que se tiene con otras personas llevaría a los adolescentes a entrenar sus comportamientos sociales, al comprender en qué medida estarían transgrediendo los derechos de los demás y como ello estaría afectando la presencia de los demás consigo mismo, esta manera de reaccionar frente a sus compañeros podría encaminarlos hacia la presencia de sus problemas personales, siendo ellos quienes comúnmente estarían percibiéndose como individuos que no saben manejar sus problemas personales. Para alcanzar la resolución de conflictos es necesario considerar ambas partes, no cerrarse en una sola postura sino ceder en ciertos aspectos al punto que se lleva a las demás personas hacia el alcance de sus metas; es decir que se logra toma una decisión que entra en el punto medio entre el ideal de la otra persona y el del sujeto en cuestión que busca alcanzar la resolución del conflicto, todo esto es alcanzado cuando se cuenta con destrezas interpersonales.

Como tales este conjunto de habilidades permite la expresión de las incomodidades sin lanzar palabras hirientes en contra de los demás, es por ello que conseguirían verse beneficiadas ambas partes (Gismero, 2000).

En la sociedad tales habilidades permiten mantener una relación positiva y adaptativa con los demás, a la vez que se conseguiría entablar nuevas conversaciones de formas apropiadas con los demás sujetos, con lo cual se conseguiría ver mucho más tranquilo, pues no tendría conflictos pendientes con las personas a su alrededor, todo lo contrario esto se estaría viendo como algo propio de estos individuos lo mismo que estaría tornándose cada vez con mayor fuerza frente a las eventualidades a las que se enfrentan ellos. La presencia de su estado emocional puede estar surgiendo en la forma de nuevos problemas emocionales

sin es que constantemente están expuestos a conflictos con sus compañeros, si no se sabe resolver los conflictos puede llegar a aislarse, al ver que otros adolescentes cierran toda posibilidad de contar con ellos, pues habrían quedado en malos términos y ello no les daría la confianza necesaria para sentir su apoyo. En los contextos sociales haber adquirido las habilidades sociales brinda todo ese tipo de ventajas, lleva a los adolescentes a verse mucho más complacidos en todas esas situaciones y ello los conduciría a verse envueltos en situaciones donde pueden entablar nuevas relaciones interpersonales, contando con mayores grupos de apoyo para sentirse respaldado cuando ocurra alguna eventualidad negativa (Maite y Goñi, 2008).

Las habilidades sociales mediante las redes sociales

Las habilidades sociales son entendidas como el conjunto de estrategias que puede utilizar la persona ante distintas relaciones de interacción, siendo desarrollado por las experiencias que se han ido manteniendo a lo largo del aprendizaje diario. Si bien es cierto, las habilidades van a facilitar el uso del lenguaje para poder guiar a los demás a una visión mucho más integrativa de algún problemas, viendo alternativas de solución y formas de como poder defender posibles situaciones amenazantes; asimismo, el considerar este grupo de habilidades como estrategias para la adaptación personal existe la duda si en realidad en tiempos actuales se pueda implementar el desarrollo oportuno de las habilidades sociales conociendo el abordaje de las nuevas tecnologías para las relaciones interpersonales. Dentro del uso de dichas tecnologías se va a propiciar el poder mantener adecuadas habilidades sociales para poder mantener una conversación y continuar con temas que pueden presentar ambas persona en común, pero a su vez, también va a limitar a otras habilidades como la capacidad para manejar situaciones de estrés, debido a que dentro de las redes sociales o del mundo virtual no se van a poder dar malos entendidos que requieran una solución inmediata o facilidad de expresión y convencimiento para poder disipar las diferentes adversidades del medio social (Ikemiyashiro, 2017).

Los medios de comunicación y las nuevas tecnologías facilitan el alcance de la población para que puedan permanecer entretenidos por largos periodos de tiempo, viéndose perjudicado cada momento que interactuar de forma presencial, no

manteniendo las estrategias específicas para poder mantener una conversación por más que no presenten temas en común, el poder presentarse y despedirse, siendo las habilidades más complejas carecientes de habilidades básicas para su ejecución normal. Sumado a todo ello, las redes sociales van a menguar los síntomas de ansiedad que pudiera presentar la persona al momento de mantener una relación social con otra persona, de tal modo que va a ir aprendiendo que no necesita de la presencia de sus amigos de forma presencial, viéndose mucho más interesado por mantener las relaciones sociales e iniciar su vida bajo el mundo virtual de las nuevas redes sociales, haciendo cada vez más vulnerables a los adolescentes a diferentes problemáticas psicosociales, debido a que van a carecer de habilidades de interacción para poder defender sus intereses (Medrano et al., 2017).

Por lo general, muchos padres de familia, o hasta los mismo profesionales de la salud considera el uso de las redes sociales como una conducta que limita las habilidades sociales debido al constante encierro y retraimiento que pudieran aparentar dentro del hogar, pero sin embargo, existen muchos adolescentes que no cuentan con un déficit en las habilidades sociales, prefiriendo mantener una relación de forma virtual debido al inconveniente de acudir de forma presencial y mantener cierto tiempo limitado de horas para su planificación y ejecución de actividades. Por lo contrario, las personas que permanezcan mayor tiempo conectados a las redes sociales por lo general van a estar envueltos en conversaciones con personas de su mismo circulo o conocidas mediante el internet, favoreciendo distinto grupo de habilidades que van a propiciar una buena conversación virtual, respeto de usar palabras que impliquen respeto a los demás, o el hecho de poder comprender los mensajes del otro bajo su propia visión de la vida; todo ello va a producir un incremento de cierto grupo de habilidades sociales, pero a costa de sacrificar el grupo de habilidades más avanzadas y que permitirán a la persona adaptarse con mayor facilidad a los diferentes retos de la vida (Ikemiyashiro, 2017).

Por lo señalado, cabe necesario entender que las redes sociales son un medio para poder comunicarse que utiliza gran parte de la población, donde también implica el desarrollo de habilidades sociales de expresión y comprensión de mensajes, siendo mucho mayor el costo de perder estrategias adecuadas para la vida, viéndose necesario el poder intervenir bajo estas problemáticas brindando mejores espacios

de interacción social. Dentro del uso de las mismas redes sociales, se van implementando nuevos aplicativos que permitan a la persona mantener una conversación cara a cara mediante diferentes videos y reuniones en vida, donde su correcto y se podría desarrollar una mejora del mantenimiento de habilidades sociales más complejas, pero no cabe duda que la interacción social es la mejor herramienta para poder desarrollar pautas sociales adecuadas en menores ensayos de aprendizaje, debido al gran papel que cumple las teorías del aprendizaje imitativo y el modelado dentro de los grupos sociales.

2.3. Definiciones de la terminología empleada

Adicción a las redes sociales

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

Habilidades sociales

Para Goldstein (1989) son aquellas destrezas que dan mayor ventaja social, permitiendo dar una expresión atinada de los sentimientos personales sin afectar los derechos de los demás y previniendo futuros conflictos interpersonales.

Álvarez (2016) señala que las habilidades sociales con un conjunto de destrezas que han sido desarrolladas a lo largo de la vida del sujeto que en ese momento las intenta emplear en dicho contexto en específico, siendo el quien se encontraría dispuesto por mejorar sus propias habilidades personales en la expresión de sus sentimientos; así como, en la expresión de sus ideas frente a un grupo para contribuir más en él y sentir que sus derechos no son pisoteados.

Adolescentes

Es considerada como un periodo del ser humano que se caracteriza por la transición entre la infancia y la adultez, caracterizada por una serie de cambios físicos, psicológicos, morales y cognitivos. Es considerada desde los 10 a 19 años de edad desde la parte legal, pero dentro del desarrollo de la persona se considera desde los 10 hasta los 21 años de edad (Minsa, 2006).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo correlacional, ya que tuvo el objetivo de identificar la correlación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales analizando mediante las puntuaciones obtenidas de los instrumentos (Bernal, 2010).

Diseño de investigación

La investigación contó con un diseño no experimental debido a que no se manipularon las variables en ningún momento, así mismo, es de corte transversal pues la recolección se realizó en un solo momento (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Población y muestra

La población es el conjunto de todos los elementos que son parte del espacio donde se desarrolla el trabajo de investigación (Hernández et al., 2014).

La población la conforman los 600 estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de El Agustino, cuyas edades oscilan entre los 12 a 18 años aproximadamente, perteneciendo a ambos sexos y comprendidos desde el primero a quinto años del nivel secundario.

Utilizando la fórmula de poblaciones finitas con un margen de error del 5% el tamaño de la muestra final quedó constituida por 400 estudiantes del nivel secundario de una institución privada de El Agustino. Las unidades de análisis se obtuvieron de forma no probabilista y por conveniencia, debido a que no se realizó ningún proceso de aleatorización, sino fueron escogidos según la fácil accesibilidad. En relación a los adolescentes evaluados se encontró que el 50.2% eran de sexo femenino y el 49.8% masculino; asimismo, se encontró mayor presencia de estudiantes con edades entre 12 a 14 años (54.8%) que los de 15 a 18 años (45.2%). Con respecto a los grados, se encontró mayor cantidad de alumnos en el tercero de secundaria (26%)

Tabla 1

Distribución de la muestra según grupos

Variable	Categoría	<i>fi</i>	%
Sexo	Femenino	201	50.2
	Masculino	199	49.8
	Total	400	100.0
Edad	12 a 14 años	219	54.8
	15 a 18 años	181	45.2
	Total	400	100.0
Año de estudio	Primer	71	17.8
	Segundo	63	15.8
	Tercero	104	26.0
	Cuarto	97	24.3
	Quinto	65	16.3
Total		400	100.0

Para seleccionar la muestra se utilizaron los siguientes criterios:

Los criterios de inclusión fueron:

1. Encontrarse estudiando secundaria
2. Alumnos matriculados de 1 a 5 de secundaria
3. Aceptar participar en la investigación a través del consentimiento informado

Los criterios de exclusión fueron:

1. No encontrarse en nivel secundaria
2. Estudiantes que no acepten el consentimiento informado o no completen los instrumentos de manera efectiva.

3.3. Hipótesis de la investigación

Hipótesis general

Existe relación negativa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

Hipótesis específicas

H₁: Existe relación negativa entre las habilidades sociales y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

H₂: Existe relación negativa entre la adicción a las redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

3.4. Variables – Operacionalización

Variable de estudio: Adicción a las redes sociales

Definición conceptual

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

Definición operacional

Puntuación obtenida en la aplicación de la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas (ARS).

Tabla 2

Operacionalización de la variable adicción a las redes sociales

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Tipo de respuesta	Rangos	Escala
Obsesión	- Pensamientos relacionados a estar conectado.				
	- Poca satisfacción al uso de las redes sociales.	2, 3, 5, 6, 7,13, 15, 19,22, 23			
	- Problemas con las amistades por uso de redes sociales.			Alto (51-más)	
Falta de control	- Conexión en las mañanas o por largas horas de la noche.		N= 1 RV= 2 AV= 3 CS= 4	Moderado (23-50)	Ordinal
	- No poder dejar de usar las redes sociales.	4, 11, 12,14, 20,24.	S= 5	Bajo (0-22)	
	- Problemas a causa de las redes sociales.				
Uso excesivo	- Usar las redes sociales en distintos entornos sociales	1, 8, 9, 10, 16,			
	- Dificultades en la ejecución de otras actividades.	17, 18, 21.			

Nota: N=nunca, RV=rara vez. AV=a veces, CS=casi siempre y S=siempre

Variable de estudio: Habilidades sociales

Definición conceptual

Para Goldstein (1989) son aquellas destrezas que dan mayor ventaja social, permitiendo dar una expresión atinada de los sentimientos personales sin afectar los derechos de los demás y previniendo futuros conflictos interpersonales

Definición operacional

Puntuación obtenida en la aplicación de la Lista de Chequeos de Habilidades Sociales (LCHS) de Goldstein.

Tabla 3

Operacionalización de la variable habilidades sociales

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Tipo de respuesta	Rangos	Escala
Primeras habilidades sociales	- Escuchar a otros	1, 2, 3, 4,5, 6,7, 8			
	- Iniciar una conversación				
	- Formular preguntas				
	- Agradecer				
	- Presentarse				
Habilidades sociales avanzadas	- Hacer cumplidos	9, 10, 11, 12, 13, 14		Alto (190- más)	
	- Poder pedir ayuda				
	- Participar en conversaciones				
Habilidades relacionadas con los sentimientos	- Dar instrucciones	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	N= 1 MP= 2 AV= 3 AM= 4 S= 5	Modera do (151- 190)	Ordinal
	- Expresar sentimientos				
	- Comprender a los demás				
Habilidades alternativas a la agresión	- Expresar afecto	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29,30		Bajo (150- menos)	
	- Desarrollo del autocontrol				
	- Empatía				
Habilidades para hacer frente al estrés	- Manejar el enfado	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42			
	- Manejo de tensión				
	- Control del ambiente aversivo				
Habilidades de planificación	- Responder al fracaso	43, 44, 45, 46, 47, 48, 49,50			
	- Establecerse objetivos				
	- Toma de decisiones				
	- Resolución de problemas				

Nota: N=nunca, MP=muy pocas veces. AV=a veces, AM=a menudo y S=siempre

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Para la recolección de los datos, se empleó la técnica de la encuesta, la cual se refiere a la administración de protocolos en formato de autoinforme donde se midió la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales (Sánchez y Reyes, 2015).

Escala de adicción a las redes sociales

La Escala de Adicción a las Redes Sociales fue creada por Ecurra y Salas (2014) la cual tuvo como objetivo estimar los niveles de adicción a las redes sociales en adolescentes y adultos. Está constituido por 24 ítems que mide tres dimensiones, las cuales son: obsesión (10 ítems), falta de control (6 ítems) y uso excesivo (8 ítems). Su modalidad de aplicación puede ser de forma individual como colectiva, en un periodo de 10 a 15 minutos. Se obtiene las puntuaciones totales de la escala global como de las dimensiones sumadas de los ítems alcanzando nivel alto (51-más), moderado (23-50) y bajo (22-menos).

Propiedades psicométricas revisadas por Valencia (2019) en 312 adolescentes de Villa el Salvador, obteniendo una validez de contenido aceptable ($v=1.00$; $p<.001$), y una confiabilidad alta (alfa de Cronbach= .799), para efectos de la presente investigación, se estimaron sus propiedades psicométricas de modo tal que los análisis correspondientes a la adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria sean válidas y confiables.

Revisión de propiedades psicométricas en el grupo piloto

Validez de constructo

Para el presente estudio se revisó las propiedades psicométricas de la Escala de adicción a las redes sociales en una muestra de 100 escolares de 13 a 17 años de edad de una institución educativa de El Agustino. Para analizar la estructura del constructo y confirmar el sistema teórico que sustenta la naturaleza de la Escala de adicción a las redes sociales, se analiza mediante el Análisis Factorial Exploratorio Aplicado (método de máxima verosimilitud y Rotación Varimax) examinando el

agrupamiento de los ítems en tres factores. Como fase previa al uso del AFE se evaluó la determinate (.000), el estadístico de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 891.561$, $gl = 276$, $p = .000$) y el *KMO* (.809), los cuales resultaron satisfactorios.

Tabla 4

Estructura factorial de la Escala de adicción a las redes sociales

	F1	F2	F3
Ítem 1			.731
Ítem 2	.631		
Ítem 3	.518		
Ítem 4		.611	
Ítem 5	.415		
Ítem 6	.675		
Ítem 7	.668		
Ítem 8			.519
Ítem 9			.578
Ítem 10			.705
Ítem 11		.404	
Ítem 12		.725	
Ítem 13	.619		
Ítem 14		.742	
Ítem 15	.861		
Ítem 16			.563
Ítem 17			.481
Ítem 18			.674
Ítem 19	.685		
Ítem 20		.654	
Ítem 21			.662
Ítem 22			
Ítem 23	.537		
Ítem 24		.340	
Autovalor	7.148	1.757	1.619
%V.E.	29.783	7.322	6.744
%V.E.A.	29.783	37.106	43.850

La tabla 4, permite observar que mediante el análisis factorial los 24 ítems se encuentran distribuidos en tres factores de acuerdo a lo previsto por teoría, todas las cargas factoriales resultan altas y saturan dentro del factor pertinente acumulando el 43.8% de la varianza total, lo cual resulta importante para sostener la existencia de factores y la varianza explicada acumulada presenta una adecuada capacidad explicativa para el constructo. La dimensión de mayor peso factorial es la de “Obsesión” que explica el 29.783% de la varianza total del cuestionario, así mismo la que obtuvo menos peso factorial es “Uso excesivo” (6.744% de la varianza). Por otro lado, todos los ítems de la escala presentan elevados pesos factoriales que oscilan entre 0.861 y 0.404.

Para la confiabilidad se revisa la consistencia interna de las puntuaciones obtenidas en los 100 participantes del grupo piloto, donde se encontró que para la Lista de chequeo de las habilidades sociales el coeficiente alfa de Cronbach a nivel general fue .853, tal como se muestra en la tabla 3.

Tabla 5

Confiabilidad de la Escala de adicción a las redes sociales

n=100	α [IC95%]
Obsesión (10)	0.735 [.714,.756]
Falta de control (6)	0.761 [.732,.783]
Uso excesivo (8)	0.772 [.756,.797]
Adicción a las redes sociales (24)	0.853 [.828,.876]

Nota: α : alfa de Cronbach, IC: intervalo de confianza

En la tabla 5, se observa la confiabilidad de la Escala de adicción a las redes sociales, donde se evidencia una adecuada confiabilidad encontrada mediante el coeficiente alfa de Cronbach, el cual arrojó para las puntuaciones generales una fiabilidad elevada (.853).

Lista de chequeo de las habilidades sociales

La Lista de chequeo de las habilidades sociales ha sido construida por Goldstein en el año 1989, para la población tanto en adolescentes como adultos, con el objetivo de analizar las habilidades sociales a través de sus seis dimensiones: 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. Este instrumento está compuesto por 50 reactivos, con respuestas de tipo Likert de cinco anclajes que van desde nunca (1), muy pocas veces (2), algunas veces (3), a menudo (4) y siempre (5). Se obtiene las puntuaciones totales de la escala global como de las dimensiones sumadas de los ítems alcanzando nivel alto (190-más), moderado (151-190) y bajo (150-menos).

En cuanto a la adaptación del instrumento en el ámbito peruano, primero Ambrosio (1988) realizó la adaptación del instrumento, en 599 estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana, donde encontró validez de contenido aceptable ($v=1.00$; $p<.001$), y una confiabilidad alta (alfa de cronbach= .971), para efectos de la presente investigación, se estimaron sus propiedades psicométricas de modo tal que los análisis correspondientes a las habilidades sociales en estudiantes de secundaria sean válidas y confiables.

Para el presente estudio se revisó las propiedades psicométricas de la Lista de chequeo de las habilidades sociales en una muestra de 100 escolares de 13 a 17 años de edad de una institución educativa de El Agustino.

Para analizar la estructura del constructo y confirmar el sistema teórico que sustenta la naturaleza de la Lista de chequeo de las habilidades sociales, se analiza mediante el Análisis Factorial Exploratorio Aplicado (método de máxima verosimilitud y Rotación Varimax) examinando el agrupamiento de los ítems en seis factores. Como fase previa al uso del AFE se evaluó la determinate (.000), el estadístico de esfericidad de Bartlett ($X^2 = 2258.705$, $gl = 1225$, $p = .000$) y el *KMO* (.874), los cuales resultaron satisfactorios.

Tabla 6

Estructura factorial de la Lista de chequeo de las habilidades sociales

	F1	F2	F3	F4	F5	F6		F1	F2	F3	F4	F5	F6
Ítem 1	.427						Ítem 28				.638		
Ítem 2	.615						Ítem 29				.553		
Ítem 3	.481						Ítem 30				.729		
Ítem 4	.595						Ítem 31					.796	
Ítem 5	.581						Ítem 32					.664	
Ítem 6	.528						Ítem 33					.589	
Ítem 7	.533						Ítem 34					.560	
Ítem 8	.404						Ítem 35					.682	
Ítem 9		.691					Ítem 36					.451	
Ítem 10		.692					Ítem 37					.603	
Ítem 11		.450					Ítem 38					.679	
Ítem 12		.656					Ítem 39					.467	
Ítem 13		.666					Ítem 40					.455	
Ítem 14							Ítem 41					.521	
Ítem 15			.592				Ítem 42					.413	
Ítem 16			.425				Ítem 43						.713
Ítem 17			.470				Ítem 44						.466
Ítem 18			.424				Ítem 45						.558
Ítem 19			.640				Ítem 46						.509
Ítem 20			.612				Ítem 47						.715

Ítem 21	.520	Ítem 48							.488
Ítem 22	.511	Ítem 49							.607
Ítem 23	.526	Ítem 50							.682
Ítem 24	.579	Autovalor	10.560	2.859	2.776	2.282	2.013		1.831
Ítem 25	.666	%V.E.	21.121	5.717	5.552	4.565	4.025		3.662
Ítem 26	.474	%V.E.A.	21.121	26.838	32.390	36.955	40.980		44.642
Ítem 27	.561								

La tabla 6, permite observar que mediante el análisis factorial los 50 ítems se encuentran distribuidos en seis factores de acuerdo a lo previsto por teoría, todas las cargas factoriales resultan altas y saturan dentro del factor pertinente acumulando el 44.6% de la varianza total, lo cual resulta importante para sostener la existencia de factores y la varianza explicada acumulada presenta una adecuada capacidad explicativa para el constructo. La dimensión de mayor peso factorial es la de “primeras habilidades sociales” que explica el 21.121% de la varianza total del cuestionario, así mismo la que obtuvo menos peso factorial es “Habilidades de planificación” (3.66% de la varianza). Por otro lado, todos los ítems de la escala presentan elevados pesos factoriales que oscilan entre 0.79 y 0.41.

Tabla 7

Confiabilidad de la Lista de chequeo de habilidades sociales

n=100	α [IC95%]
Primeras Habilidades Sociales (8)	.796 [.775,.815]
Habilidades Sociales Avanzadas (5)	.782 [.763,.811]
Habilidades Relacionadas con los Sentimientos (7)	.759 [.732,.774]
Habilidades Alternativas a la Agresión (9)	.795 [.775,.816]
Habilidades para hacer Frente Al Estrés (12)	.812 [.795,.837]
Habilidades de Planificación (8)	.822 [.801,.838]
Habilidades sociales (50)	.885 [.854,.916]

Nota: α : alfa de Cronbach, IC: intervalo de confianza

En la tabla 7, se revisa la consistencia interna de las puntuaciones obtenidas en los 100 participantes del grupo piloto, donde se encontró que para la Lista de chequeo de las habilidades sociales el coeficiente alfa de Cronbach a nivel general fue .885.

3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para la recolección de los datos, se procedió a realizar la impresión y organización de los instrumentos, pues previo a ellos se había realizado los horarios

respectivos con la institución educativa, además, se había señalado la presencia de estos elementos como situaciones para evitar en la mayor medida la presencia de factores distractores.

Se realizó la coordinación con los directores y docentes de la institución educativa para tener los horarios de administración de los protocolos, esperando lograr una aplicación apropiada de los mismos.

Los participantes de la investigación decidieron si aceptan o no participar en la investigación realizada, a través del consentimiento informado, el cual es empleado para fines éticos y al mismo tiempo para conocer la disponibilidad de los estudiantes, pues si ellos son obligados a entrar a la investigación, resultaría más probable que marquen respuestas que no reflejen su pensamiento. Finalmente se recogieron los protocolos separándose aquellos marcados incorrectamente.

Para el análisis estadístico se realizó una base de datos en el paquete estadístico para ciencias sociales de denominación IBM SPSS en su versión 25, siendo a través de este dónde se revisarán las frecuencias y porcentajes de las variables, posterior a ello se realizó el análisis de la bondad de ajuste para establecer la aplicación del coeficiente r de Pearson en la correlación.

Tabla 8

Normalidad de las variables adicción a las redes sociales y habilidades sociales

		<i>n</i>	Kolmogorov Smirnov	<i>p</i>
	Obsesión	400	0.090	,000 ^c
Adicción a las redes sociales	Falta de control	400	0.070	,000 ^c
	Uso excesivo	400	0.069	,000 ^c
	Adicción a las redes sociales	400	0.054	,007 ^c
	Primeras Habilidades Sociales	400	0.051	,014 ^c
Habilidades sociales	Habilidades Sociales Avanzadas	400	0.089	,000 ^c
	Habilidades Relacionadas con los Sentimientos	400	0.081	,000 ^c
	Habilidades Alternativas a la Agresión	400	0.064	,001 ^c
	Habilidades para hacer Frente Al Estrés	400	0.060	,001 ^c
	Habilidades de Planificación	400	0.075	,000 ^c
	Habilidades sociales	400	0.080	,000 ^c

En la tabla 8, se presentan los resultados de la prueba de normalidad de las variables adicción a las redes sociales y habilidades sociales a través de la prueba Kolmogorov Smirnov (KS) a partir de las puntuaciones de estudiantes. Se encontró que las distribuciones de las puntuaciones no se ajustaron para la curva de normalidad, implicando la utilización de pruebas no paramétricas por su distribución no normal.

CAPÍTULO IV
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE
RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos e inferenciales

Análisis descriptivo de la adicción a las redes sociales

Tabla 9

Estadísticos descriptivos de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones

Dimensiones / Variables	Media	Mediana	Moda	DE	Asimetría	Curtosis
Obsesión	11.08	10.00	8	5.721	1.153	3.013
Falta de control	8.00	8.00	7	4.138	.295	.033
Uso excesivo	12.10	12.00	14	6.063	.731	2.675
Adicción a las redes sociales	31.18	31.00	35	13.922	.596	.927

Nota: DE (desviación estándar)

En la tabla 9, se presentan los estadísticos descriptivos de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones en adolescentes de una institución educativa de El Agustino. Se observa que para el total de adicción a las redes sociales la media fue de 31.8 con una desviación estándar de 13.922; asimismo, para las dimensiones se observa las puntuaciones más altas en uso excesivo ($M=12.10$ y $DE=6.063$) y la menor en falta de control ($M=8.00$ y $DE=4.138$).

Tabla 10

Niveles de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones

	F1		F2		F3		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Bajo	153	38.3	146	36.5	143	35.8	120	30,0
Moderado	172	43.0	174	43.5	184	46.0	206	51,5
Alto	75	18.8	80	20.0	73	18.3	74	18,5
Total	400	100.0	400	100.0	400	100.0	400	100,0

Nota: F1 (Obsesión), F2 (Falta de control), F3 (Uso excesivo).

En la tabla 10, se observa que más de la mitad de adolescentes están a punto de presentar adicción a las redes sociales (51.5%) es decir 1 de cada 5 estudiantes presentan niveles moderados de adicción al internet, encantándose a punto de desarrollar complicaciones mayores y consecuencias negativas. De igual forma, para las dimensiones se observa que existe mayor predominancia en los niveles moderados, encontrando que unos de cuatro estudiantes presentaron niveles moderados en la dimensión obsesión (43.0%) en falta de control (43.5%) y uso excesivo (46.0%).

Análisis descriptivo de las habilidades sociales

Tabla 11

Estadísticos descriptivos de las habilidades sociales y sus dimensiones

Dimensiones / Variables	Media	Mediana	Moda	DE	Asimetría	Curtosis
Primeras habilidades sociales	28.07	28.00	25	5.359	.770	5.591
Habilidades sociales avanzadas	20.23	21.00	21	3.924	-.382	.150
Habilidades relacionadas con los Sentimientos	23.14	23.00	25	5.395	2.358	25.884
Habilidades alternativas a la agresión	32.99	33.00	31	5.295	-.261	-.061
Habilidades para hacer frente al estrés	41.05	41.00	41	7.257	-.293	.179
Habilidades de planificación	30.10	30.00	30	5.350	-.409	-.178
Habilidades sociales	175.57	177.00	183	25.182	-.038	.074

Nota: DE (desviación estándar)

En la tabla 11, se presentan los estadísticos descriptivos de las habilidades sociales y sus dimensiones en adolescentes de una institución educativa de El Agustino. Se observa que para las habilidades sociales la media fue de 175.57 con una desviación estándar de 25.182; asimismo, para las dimensiones se observa las

puntuaciones más altas en habilidades para hacer frente al estrés ($M=41.05$ y $DS=7.257$) y la menor en habilidades sociales avanzadas ($M=20.23$ y $DE=3.924$).

Tabla 12

Niveles de las habilidades sociales y sus dimensiones

	F1		F2		F3		F4		F5		F6		Total	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Bajo	15	38,3	15	38.8	13	34,5	15	38.8	13	34.3	12	30.0	12	31.0
	3		5		8		5		7		0		4	
Moderado	14	36,3	16	41.5	17	42,5	16	40.8	19	48.3	19	49.0	18	47.0
	5		6		0		3		3		6		8	
Alto	10	25,5	79	19.8	92	23,0	82	20.5	70	17.5	84	21.0	88	22.0
	2													
Total	40	100,	40	100.	40	100,	40	100.	40	100.	40	100.	40	100.
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Nota: F1 (Primeras Habilidades Sociales); F2 (Habilidades Sociales Avanzadas), F3 (Habilidades Relacionadas con los Sentimientos), F4 (Habilidades Alternativas a la Agresión), F5 (Habilidades para hacer Frente Al Estrés), F6 (Habilidades de Planificación)

En la tabla 12, se muestra que uno de cada cinco estudiantes presentó niveles altos de habilidades sociales, es decir el 22% se encontraron con adecuada presencia de habilidades sociales, donde más de un cuarto de estudiantes presentaba niveles moderados (47%). Para las dimensiones se observa mayor predominancia en el nivel bajo, donde en la dimensión primeras habilidades sociales se obtiene que más de un tercio de estudiantes no presentan adecuadas habilidades sociales; por el contrario, para las dimensiones habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con los sentimientos, habilidades alternativas a la agresión, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades de planificación presentan mayor predominancia en niveles moderados.

4.2. Contrastación de las hipótesis

Hipótesis específica 1

H₂: Existe relación negativa entre la adicción a las redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

H₀: No existe relación negativa entre la adicción a las redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

Tabla 13

Relación entre la adicción a las redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales

<i>n=200</i>	<i>Adicción a las redes sociales</i>				
	<i>Rho</i>	<i>[IC95%]</i>	<i>p</i>	<i>TE</i>	
Primeras habilidades sociales	-.165	-.259	-.068	.001	.027
Habilidades sociales avanzadas	-.204	-.296	-.108	.001	.042
Habilidades relacionadas con los sentimientos	-.175	-.268	-.078	.001	.031
Habilidades alternativas a la agresión	-.349	-.432	-.259	.001	.122
Habilidades para hacer frente al estrés	-.297	-.384	-.205	.001	.088
Habilidades de planificación	-.369	-.45	-.281	.001	.136

Nota: n (muestra), rho (coeficiente de correlación de Spearman), IC95% (intervalo de confianza al 95%), p (probabilidad de significancia), TE (tamaño del efecto)

En la tabla 13, se presenta el análisis de la correlación entre la adicción a las redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales, donde se encuentran que: la dimensión primeras habilidades sociales guarda relación con la adicción a las redes sociales ($rho=-.165$, $p<.05$), evidenciándose una relación negativa y débil, del mismo modo, el tamaño del efecto es pequeño, el cual explica el 2% de la variabilidad de la adicción a las redes sociales.

La dimensión habilidades sociales avanzadas guarda relación con la adicción a las redes sociales ($\rho = -.204$, $p < .01$), donde dicha relación es de tendencia negativa y de magnitud débil; asimismo, el tamaño del efecto presenta un impacto pequeño, pero de relevancia práctica debido a que la dimensión explica el 4% de la variabilidad de adicción a las redes sociales.

Para la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos se evidencia que guarda relación con la adicción a las redes sociales ($\rho = -.175$, $p < .05$), siendo una relación negativa y débil; asimismo, el tamaño del efecto es pequeño, el cual explica el 3% de la variabilidad de la adicción a las redes sociales.

La dimensión habilidades alternativas a la agresión se relaciona de forma negativa con la adicción a las redes sociales ($\rho = -.349$, $p < .01$), presentando una magnitud débil. El tamaño del efecto presenta un impacto pequeño, pero de relevancia práctica debido a que la dimensión explica el 12% de la variabilidad de adicción a las redes sociales.

En la dimensión habilidades para hacer frente al estrés se evidencia que guarda relación con la adicción a las redes sociales ($\rho = -.297$, $p < .05$), el grado de relación es débil y de tendencia negativa; asimismo, se evidencia que el tamaño del efecto es de 8%, el cual explica que las habilidades para hacer frente al estrés repercuten en la variabilidad de la adicción a las redes sociales en un 8%.

Por último, la dimensión habilidades de planificación mantiene relación negativa frente a la adicción a las redes sociales ($\rho = -.369$, $p < .05$), con una fuerza de relación entre las variables baja. El tamaño del efecto explica que la dimensión habilidades de planificación explica el 13% de la variabilidad de la adicción a las redes sociales.

Hipótesis específica 2

H₁: Existe relación negativa entre las habilidades sociales y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

H₀: No existe relación negativa entre las habilidades sociales y las dimensiones de la adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

Tabla 14

Relación entre las habilidades sociales y las dimensiones de la adicción a las redes sociales

<i>n=400</i>	Habilidades sociales				
	<i>Rho</i>	<i>[IC95%]</i>		<i>p</i>	<i>TE</i>
Obsesión	-.341	[-.425	-.251]	.001	.116
Falta de control	-.225	[-.316	-.129]	.001	.051
Uso excesivo	-.295	[-.382	-.203]	.001	.087

Nota: *n* (muestra), *rho* (coeficiente de correlación de Spearman), *IC95%* (intervalo de confianza al 95%), *p* (probabilidad de significancia), *TE* (tamaño del efecto)

Como se aprecia en la tabla 14, los resultados indican que existe relación negativa entre las habilidades sociales y las dimensiones de la adicción a las redes sociales. Donde se evidencia: relación entre la dimensión obsesión y las habilidades sociales ($rho=-.341$, $p<.01$), siendo una relación de tendencia negativa y de magnitud débil. El tamaño del efecto presenta un impacto pequeño, pero de relevancia práctica debido a la obsesión explica el 11.6% de la variabilidad de las habilidades sociales.

La dimensión falta de control guarda relación con las habilidades sociales ($rho=-.225$, $p<.01$), donde dicha relación es de tendencia negativa y de magnitud débil; asimismo, el tamaño del efecto presenta un impacto pequeño, pero de relevancia práctica debido a que la dimensión falta de control explica el 5% de la variabilidad de las habilidades sociales.

Finalmente, la dimensión uso excesivo presenta relación con las habilidades sociales ($rho=-.295$, $p<.01$), manteniendo una relación de tendencia negativa y de magnitud débil; asimismo, el tamaño del efecto presenta un impacto pequeño, pero de relevancia práctica debido a que la dimensión uso excesivo explica el 8.7% de la variabilidad de las habilidades sociales.

En base a lo expresado, se concluye que se estaría rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna.

Hipótesis general

H_i: Existe relación negativa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

H₀: No existe relación negativa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

Tabla 15

Relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales

<i>n=400</i>	<i>Rho</i>	Habilidades sociales		<i>p</i>	<i>TE</i>
		[IC95%]			
Adicción a las redes sociales	-0.341	[-0.425	-0.252]	.000	0.116

Nota: n (muestra), *rho* (coeficiente de correlación de Spearman), *IC95%* (intervalo de confianza al 95%), *p* (probabilidad de significancia), *TE* (tamaño del efecto)

En la tabla 15, se presentan los resultados del análisis de la relación entre las habilidades sociales en relación con la adicción a las redes sociales alcanzados a través de las puntuaciones obtenidas por los estudiantes del nivel secundario. Se encontró que existe relación estadísticamente significativa ($rho=-.341$, $p<.05$) entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales; así también los resultados nos indica que se trata de una relación negativa de grado de correlación débil. En cuanto al tamaño del efecto, evidencia un impacto pequeño, pero de relevancia práctica porque la adicción a las redes sociales explica la variabilidad de las habilidades sociales en 11.6%. Por lo tanto, existen datos a favor que apoyen el rechazo de la hipótesis nula.

CAPÍTULO V
DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y
RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

La presente investigación tuvo como propósito central conocer, describir y determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.

En consonancia con lo expresado uno de los hallazgos más importantes en la presente investigación es haber verificado la existencia de relación negativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales ($\rho = -.341$, $p < .05$), se contrasta aquí la importancia de la relación entre las variables no solo desde el punto de vista de la probabilidad de significancia estadística, sino también desde la significancia práctica que se evalúa a consideración de Cohen (1969) por el tamaño del efecto de la relación. De tal modo, que el tamaño del efecto de la presente investigación es pequeño, pero de considerable valor desde el punto de vista práctico porque pone en evidencia empírica que la adicción a las redes sociales tiene un impacto de 11.6% en las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino; esto implica que los estudiantes que pudieran presentar mayores niveles de adicción a las redes sociales, también mantendrían mayores dificultades para poder instaurar estrategias adecuadas para poder relacionarse de manera favorable con otras personas, caracterizándolo como escasas habilidades sociales en distintos momentos del desarrollo académico.

Estos resultados son semejantes a lo mencionado por Ecurra y Salas (2014), quienes reconocen la adicción al internet como un comportamiento recurrente y difícil de posponer, el cual se caracteriza por una alta frecuencia en el acceso a las redes sociales, aunque ello deteriore otras áreas, como la interacción real en vivo, la conversación con figuras de autoridad, o el aprendizaje de estrategias comunicacionales; asimismo, Griffiths (2000) señaló que la adicción a las redes sociales puede traer consecuencias negativas para los niños y adolescentes debido a que suelen descuidar otras áreas de su vida como las relaciones interpersonales, el acercamiento a su familia u objetivos personales, los cuales solo mantienen los hábitos relacionados a la conexión y acceso de las redes sociales.

Vásquez et al. (2018) encontraron que las habilidades sociales guardan relación con la adicción a las redes sociales en estudiantes de Arequipa; asimismo, Damas y Escobedo (2017) también reconocieron relación en estudiantes del nivel secundario en la región de Trujillo. Por lo consiguiente, queda claro entonces la importancia de la influencia de la adicción a las redes sociales para el desarrollo de las habilidades sociales debido a que los escolares carecen de estrategias para poder desarrollar conversaciones de forma amena y grata, ya que se encuentran en constante interacción debido a las nuevas tecnologías. Frente a todos este panorama queda claro entonces el poder ejecutar programas de intervención que interfieran el desarrollo normalizado de las conversaciones por red social, incentivando estrategias en los adolescentes para que puedan mantener reuniones sociales de estudio u otras actividades de interacción adecuadas que no se relacionen necesariamente con el contacto cibernético; con la finalidad de que la familia conozca la problemática para que pueda instaurar patrones adecuados en la regulación del acceso al internet.

La adicción a las redes sociales, una vez que se encuentre instaurada en las personas, o en sus primeros inicios, va a generar dificultades para la interacción social con personas nuevas, quedándose limitados de herramientas para instaurar una conversación amena y agradable a pesar de no mantener temas de conversación en común. En este contexto, otro de los hallazgos importantes de la tesis es ofrecer evidencia empírica y objetiva para poder apoyar la validez interna de la hipótesis, puesto que los datos encontrados avalan que la adicción a las redes sociales presentó relación estadísticamente significativa ($p < .001$) e inversa con las dimensiones de habilidades sociales; identificando que la adicción a las redes sociales mantiene una gran influencia sobre la instauración de habilidades básicas en sus diferentes ámbitos, desde el iniciar un primer contacto social como el saludo, la presentación, el indicar una petición o solicitar una queja; asimismo, afecta en la formación de estrategias para poder hacer frente a situaciones agresivas debido que se encuentran envueltos en la conectividad y comunicación por redes sociales, no han desarrollado aún las habilidades para poder hacer frente a las diversas complicaciones que pudieran traer las relaciones con sus compañeros.

Al encontrarse de forma cotidiana en las redes sociales, el adolescente no va a desarrollar situaciones donde puedan percibir una autoeficacia efectiva para el manejo de conflictos sociales (Echeburúa, 2012); estos resultados se asemejan a lo que señala Ecurra y Salas (2014), quienes mencionaron que el tiempo prolongado de las redes sociales va a producir que la persona pueda su funcionalidad en su vida, viéndose perjudicada en sus relaciones sociales, familiares o con los docentes; asimismo, Damas y Escobedo (2017) encontraron relación entre la adicción a las redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales. Sin embargo, queda claro que la adicción a las redes sociales se va ver muy relacionada con la influencia de las habilidades sociales de tal manera que no se puedan ejercer comportamientos adecuados de interacción social frente a situaciones o personas nuevas, debido a la constante facilidad de comunicación que presentan los estudiantes debido a las nuevas redes sociales que facilitan la conectividad y la interacción con escaso esfuerzo. Por lo consiguiente, queda claro la necesidad de establecer estrategias adecuadas para el manejo del uso cotidiano de las redes sociales dentro de la institución educativa, implementando estrategias de entretenimiento social para que no vea en la necesidad de acudir a la tecnología para contactarse sin ningún problema, utilizando los medios de comunicación solo en medidas extremas y no remplazando las relaciones interpersonales.

La comunicación que puede estar manteniendo los adolescentes va a facilitar la forma como se interrelaciones con su entorno, de tal manera que puedan contar con diferentes alternativas de comunicación que le faciliten el acceso de los vínculos sociales cercanos. En relación a lo mencionado, se encontró que las habilidades sociales mantuvieron una alta relación estadísticamente significativa ($p < .001$) e inversa con las dimensiones de adicción a las redes sociales, demostrando que a menores niveles de habilidades sociales dentro de la muestra estudiada, mayores serán los niveles de la dimensión de adicción a las redes sociales debido a que experimenta una falta de control para poder dejar el uso excesivo, se mantiene obsesionados solo con el contenido o amigos virtuales que vallan conociendo debido a que suelen mantener dificultades para poder establecer experiencias placenteras de las relaciones sociales, siendo estas consideradas como negativas van a acercar más a los adolescentes a la única actividad donde pueden percibirse como expertos y conocidos como dentro del uso de la tecnología, en especial del teléfono celular.

En relación a lo encontrado, Choque (2008) señala que los estudiantes que permanecen más tiempo conectado a las redes sociales van a carecer de habilidades para poder instaurarse de forma correcta en su medio, limitando su libre actuar y cambiando de perspectiva para el uso de las redes como un medio de protección ante las experiencias negativas de interacción. En este sentido, Apaza (2014) reconoce que un inadecuado entrenamiento en habilidades sociales puede llevar a los menores de edad a desarrollar conductas agresivas, de escaso acercamiento a amigos, dificultades para controlarse, resolver problemas de situaciones interpersonales, por lo que para no percibir estas consecuencias negativas de sus escasas habilidades de comunicación van a tender a alejarse de todo tipo de contacto social, buscando actividades que implique un contacto seguro con los demás, como el acceso de las redes sociales, donde pueden controlar el contenido a observar, el organizar sus ideas con tiempo, responder a quien desea, y no verse afectado por las consecuencias directas de una relación social negativa. Por lo consiguiente, queda claro entonces la influencia de las habilidades sociales para con el mantenimiento de la adicción a las redes sociales, facilitando el uso o acceso al carecer de estrategias adecuada para una interacción de forma efectiva. Frente a esta problemática, es necesaria una estrategia preventiva que acerque a los escolares a habilidades correctas para poder expresar diferentes relaciones sociales duraderas, generando actividades sociales rutinarias que se puedan implementarse desde la institución educativa para desarrollar responsabilidad social y alejarlos del uso excesivo de las nuevas tecnologías dentro del hogar.

En relación a los objetivos descriptivos, se encontró que para la adicción a las redes sociales más de la mitad de escolares (51.5%) presentaron niveles moderados de adicción a las redes sociales y uno de cada tres (30%) mantuvo niveles bajo, señalando que existe un grupo de escolares con consecuencias negativas producidas por un exceso de uso en las redes sociales, con escaso control de la conectividad y pensamientos repetidos relacionados a volver a revisar sus redes sociales o mantenerse conectado; del mismo modo, el mayor grupo de escolares presentaron términos moderados en las dimensiones de la adicción a las redes sociales, identificando que si continúan con los mismos patrones del comportamiento que se encuentran manteniendo es más probable que los que se encuentren en niveles moderados pasen a un nivel alto con consecuencias significativas como el afectarle

en la relación familiar o la cantidad de horas que permanecen en las redes sociales. Estos resultados se corroboran en lo señalado por Ecurra y Salas (2014), quienes denominan que las personas con niveles altos de adicción a las redes sociales presentan una clara repuesta emocional desadaptativa, se irritan con frecuencia, están de mal humor e inclusive se ponen ansiosos cuando no tiene un acceso real a las redes sociales o por lo menos que se le haya amenazado con algo que le impida tal acción.

Estos resultados coinciden con los encontrado por Salcedo (2016) quien reportó que el 21% de estudiantes presentaron niveles altos de adicción a las redes sociales, el 35% moderados y el 44% niveles bajo; asimismo Cortes (2019), Vásquez et al. (2018) y Damas y Escobedo (2017) reportaron la existencia de mayor prevalencia del nivel moderado de la adicción a las redes sociales. Con lo señalado, queda claro que la adicción a las redes sociales es un problema significativo que está afectando a gran cantidad de la población, en especial a las nuevas generaciones debido a que ya no se ven envueltos en el aprendizaje de estrategias de interacción social. En base a esta problemática, es de crucial necesidad implementar programas de índole multidisciplinario que regulen los niveles de adicción a las redes sociales, siendo importante el brindar espacios de interacción seguros en el entorno educativo, siendo lugares de desarrollo integro para las habilidades y competencias que favorezcan el mantenimiento de una conversación.

Así mismo, se identificó los datos descriptivos de las habilidades sociales, con el fin de poder implementar estrategias adecuadas a los estudiantes que obtengan puntuaciones bajas en cuanto a sus habilidades de interacción, por lo que, se encontró que uno de cada tres estudiantes identificaron niveles altos, casi la mitad de estudiantes señalaron mantener niveles moderado en cuanto a sus habilidades sociales y el 22% bajo, demostrando que la mayoría de escolares presentaron niveles moderado y altos de habilidades sociales, los cuales se caracterizan con adecuadas habilidades para poder iniciar una conversación, mantenerla o poder realizar un cumplido a otra persona; asimismo para poder mantener la conversación, para expresar de forma correcta sus sentimientos, comentar lo que le pueda estar incomodando de otras personas, solucionar diversos eventos desagradables que

pueden ser considerados como aversivos, y el poder organizar alguna actividad social a futuro y poder cumplir.

El alcanzar niveles altos de habilidades sociales acarrea grandes consecuencias positivas para los estudiantes, tal como señala Del Pozo (2013) quienes afirmaron que la presencia de habilidades sociales es importante debido a que brinda una mayor posibilidad de resolver los conflictos interpersonales, expresar empatía y ser más asertivo; asimismo, Serrano (2006) señaló que la formación de relaciones sociales positivas es importante en la adolescencias debido a que van a desempeñar habilidades de autoconocimiento, autoconocimiento de los demás, autocontrol y autorregulación, los cuales ayudan el proceso de adaptación al entorno donde se desenvuelva. Estos resultados coinciden con los señalados por Vásquez et al. (2018), quienes encuentran que 4 de cada 10 estudiantes del nivel secundario de Arequipa presentaron niveles moderados respecto a sus habilidades sociales; sin embargo, queda claro que las personas se van a ver influenciadas por diferentes contextos o estímulos medioambientales que van a determinar alguna forma característica de comportarse, viéndose que en distintos colegios existió mayor predominancia en niveles bajos, tal como encontró Santos (2018), quien señaló que el 40% de escolares presentaron niveles bajos de habilidades sociales, el 44.4% moderado y el 15.6% alto.

Rivas (2017) encontró que el 39% de escolares presentaron niveles bajos, el 30% moderado y el 31% alto. Torres (2016) encontró que el 66% obtuvo niveles bajos, el 17% medio y el 43% bajo. En base a lo señalado, se evidencia que las habilidades sociales son muy variadas en ciertos grupos poblacionales, evidenciando sus niveles bajos y altos según la estimulación que se evidencia por parte del hogar, los maestros, el entorno social, y las mismas condiciones medioambientales. Por lo consiguiente, resulta evidente que es de gran necesidad establecer y estimular las habilidades sociales en los adolescentes para la prevención de problemáticas psicosociales a las cuales se encuentran envueltos como hechos normalizados, tal como sucede con el uso de las nuevas tecnologías, incluyendo las aplicaciones modernas que se van creando para que los adolescentes mantengan contacto con distintas personas.

5.2. Conclusiones

De acuerdo a los resultados encontrados entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino, se logra señalar las siguientes conclusiones que se alcanzaron en la presente investigación:

1. La adicción a las redes sociales guarda relación negativa con las habilidades sociales ($\rho=-.341$, $p<.05$), implicando que a mayor presencia de adicción a las redes sociales, menores habilidades sociales; resaltando el impacto de la adicción a las redes sociales de 11.6% en las habilidades sociales.
2. Más de la mitad de estudiantes presentan un nivel moderado de adicción a las redes sociales debido a la importancia que presentan a las nuevas tecnologías para poder establecer sus relaciones interpersonales.
3. Uno de cada tres estudiantes presenta niveles altos de habilidades sociales y casi la mitad niveles moderados de habilidades sociales; asimismo, para las dimensiones se muestra que casi 1 de cada 4 estudiantes mantienen niveles bajos en la dimensión de habilidades sociales avanzadas (38.8%) y habilidades alternativas a la agresión (38.7%).
4. La adicción a las redes sociales guarda relación negativa con la dimensión primeras habilidades sociales ($\rho=-.165$, $p<.05$), implicando que a mayores niveles de adicción a las redes sociales, menores habilidades para iniciar una conversación o presentarse ante sus compañeros, encontrando que la adicción a las redes sociales explica el 2% de la variabilidad de las primeras habilidades sociales.
5. La adicción a las redes sociales guarda relación negativa con la dimensión habilidades sociales avanzadas ($\rho=-.204$, $p<.05$), denotando la significancia práctica expresada por el tamaño de efecto de la correlación de adicción a las

redes sociales tiene una repercusión de 4% en los cambios que se produce en la dimensión habilidades sociales avanzadas.

6. Existe relación negativa entre la adicción a las redes sociales y la dimensión habilidades relacionadas con los sentimientos ($\rho=-.175$, $p<.05$), implicando que a mayores niveles de adicción a las redes sociales, menores capacidades para poder contar sus sentimientos a los demás; resaltando el impacto de la adicción a las redes sociales de 3% en las habilidades relacionadas con los sentimientos.
7. Existe relación negativa entre la adicción a las redes sociales y la dimensión habilidades alternativas a la agresión ($\rho=-.349$, $p<.05$), implicando que a mayores niveles de adicción a las redes sociales, menor capacidad para poder controlar conductas agresivas; resaltando el impacto de la adicción a las redes sociales de 12% en las habilidades alternativas a la agresión.
8. Existe relación negativa entre la adicción a las redes sociales y la dimensión habilidades para hacer frente al estrés ($\rho=-.297$, $p<.05$), implicando que a mayores niveles de adicción a las redes sociales, menor capacidad para afrontar situaciones estresantes; resaltando el impacto de la adicción a las redes sociales de 8% en las habilidades para hacer frente al estrés.
9. Existe relación negativa entre la adicción a las redes sociales y la dimensión habilidades de planificación ($\rho=-.369$, $p<.05$), implicando que a mayores niveles de adicción a las redes sociales, menores habilidades para planificar actividades previas y organización; resaltando el impacto de la adicción a las redes sociales de 13% en las habilidades de planificación.
10. Existe relación negativa entre las habilidades sociales y la dimensión obsesión ($\rho=-.341$, $p<.05$), con tamaño del efecto pequeño, pero de relevancia práctica debido a que las habilidades sociales explican el 11.6% de la variabilidad de la dimensión obsesión.
11. Existe relación negativa entre las habilidades sociales y la dimensión falta de control ($\rho=-.225$, $p<.05$), con tamaño del efecto pequeño, pero de relevancia

práctica debido a que las habilidades sociales explican el 5% de la variabilidad de la dimensión falta de control.

12. Existe relación negativa entre las habilidades sociales y la dimensión uso excesivo ($\rho = -0.295$, $p < .05$), con tamaño del efecto pequeño, pero de relevancia práctica debido a que las habilidades sociales explican el 8.7% de la variabilidad de la dimensión uso excesivo.

5.3. Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación que tuvo como objetivo determinar la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino, se puede brindar las siguientes recomendaciones:

1. Ejecutar programas de intervención que interfieran el desarrollo normalizado de las conversaciones por redes sociales, incentivando estrategias en los adolescentes para que puedan mantener reuniones sociales de estudio u otras actividades de interacción adecuadas que no se relacionen necesariamente con el contacto cibernético; con la finalidad de que la familia conozca la problemática para que pueda instaurar patrones adecuados en la regulación del acceso al internet.
2. Implementar establecer estrategias adecuadas para el manejo del uso cotidiano de las redes sociales dentro de la institución educativa, implementando estrategias de entretenimiento social para que no vea en la necesidad de acudir a la tecnología para contactarse sin ningún problema, utilizando los medios de comunicación solo en medidas extremas y no reemplazando las relaciones interpersonales.
3. Fomentar estrategia preventiva que acerque a los escolares a habilidades correctas para poder expresar diferentes relaciones sociales duraderas, generando actividades sociales rutinarias que se puedan implementarse desde la

institución educativa para desarrollar responsabilidad social y alejarlos del uso excesivo de las nuevas tecnologías dentro del hogar.

4. Implementar programas de índole multidisciplinario que regulen los niveles de adicción a las redes sociales, siendo importante el brindar espacios de interacción seguros en el entorno educativo, siendo lugares de desarrollo integro para las habilidades y competencias que favorezcan el mantenimiento de una conversación.
5. Estimular las habilidades sociales en los adolescentes para la prevención de problemáticas psicosociales a las cuales se encuentran envueltos como hechos normalizados, tal como sucede con el uso de las nuevas tecnologías, incluyendo las aplicaciones modernas que se van creando para que los adolescentes mantengan contacto con distintas personas.

REFERENCIAS

- Aguilar, P. (2017). *Funcionalidad familiar y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Nuevo Chimbote* (Tesis de pregrado). Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/398/aguilar_pp.pdf?sequence=1 &isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/398/aguilar_pp.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Aguado, Q. (2008). *Trabajo en equipo*. Madrid: UAM Ediciones.
- Ajú, M. (2015). *Habilidades sociales: un estudio comparativo en adolescentes que radican en el área rural y urbana. San Juan Comalapa, Chimaltenango, 2015* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://glifos.umg.edu.gt/digital/90486.pdf>
- Álvarez, K. (2016). Acoso escolar y habilidades sociales en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de Ate. *Revista Avances en Psicología*, 24(2), 205-215.
- Ampudia, S. (2019). *Adicción al internet y habilidades sociales en adolescentes de nivel secundaria de una institución educativa en Villa El Salvador* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184.
- Apaza, N. (2014). *Algunos factores de riesgo en la incidencia del bullying en estudiantes de 4to, 5to y 6to de primaria de la I.E. 40048 Antonio José de Sucre, Arequipa* (Tesis de pregrado). Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.
- Aponte, D., Castillo, P. y Gonzáles, J. (2017). Prevalencia de adicción a internet y su relación con disfunción familiar en adolescentes. *Revista de Clínica Médica Familiar*, 10(3), 179–186.
- Avilés, J. (2002). *La intimidación y el maltrato en los centros escolares* (Tesis doctoral). Universidad de Valladolid, Valladolid, España

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Pearson.

Betina-Lacunza, A. y Contini-González, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes: Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 16(23), 159-182.

Calvillo, C. y Jasso, D. (2017). Las redes sociales, sus efectos psicológicos consecuencias en la salud mental. *Alternativas Cubanas en Psicología*, 6(8), 100–110.

Choque, R. (2008). *Habilidades para la vida en el ámbito escolar* [mensaje en un blog]. Data Visualization. Recuperado de <http://blog.pucp.edu.pe/blog/raulchoque/2008/11/07/habilidades-para-la-vida-en-elambito-escolar/>

Cohen, J. (1969) *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Estados Unidos, New York: Academic Press.

Condori, Y. y Mamani, K (2016). *Adicción a Facebook y procrastinación académica en estudiantes de la facultad de ingeniería y arquitectura de la universidad peruana unión, filial Juliaca* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/177/Yuli_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1

Contini, E. (2015). Agresividad y habilidades sociales en la adolescencia. Una aproximación conceptual. *Revista Psicodebate*, 15(2), 31-54.

Cortes, F. (2019). *Dificultades interpersonales y adicción a las redes sociales en adolescentes escolares de Lima* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://doi.org/10.19083/tesis/625727>

Correa. A. (2016). *Riesgos a los que se enfrentan los jóvenes en las redes sociales*. Universidad de San Carlos de Guatemala. Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16_1495.pdf

- Costumero, I. (2007). *Relaciones en el Entorno de Trabajo*. Madrid: Thomson/Paraninfo.
- Damas, F. y Escobedo, L. (2017). *Adicción a las redes por internet y habilidades sociales en adolescentes, Trujillo-2016* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/7659>
- Del Pozo, J. (2013). *Técnicas de Comunicación Personal y Grupal*. Alicante: Editorial Club Universitario.
- Díaz, E. y Sánchez, M. (2017). *Redes sociales y clima familiar en adolescentes de la urbanización San Elías del distrito de Los Olivos, en el 2016* (Tesis de pregrado). Recuperado de <https://bit.ly/30hfea5>
- Dos Santos, T. y Benavides, A. (2014). Habilidades sociales y frustración en estudiantes de medicina. *Ciencias Psicológicas*. 3(2), 163–172.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Revista Adicciones*, 22(2), 91-95. Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435-447. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4113810>
- Escurra, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91. Recuperado de <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>

- Fuentes, L. y Armas, M. (2017). *Adicción a las redes sociales y personalidad en adolescentes de la ciudad de Abanto, Ecuador* (Tesis de pregrado). Recuperado de https://dialnet.fdsns_aciosoescolra_q31c33JAK1
- Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en internet. *Salud mental*, 36(1), 521–527.
- García, D. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Health and Addictions: Salud y Drogas*, 13(1), 5-13. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>
- García F. (2002). La convivencia en los centros escolares una propuesta de formación para los estudiantes de psicopedagogía. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5(1). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/100558>
- García, C. (2007). *Habilidades Sociales para Voluntarios*. Madrid. PPC Editorial.
- García, M. (2013). Comunicación interpersonal digital y nuevas formas de comunidad. *Reflexiones Sobre la Comunicación Posmasiva. Imagonautas*, 3(2), 52-65.
- Gismero, E. (2000). *Escala de habilidades sociales*. Madrid: TEA Ediciones.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction - time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418. doi: 10.3109/16066350009005587
- Goldstein, A. (1989). *Social abilities and self-control in the adolescence*. Barcelona: Martínez Roca.
- Harlfuch, M., Pacheco, M., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología iberoamericana*, 18(1), 6–18.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ª ed.). México D.F, México: Mc Graw Hill Interamericana Editores.
- Ikemiyashiro, J. (2017). *Uso de las redes sociales virtuales y habilidades sociales en adolescentes y jóvenes adultos de Lima metropolitana* (Tesis de pregrado). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2017). *Aumentó significativamente acceso a Internet de la población de 6 a 17 años mediante telefonía móvil durante el cuarto trimestre de 2017*. Recuperado de <https://bit.ly/30hfea5>
- Lacunza, B. y Contini, N. (2011) Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en humanidades*, 23(7), 159-182. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Limaco, A. (2019). *Agresividad en adolescentes de una institución educativa en Villa El Salvador con alto y bajo nivel de habilidades sociales* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/723>
- Maite, G. y Goñi, L. (2008). Habilidades sociales y contextos de la conducta social. *Revista de Psicodidáctica*, 13(1), 11-26.
- Malo-Serrano, S., Martín-Perpina, M. y Viñas-Poch, F. (2018). Uso excesivo de redes sociales: perfil psicosocial de adolescentes españoles. *Revista Científica de Educomunicación*, 26(56), 101–110.
- Mamani, E., García, M., Calsina, W., y Yapuchura, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno. *Revista de investigación en comunicación y desarrollo*, 7(2), 5-14.
- Mejail, S. y Contini, E. (2016). Agresividad y habilidades sociales. Un estudio preliminar con adolescentes de escuelas públicas. *Universidad Católica de*

Salta, 9(1). Recuperado de <https://www.ucasal.edu.ar/htm/cuadernos-universitarios/cuaderno2017/cuaderno-9/Psicologia-1-Agresividad-Mejail-Contini.pdf>

Medrano, J., López, F. y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica* 7(3), 2832–2838.

Ministerio de Salud. (2017). *Documento técnico: situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú*. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>

Ministerio de Salud. (2006) *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares*. Perú: Minsa.

Monzon, J. (2014). *Habilidades sociales en adolescentes institucionalizados entre 14 y 17 años de edad* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Monzon-Jose.pdf>

Muñoz, L., Crespi, R. y Angrehs, J. (2011). *Habilidades sociales: Servicios socioculturales y a la comunidad. Educación infantil*. España: Ediciones Paraninfo.

Ortega, R. y Mora, J. (2000). *Violencia escolar: mito o realidad*. Sevilla: Mergablum Ediciones.

Pacheco, M. (2009). *Efecto de un taller de habilidades sociales en el comportamiento asertivo de niños y niñas de la I etapa de educación básica* (Tesis de maestría) Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela.

Padilla-Romero, C. y Ortega-Blas, J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *Casus*, 2(1), 47 – 53.

- Perren, S. y Alsaker, F. (2006). Social behaviour and peer relationship of victims, bullyvictims and bullies in kindergarten. *Journal of child psychology and psychiatry*, 47(1), 45-57.
- Portalic. (2018). *Los países más adictos a internet o los que más tuitean: 11 datos para celebrar el Día de Internet 2018*. Portalic. Recuperado de <https://www.europapress.es/portaltic/internet/noticia-paises-mas-adictos-internet-mas-tuitean-11-datos-celebrar-dia-internet-2018-20180517144314.html>
- Rial, A., Gómez, O., Braña, T. y Varela, J. (2014). Actitudes, percepciones y uso de Internet y las redes sociales entre los adolescentes de la comunidad gallega (España). *Anales de Psicología*, 30(2), 642 - 655.
- Rivas, M. (2017). *Habilidades sociales de los estudiantes de secundaria que participan en el taller de teatro de un colegio privado de secundaria, de la ciudad de Guatemala* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2017/05/84/Lopez-Martha.pdf>
- Romo, D. (2018). *Adicción a internet y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la institución educativa internacional Elim de Villa el Salvador* (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Santos, F. (2018). *Agresividad y habilidades sociales* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Ramos-Santos.pdf>
- Salcedo, I. (2016). *Relación entre adicción a redes sociales y autoestima en adolescentes de una institución educativa de Lima* (Tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú.
- Serrano, A. (2006). *Acoso y violencia en la escuela: Como detectar, prevenir y resolver el Bullying*. Barcelona: Ariel.

- Smith, K. (2019). *En Internet, cada clic, visita o registro se archivan en alguna parte*. Brandwatch. Recuperado de <https://www.brandwatch.com/es/blog/116-estadisticas-de-las-redes-sociales/>
- Suarez, J. (2019). *Depresión, dificultades interpersonales y resiliencia en estudiantes de secundaria de cuatro instituciones educativas de surco* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Torres, A. (2016). *Relación entre habilidades sociales y procrastinación en adolescentes escolares* (Tesis de maestría). Universidad Cooperativa de Colombia, Santa María, Colombia.
- Valencia, S. (2019). *Adicción a las redes sociales y autoestima en adolescentes de cuatro instituciones educativas privadas de Villa El Salvador* (Tesis de licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Vásquez, L., Huancapaza, M. y Huanca, L. (2018). *Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la institución educativa Trinidad Moran, Honorio Delgado y Peruanos del Milenio* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7325?show=full>
- Young, J. (1999). *Reinventa tu vida*. New York: Plume.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES		
<p>¿Cuál es la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación negativa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino</p>	Variable	Factores	Ítems
	<p>Objetivos específicos</p> <p>1. Identificar los niveles de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.</p> <p>2. Identificar los niveles de las habilidades sociales y sus dimensiones en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.</p> <p>3. Identificar la relación entre adicción a las redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.</p> <p>4. Identificar la relación entre las habilidades sociales las dimensiones de la adicción a las redes sociales en</p>	<p>Hipótesis específica</p> <p>Existen niveles altos de la adicción a las redes sociales y sus dimensiones en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.</p> <p>Existen niveles altos de las habilidades sociales y sus dimensiones en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino.</p> <p>Existe relación negativa entre adicción a las redes sociales y las dimensiones de las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino</p>	Adicción a las redes sociales	Obsesión	2, 3, 5, 6, 7,13, 15, 19,22, 23
			Adicción a las redes sociales	Falta de control	4, 11, 12,14, 20,24.
				Uso excesivo	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21.
			Variable	Factores	Ítems
			Habilidades sociales	Primeras habilidades sociales	1, 2, 3, 4,5, 6,7, 8
			Habilidades sociales	Habilidades sociales avanzadas	9, 10, 11, 12, 13, 14
			Habilidades sociales	Habilidades relacionadas con los sentimientos	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21
			Habilidades sociales	Habilidades alternativas a la agresión	22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29,30
			Habilidades sociales	Habilidades para hacer frente al estrés	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42

estudiantes de una institución educativa
privada de El Agustino.

Existe relación negativa entre las
habilidades sociales las dimensiones
de la adicción a las redes sociales en
estudiantes de una institución
educativa privada de El Agustino

Habilidades de
planificación

43, 44, 45, 46,
47, 48, 49,50

ANEXO 2:

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES ARS

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar en el estudio

Respuesta

(SI) (NO)

Sexo: Femenino () Masculino () **Edad:** _____ **Año de estudio:** _____

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:

	N	RV	AV	CS	S	
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	siempre	
01						
	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.	0	1	2	3	4
02						
	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.	0	1	2	3	4
03						
	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.	0	1	2	3	4
04						
	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales	0	1	2	3	4
05						
	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.	0	1	2	3	4
06						
	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.	0	1	2	3	4

07	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.	0	1	2	3	4
08	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.	0	1	2	3	4
09	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo	0	1	2	3	4
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entré y uso la red social.					

ANEXO 3:

LISTA DE CHEQUEOS DE HABILIDADES SOCIALES (LCHS)

Goldstein (1968)

Instrucciones

A continuación, encontraras una lista de habilidades sociales que los adolescentes como tú pueden poseer en mayor o menor grado y que hace que ustedes sean más o menos capaces. Deberás calificar tus habilidades marcando cada una de las habilidades que se describen a continuación, de acuerdo los siguientes puntajes.

	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	A menudo	Siempre
	1	2	3	4	5
1	¿Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te están diciendo?				5
2	¿Inicias una conversación con otras personas y luego puedes mantenerla por un momento?				5
3	¿Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos?				5
4	¿Eliges la información que necesitas saber y se la pides a la persona adecuada?				5
5	¿Dices a los demás que tú estás agradecida (o) con ellos por algo que hicieron por ti?				5
6	¿Te esfuerzas por conocer nuevas personas por propia iniciativa?				5
7	¿Presentas a nuevas personas con otros (as)?				5
8	¿Dices a los demás lo que te gusta de ellos o de lo que hacen?				5
9	¿Pides ayuda cuando la necesitas?				5
10	¿Te integras a un grupo para participar en una determinada actividad?				5
11	¿Explicas con claridad a los demás como hacer una tarea específica?				5
12	¿Prestas atención las instrucciones, pides explicaciones y llevas delante las instrucciones correctamente?				5
13	¿Pides disculpas a los demás cuando haz echo algo que sabes que está mal?				5

14	¿Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de las otras personas?	1	2	3	4	5
15	¿Intentas comprender y reconocer las emociones que experimentas?	1	2	3	4	5
16	¿Permites que los demás conozcan lo que sientes?	1	2	3	4	5
17	¿Intentas comprender lo que sienten los demás?	1	2	3	4	5
18	¿Intentas comprender el enfado de las otras personas?	1	2	3	4	5
19	¿Permites que los demás sepan que tú te interesas o te preocupas por ello?	1	2	3	4	5
20	¿Cuándo sientes miedo, piensas por qué lo sientes, y luego intentas hacer algo para disminuirlo?	1	2	3	4	5
21	¿Te das a ti misma una recompensa después de hacer algo bien?	1	2	3	4	5
22	¿Sabes cuándo es necesario pedir permiso para hacer algo y luego se lo pides a las personas indicadas?	1	2	3	4	5
23	¿Compartes tus cosas con los demás?	1	2	3	4	5
24	¿Ayudas a quien lo necesitan?	1	2	3	4	5
25	¿Si tú y alguien están en desacuerdo sobre algo, tratas de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos?	1	2	3	4	5
26	¿Controlas tu carácter de modo que no se te escapen las cosas de la mano?	1	2	3	4	5
27	¿Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu punto de vista?	1	2	3	4	5
28	¿Conservas el control cuando los demás te hacen bromas?	1	2	3	4	5
29	¿Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas?	1	2	3	4	5
30	¿Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte?	1	2	3	4	5
31	¿Le dices a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no te gusta?	1	2	3	4	5
32	¿Intentas escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan por ti?	1	2	3	4	5
33	¿Expresas un halago sincero a los demás por la forma en que han jugado?	1	2	3	4	5
34	¿Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?	1	2	3	4	5

35	¿Determinas si te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en esa situación?	1	2	3	4	5
36	¿Manifiestas a los demás cuando sientes que una amiga no ha sido tratada de manera justa?	1	2	3	4	5
37	¿Si alguien está tratando de convencerte de algo, piensas en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?	1	2	3	4	5
38	¿Intentas comprender la razón por la cual has fracasado en una situación particular?	1	2	3	4	5
39	¿Reconocer y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa, pero dicen y hacen otra?	1	2	3	4	5
40	¿Comprendes de qué y porqué has sido acusada(o) y luego piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que hizo la acusación?	1	2	3	4	5
41	¿Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista, antes de una conversación problemática?	1	2	3	4	5
42	¿Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagan otra cosa distinta?	1	2	3	4	5
43	¿Si te sientes aburrida, intentas encontrar algo interesante que hacer?	1	2	3	4	5
44	¿Si urge un problema, intentas determinar que lo causó?	1	2	3	4	5
45	¿Tomas decisiones realistas sobre lo que te gustaría realizar antes de comenzar una tarea?	1	2	3	4	5
46	¿Determinas lo que necesitas saber y cómo conseguir la información?	1	2	3	4	5
47	¿Determinas lo que conocerás y cómo conseguir la información?	1	2	3	4	5
48	¿Determinas de forma realista cuál de tus numerosos problemas es el más importante y cuál debería solucionarse primero?	1	2	3	4	5
49	¿Analizas entre varias posibilidades y luego eliges la que te hará sentirte mejor?	1	2	3	4	5
50	¿Eres capaz de ignorar distracciones y solo prestas atención a lo que quieres hacer?	1	2	3	4	5

ANEXO 4:
Reporte del Turniting

Ahuanlla_Rocio_prefinal

INFORME DE ORIGINALIDAD

20%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE
INTERNET

2%

PUBLICACIONES

16%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	2%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%
4	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
5	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1%
6	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.upeu.edu.pe	1%