

# UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



*Una Institución Adventista*

**Adicción a redes sociales y habilidades sociales en los  
estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan  
Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicóloga

Por:

Emperatriz Esperanza Montes Isuiza

Asesora:

Mg. Rosa Mercedes Ramírez Guerra

**Tarapoto, febrero de 2020**

DECLARACION JURADA  
DE AUTORIA DEL INFORME DE TESIS

Mg. Rosa Mercedes Ramírez Guerra, asesora de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulada: "ADICCION A REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA JUAN JIMENEZ PIMENTEL, TARAPOTO 2019" constituye a la memoria que presenta la Bachiller Emperatriz Esperanza Montes Isuiza, para aspirar al título Profesional de Psicólogo, cuya tesis ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad de los autores, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en Tarapoto, a los 4 días del mes de febrero del año 2020.



---

Mg. Rosa Mercedes Ramírez Guerra  
Asesora

"Adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes  
del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez  
Pimentel, Tarapoto 2019"

# TESIS

Presentada para optar el título profesional de Psicólogo

## JURADO CALIFICADOR



Mg. Renzo Felipe Carranza Esteba  
Presidente



Mg. Carmen Elena Sánchez Del Aguila  
Secretario



Mg. Oscar Roberto Reátegui García  
Vocal



Mg. Rosa Mercedes Ramirez Guerra  
Asesor

Tarapoto, febrero de 2020

## **Dedicatoria**

Dedico de manera especial a mis padres Cuarto Montes García y Delia Isuiza Putpaña, por brindarme el apoyo incondicional por darme la oportunidad de confiar en mis objetivos en toda mi trayectoria de mi carrera ya que ellos son la fuente principal para convertir en un profesional en el día a día, también a mis hermanos Frank, Michel por el apoyo económico y su gran amor por ellos que son mi fuente de motivación para continuar realizando hasta el final lo que soy.

## **Agradecimiento**

Primeramente, dar gracias a Dios y la casa de Dios UPEU, por darnos la vida el cuidado de todos los días que están presente en cada etapa de mi vida donde termine mi carrera de Psicología ya se encuentran colmada de retos para la obtención del título profesional, luego de trazarme este reto me he dado cuenta que es un soporte que concierne a un futuro profesional.

También a mi asesora Mg. Rosa Mercedes Ramírez Guerra, por su paciencia de compartir este proceso de enseñanza, mediante su valioso análisis de las cuales permitieron fortalecer en toda la ejecución de este arduo proceso de tesis.

A nuestros dictaminadores, Mg. Renzo Carranza Esteban, al Mg. Carmen Sánchez Del Águila y al Mg. Oscar Roberto Reátegui, por haber guiado el proceso de tesis, mediante sus análisis de aportes y sugerencias a esta investigación.

Finalmente, dar el agradecimiento a mis tíos y primos, por dame la oportunidad de vivir en su casa quienes estuvieron brindando su mayor motivación y orgullo hasta culminar esta investigación para beneficio de mi persona.

## Índice general

Dedicatoria .....	II
Agradecimiento .....	III
Índice de tablas.....	VIII
Índice de anexos .....	IX
Resumen .....	X
Abstract .....	XI
Capítulo I.....	6
El problema .....	6
1. Planteamiento del problema.....	6
2. Pregunta de investigación .....	9
2.1. Pregunta general.....	9
2.2. Preguntas específicas.....	9
3. Justificación.....	10
4. Objetivos de la investigación .....	10
4.1. Objetivo general.....	10
04.2. Objetivos específicos .....	10
Capitulo II .....	12
Marco teórico .....	12
1. Presuposición filosófica .....	12
2. Antecedentes de la investigación .....	14
2.1. Antecedentes internacionales.....	14
2.2. Antecedentes nacionales.....	15

3.	Marco conceptual .....	20
3.1.	Adicción a las redes sociales .....	20
3.1.1.	Definición de adicción .....	20
3.1.2.	Adicción a las redes sociales .....	20
3.1.3.	Síntomas .....	20
3.1.4.	Características .....	21
3.1.5.	Tipos de adicciones.....	22
3.1.6.	Ciclo adictivo de las adicciones sin droga .....	26
3.1.7.	Redes sociales .....	26
3.1.8.	Tipos de redes sociales .....	27
3.1.9.	Ventajas y desventajas de las redes sociales.....	30
3.1.10.	Modelos teóricos de adicciones a redes sociales .....	30
3.1.10.1.	Modelo teórico de Young .....	31
3.1.10.2.	Modelo teórico Gutiérrez .....	31
3.1.10.3.	Modelo teórico Echeburua y Suler.....	31
3.1.10.4.	Modelo teórico Bond y Ellison .....	32
3.1.10.5.	Modelo teórico Marshall McLuhan.....	32
3.1.10.6.	Modelo teórico Biopsicosocial de Griffiths .....	32
3.2.	Habilidades sociales .....	35
3.2.1.	Definiciones de las habilidades sociales. ....	35
3.2.2.	Enfoques de habilidades sociales .....	36
3.2.3.	Características de habilidades sociales.....	37
3.2.4.	Clases de habilidades sociales .....	38
3.2.5.	Tipos de habilidades sociales .....	39

3.2.6.	Componentes de habilidades sociales .....	40
3.2.7.	Dimensiones de las habilidades sociales .....	41
3.2.8.	Modelos teóricos habilidades sociales .....	42
3.2.9.	Importancia de las habilidades sociales.....	45
3.3.	Marco teórico referente a la población de estudio.....	45
3.3.1.	La adolescencia .....	44
3.3.2.	Etapa de la adolescencia.....	46
3.3.3.	Características de la adolescencia .....	46
4.	Definición de términos.....	47
5.	Hipótesis de la investigación.....	48
5.1.	Hipó tesis general .....	48
5.2.	Hipótesis específicas .....	48
	Capítulo III.....	50
	Materiales y métodos .....	50
1.	Diseño y tipo de investigación .....	50
2.	Variable de la investigación .....	50
2.1.	Definición conceptual de las variables .....	50
2.1.1.	Adicción a redes sociales .....	50
2.1.2.	Habilidades sociales .....	50
3.	Operacionalización de las variables .....	50
4.	Delimitación geográfica y temporal.....	52
5.	Participantes .....	53
5.1.	Características de la muestra .....	53
5.2.	Criterios de inclusión y exclusión .....	53



5.2.1. Criterios de inclusión.....	53
5.2.2. Criterio de exclusión .....	53
6. Instrumentos.....	53
6.1. Cuestionario de adicciones a las redes sociales (Meyva).....	53
6.2. Escala de habilidades sociales.....	54
7. Proceso de recolección de datos.....	55
8. Procesamiento y análisis de datos.....	55
Capítulo IV.....	56
Resultados y discusión .....	56
1. Resultados .....	56
1.1. Análisis descriptivo .....	56
1.1.1. Niveles de adicción a redes sociales y sus dimensiones .....	56
1.1.2. Nivel de adicción a redes sociales y sus dimensiones, según sexo.....	57
1.1.3. Nivel de habilidades sociales y sus dimensiones según sexo.....	61
1.2. Prueba de normalidad.....	65
1.3. Análisis de correlación.....	66
2. Discusión.....	66
Capítulo V .....	71
Conclusiones y recomendaciones.....	71
1. Conclusiones.....	71
2. Recomendaciones .....	72
Referencias .....	74
Anexos.....	83

## Índice de tablas

Tabla 1. Tabla de operacionalización de la variable adicción a redes sociales. ....	52
Tabla 2. Tabla de operacionalización de la variable habilidades sociales.....	53
Tabla 3. Niveles de adicción a redes sociales y sus dimensiones de los estudiantes de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel .....	57
Tabla 4. Niveles de adicción a redes sociales y sus dimensiones, según sexo.....	59
Tabla 5. Niveles de adicción a redes sociales y sus dimensiones, según grado. ....	60
Tabla 6. Niveles de habilidades sociales y sus dimensiones de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel. ....	61
Tabla 7 . Niveles de habilidades sociales y sus dimensiones, según sexo. ....	63
Tabla 8. Niveles de habilidades sociales y sus dimensiones, según grado.....	65
Tabla 9. Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio. ....	66
Tabla 10. Coeficientes de correlación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales. .....	67
Tabla 11. Índice de consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach. ....	84
Tabla 12. Correlaciones entre dimensiones.....	84
Tabla 13. Índice de consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach. ....	85
Tabla 14. Correlaciones entre dimensiones.....	85

## Índice de anexos

Anexos 1 .Propiedades psicométricas de la escala de adicción a redes sociales .....	84
Anexos 2 .Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales.....	85
Anexos 3. Formato de validez basada en el contenido, adicción a redes sociales.....	86
Anexos 4.Formato de validez basada en el contenido, habilidades sociales .....	88
Anexos 5. Matriz de consistencia .....	89
Anexos 6. Carta de autorización .....	92
Anexos 7. Test adicciones a las redes sociales (Meyva). .....	93
Anexos 8. Escala de habilidades sociales .....	95

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal tipo correlacional. La muestra está conformada por 300 estudiantes del nivel secundario de ambos sexos. Los instrumentos utilizados para la medición de las variables de este estudio fueron la Escala de MEYVA de Mendoza y Vargas (2014) para medir adicciones a redes sociales, conformada por 43 ítems distribuida por 7 dimensiones y la Escala de habilidades sociales, elaborada por Elena Gismero (2005) compuesta por 33 ítems por 6 factores. Las propiedades psicométricas de los instrumentos indican que son válidos y confiables. Así mismo los datos fueron procesados en el paquete estadístico SPSS (Statistical Package Social Sciencies) versión 25.0. Los resultados evidenciaron que existe una relación directa y altamente significativa entre adicción a redes sociales y habilidades sociales ( $r = .899^{**}$ ,  $p = 0.01$ ). De manera similar ocurre con las dimensiones de autoexpresión de situaciones sociales ( $r = .619^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), defensa de los propios derechos ( $r = .452^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), expresión de enfado ( $r = .256^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), decir no y cortar interacciones ( $r = .529^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), hacer peticiones ( $r = .493^{**}$ ,  $p = 0.01$ ) e iniciar interacciones positivas ( $r = .498^{**}$ ,  $p = 0.01$ ). Por lo que indicaría que cuanto más involucrados están los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, mejores serán sus habilidades sociales, esto se podría interpretar como que la habilidades sociales parece que se manifiestan mejor en situaciones virtuales que en situaciones directas.

**Palabras clave:** *Adicción a redes sociales, habilidades sociales, expresión de enfado, hacer peticiones.*

## Abstract

The purpose of this research was to determine the relationship between social network addiction and social skills in secondary level students, of the Juan Jiménez Pimentel Educational Institution, Tarapoto 2019. The research design is non-experimental, cross-sectional, correlational type. The sample is made up of 300 students of the secondary level of both sexes. The instruments used to measure the variables of this study were the MEYVA Scale of Mendoza and Vargas (2014) to measure addictions to social networks, consisting of 43 items distributed by 7 dimensions and the Social Skills Scale, prepare by Elena Gismero (2005) composed of 33 items by 6 factors. The psychometric properties of the instruments indicate that they are valid and reliable. Likewise, the data were process in the statistical package SPSS (Statistical Package Social Sciences) version 25.0. The results showed that there is a direct and highly significant relationship between social network addiction and social skills ( $r = .899^{**}$ ,  $p = 0.01$ ). Similarly, it occurs with the dimensions of self-expression of social situations ( $r = .619^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), defense of one's rights ( $r = .452^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), expression of anger ( $r = .256^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), say no and cut interactions ( $r = .529^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), make requests ( $r = .493^{**}$ ,  $p = 0.01$ ) and initiate positive interactions ( $r = .498^{**}$ ,  $p = 0.01$ ). So, it would indicate that the more involved are the students of the secondary level of the Juan Jiménez Pimentel Educational Institution, the better their social skills, this could be interpreted as social skills seem to manifest themselves better in virtual situations than in direct situations.

**Keywords:** *Social network addiction, social skills, anger expression, making requests.*

## CAPÍTULO I

### El problema

#### 1. Planteamiento del problema

En la actualidad, la sociedad con la llegada del internet, el uso de las redes sociales ha cambiado progresivamente los estilos de vida y costumbres de las personas (Laguna, 2013).

Para, Echeburúa y Corral (1994) refieren que las personas al llegar a casa, lo primero que hacen es conectarse a una laptop, Tablet, celular o a cualquier aparato tecnológico, y permanecen conectados durante el día a una red social; esto va generando cambios en las tareas cotidianas, tales como dormir, comer, iniciar una conversación familiar etc. Cabe señalar que no es el tiempo que se utiliza la red, sino la interferencia de su uso en las actividades diarias. Además en una investigación encontraron que de 100 limeños entre 12 y 17 años de edad el 91%, usa el internet, de los cuales el 95% lo usa para buscar información, el 89,2% transmiten mensajes (chat, correos electrónicos, teléfono móvil, redes sociales, etc.) el 82% pasatiempo en los juegos y solo el 5,3% lo utiliza para la investigación, lo cual muestra esta investigación que existe el persistente uso de compulsión hacia los jóvenes el uso de las redes sociales (Echeburua , Redes sociales, la nueva adicción a internet., 2009).

Así mismo, Moreno (2018) comenta que a nivel mundial América Latina se incrementó en el uso de la tecnología de información y comunicación, lo cual encontraron el 67% de los latinoamericanos se conecta a las redes sociales de manera consecutiva, de igual manera en los Países más poblados de América Latina, los que cuenta con un acceso más mayor de uso de redes sociales, es Ecuador con un 81% usa internet, en Argentina con 78.6% Chile

con 77% Brasil con 65.9% México con 65.3% Venezuela con 60% Colombia con 58.1%, además Perú con 56% Cuba con 38.8% y Guatemala con 34.5% de los cuales son los países más mayoritario al incremento de la red social. El término adicción, hace referencia no solo al abuso de sustancias tóxicas sino también a una conducta repetitiva que altera en gran manera la vida del que la práctica (Cuyun, 2013).

Pues, Vilca y Vallejos (2015) también refieren que no solo existen adicciones químicas si no también adicciones no químicas o también adicciones que están relacionadas con la interacción entre hombre-máquina, entre ellas las más comunes los videojuegos y la interacción por redes sociales.

Por otro lado, Hutt (2012) comenta que las redes sociales son una herramienta muy útil para la comunicación pública y privada, que cumple la función de satisfacer necesidades de las personas, que forman parte de un grupo social, donde interactúan intereses e información. Las redes sociales son el medio más común, que utilizan los jóvenes para así relacionarse, por ser útil y rápido (García, Hoyo y Muñoz, 2014).

Sin embargo, Liberato y Polín (2016) mencionan que la red social puede llegar afectar riesgos psicosociales en los adolescentes y en la sociedad, porque pueden desencadenar adicciones a las redes sociales, por la rapidez al tener acceso en las relaciones sociales.

Asimismo, las estadísticas mencionan que Luque (2009) indica sobre las redes sociales a Estados Unidos y España, en los niveles más altos en el uso de las páginas Web (el 41% y 48% respectivamente). En Sudamérica, Argentina obtuvo un 7.1% en uso de internet entre las edades de 13 y 30 años y dice que el 4% evidencian uso excesivo de las redes sociales (Universia, 2010).

También, Arias, Gallego, Rodríguez y del Pozo (2012) indican que la adicción a redes sociales está dentro las adicciones tecnológicas, esto tiene relación directa con la alteración de las capacidades psicológicas, autocontrol y dependencia, asociados al síndrome de

abstinencia, que son irritabilidad, disforia, humor y angustia. Estos síntomas tienen consecuencias negativas para la persona en su vida diaria. La dependencia a la red virtual, tiene relación significativa en las habilidades sociales de las personas (Bonilla y Hernandez, 2012).

En un estudio realizado por la Oficina de Tutoría y Prevención Integral, del Ministerio de Educación, se mostró que en el Perú un 31,3% de escolares presentan una serie de deficiencias en sus habilidades sociales y de 100 estudiantes adolescentes el 31% de escolares generan deficiencia en la habilidad social, lo cual muestran déficit de habilidad de comunicación, habilidad para reducir ansiedad, habilidades de vínculos amicales y habilidades para vínculos sociales en general (Ministerio de Educación, 2003).

Por otra parte, Caballo (2007) indica que las habilidades sociales, son el conjunto de conductas emitidas por una persona ante un contexto interpersonal capaz de expresar sus derechos de sentimientos, intereses, libertad u opiniones, frente a una determinada situación respetando las ideas de los demás, a la vez se resuelve los problemas inmediatos. También, Gismero (2000) agrega que las habilidades sociales son el conjunto de respuestas verbales y no verbales, que están relacionadas con los sentimientos, opiniones e intereses, sin muestras de ansiedad.

Del mismo modo, Coronel y Montenegro (2009) mencionan que las habilidades sociales en los estudiantes ayudan a prevenir conflictos dentro del aula, permitiendo así una buena relación de comunicación.

Debido a esta problemática, interesa a estudiar la relación que existe entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.



## **2. Pregunta de investigación**

### **2.1. Pregunta general**

¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?

### **2.2. Preguntas específicas**

- ¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y la autoexpresión en situaciones sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?
- ¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y defensa de los propios derechos como consumidor en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?
- ¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y expresión de enfadado o disconformidad en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?
- ¿Existe relación entre adicción a redes sociales y decir no para cortar interacciones en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?
- ¿Existe relación entre adicción a redes sociales y hacer repeticiones en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?
- ¿Existe relación entre adicción a redes sociales e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?

### **3. Justificación.**

Esta investigación es relevante, porque se dio conocer que la adicción a redes sociales tiene relación con el desarrollo adecuado de las habilidades sociales durante la adolescencia, ya que permitirá dar nuevos enfoques para programar acciones de prevención en la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel. Por otro lado, la investigación que se realizó servirá como antecedente o complementación en relación al tema.

En esta investigación se permitirá aportar teóricamente a la problemática de la población, debido al uso de redes sociales y habilidades sociales en el adolescente. También aportara información a los docentes y padres de familia por velar el desarrollo integral de los estudiantes. Asimismo, la investigación ayudará a crear mayor conciencia en los padres y entorno social, de las consecuencias que tiene la adicción a redes sociales en las relaciones interpersonales, que el adolescente desarrolla en distintas etapas de su vida.

Finalmente, esta investigación incrementará conocimientos en relación de adicción a redes sociales y habilidades sociales. De esa manera los resultados permitirán generar proyectos y programas de intervención, talleres reales para padres e hijos en mejora para el desarrollo del adolescente.

### **4. Objetivos de la investigación**

#### **4.1. Objetivo general**

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

#### **4.2. Objetivos específicos**

- Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y la

autoexpresión en situaciones sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

- Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y defensa de los propios derechos como consumidor en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.
- Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y expresión de enfado o disconformidad en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.
- Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y decir no y cortar interacciones en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.
- Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y hacer repeticiones en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.
- Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

## **CAPITULO II**

### **Marco teórico**

#### **1. Presuposición filosófica**

Para dar a conocer, un enfoque bíblico en relación a las adicciones a redes sociales y habilidades sociales, es primordial dar conceptos básicos en relación a la cosmovisión bíblica.

En primer lugar, en el libro de 1 de Samuel 17:36-51, menciona la lucha constante de David que venció al ser liberado de las garras del león y de las garras del oso y un gigante filisteo. Esto se relaciona la lucha dirías del adolescente al uso excesivo a las redes sociales, ya sea subiendo fotos, videos, juegos y conversando con los amigos.

Asimismo, White (1963) menciona que los niños, jóvenes y adolescentes, deben ser útiles e inculcados de buenos hábitos de laboriosidad de manera que todas sus horas estén dedicados de hábitos útiles.

Además, cada joven determina su futuro con los pensamientos y sentimientos adquiridos desde la infancia, ya que los hábitos adquiridos forman parte de su adolescencia lo largo de su vida, esto dependerá en formarse como adultos responsables, donde va formando su carácter y personalidad haciendo su propia responsabilidad y acciones (White, 2010).

Menciona también que, los jóvenes de ahora ocupan sus mentes en cosas vanas y poco constructivas, de modo que no desarrollan dominio propio y esto afecta en sus principios y valores. En esta etapa los jóvenes realizan toda clase de conductas para así satisfacer de manera inmediata sus deseos egoístas (White, 2010).

De igual manera, White (1962) refiere que las habilidades que Dios ha proporcionado

deben ser utilizadas y empleadas en bienestar de los demás y no solo para ello si no también quien les dio el don de gratitud, expresada en la cita 1° Timoteo 4.14, que indica “No descuide el don que hay en ti, que te fue dado mediante profecía con la imposición de las manos del presbiterio”.

En, Efesios 5:15-16, menciona “mirad, pues, con diligencia como andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo porque los días son malos”, quiere decir tener cuidado la manera de vivir.

En otra cita, en Proverbios 22:6 indica “instruye al niño en su camino y aun cuando fuere viejo no se apartará de él” da entender la enseñanza de valores y principios, para los padres como la honestidad y los buenos hábitos, para que no perduran su fue en el ciclo vital.

Finalmente, en Proverbios 29:17 indica “corrige a tu hijo, y te dará descanso, y dará alegría a tu alma”, esta cita bíblica refiere las responsabilidades de ambos (padres) en la manera de intervenir y disciplinar conductas innecesarias de malos hábitos usados al adolescente.

## **2. Antecedentes de la investigación**

### **2.1. Antecedentes internacionales**

Gavilanes (2015) realizó una investigación en Ambato Ecuador, titulada “Adicción a redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los estudiantes” en el cual determinó tres áreas familiar, personal, salud, en el área familiar un 34.05% no presentan dificultades, el 31,15% a veces presentan dificultad, y un 10.14% presentan mayores conflictos familiares, el 24.63% presentan dificultad en esta área. La de salud, el 48.55% presenta problemas al uso de redes sociales, el 28.26% muestran pocas dificultades, el 5.07% manifiestan conflictos, el 18.11% tienen mayores probabilidades de complicaciones en salud. En el área Personal 36.95% no presentan dificultades, el 28.26% pocas veces

tienen conflictos, el 16.66% menos problemas y el 18.11% manifestaron mayores dificultades en el área personal.

Por otro lado, en una investigación realizaron un estudio titulado, “Redes sociales en internet y patrones de sueño y Depresión”. La población de la muestra es de 120 estudiantes al nivel secundario y Universitarios, entre 12 a 22 años en Yucatán México. Para la recolección de datos utilizaron dos instrumentos, el Inventario de Depresión de Beck y la Escala Somnolencia de Epworth. En los resultados obtuvieron que no existe correlación entre depresión e internet ( $p=6.26$ .) (Tamayo, Garcia, Quijano, Corrales , & Moo, 2012).

Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) elaboraron una investigación en “Adicción a Facebook relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades sociales” la muestra está conformada por 63 estudiantes en la Universidad Iberoamericana de México, para recolectar los datos se utilizó el cuestionario “adapto de Young”, el cuestionario de evaluación de la autoestima y la escala de Depresión Geriátrica. Los resultados indicaron que existe relación significativamente entre dichas variables, manifestando tendencia a la depresión, de manera asertiva, y un bajo nivel de habilidades sociales ( $t=5.5001$ ,  $p=001$ ).

Chachín y Libia (2011) realizaron una investigación en un colegio público, y dos privados en la ciudad de Bucaramanga-Colombia, que tuvo como objetivo analizar la “Actividad física en adolescente y su relación con agresividad, impulsividad e internet y videojuegos en estudiantes. En una muestra de 254 adolescentes entre 12 y 17 años. Se utilizó el cuestionario de impulsividad Barratt para Niños, el cuestionario de agresividad de Buss y Perry (AQ) y el cuestionario CAGE, detección de problemas de internet y videojuegos en adolescentes. De los resultados obtenidos indicaron que existe relación significativa entre actividad física e impulsividad ( $r_s=1.92$ ,  $p<001$ ) el uso de internet se mostró ( $r=1.42$ ,  $p<.05$ ) no se mostró correlación significativamente entre agresividad e

impulsividad.

Villavicencio (2015) realizó un estudio en Quito Ecuador titulada “Adicción a Facebook en adolescentes, del 5to grado del colegio Internacional Rudolf Steiner”. Se utilizaron el instrumento de medición psicológica: Inventario de intereses de redes sociales, participaron un total de 50 adolescentes, obtuvieron el 20% nivel de dependencia bajo, el 56% obtuvo en un nivel de dependencia media, y el 24% alcanzaron un nivel de dependencia alto.

Betancourth, Zambrano, Ceballo, Benavides y Villota (2017) ejecutaron un estudio, en describir las habilidades sociales en relación de proceso de comunicación en un centro educativo de Colombia, con una muestra total de 82 estudiantes de ambos sexos, entre 15 y 17 años. El método fue cuantitativo de tipo descriptivo transversal, se utilizó el instrumento de medición de habilidades sociales y una encuesta sociodemográfica. Los resultados obtenidos tanto hombres como mujeres, presentan un nivel medio de habilidades sociales, que existen diferencias significativas de ambos sexos, las mujeres muestran más altos en esta habilidad.

Finalmente, Ojeda (2017) desarrolló una investigación denominada “Funcionamiento familiar y Habilidades sociales” con una población de 600 estudiantes de ambos sexos, entre 12 y 13 años. El método de estudio de la investigación fue cuantitativa, los instrumentos empleados fue el test de Apgar familiar, y la batería de socialización BAS. Los resultados obtenidos evidenciaron que proceden de familias disfuncionales, se encontró características en las habilidades sociales, con una mayor prevalencia en retraimiento social, miedo, ansiedad, y vergüenza.

## **2.2. Antecedentes nacionales.**

Domínguez y Ybañez (2016) ejecutaron una investigación, para determinar qué relación existe entre Adicción redes sociales y Habilidades sociales, en estudiantes de una Institución Educativa Privada, se realizó un estudio descriptivo correlacional, donde la

muestra fue de 205 estudiantes, desde 1° a 5 grado de secundaria, se utilizó dos instrumentos, Lista de Chequeo de Habilidades Sociales –Goldstein y la Escala de Actitudes hacia las redes sociales, fue adaptada y validada para la población. En la recolección de datos se observó que la adicción a redes sociales del internet muestra significativamente un ( $p < 01$ ) entre las habilidades sociales indican que, a mayor uso de Adicción a las redes sociales, indican bajo nivel de habilidades sociales en los adolescentes.

Mendoza (2012) realizó una investigación en la ciudad de Piura denominada “Adicción a Facebook y su relación con la estabilidad emocional en estudiantes Universitarios-Piura 2012. Se utilizó los instrumentos para la recolección de datos, la Escala de Adicción al Facebook, del autor Castro, E.Y Chávez, el test evaluador de la estabilidad emocional, de la autora Aguilar. La muestra fue conformada de 180 alumnos Universitarios, entre las edades de 17 a 25 años, de ambos sexos, se encontró la inestabilidad emocional en los jóvenes, debido al uso excesivo de Adicción al Facebook, lo cual manifestaban el mal uso adecuado al manejo de sus emociones.

Mendoza y Vargas (2016) ejecutaron un estudio de comparar la adicción a redes sociales en los estudiantes del nivel secundario, del colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto, 2016, su muestra fue probabilístico y conglomerados, de 400 estudiantes y 200 estudiantes por cada Institución Educativa, entre las edades de 13 a mayores. De diseño no experimental descriptivo, de tipo comparativo, para la recolección de datos informativos se utilizó el cuestionario Meyba de Mendoza, y Vargas, compuesta por 41 ítems, lo cual se verificó que son válidos y confiables. En los resultados obtuvieron diferencias significativas entre el colegio Particular “Simón Bolívar” e Institución Educativa “Ofelia Velásquez de Tarapoto” con un ( $t = 2,497$ ;  $p < .05$ ).

Chambi (2004) realizó una investigación en “Relación entre habilidades sociales y las dimensiones de personalidad en adolescentes”, para optar el título de licenciatura en



enfermería, Arequipa. Su objetivo fue comparar en relación de las habilidades sociales y las dimensiones de personalidad en adolescentes del 5 año de secundaria, de un centro educativo estatal, que viven en las zonas urbanas y marginales en el distrito Paucarpata. Su estudio descriptivo y correlacional, conformado una muestra por 271 adolescentes de ambos sexos, tal que se utilizó la “escala de habilidades sociales”, y el cuestionario de “valoración de personalidad”, mediante estas pruebas se encontró que existe una leve significativa positiva entre habilidades sociales y las dimensiones de personalidad.

Acebedo (2011) realizó un estudio sobre las “Habilidades Sociales en la formación del docente, para optar el grado de magister en Educación en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El objetivo principal es conocer la situación actual del docente en relación de dos habilidades sociales, la comunicación asertiva el manejo de emociones y sentimientos. La muestra conformada de 132 profesores y tutores, pertenecientes de tres colegios, Lima Metropolitana y colegio de Tarma, se aplicó 4 instrumentos, la escala de evaluación de asertividad “ADC” la prueba de autoconocimiento afectivo y la prueba de autopercepción biográfica. La investigación fue descriptiva y de diseño transversal, mediante los resultados obtenidos se observó que los docentes no cuenta con una adecuada preparación para ser designado ser tutor y metodología estratégica para sus clases designadas, en la prueba de asertividad se encontraron percentiles muy bajos y muy altos, dado que en las mismas pruebas existió estilos de agresividad o pasividad, el 50% los docentes controlan sus vidas efectivas, con un porcentaje significativo que tiene una autopercepción negativa de su vida personal.

Campos (2012) realizó un programa de innovación educativa, aprendiendo a convivir en armonía para desarrollar destrezas en habilidades sociales en alumnos de 5 grado de secundaria, la Institución Educativa San Juan de Lurigancho Lima, para la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Su estudio de investigación fue cuasi

experimental, conformada por una muestra de 40 alumnos al azar. Se utilizó el instrumento “lista de evaluación de habilidades sociales”. En los resultados se mostró que el programa de innovación educativa, con 20 sesiones fue eficaz, se pudo observar que los estudiantes han desarrollado habilidades sociales en: Autoestima, comunicación asertividad y la toma de decisiones.

Valdivia (2017) realizó una investigación titulada “Habilidades sociales en estudiantes del sexto grado de primaria Callao, 2017”. Su estudio fue determinar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes del 6° grado de primaria de la I.E.P del Callao. El método fue descriptivo simple diseño no experimental transversal, los resultados indicaron el 51,7% presentaron los estudiantes un nivel medio y en la dimensión de habilidades avanzadas se observó alternativas de agresión frente al estrés un nivel bajo lo cual los estudiantes muestran que no han desarrollado sus habilidades sociales.

Romero (2017) ejecuto un estudio denominada el “Nivel de desarrollo de las habilidades sociales de los alumnos de 5° y 6° grado de primaria de la Institución Educativa 3064 Carmen medio-Comas-2013”. La investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de 5 y 6 grado. Fue un diseño descriptivo y transversal, la muestra estuvo conformada por 241 estudiantes de ambos sexos, mayores de 12 años a más, para la recolección de datos se utilizó una encuesta, de las cuales el 31%06% se obtuvo un nivel alto en las habilidades sociales, el 24.26% nivel promedio alto, el 16.17% alcanzó nivel muy alto, el 14.04% obtuvo nivel promedio, el 11.9% un nivel promedio bajo y el 2.5% obtuvieron nivel muy bajo. Mediante los resultados indicaron que existe un nivel alto de desarrollo de habilidades sociales en los alumnos de 5° y 6° grado entre el asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones.

### **3. Marco conceptual**

#### **3.1. Adicción a las redes sociales**

##### ***3.1.1. Definición de adicción***

La adicción proviene del latín cuya raíz latina “dicare”, significa asignar o entregar. La adicción es la acción de participar repetidas veces en cualquier actividad a largo plazo, que con el tiempo trae consecuencias negativas para la persona. (Horvath, 2002).

Valleur y Matysiak (2005) indican que la adicción se refiere a la conducta de una persona que se centra en la búsqueda de efectos producidos en el cuerpo y espíritu por una sustancia tóxica o conducta bajo riesgo en padecer un intenso malestar físico y psicológico. Esto se hace manifiesto cuando la persona llega hasta un límite en no poder controlarse, y llegar al punto de ya no vivir más por sí mismo, sino más bien por el objeto que le esclaviza.

Asimismo, las adicciones aparecen desde el punto de vista psicológico como un conflicto que es la lucha constante entre un impulso de consumir y un control de la persona; lo que da lugar a discusiones y puntos de vista diversos sobre el mecanismo de creación, instalación, mantenimiento y funcionamiento de la adicción (Silva, 2001).

Por otro lado, Cugota (2008) afirma que la adicción también es una dependencia a un comportamiento concreto. En esta adicción comenta que la persona no ingiere ninguna sustancia tóxica, sino que se esclaviza a una cierta conducta que tiene características tales como: frecuencia, tiempo invertido, grado de interferencia que afecta las relaciones familiares, personales, académicas, laborales y sociales de la persona implicada.

De ese modo, Griffiths (1997) indica que la adicción a internet es una de las adicciones no químicas, la cual implica la interacción activa o pasiva hombre-máquina que puede ser una modalidad de adicción psicológica o conductual.

##### **3.1.2. Adicción a las redes sociales**

Challco, Rodríguez y Jaimes (2015) manifiestan que la adicción a las redes sociales se

refiere a toda dependencia psicológica acompañada de sintomatologías conductuales afectivas y de pensamiento, cuya característica principal es la incapacidad para controlar el tiempo de su uso. Pues las redes sociales en línea permite al usuario nuevas maneras de comunicarse, porque luego de crear un perfil se establece contacto de amistad con muchas personas, que le permite disfrutar el momento compartiendo fotos, conociendo más sobre los famosos que admiran, sabiendo de los amigos del colegio perteneciendo a un club de fans, compartiendo ideas, pensamientos o ideologías y lo que es más común teniendo una conversación, agradable con algún amigo que se encuentra lejos (Mejía, Rodríguez, & Tantalean, 2011).

Asimismo, Gavilanes (2015) refiere que la adicción a la red social se le conoce como la compulsión de estar conectado a una red social, en la que se puede conocer amigos o realizar otras actividades, dedicando mucho tiempo decorando su muro o perfil.

Así también, Adés y Lejoyeux (2003) dicen que el internet se debe incluir en el grupo de las adicciones convencionales, así como también al sexo, trabajo y otros. De igual manera Salas (2014) comenta que los famosos celulares y las adicciones a las redes sociales, se deben incluirse a las adicciones convencionales.

### **3.1.3. Síntomas**

Según, Small y Vorgan (2009) definen criterios para determinar los trastornos de adicción a internet, los siguientes síntomas:

- a.** Obsesión: La persona siempre piensa en la actividad on-line anterior, y no deja de pensar en la siguiente. Sus pensamientos están enfocados solamente en la actividad.
- b.** Falta de control: Se refiere que la persona no tiene la capacidad de abandonar el sitio on-line.
- c.** Permanencia online: El usuario permanece conectado en el on-line de forma repetitiva durante periodos más largos.

- d. Ocultación: El usuario va mentir siempre cuando realiza la actividad.
- e. Evasión: El usuario se conecta a la web para aliviar sus problemas personales, evitando circunstancias desagradables.
- f. Saliencia: Una actividad particular se convierte en la más importante en la vida del individuo y domina sus pensamientos, sentimientos y conducta.
- g. Síndrome de abstinencia: Estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando una actividad particular es interrumpida o repentinamente reducida.

#### ***3.1.4. Características***

Griffiths (2005) describe el modelo biopsicosocial de la adicción al uso de aparatos tecnológicos. Dice que la adicción es la acción de participar de manera repetitiva en alguna actividad; que al pasar el tiempo trae consecuencias negativas en la persona. Cualquiera que padezca adicción, no puede controlar los impulsos producidos por una fuerza interna que le exige realizar esa acción. Dicho autor también menciona las características principales de una adicción que son: tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia, las más acentuadas.

- ✓ Tolerancia: Cuando el organismo crea una adaptación a la administración repetitiva de la conducta, entonces se requiere de una dosis mayor para tener el mismo efecto. Es decir que a medida que pasa el tiempo el organismo responde cada vez menos por lo que será necesario aumentar la dosis de uso o el tiempo dedicado a una actividad para obtener los efectos esperados.
- ✓ Dependencia: Se considera cuando el individuo tiene la necesidad fisiológica y/o psicológica de obtener y administrarse la sustancia o realizar las conductas adictivas.
- ✓ Síndrome de abstinencia: Es un grupo de trastornos y sensaciones que la persona dependiente siente cuando deja consumir o realizar la conducta que estaba acostumbrada. Presenta síntomas físicos, psicológicos y afecta a los órganos internos y del

comportamiento (Cuyun, 2013).

Echeburúa (2009) refiere que el síndrome de abstinencia es el comportamiento fundamental de todas las adicciones ya sean químicas o sin drogas. Las principales características o síntomas de la abstinencia son las siguientes.

- ✓ Impulso intenso para realizar una conducta que trae consigo consecuencias negativas para la persona que lo ejecuta.
- ✓ Intranquilidad creciente (humor depresivo, irritabilidad, deterioro de la concentración, y trastorno del sueño, etc.) hasta que se ejecute la conducta adictiva.
- ✓ Recurrencia gradual del impulso con mayor fuerza, asociada a la presencia de estímulos internos tales como tensión emocional, aburrimiento, recuerdos del placer experimentado en oportunidades anteriores, o externos como el sonido de un teléfono móvil en el caso de una adicción al teléfono o la visión de un ordenador en caso del adicto al internet.

### **3.1.5. Tipos de adicciones.**

#### **a. Adicción al juego**

Cuyun (2013) menciona que la adicción al juego es la imposibilidad para poder controlar el anhelo de jugar, interfiriendo éste en las actividades de ocio en el ámbito familiar, académico y social. La persona que sufre de este trastorno no puede dejar el juego, por más que intenta hacerlo en varias ocasiones; el ser humano adicto al juego muestra una compulsión intensa que se convierte en una prioridad y cuando percibe que el deseo de jugar no es satisfecho, tiende a sentirse mal.

Muchas personas involucradas en los juegos en red los frecuentan con la finalidad de evitar el aburrimiento, costumbre o tiempo de ocio. En varias oportunidades las facilidades de los juegos pueden tornarse oscuros cuando se aprecian los gastos excesivos de dinero al encontrarse en esta actividad. La persona que está sumergido en el mundo de los juegos al

ganar y perder es por la habilidad que tiene cada jugador sin reconocer las dificultades que puede tener la persona al no controlar sus impulsos adictivos (Cuyun, 2013) .

**b. Adicción al teléfono o celular**

En nuestra era el teléfono móvil se ha convertido en una herramienta muy útil en la comunicación para todas las personas, sin embargo, debido a factores de actualización, moda, entre otros, la población que perpetua el mayor uso de este sistema de comunicación son los jóvenes que oscilan entre edades 16 y 24 años respectivamente (Cuyun, 2013). Asimismo, el teléfono o celular es una herramienta muy útil en el trabajo y en la vida cotidiana, y su uso tiene diversas modalidades, ya que mediante este el ser humano puede dar cuenta de urgencias, emergencias, actividades laborales entre otros, sin embargo el adiconamiento de aplicativos como *Facebook, WhatsApp, Twitter, Instagram, YouTube*, ha despertado el interés masivo de su uso, siendo más elevado el porcentaje de uso en universidades y colegios, donde se ha tornado irresponsable en muchos de ellos (Cuyun, 2013).

**c. Adicción a las compras**

Según, Cuyun (2013) menciona que todas las personas en algún momento de la vida se realiza compras y se siente el placer de realizarlo; se ha observado que durante el año existen eventos importantes en el que el ser humano ejecuta mayor cantidad de compras, como bodas, cumpleaños, navidades, año nuevo o regalos en ocasiones. Sin embargo, este no es el problema de fondo, gran parte de nuestra población gasta más de lo que gana, compra más de lo que necesita, crea deudas innecesarias impulsado en las compras por factores sociales, moda etc., creando muchos complejos consigo mismo para dar pase finalmente a un fenómeno de adicción en este campo.

La persona que ya ha generado una adicción a las compras desarrollan diferentes signos y síntomas manifestados en el sentimiento y placer fuerte, constante de realizar algunas

compras o adquisición, sin embargo este deseo se convierte en un placer que no sacia siendo este un estímulo irremplazable, generando problemas en la economía familiar y con ello dando pie al desarrollo de problemas sociales, dicho fenómeno es apreciado con frecuencia en personas del sexo femenina, frente a ello se puede destacar que dicha compulsión da cierto alivio a los problemas que no ha solucionado (Cuyun, 2013).

**d. Adicción a la TV**

Alcántar (2014) menciona que el uso constante o abuso de la televisión. Esto presenta síntomas incluso se pueden confundir con otras patologías, debido a esto se manifiesta el cansancio, debilidad, retraimiento, llevando a la depresión. Por otra parte, es evidente que la televisión es una fuente efectiva que muestra formación y actitudes para los niños, desde muy temprana edad están sometidas a la influencia de información. La televisión es la herramienta del niño, mayormente pasan más tiempo en la televisión lo cual interfiere en sus actividades diarias y académicas entre 22 a 25 horas semanales.

**e. Adicción al trabajo**

Alcántar (2014) comenta que el trabajo es importante y permite adquirir dinero y superación, pro también puede desencadenar una conducta adictiva. La adicción al trabajo consiste en la urgencia imperiosa por el trabajo, pero sin descanso; incluso el fin de semana se estresa al no estar ocupado en sus actividades laborales. Puede afectar a la salud mental y a las relaciones interpersonales, pues la persona vive cansada e irritada, no tiene establecido un horario para sus actividades cotidianas (comida, vive agobiada, anda siempre apresurada).

**f. Adicción a la tecnología**

Small y Vorgan (2009) mencionan que a muchos individuos les cuesta resistirse del atractivo a las nuevas tecnologías, que son divertidas y ahorran el tiempo. Esta atracción al convertirse en un desafío pues la tecnología deja de ser una herramienta útil y se convierte en el centro de vida de algunos. Para cualquier aparato y programa de alta tecnología puede



generar un hábito al caer a una dependencia generando un problema muy extenso.

**g. Adicción al internet**

Echeburúa (2009) llama generación net a los sujetos que nacieron entre los años 1977 a los 1999, porque era la primera generación que ha crecido rodeada de videojuegos, de ordenadores e internet. El internet es una de las tecnologías que más rápido se ha introducido en los hogares de todo el mundo, y se ha creado un fenómeno social que permite la comunicación entre las personas sin ningún tipo de límite, de esta manera facilita información de diverso interés, porque es requerida por medio de palabras e imágenes, también permite tener acceso al entretenimiento, educación y comercio.

**3.1.6. Ciclo adictivo de las adicciones sin droga**

Echeburúa y Corral (2010) refieren que existe una secuencia evolutiva a las adicciones sin droga y son los siguientes:

- ✓ La conducta es placentera para el ser humano.
- ✓ Hay un aumento de pensamientos referido a la conducta en momentos cuando el individuo no está implicado a ella.
- ✓ Hay una excusa personal y un intento de convencimiento a los demás por medio de una desviación acentuada de la realidad.
- ✓ La conducta tiende a hacerse cada vez más frecuente.
- ✓ La persona muestra la capacidad de resignación cada vez menor ante sus emociones negativas y hacia la frustración cotidiana.
- ✓ El afrontamiento se debilita debido a la falta de uso, la conducta adictiva se vuelve la única vía de afrontamiento frente al estrés.
- ✓ La conducta adictiva se empeora. Una crisis externa (bajas calificaciones de estudios, problemas familiares, crisis con los amigos, etc.) todo esto lleva al individuo o a la familia a solicitar tratamiento.

### 3.1.7. Redes sociales

Gonzales, Merino y Cano (2009) mencionan que las redes sociales son un fenómeno de expansión que las personas hoy en día con más frecuencia lo utilizan, además es una comunidad virtual y un conjunto de usuarios que implican el interés de saber mediante las herramientas virtuales, en este caso el internet les abre varios sitios de web que ayuda a interactuar de forma continua a seguir reglas y normas. El usuario se siente a gusto de ser parte de un grupo social donde comparten intereses, información y gustos. Las redes sociales han dado un nuevo enfoque al internet de manera que los internautas lo utilizan, la persona se beneficia en diferentes aspectos como el proceso de comunicación, ya que facilita el acceso de información y al mismo tiempo permite compartir fotos, videos, música, es de esta manera donde la persona expresa sus pensamientos, emociones, contenidos y discrepancias.

Sin embargo, Bartolomé (2008) refiere que las redes sociales se reflejaban en algún tiempo mediante socio gramas donde unas series de puntos representan al individuo cuyas relaciones se grafican mediante líneas. La red social virtual es muy variada porque las relaciones se mueven en todo el mundo, aunque evidentemente otros lo usan más.

Por otra parte, Dietel y Dietel (2008) mencionan que las relaciones que se crean en las redes sociales pueden ser de distintos tipos, como intercambio financiero, de amistad; a la vez permite el medio de interacción con las demás personas, por ejemplo, juegos en línea, chats, foros, entre otros.

Asimismo, Bao, Flores y Gonzáles (2009) comentan sobre la visión de las redes sociales en mayor número de miembros posibles, gracias al ofrecimiento de diversas herramientas que garantizan la constancia de los usuarios. La red social es una herramienta que se puede mencionar como búsqueda de contactos, mensajería instantánea, correo, compartir fotos, y mensajes de texto, todo esto está en constante mejora, ya que puede satisfacer el cambio

de necesidades de los usuarios.

### **3.1.8. Tipos de redes sociales**

#### **a. Facebook**

Esta red fue fundada en el año 2004, creada por el estudiante, Mark Zuckerber, estudiante de la Universidad de Harvard, en un inicio para intercambiar información en relación a los cursos que llevaban con la misión de mantener comunicación entre universitarios, después el Facebook estuvo disponible para los alumnos en diferentes universidades y en el año 2005 llegó para ser usada en estudiantes del nivel secundario (Cárdenas, 2015).

Así mismo, Cárdenas (2015) refiere que el Facebook es la red social que contiene más beneficiarios en el mundo, las personas quienes tienen una cuenta en ella pueden compartir diferentes intereses de información como fotos, videos, imágenes, donde se puede crear nuevas cuentas que se ve atrayente para la persona, de esta manera consiguen más seguidores y contactos. En las empresas es de vital importancia en relación a la publicidad que permite lanzar sus ofertas o cualquier anuncio y promociones que desea colocar la empresa, además cuenta con un lado privado para recibir o enviar mensajes y contestar.

En la actualidad el Facebook, es la red social más utilizada en el mundo, en esta página se puede subir fotos, imágenes, videos, crear un grupo y pertenecer a diferentes grupos de amigos o trabajo (Cárdenas, 2015).

#### **b. WhatsApp Messenger**

Fue creado por Juan Koum en el año 2009, es una aplicación de mensajería que en la actualidad beneficia a muchas personas y les permite interactuar mensajes sin costo de nada de manera fácil de intercambiar fotos videos y video llamada, etc. El WhatsApp es una aplicación que permite enviar y recibir mensajes sin costo, su modo de identificación es por el número de contactos, para que sea más eficaz la comunicación es necesario

instalar la aplicación de ambos. Esta red ha logrado tener un gran uso en las personas en los envíos de mensajes fotos, archivos, etc. Se realizan llamadas y video llamada con quienes forman parte de sus contactos, es más rápido que el Facebook y consume menos megas, se forma grupos para intercambiar información y es preferido para muchos jóvenes y adolescentes (Arnao y Surpachin, 2015).

#### **c. Twitter**

El Twitter es la red social más utilizada con más de 144 millones de usuarios, su función principal es enviar mensajes y publicar comentarios cortos de carácter textual, donde aparece en la página de inicio quien lo publica (usuario) (Gonzalo, 2012).

Por otro lado, esta red social permite a los usuarios mantenerse informados del último momento como noticias, reportajes e ideas para ellos es algo atractivo. Esta red social se le conoce como “tweets” cuenta de cuarenta caracteres y se puede expresar libremente lo que uno siente ideas, opiniones, publicar fotos y videos, donde se socializan con otros usuarios desde su perfil (Twiter, 2013).

#### **d. Hangoust**

Es una red social donde al usuario le permite relacionarse con sus contactos, mediante el video chat y amistad perteneciendo un máximo de 10 personas. La red *hangoust* permite al usuario ver videos de YouTube, de esta manera pueden ver quienes están en el chat (Gutierrez, 2013).

#### e. Instagram

Un 6 de octubre de 2010 se lanzó en Apple App Store una de las redes sociales más famosas del mundo entero. “*Instagram*”. Esta fue creada por los jóvenes Kevin Sistros y Mike Krieger en la actualidad la red social se destaca por usar una forma cuadrada en sus fotografías en honor a la Kodak Instamatic y a las cámaras Polaroid.

#### 3.1.9. Ventajas y desventajas de las redes sociales

Cuyun (2013) afirma que los aspectos positivos a las redes sociales que proporciona a la población es un sentimiento de seguridad para la persona al pertenecer a un grupo de red social, donde podrán interactuar con las amistades y contactos que tienen información en común. Entre las ventajas de las redes sociales, se menciona las siguientes:

- ✓ Brinda facilidad para comunicarse con personas que se encuentran a distancia o cerca.
- ✓ Brinda el acceso de información de diverso interés.
- ✓ Proporciona para el trabajo y también publicidad.
- ✓ Facilita conocer las culturas de otras personas con distintas nacionalidades y creencias.

Anteriormente se mencionó que las redes sociales tienen muchas ventajas para la persona en relación a su uso adecuado. Es necesario conocer los aspectos negativos y las desventajas del uso inadecuado de las redes sociales que preocupa a los padres, maestros porque los adolescentes terminan envueltos en problemas. De esta manera entre las desventajas existen las siguientes según Cuyun (2013):

- ✓ La comunicación cara a cara ya no es fluida y directa porque los jóvenes lo realizan mediante un sitio web, chat, donde conversan y publican fotos.
- ✓ Las actividades cotidianas y recreativas ya no son tomadas con importancia ya que se ha generado un problema porque las personas prefieren navegar y dejar dichas

actividades para otro momento.

- ✓ Malestar físico, emocional e insomnio.
- ✓ Adicción a las redes sociales.
- ✓ Retraimiento en relaciones familiares.

### ***3.1.10. Modelos teóricos de adicciones a redes sociales***

Se dará a conocer los diferentes modelos de explicación de este fenómeno:

#### ***3.1.10.1. Modelo teórico de Young***

Young (1997) menciona que existen varios elementos psicológicos que llevan a la construcción del hábito, entre ellas se encuentran:

- a. **Aplicaciones Adictivas:** El poder adictivo está en las aplicaciones al interactuar entre amigos en las redes sociales. Los usuarios con características dependientes se ven reflejados en el tipo de aplicación que utilizan, muy distinto a los usuarios no dependientes quienes utilizan el internet como fuente de información, además mantienen amistades anteriores, lo que no se ve en los dependientes ya que ellos dan mayor realce a la interacción con nuevas personas. Todo esto se refleja en tres áreas importantes de reforzamiento, apoyo social, realización sexual y creación de un personaje.
- b. **Satisfacción sexual:** El diseño de las redes sociales mayormente es de interacción erótica, que permite al usuario libremente elegir, tener un momento de fantasía sexual de pensamientos imaginarios, en el anonimato y con rapidez, de esta manera el usuario piensa que están libres de este problema ya que se sienten seguros de hacerlo mediante estas plataformas porque creen tener poco atractivo físico.
- c. **Creación de personalidad ficticia:** El internet facilita acceso para modificar y alterar la personalidad. creando otra que tenga características físicas distintas que en el mundo real son inamovibles, manifestando así la inseguridad interpersonal o buscando el

reconocimiento y el poder de los demás.

- d. Apoyo social:** La conexión a las redes sociales es con frecuencia acelerada, y es allí donde nace un contacto o se da intimidad con otras personas pues entre sus características está la continuidad, la interacción anónima y rápida.

### ***3.1.10.2. Modelo teórico Gutierrez***

Según, Gutierrez (2009) del Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos de la Universidad de Barcelona, el uso del internet y las redes sociales pasan por las siguientes fases.

- ✓ Fase de encanto o periodo por el cual el usuario descubre el internet y realiza un consumo excesivo del internet.
- ✓ Fase de desencanto hay inestabilidad en el uso del internet.
- ✓ Fase de estabilidad: el uso del internet en sí mismo encuentra un espacio de manera natural en las labores del sujeto.

### ***3.1.10.3. Modelo teórico Echeburúa y Suler***

En este modelo ellos mencionan que la red social consiste en reconocer dos tipos de necesidades básicas:

- ✓ Personas exageradamente simpatizadas y comprometidas, que utilizan una red continúa para su información, juega solo, alcanza tener nuevos programas, etc. No tiene ninguna interacción interpersonal, estas personas se caracterizan la falta de control, son introvertidos y mayormente huyen de la aparente desorganización del chat.
- ✓ Personas que frecuentan continuamente las redes sociales, teniendo en común la motivación de la búsqueda social. En esto influye más la necesidad afectiva en sus vidas y se ve reflejado en las personas extrovertidas (Echeburúa & Suler, 1999).

#### **3.1.10.4. Modelo teórico Bond y Ellison**

Las redes sociales se han convertido en una de las adicciones tecnológicas más usadas, llevando a muchas personas a la dependencia total, que se manifiesta en un desenfrenado consumismo, descuidando todo tipo de deber y dando mayor importancia a la red social. Las redes sociales, conocidas como “páginas o servicios web”, son grupos virtuales que permite al usuario establecer un perfil que incluye sus datos personales, de la misma manera intercambian información e interactúan con otros perfiles o contactos de amistades, además conocen a otras personas y continúan el círculo amistoso de compartir información de interés (Boyd y Ellison, 2007).

#### **3.1.10.5. Modelo teórico Marshall McLuhan**

McLuhan, es el primer autor que incorpora la tecnología a la vida cotidiana y afirma que ésta cambia el sentido del hombre y por lo tanto su entorno social. Alrededor de los años 60 y 70 afirmaba que la forma de comunicarse era “el mensaje” pues el aparato por sí solo no podría hacerlo, indefectiblemente hay una persona que quiere comunicar. Además, aporta que no solo es información si no que da a conocer que el mensaje tiene el poder para cambiar las actividades humanas haciendo referencia los cambios que se dan en el entorno social. Para él todos los artefactos humanos son indispensables para la comunicación, que toda nueva tecnología altera la imagen tanto individual como grupal en el entorno social. Los aparatos tecnológicos han traído efectos en la vida social de cada persona y porque no decirlo también en a los órganos sensoriales (el oído, la visión, el sistema nervioso, etc.). Esto le aportó muchas críticas, sin embargo, la neurociencia sigue en la dirección de los aportes de este investigador (Orellana, 2012).

#### **3.1.10.6. Modelo teórico Biopsicosocial de Griffiths**

Griffiths (2005) indica que las adicciones a las redes sociales, son parte integrante de un sistema biopsicosocial que es mucho más amplio que lo que se atribuye a las adicciones



por sustancias psicoactivas, pero evidencian similitudes que pueden servir para conocer la etiología común para la conducta adictiva. Presenta características que aparecen en la adicción química y que también se pueden adaptar a las adicciones conductuales.

- ✓ Saliencia: son las acciones específicas que se convierten en lo primordial en la vida del individuo, esclavizando los pensamientos, emociones y conductas, esto se sitúa en una adicción a las redes sociales. Este tipo de personas están pendientes ansiosamente de todo aquello que sucede en las redes sociales.
- ✓ Cambios de humor: se refiere a que el sujeto al involucrarse en la acción específica percibe algo especial en sus emociones. Se puede decir que es “sentir un subidón” de emociones relajantes o calmantes. Por ejemplo, dentro de la adicción a las redes sociales, el sujeto “parece que olvida” todos sus problemas.
- ✓ Tolerancia: ampliación innecesaria de cualquier objeto, para tener los efectos que requiere. Se habla de tolerancia como la cualidad de una actividad que con el uso continuado produce un efecto cada vez menor, ejemplo: adicción sobre redes sociales, este tipo de personas incrementan más horas de conexión a estas para sentirse bien.
- ✓ Conflicto: manifiesta problemas con los demás y con el mismo, aceptan sus problemas, pero no son capaces de controlarse (práctica individual de quebranto de control), ejemplo en las redes sociales, este tipo de sujetos debido al uso excesivo de las redes sociales manifiesta enojo cuando un familiar o un amigo le hace ver que está perdiendo el control del tiempo.
- ✓ Síndrome de abstinencia: se refiere a un conjunto de sentimientos de gran incomodidad, o estado físico, psicológico, social desagradable cuando una actividad se reduce súbitamente. Ejemplo en adicciones a redes sociales: Gran malestar si por alguna razón no se puede dedicar tiempo a participar activamente en las redes sociales.
- ✓ Recaída: Predisposición a regresar a los patrones originales de actividad después de un

periodo de privación. Ejemplo en adicción de redes sociales: Cuando por alguna razón pasa algún tiempo largo sin estar conectado, cuando regresa retoma la actividad con la misma intensidad de antes.

### **3.2. Habilidades sociales**

#### ***3.2.1. Definiciones de las habilidades sociales.***

Peñañiel y Cristina (2010) comentan que la habilidad social interpersonal de un niño es primordial para la adquisición de “favores sociales, culturales y económicos”, los niños que no poseen un buen comportamiento en el contexto social tienden a ser juzgados, reprimidos y rechazados, en consecuencia, no son felices y existe un vacío personal. A continuación, se describirá diferentes definiciones respecto a las habilidades sociales.

Ortego, López y Álvarez (2015) indican que las habilidades sociales, resultan difíciles de definir por dos razones fundamentales: porque incluyen muchas conductas y las distintas habilidades dependen de un contexto social el cual puede ser muy variable. Sin embargo, Gismero (2010) menciona que las habilidades sociales son un conjunto de respuestas verbales y no verbales, que le permite a la persona expresarse en un contexto interpersonal manifestando sus sentimientos, preferencias, opiniones y derechos.

Así también, Lucena, Fernández y Francisco (2002) señalan que existen varios conceptos de habilidades sociales y que se consideran como conjuntos de comportamientos en lo interpersonal, resaltando dos objetivos principales: el primero, las relaciones satisfactorias (amigos, familiares, pareja o parientes) y el segundo, las actividades como uso de servicios (trabajo realizar compras y venta).

Asimismo, Montiel (2002) define que las habilidades sociales son aquellas acciones que le permite a un individuo interactuar de forma apropiada con otras personas, allí se consideran todas las conductas que forman parte de cada una de las personas para los intercambios sociales que realiza, desde su sonrisa hasta habilidades de autocontrol. Toda

destreza tiene su fin para que la persona logre adaptarse a su ambiente, evite conflicto y construya relaciones positivas; esto hace que la persona reciba el reforzamiento social de otros.

Por su parte, Consuegra (2010) refiere que las habilidades sociales son el conjunto de conductas emitidas por un individuo, que a la vez expresan sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos en un modo adecuado a la situación, respetando a los demás y usándolos para resolver los problemas.

Roca (2016) menciona a las habilidades sociales como el conjunto de hábitos (a nivel de conductas pensamientos y emociones) que permiten mejorar las relaciones interpersonales y sentirse bien, pudiendo así obtener lo que se desea y que los otros no impidan lograr los objetivos trazados.

Finalmente, Caballo (2007) define que la habilidad social es el conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto social donde es capaz de expresar sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de un modo adecuado frente a una determinada situación, respetando estas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas". Afirmo que la habilidad social debe ser considerada en un marco cultural determinado, porque los patrones de comunicación varían considerablemente entre culturas, dependiendo de factores como el sexo, la clase social y la educación.

### **3.2.2. Enfoques de habilidades sociales**

- Aprendizaje Social

El modelo del aprendizaje social sustenta que los niños aprenden a comportarse a través de la observación social en el contexto que lo rodea. Es en el aprendizaje social donde la sociedad se ve reflejada en el individuo. Este aprendizaje puede ser conductual o cognitivo (Bandura A. , 1999).

- Psicología Positiva

La psicología positiva va surgiendo desde hace aproximadamente diez años y fue propuesta por una investigación de la Universidad de Pennsylvania, se centra en una idea positiva de las personas (Seligman, 2005).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) mencionan que la Psicología Positiva estudia lo que la vida merezca ser vivida, un nuevo enfoque de la psicología positiva. Dicho enfoque estudia la experiencia óptima de las personas y dando lo mejor de sí mismas. Los resultados de las investigaciones de esta tienen el propósito de transmitir lecciones valiosas acerca de cómo construir una vida feliz, saludable, productiva y significativa (Park & Peterson, 2009).

Seligman (2005) indica que en esta teoría se da a conocer distintos recursos, tanto cognitivos y conductuales, que demuestran las capacidades y fortalezas psicológicas de las personas relacionadas con los estados emocionales, que a la vez le permite comprender, explicar, enfrentar y prevenir los problemas cotidianos.

Respecto a las habilidades sociales dice que el ser humano, al comprender la mala conducta puede generar conductas adaptivas. La teoría tiene el objetivo de estructurar la influencia social de tal manera que el sujeto pueda desarrollar sus capacidades y fortalecer la creencia que “puede ser mejor” para el control de su conducta.

### ***3.2.3. Características de habilidades sociales***

Monjas (2002) menciona las siguientes características de las habilidades sociales:

- ✓ Las habilidades sociales son conductas adquiridas o aprendidas a lo largo del proceso de socialización en la familia, la escuela y la comunidad que permiten interactuar efectiva y satisfactoriamente con los demás.
- ✓ Están formadas por componentes motores y manifiestos (como la conducta verbal), emocionales y afectivos (por ejemplo, ansiedad o alegría) y cognitivos (como la percepción social, atribuciones, auto - lenguaje).

- ✓ Son respuestas específicas a situaciones específicas. La efectividad de la conducta social depende del contexto de interacción y de los parámetros de la situación específica. Por ello, es necesario adecuar la conducta a los objetivos perseguidos y a las características de la situación, alejándonos del uso de patrones de conducta repetitivos y estereotipados.
- ✓ Se ponen en juego siempre en contextos interpersonales; indican que son conductas que se dan siempre en relación a otras personas. Se dice que la interacción social es bidireccional e interdependiente o recíproca y requiere a un comportamiento interrelacionado de dos a más personas.

#### **3.2.4. Clases de habilidades sociales**

Peñañiel y Serrano (2010) clasifican las habilidades sociales según las destrezas que pueden desarrollarse, son los siguientes:

- a) **Cognitivas:** Se refiere a todos los aspectos psicológicos, en relación con el pensar.
  - ❖ Identificar necesidades, preferencias, gustos, deseos en uno mismo y en los demás.
  - ❖ Habilidad de resolución de problemas mediante el uso de pensamientos alternativos, consecuenciales y relacionales.
  - ❖ Autorregulación por medio del auto refuerzo y el autocastigo.
  - ❖ La identificación de los estados de ánimo de uno mismo y de los demás.
- b) **Emocionales:** Son habilidades relacionadas con el “sentir”. Están implicadas la expresión y manifestación de diversas emociones, como la ira, el enfado, la alegría, la tristeza, el asco, la vergüenza, etc.
- c) **Instrumentales:** Son aquellas habilidades relacionadas con el “actuar”. Se refiere a las habilidades que tienen una utilidad, ejemplo:
  - ❖ Conductas verbales: Se refiere al inicio y mantenimiento de conversaciones, formulación de preguntas, formulación de respuestas, etc.

- ❖ Conductas no verbales: posturas, tono de voz, intensidad, ritmo, gestos y contacto visual.
- ❖ Alternativas a la agresión, rechazo de provocaciones, negociaciones en conflictos, etc.

### **3.2.5. Tipos de habilidades sociales**

Goldstein, Sprakin y Klein (1989) realiza un listado de tipos de habilidades sociales y de conducta entre ellas se mencionan:

Grupo 1. Primeras Habilidades sociales: Consiste en la habilidad de saber escuchar y dialogar: Como iniciar una conversación clara y precisa, formular preguntas, dar las gracias presentarse, presentar a otras personas y hacer cumplidos.

Grupo 2. Habilidades sociales avanzadas: Está formada por habilidades que favorecen las relaciones positivas en entornos sociales, tales como: pedir y brindar ayuda, participar, seguir instrucciones, disculparse, persuadir, consensuar, actuar con cordialidad, aceptar reglas, cumplir disposiciones.

Grupo 3. Habilidades relacionadas con los sentimientos: Son habilidades demostrativas de conocer los propios sentimientos y expresarlos a los demás, ser afectivo, resolver los miedos y autoevaluarse.

Grupo 4: Habilidades alternativas a la agresión: Son habilidades demostradas, que tiene que ver con el autocontrol de los impulsos como: la empatía, evitar conflictos y peleas, tomar decisiones correctas, pedir permiso y defender los propios derechos.

Grupo 5: Habilidades de planificación: Su mismo nombre lo dice, son habilidades relacionadas a la planificación, en el sentido de organización y disposición para el diálogo. Favorece el establecer objetivos, la toma de decisiones, discernir o resolver la causa de algún problema, recoger información, comprenden la participación crítica y creativa al decidir.

Grupo 6: Habilidades para hacer frente al estrés: Se refiere a las habilidades que aparecen en momentos de gran tensión o crisis pues el individuo desarrolla mecanismos de afrontamiento apropiados, como el manejo de situaciones difíciles, y se demuestran al formular respuestas ante una queja, responder a la persuasión, responder a la presión del grupo resolver la vergüenza, defender a un amigo, responder a los mensajes contradictorios, prepararse para una conversación difícil o frente a una acusación. Estas habilidades son de gran importancia pues el control de las emociones posibilita a las personas tener mayor tolerancia a la frustración y a controlar el enojo, todo ello le lleva a manejar mejor el estrés.

### **3.2.6. Componentes de habilidades sociales**

Caballo (2007) indica componentes de las habilidades sociales, entre ellas son los siguientes:

- ✓ Componentes motores como comunicación no verbal: Permite enfatizar un aspecto del discurso, de remplazar palabras e incluso contradecir lo que decimos verbalmente. En esto se distingue varios elementos como: Expresión facial, mirada, sonrisa, postura corporal, gestos, apariencia personal.
- ✓ Componentes verbales: Es el principal componente que incluye el contenido del mensaje. En todas las investigaciones se considera socialmente competente a aquellas personas que hablan el 50% del tiempo y retroalimentan de manera regular a su interlocutor al expresar sus intereses y consideran, los comentarios positivos, expresiones de atención personal, buen sentido del humor, y la capacidad de hablar sobre variedad de temas.
- ✓ Componentes para lingüísticos: Son componentes que acompañan al habla y modulan el mensaje, lo conforman: El tono de voz, el volumen, fluidez, tiempo o turno de habla.
- ✓ Componentes cognitivos y fisiológicos: Se refiere a elementos que no se pueden observar de manera directa, pero si en la manera de establecer las relaciones sociales

efectivas. Los componentes cognitivos se constituyen por procesos y capacidades cognitivas, es decir las ideas, pensamientos, percepciones e interpretación. Para el componente afectivo o fisiológico incluye las emociones y sentimientos, que comparte la situación tales como ritmo cardiaco, estrés, ansiedad.

### **3.2.7. Dimensiones de las habilidades sociales**

Gismero (2000) plantea seis factores y dimensiones dentro las habilidades sociales de la siguiente manera.

- ✓ Autoexpresión de situaciones difíciles: Refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad, en distintos tipos de situaciones sociales. (entrevistas laborales, tiendas y lugares oficiales)
- ✓ Defensa de los propios derechos como consumidor. Se refiere a la expresión de conducta asertiva frente a personas desconocidas en defensa de los propios derechos en situación del consumo, por ejemplo, al no dejarse colocarse en una fila o en una tienda, pedir descuento o devolver un objeto defectuoso.
- ✓ Expresión de enfadado o disconformidad: En este factor hace referencia la idea de evitar conflictos o confrontaciones con otras personas, expresando el enfadado, sentimientos negativos o desacuerdo.
- ✓ Decir no y cortar interacciones: Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quiere mantener, o no desea seguir saliendo con la persona o manteniendo una relación. Esto se trata de un aspecto de aserción crucial el decir “no” a otras personas y cortar interacciones de corto o largo plazo, refleja que no se desea mantener por más tiempo.
- ✓ Hacer peticiones: Refleja la capacidad de expresión de peticiones a otras personas de algo que se desea, ya sea a un amigo o en situaciones de consumo sin excesiva dificultad.
- ✓ Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Se define por la habilidad de iniciar



una interacción con el sexo opuesto (una conversación, pedir una cita, etc.) es decir un espontáneo diálogo al hablar con alguien que resulta atractivo, que se trata de intercambios positivos.

### **3.2.8. Modelos teóricos habilidades sociales**

Existen tres modelos que han tratado de señalar una explicación de cómo se adquieren las habilidades sociales y porque existiría un déficit en las mismas:

#### **a. Modelo de aprendizaje social por Bandura**

Bandura presenta un modelo de reciprocidad, en el que los diferentes factores (la conducta los factores personales, cognitivos y de otro tipo y los acontecimientos ambientales) actúan entre sí como determinantes interactivos. El ser humano al imitar una conducta extrae reglas acerca del modo de actuar dentro del ambiente y las coloca en práctica cuando cree que obtendrá algún resultado positivo. Esto quiere decir que, aunque una conducta parece ser controlada en gran medida por factores de origen externo, es verdad también que las personas pueden controlar su conducta mediante metas autoimpuestas generadas por ellas mismas. Por lo tanto, se puede decir que las habilidades sociales se adquieren como consecuencia de varios mecanismos básicos del aprendizaje, entre las que están: los reforzamientos positivos directos de las habilidades sociales, experiencias de aprendizaje observacional, la retroalimentación personal y el desarrollo de las expectativas cognitivas, respetando las relaciones interpersonales (Bandura A. , 1987).

#### **b. Modelo interactivo o interaccionistas de las habilidades sociales**

Según, Leon y Medina (2002) refieren que los modelos interactivos o interaccionistas conciben la competencia social como el resultado final de una serie de procesos cognitivos y conductuales que se inician en la percepción adecuada de estímulos interpersonales importantes que luego del procesamiento flexible de estos estímulos se podría producir y evaluar posibles alternativas de respuesta y luego de seleccionar la mejor finalizaría con la

ejecución de una acción. Estos modelos ponen además énfasis en la interacción entre persona y situación, por lo que se asume que en el desarrollo de las habilidades sociales existen factores personales y situacionales. Aunque, Calleja (1994) afirma que este enfoque no tiene suficiente base experimental se va a describir los aspectos de la conducta social correspondiente a factores personales y los que se derivan de la situación. Pérez y Santamarina (1999) describen que entre las variables personales a la situación se encuentran:

- Las capacidades psicofisiológicas y cognitivas: Las primeras se refieren a las capacidades sensoriales y motoras necesarias, así como la adecuada activación. Las capacidades cognitivas importantes tienen que ver con la percepción social o interpersonal adecuada, la traducción y la planificación. Además, en el proceso de la información se ven implicadas habilidades de solución de problemas y de evaluación de resultados potenciales, entre otros. Se incluye también procesos de información sobre las metas y motivaciones de la persona ante la situación, información sobre reglas de interacción social tanto formales como informales y procesos de carácter motivacional y afectivo.
- Habilidades o competencias cognitivas: Las habilidades cognitivas se refieren a la capacidad de reconocer la conducta habilidosa apropiada, la gestión de recompensas autogeneradas por el comportamiento hábil, la capacidad de prevenir las consecuencias de la conducta a corto y largo plazo, el desarrollo de expectativas realistas, además las habilidades de empatía al ponerse en el lugar del otro, e identificar las costumbres sociales.
- Aspectos psicosociales: En estas variables sociodemográficas figuran factores como la edad, el género, el nivel socioeconómico, hasta las características derivadas a una pertenencia de grupos sociales (raza, religión) se incluye procesos de ejecución de roles (capacidad de desempeñar un rol o asumir el papel de los otros).

- **Auto presentación:** Es una forma de influencia en la impresión de los demás, que suele cuidarse para mantener la autoestima y por motivos profesionales. Así también dice la auto presentación se realiza de forma predominante no verbal, lo cual incluye elementos como la vestimenta, el cuidado, peinado, la apariencia física, que pueden mejorarse a través del cuidado del atractivo físico.
- **Repertorio conductual:** Es imprescindible que las personas cuenten con un repertorio comportamental (verbal, no verbal y paralingüístico) lo suficientemente extenso y flexible como para poder interactuar con diversos interlocutores a lo largo de diferentes situaciones.

***c. Modelo de la psicología social, de Argyley Rendón.***

Argyle y Kendon (1967) mencionan un modelo explicativo en el funcionamiento de las habilidades sociales. Su trabajo se basó en el concepto de “habilidad”, que en ese entonces era aplicado a interacciones hombre-máquina, cuya la analogía implicaba características perceptivas, motoras y otras relativas al procesamiento de información.

Para que una persona utilice adecuadamente una herramienta es necesario que haga uso de las habilidades sociales ya que permite establecer una conexión de interacción en relación de trabajo profesional de los demás. Este modelo explica el déficit en las habilidades sociales como un error producido en algún punto del sistema ya que provocaría una alteración en todo el proceso. Esta analogía sugiere la noción de habilidad ya que existe variedad de habilidades para ser utilizadas como conducir un coche o escribir en una máquina, desde esta perspectiva la persona puede adquirir una habilidad social.

Asimismo, Argyle y Kendon (1967) define déficits en las habilidades sociales porque pueden deberse a los siguientes motivos:

- ✓ Desajuste en los objetivos de la persona, porque estos pueden ser incompatibles o inalcanzables.

- ✓ Errores de percepción, bajo nivel de discriminación, percepción estereotipada, errores de atribución casual, efectos de halo, etc.
- ✓ Errores en la traducción de las señales sociales, fracaso al evaluar alternativas y otras.
- ✓ Desajuste de planificación, no analizar diferentes alternativas de actuación.
- ✓ Errores de actuación, a no saber qué hacer y no poseer experiencia.

### **3.2.9. Importancia de las habilidades sociales**

Hops (1976) refiere que las habilidades sociales tienen una gran importancia en el funcionamiento presente y futuro en el desarrollo del individuo. Estas habilidades son importantes en las relaciones interpersonales, es decir en el momento de asimilar papeles y normas sociales. Así mismo, Caballo (2007) menciona las enseñanzas de las habilidades sociales en los alumnos en una competencia de responsabilidad en la escuela juntamente con la familia. La escuela es de gran importancia en el proceso de habilidad social ya que provee comportamientos y actitudes ante un contexto social en el que los niños pasan gran parte de su tiempo relacionando entre sí o con adultos, todo esto se convierte en uno de los entornos más relevantes para su desarrollo social, a la vez potenciar sus habilidades sociales.

## **3.3. Marco teórico referente a la población de estudio**

### ***3.3.1. La adolescencia***

El término adolescencia proviene de la palabra “latina *adoleceré*, del verbo *adolecer* y en castellano tiene dos significados: quiere decir tener imperfección o defecto de crecimiento o maduración (Guemes, Gonzáles e Hidalgo, 2017).

Por otro lado, Erikson (1986) define que la adolescencia no es mala, al contrario, es una etapa normal del desarrollo. En esta etapa experimenta los conflictos propios de la búsqueda de su identidad, y su ego estructura la forma de adaptación lo que exige cambios externos e internos que a la vez provoca crisis. En este desarrollo el adolescente atraviesa cambios socioculturales que son las señales del paso a la adultez. También, para la mayoría de los

jóvenes adolescente es una etapa de inseguridad, inquietud, desesperante. Pero hay algunos otros que disfrutan de una manera tranquila porque conocen nuevas amistades, se liberan de los lazos paternos y miran un futuro por adelante (Tovar, 2009). Por otra parte, Papalia (2009) refiere que la adolescencia es una etapa de transición de desarrollo, entre la niñez y la vida adulta. Esto implica importantes cambios, físicos cognitivos y psicosociales.

### **3.3.2. Etapa de la adolescencia**

La etapa de la adolescencia se inicia en la pubertad terminando alrededor de la segunda década de vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y maduración psicosocial (Guemes, Gonzáles e Hidalgo, 2017).

Asimismo, al hablar del adolescente, se referiré m a personas que viven en contextos socio-históricos frecuentemente más vulnerables al cambio en el tiempo y en el espacio, a seres humanos que desarrollan sus capacidades potenciales en nuestra especie casi completamente capaces de una acción simbólica, en función de imágenes del mundo y de ellos mismo, ofrecidas por su cultura que obviamente está construyendo, en una forma personal de vida con un significado y valor único (Silva, 2007).

### **3.3.3. Características de la adolescencia**

#### ➤ Adolescencia temprana

El inicio fundamental de la adolescencia temprana es de 11 y 13 años de edad, es el rápido crecimiento somático, donde aparecen los caracteres sexuales secundarios. En esta etapa inician los cambios físicos y cambian la imagen corporal previa, imaginando por la preocupación y curiosidad por este cambio (Casas y Gonzáles, 2010).

#### ➤ Adolescencia media.

En esta etapa media se inicia de (14 y 17 años) se producen cambios mucho más lentos, ya que permite en establecer la imagen corporal. Su capacidad cognitiva de pensamiento es más objetiva y racional quiere decir que cada adolescente construye su punto de vista

personal sobre el mundo, aunque muchas veces esto se vuelve concreto en situaciones sociales sobre todo el estrés (Casas y Gonzáles, 2010).

➤ **Adolescencia tardía.**

La etapa de la adolescencia tardía se inicia entre los (17 a 21 años) en esta etapa ha terminado el crecimiento ya que algunos son físicamente maduros. Su pensamiento abstracto para los adolescentes está plenamente establecido, pero no todos lo consiguen. Este proceso para algunos está orientado y enfocado a un futuro profesional que son capaces de percibir y actuar según sus actos (Casas y Gonzáles, 2010).

#### **4. Definición de términos**

- **Adicción:** Indican que la adicción se refiere a la conducta de una persona que se centra en la búsqueda de efectos producidos en el cuerpo y espíritu por una sustancia toxica o conducta bajo riesgo en padecer un intenso malestar físico y psicológico. Esto se hace manifiesto cuando la persona llega hasta a un límite en no poder controlarse, y llegar al punto de ya que no vivir más por sí mismo, sino más bien por el objeto que le esclaviza (Valleur y Matysiak, 2005).
- **Redes sociales:** Comentan sobre la visión de las redes sociales en mayor número de miembros posibles, gracias al ofrecimiento de diversas herramientas que garantizan la constancia de los usuarios. La red social es una herramienta que se puede mencionar como búsqueda de contactos (Bao, Flores y Gónzales, 2009).
- **Habilidades sociales:** Gismero (2010) define que las habilidades sociales es el conjunto de respuestas verbales y no verbales, que le permite a la persona expresarse en un contexto interpersonal expresando sus sentimientos, preferencias, opiniones y derechos.
- **Adolescencia:** El termino adolescencia proviene de la palabra, latina *adolescere*, del verbo *adolescere* y en castellano significa tiene quiere decir tener imperfección o defecto de crecimiento o maduración (Guemes, Gonzáles e Hidalgo, 2017).

## **5. Hipótesis de la investigación**

### **5.1. Hipótesis general**

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

### **5.2. Hipótesis específicas**

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y autoexpresión en situaciones sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y defensa de los propios derechos como consumidor en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y expresión de enfado o disconformidad en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y decir no cortar interacciones en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y hacer repeticiones en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

## **CAPÍTULO III**

### **Materiales y métodos**

#### **1. Diseño y tipo de investigación**

La presente investigación tiene un diseño no experimental y de corte transversal de tipo correlacional, por lo que se recolecto los datos en un tiempo único, dado que no existe manipulación de variables. Asimismo, es de tipo descriptivo correlacional porque se analizó describir estadísticamente las variables en relación que existe entre adicción a redes sociales y habilidades sociales (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

#### **2. Variable de la investigación**

##### **2.1. Definición conceptual de las variables**

###### ***2.1.1. Adicción a redes sociales***

Menciona que las adicciones a las tecnologías implican también el consumo químico con las redes sociales que es la interacción del hombre-máquina. Estas adicciones a las redes sociales aparecen desde el momento que una persona manifiesta una conducta adictiva, y todo esto va adquiriendo a lo largo de su vida, entre ellas: La saliencia, cambios del humor, tolerancia, síndrome de abstinencia, conflicto, recaída (Griffiths, 1997).

###### ***2.1.2. Habilidades sociales***

Gismero (2010) define que las habilidades sociales es el conjunto de respuestas verbales y no verbales, que le permite a la persona expresarse en un contexto interpersonal expresando sus sentimientos, preferencias, opiniones y derechos.

#### **3. Operacionalización de las variables**

##### ***3.1 Adicción a redes sociales***



Posteriormente, se mostrará la tabla matriz de Operacionalización variable de adicción a redes sociales.

Tabla 1.

*Tabla de Operacionalización de la variable adicción a redes sociales.*

Dimensiones	Definición conceptual	Indicadores	Ítems	Categoría de respuestas
Saliencia	Son las acciones que son las más importantes en nuestra vida ocupando nuestros pensamientos emociones y conductas.	Ansiedad Obsesión Relación interpersonal.	1,2,3,16,17, 18,30,31.	1=Nunca 2=Casi nunca 3=A, veces 4=Casi siempre 5= Siempre
Tolerancia	Es la ampliación innecesaria de las cosas con el fin de sentir satisfacción	Importancia dada Falta de satisfacción Necesidad de tiempo Malestar	4,5,19,20,21, ,32.	
Cambios del humor	Practica personal de cada sujeto al participar en alguna acción específica, de experimentar emociones relajantes o calmantes para una solución.	Tristeza Alegría	6,7,8,22,23, 33,34,35.	
Conflicto	Problemas interpersonales o intrapersonales.	Familia Amigos Académico	9,10,11,24,2 ,5,36,37,38.	
Síndrome de abstinencia	Emociones de disgusto o mortificación a nivel fisiológico, psicológico y social al reducir una actividad con frecuencia.	Dependencia Distanciamiento	12,13,27,39, 40	
Recaída	Debilidad para regresar a los estándares de inicio después de un periodo de abstinencia.	Retorno Reanudación Definitiva.	14,15,20,21, 41,42.	

### 3.2 Habilidades sociales

Seguidamente se mostrará la matriz de Operacionalización de habilidades sociales.

Tabla 2.

*Tabla de Operacionalización de la variable habilidades sociales.*

Dimensiones	Definición Conceptual	Ítems	Categoría de respuesta
Autoexpresión de situaciones sociales.	Este factor refleja la capacidad de expresarse uno mismo de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de situaciones sociales, entrevistas.	1, 2, 10, 11, 19, 20, 28, 29.	A= No me identifico en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría B= No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra. C= Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así. D= Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos.
Defensa de los propios derechos como consumidor.	Refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidas en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo.	3, 4, 12, 21, 30	
Expresión de enfado o disconformidad.	En esta subescala indica la capacidad de expresarse, el enfado o sentimientos negativos justificados.	13, 22, 31, 32	
Decir no y cortar interacciones.	Refleja la habilidad para cortar interacción que no se quieren mantener la conversación y decir no.	5, 14, 15, 23, 24, 33	
Hacer peticiones.	Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que pedimos ya sea de un amigo o familiar.	6, 7, 16, 25, 26	
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.	El factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación o pedir una cita).	8, 9, 17, 18, 27	

#### **4. Delimitación geográfica y temporal**

La investigación se realizó en la ciudad de Tarapoto del Departamento de San Martín en la Institución Educativa Jiménez Pimentel, 2019 en el Jr. Orellana. La población estuvo conformado por 300 estudiantes en el nivel secundario, desde 1° y 3° grado de secundaria. Así mismo se dio inicio desde abril hasta diciembre del 2019, donde allí se realizó la recopilación de información mediante los instrumentos designados.

#### **5. Participantes**

##### **5.1. Características de la muestra**

La investigación se realizó con la participación de 300 estudiantes de ambos sexos, del nivel secundario entre las edades de 13 a 16 años de edad, en la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

##### **5.2. Criterios de inclusión y exclusión**

###### **5.2.1. Criterios de inclusión**

- Estudiantes menores de 12 a 16 años.
- Adolescentes de ambos sexos.
- Estudiantes que pertenecen en la Institución Educativa Jiménez Pimentel.
- Estudiantes que participan libremente en las pruebas proporcionada.

###### **5.2.2. Criterio de exclusión**

- Estudiantes que no realizan los instrumentos aplicados.
- Estudiantes que no pertenecen entre las edades de 12 a 16 años.
- Estudiantes que no completan los datos personales.

#### **6. Instrumentos**

##### **6.1. Cuestionario de adicciones a las redes sociales (Meyva)**

Para el proceso de evaluación de adicción a redes sociales, se aplicó el cuestionario de Medición a las redes sociales (Meyva) fue creado por Mendoza y Vargas, en noviembre del

2014, Adición a redes sociales, fue elaborado para adolescentes, jóvenes y adultos de ambos sexos, aplicado en forma individual y colectiva., el cual permite la aplicación entre 15 a 30 años de edad y este otorga un tiempo determinado de aplicación de 20 minutos aproximadamente. Asimismo, muestra un manual completo, con las normas interpretativas, respuestas y un cuadernillo de planificación lo cual puede ser aplicado en áreas de clínicas, educativas, comunitaria e investigación. Cómo también consta de 42 de ítems de una escala de tipo Likert, de cada ítem tiene 3 alternativas 1 (nunca), 2 (a veces), 3 (siempre). Por otra parte, contiene 6 dimensiones de Saliencia, tolerancia, cambios de humor, conflicto, síndrome de abstinencia y recaída. Posteriormente presenta una buena confiabilidad y validez, además se realizó en la Universidad Perruna Unión con una población de 200 estudiantes de Psicología.

## **6.2. Escala de habilidades sociales**

La Escala de Habilidades Sociales (EHS) por Elena Gismero Gonzales creada en el 2005, en la Universidad Pontificia Comillas de (Madrid) y adaptado en el 2009 en Perú, por el Psi. Cesar Ruiz Alva en la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo. Este instrumento tiene por objetivo específico la evaluación de habilidades sociales. La aplicación es para adolescentes, jóvenes y adultos requiere aproximadamente entre 10 a 15 minutos. La escala tiene la validez y confiabilidad de 0.88, el cual se considera elevado. Esta prueba está compuesta por 33 ítems, y 28 de los cuales están redactados en el sentido inverso o déficits de las habilidades sociales y 5 en sentido positivo. También, consta de 4 alternativas de respuestas (1) “No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haré” (2) “No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra” (3) “Me describe aproximadamente, aunque no siempre actué así o me sienta así” (4) “Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos”. A mayor puntuación alta, la persona expresa más habilidades sociales y capacidad de aserción en distintos contextos. Por otra parte, en la calificación de las

respuestas a los ítems pertenecen a una misma subescala o factor que están en una misma columna, es decir se suman los puntos obtenidos en cada factor y se anota la puntuación directa de (PD) en la primera casilla que se encuentran en la base de cada columna. Para la, PD global es el resultado final de sumar con las PD de las 6 subescalas que el resultado obtenido se anotará en la casilla que está debajo de las anteriores. Asimismo, en el resultado general si el percentil está en 25 o por debajo, el nivel del sujeto será de “Bajas” habilidades sociales. Si cae el Pc, en 75 a más se alcanza a un nivel “Alto” de habilidades sociales. Si el Pc, está entre 26 y 74 se encuentra en un nivel “Medio”. Está compuesta, por seis áreas entre ellas son las siguientes; Autoexpresión de situaciones sociales, compuesto por 8 ítems (1, 2, 10, 11, 19,20, 28,29), Defensa de los propios derechos como consumidores, compuesto por 5 ítems (3, 4,12, 21,30), Expresión de enfado o disconformidad, compuesto por 4 ítems (13, 22, 31,32), Decir no y cortar interacciones, compuesto por 5 ítems (5, 14, 15,23, 33), Hacer repeticiones, compuesto por 5 ítems (6, 7, 16, 25,26), Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, compuesto por 5 ítems (8,9, 17, 18,27).

## **7. Proceso de recolección de datos**

Para la recolección de datos se solicitó la autorización correspondiente encargada a la Dirección Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019, haciéndoles a que se comprometen en la colaboración del estudio que se llevó a realizarse. Así mismo el método de recolección de datos se dio mediante las encuestas designadas, tal que ayudo a recopilar la información de datos demográficos tales como el género y grado académico para así llevar a cabo el estudio de la investigación. Posteriormente al tener la autorización se llevó a cabo la aplicación de los instrumentos y se dio las indicaciones al desarrollar.

## **8. Procesamiento y análisis de datos.**

Una vez recogida la información a través de los instrumentos de medición, fueron procesados en el paquete estadístico SPSS, donde se identificó los valores de rango y valores perdidos, también se ejecutó, la recodificación de variables, de valor numérico a las categorías y respuestas. Así mismo el análisis estadístico que se realizó de tipo correlacionar.

## CAPÍTULO IV

### Resultados y discusión

#### 1. Resultados

##### 1.1. Análisis descriptivo

##### 1.1.1. Niveles de adicción a redes sociales y sus dimensiones

A continuación, se presenta los resultados descriptivos obtenidos a partir de una muestra de 300 escolares de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel de la ciudad de Tarapoto.

Tabla 3

*Niveles de adicción a redes sociales y sus dimensiones de los estudiantes de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel.*

Variables	Bajo		Promedio		Alto	
	N	%	n	%	N	%
Adicción a redes sociales	127	42.3%	163	54.3%	10	3.3%
Saliencia	91	30.3%	114	38%	95	31.7%
Tolerancia	81	27%	118	39.3%	101	33.7%
Humor	67	22.3%	146	48.7%	87	29%
Conflicto	103	34.3%	117	39%	80	26.7%
Abstinencia	60	20%	123	41%	117	39%
Recaída	102	34%	100	33.3%	98	32.7%

En la tabla 3, se muestra que un 54.3% de los escolares presentan un nivel promedio, quiere decir que los educandos evidencian riesgo a tener uso de las redes sociales con el uso desmedido; sin embargo, presentan un nivel alto en la escala general el 3.3% haciendo casi el 60% de estudiantes, esto significa que existen dependencia de adicción a las redes sociales. En cuanto a las dimensiones el puntaje más alto es de abstinencia un 39%, es decir los estudiantes presentan síntomas como emociones de disgusto al nivel fisiológico, psicológico

al no participar activamente en las redes sociales, asimismo el 32.7% se obtuvo un nivel alto en la dimensión recaída, lo que indica que los escolares por alguna razón al no participan en las redes sociales y cuando retoman la actividad vuelven hacer lo mismo y con la misma continuidad. Respecto en las dimensiones, conflicto y recaída se ubican en nivel bajo (34.3% y 34%) respectivamente.

### **1.1.2. Nivel de adicción a redes sociales y sus dimensiones, según sexo.**

En la Tabla 4 se presenta los niveles de adicción a redes sociales según el sexo de los estudiantes de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel.

Se aprecia en la tabla 4, los varones presentan un porcentaje ligeramente mayor en los niveles promedio de 29.7% y 2.0 % nivel alto de adicción a redes sociales; mientras en femeninas nivel promedio (24.7% y 1.3 % presentan nivel alto, quiere decir que los escolares presentan dependencia al uso de las redes sociales permitiendo esto un uso desmedido. Se aprecia en la dimensión abstinencia que el 21.0 % de mujeres evidencia nivel alto, es decir los educandos al no participar en las redes sociales manifiestan malestar de sentimientos y mortificación a nivel fisiológico y psicológico. Sin embargo, en humor el grupo de mujeres el (21.7%) y varones (27%) se obtuvo un nivel promedio, lo que significa que los educandos al refugiarse en las redes sociales, cuando presenta algún tipo de problema perciben algo especial en sus emociones y remplazan su disforia y calma.



Tabla 4.

Niveles de adicción a redes sociales y sus dimensiones, según sexo.

Variables	Categorías	Sexo			
		Femenino		Masculino	
		n	%	n	%
Adicción a redes sociales	Bajo	63	21%	64	21.3%
	Promedio	74	24.7%	89	29.7%
	Alto	4	1.3%	6	2%
Saliencia	Bajo	44	14.7%	47	15.7%
	Promedio	53	17.7%	61	20.3%
	Alto	44	14.7%	51	17%
Tolerancia	Bajo	40	13.3%	41	13.7%
	Promedio	59	19.7%	59	19.7%
	Alto	42	14%	59	19.7%
Humor	Bajo	28	9.3%	39	13%
	Promedio	65	21.7%	81	27%
	Alto	48	16%	39	13%
Conflicto	Bajo	45	15%	58	19.3%
	Promedio	59	19.7%	58	19.3%
	Alto	37	12.3%	43	14.3%
Abstinencia	Bajo	24	8%	36	12%
	Promedio	54	18%	69	23%
	Alto	63	21%	54	18%
Recaída	Bajo	43	14.3%	59	19.7%
	Promedio	54	18%	46	15.3%
	Alto	44	14.7%	54	18%
	Total	141	47%	159	53%

### Niveles de adicción a redes sociales y sus dimensiones según grado.

Seguidamente, en la tabla 5, muestra los niveles de adicción a redes sociales según el grado de los estudiantes de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

Tabla 5.

*Niveles de adicción a redes sociales y sus dimensiones, según grado.*

Variables	Categorías	Grado			
		1er grado		3er grado	
		n	%	n	%
Adicción a redes sociales	Bajo	80	26.7%	47	15.7%
	Promedio	99	33%	64	21.3%
	Alto	5	1.7%	5	1.7%
Saliencia	Bajo	60	20%	31	10.3%
	Promedio	67	22.3%	47	15.7%
	Alto	57	19%	38	12.7%
Tolerancia	Bajo	53	17.7%	28	9.3%
	Promedio	74	24.7%	44	14.7%
	Alto	57	19%	44	14.7%
Humor	Bajo	48	16%	19	6.3%
	Promedio	84	28%	62	20.7%
	Alto	52	17.3%	35	11.7%
Conflicto	Bajo	64	21.3%	39	13%
	Promedio	76	25.3%	41	13.7%
	Alto	44	14.7%	36	12%
Abstinencia	Bajo	42	14%	18	6%
	Promedio	68	22.7%	55	18.3%
	Alto	74	24.7%	43	14.3%
Recaída	Bajo	73	24.3%	29	9.7%
	Promedio	61	20.3%	39	13%
	Alto	50	16.7%	48	16%
	Total	184	61.3%	116	38.7%

Como se puede apreciar en la tabla 5, los educandos del 1er grado del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel se ubican en un nivel promedio de 33% en adicción a redes sociales haciendo un total de (61.3%), seguidos por el 21.3% de alumnos

de tercer grado, quiere decir que los escolares son usuarios de permanecer más tiempo conectados en las redes sociales sin límite. En la dimensión abstinencia el 24.7% de estudiantes del 1° grado de secundaria presentan nivel alto, esto presenta emoción negativa al no poder conectarse en las redes sociales. De igual modo en la dimensión humor el 28% los escolares del 1° grado, indican que los estudiantes al refugiarse en la red social presentan algún tipo de problema se desahogan y perciben emociones negativas.

### **Análisis descriptivo de los niveles de habilidades sociales y sus dimensiones.**

Seguidamente, se presenta la tabla 6, donde se aprecia los niveles de habilidades sociales de los educandos del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel de la ciudad de Tarapoto.

Tabla 6

Niveles de habilidades sociales y sus dimensiones de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel.

Variables	Niveles habilidades sociales					
	Bajo		Promedio		Alto	
Habilidades sociales	123	41%	163	54.3%	9	4.7%
Autoexpresión de situaciones sociales	91	30.3%	114	38%	95	31.7%
Defensa de los propios derechos como consumidos	81	27%	118	39.3%	101	33.7%
Expresión de enfado o disconformidad	97	32.3%	119	39.7%	84	28%
Decir no y cortar interacciones	103	34.3%	117	39%	80	26.7%
Hacer peticiones	60	20%	123	41%	117	39%
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	95	31.7%	93	31%	112	37.3%

En la tabla 6, se observa que el 54.3% de los escolares presentan un nivel promedio de habilidades sociales, lo cual indica que tienen un adecuado manejo de formar capacidades y destrezas para el contacto interpersonal; mientras que el 4.7% evidencian nivel alto en esta

variable, es decir poseen adecuadas habilidades sociales para relacionarse de manera óptima frente a un contexto interpersonal; en cambio el 41% presentan nivel bajo en este tipo de habilidades sociales, es decir poseen dificultades para establecer un buen desarrollo interpersonal con otras personas que carecen para solucionar conflictos. En cuanto a la dimensión hacer peticiones, se observa que el 39% de los estudiantes presentan nivel alto, esto mostraría que los educandos tienen la capacidad de expresión a realizar peticiones semejantes de algo que desean sin excesiva dificultad. Asimismo, el 37.3% poseen nivel alto en la dimensión iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, lo que indica la facilidad para tales conductas, es decir tener la iniciativa para comenzar un espontaneo dialogo al hablar con alguien. Sin embargo, en la dimensión, decir no y cortar interacciones el 34.3% evidencian nivel bajo, lo que significa no cuentan con la habilidad de poder decir no a otras personas y cortar interacciones que no desean mantener a lo largo plazo.

### **1.1.3. Nivel de habilidades sociales y sus dimensiones según sexo.**

A continuación, en tabla 7, se muestra los niveles de habilidades sociales y sus dimensiones de los escolares del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel de la ciudad de Tarapoto, respecto al sexo.

En la tabla 7, se muestra que la mayoría de los participantes del sexo masculino (29.7%) poseen habilidades sociales en un nivel promedio haciendo un total de 53%, mientras que el 4.7% del sexo femenino haciendo un total de 47%, es decir las mujeres mantienen manejo de relaciones interpersonales. En primer en la dimensión expresión de enfado o disconformidad se alcanzó un puntaje de 23.7% en nivel promedio, lo cual evidencian que mantienen su capacidad de expresar su enfado a otras personas; pero en la dimensión hacer peticiones los varones presentan un nivel alto (21%) a diferencia de las mujeres, lo que significa que son capaces de realizar peticiones ya sea de un amigo o en situaciones de

consumo. En cuanto a la dimensión iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto ambos sexos se ubican en un nivel alto (17.7% y el 19.7%).

*Tabla 7*

Niveles de habilidades sociales y sus dimensiones, según sexo.

Variables	Categorías	Sexo			
		Femenino		Masculino	
		n	%	n	%
Habilidades sociales	Bajo	61	20.3%	62	20.7%
	Promedio	74	24.7%	89	29.7%
	Alto	4	1.3%	5	1.7%
Autoexpresión de situaciones sociales	Bajo	44	14.7%	47	15.7%
	Promedio	53	17.7%	61	20.3%
	Alto	44	14.7%	51	17%
Defensa de los propios derechos como consumidos	Bajo	40	13.3%	41	13.7%
	Promedio	59	19.7%	59	19.7%
	Alto	42	14%	59	19.7%
Expresión de enfadado o disconformidad	Bajo	53	17.7%	44	14.7%
	Promedio	48	16%	71	23.7%
	Alto	40	13.3%	44	14.7%
Decir no y cortar interacciones	Bajo	45	15%	58	19.3%
	Promedio	59	19.7%	58	19.3%
	Alto	37	12.3%	43	14.3%
Hacer peticiones	Bajo	24	8%	36	12%
	Promedio	54	18%	69	23%
	Alto	63	21%	54	18%
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Bajo	47	15.7%	48	16%
	Promedio	41	13.7%	52	17.3%
	Alto	53	17.7%	59	19.7%
	Total	141	47%	159	53%

*Niveles de habilidades sociales y sus dimensiones, según grado.*

Seguidamente, se muestra la tabla 8, donde se analiza los niveles de habilidades sociales según grado académico de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel de la ciudad de Tarapoto.

En la tabla 8, se aprecia que los estudiantes del primer grado de secundaria tienen mejores habilidades sociales (61.3%) que los de tercero (38.7%), esto mostraría que los estudiantes del 1° grado hacen un total de 61.3%, es decir mantienen buen desarrollo de habilidades sociales. Sin embargo, en la dimensión expresión de enfado o disconformidad los estudiantes del 1ª grado presentan el 24.7% quiere decir que estos estudiantes tienen la capacidad de manifestar sentimientos negativos. Del mismo modo en la dimensión hacer peticiones se alcanzó el 24.7% de los estudiantes del 1ª grado, lo cual indicaría la persona es capaz de realizar peticiones que desean; también en la dimensión decir no y cortar interacciones se obtuvo el 25.7% en el 1ª grado, que tienen la habilidad de cortar que no se quieren mantener. De manera similar ocurre en las dimensiones de defensa de los propios derechos como consumidor e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto, de los estudiantes del tercer grado de secundaria con 14.7% respectivamente en nivel alto.

Tabla 8

*Niveles de habilidades sociales y sus dimensiones, según grado*

Variables	Categorías	Grado			
		1er grado		3er grado	
		n	%	n	%
Habilidades sociales	Bajo	76	25.3%	47	15.7%
	Promedio	99	33%	64	21.3%
	Alto	4	1.3%	5	1.7%
Autoexpresión de situaciones sociales	Bajo	60	20%	31	10.3%
	Promedio	67	22.3%	47	15.7%
	Alto	57	19%	38	12.7%
Defensa de los propios derechos como consumidos	Bajo	53	17.7%	28	9.3%
	Promedio	74	24.7%	44	14.7%
	Alto	57	19%	44	14.7%
Expresión de enfado o disconformidad	Bajo	58	19.3%	39	13%
	Promedio	77	25.7%	42	14%
	Alto	49	16.3%	35	11.7%
Decir no y cortar interacciones	Bajo	64	21.3%	39	13%
	Promedio	76	25.3%	41	13.7%
	Alto	44	14.7%	36	12%
Hacer peticiones	Bajo	42	14%	18	6%
	Promedio	68	22.7%	55	18.3%
	Alto	74	24.7%	43	14.3%
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Bajo	64	21.3%	31	10.3%
	Promedio	52	17.3%	41	13.7%
	Alto	68	22.7%	44	14.7%
	Total	184	61.3%	116	38.7%

## 1.2.Prueba de normalidad

Seguidamente, se presenta la tabla 9 de normalidad de datos.

*Tabla 9*

Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio

Instrumentos	Variable	Media	D.E.	K-S	P
Adicción a redes sociales	Saliencia	17,78	5,636	,073	0,001
	Tolerancia	12,38	4,436	,114	0,000
	Humor	17,13	5,882	,095	0,000
	Conflicto	17,00	5,951	,120	0,000
	Abstinencia	11,17	3,438	,092	0,000
Habilidades sociales	Recaída	13,18	4,693	,091	0,000
	Autoexpresión	17,67	4,346	,916	0,000
	Defensa	12,21	2,980	,084	0,000
	Expresión	9,83	2,811	,095	0,000
	Decir no	14,15	3,623	,069	0,000
	Peticiones	12,68	2,880	,106	0,000
	Interacciones	11,81	2,955	,101	0,000

En la tabla 9, se pone en manifiesto los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S), donde se encuentra que las variables de estudio y sus dimensiones no presentan una distribución normal ( $p \leq 0.05$ ). Por tanto, se empleó estadística no paramétrica.



### 1.3. Análisis de correlación

A continuación, se muestra los análisis de correlación.

Tabla 10

*Coefficientes de correlación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales.*

Habilidades sociales y sus dimensiones	Adicción a redes sociales	
	Rho	P
Habilidades sociales	.899**	0.000
Autoexpresión de situaciones sociales	.619**	0.000
Defensa de los propios derechos	.452**	0.000
Expresión de enfado disconformidad	.256**	0.000
Decir no y cortar interacciones	.529**	0.000
Hacer peticiones	.493 **	0.000
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	.498**	0.000

\*\* La correlación es significativa a nivel 0.01

\* La correlación es significativa a nivel 0.05

Como se puede apreciar en la tabla 10, el coeficiente de correlación Rho de Spearman indica que existe una relación directa y altamente significativa entre adicción a redes sociales y habilidades sociales ( $r = .899^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), significa que las habilidades sociales se relacionan significativamente mejor en situaciones virtuales, que en situaciones verbales. De manera similar ocurre en la dimensión autoexpresión de situaciones sociales, se evidencia relación directa y altamente significativa ( $r = .619^{**}$ ,  $p = 0.01$ ) entre adicción a redes sociales, lo que señala cuanto más involucrados a las redes sociales los estudiantes tienen la facilidad para las interacciones en tales contextos. También se evidencia que existe relación directa altamente significativa en defensa de los propios derechos entre adicción a redes sociales ( $r = .452^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), es decir cuánto más altos son los niveles, el estudiante refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos de situación de consumo (pedir descuento en una tienda o devolver un objeto defectuoso). Además, se encontró relación

directa altamente significativa en la dimensión expresión de enfado disconformidad ( $r = .256^{**}$ ,  $p = 0.01$ ) entre adicción a redes sociales, esto hace evidente la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y desacuerdos. Asimismo, existe relación directa altamente significativa, en decir no y cortar interacciones ( $r = .529^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), entre adicción a redes sociales, lo cual da a conocer el estudiante no muestra dificultades para negarse a los pedidos de su entorno social, ya sea de manera física o virtual. Así, también se encontró relación directa altamente significativa en hacer peticiones y adición a redes sociales ( $r = .493^{**}$ ,  $p = 0.01$ ) es decir, que mientras los escolares acuden a la red social, reflejan la expresión de realizar peticiones a otras personas o en situaciones de consumo. Así, también existe relación directa altamente significativa entre iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto y adicción a redes sociales ( $r = .498^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), es decir los educandos tienen la habilidad de establecer amistades fácilmente por medio el internet, interactuando relaciones positivas.

## **2. Discusión**

El objetivo de esta investigación fue establecer la relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019. Tomando en cuenta de cómo la tecnología ha afectado el modus vivendis de la gente y sobre todo el de los niños y adolescentes, de acuerdo a los resultados obtenidos se puede establecer que existe una relación directa y altamente significativa ( $r = .899^{**}$ ,  $p = 0.01$ ) lo que indicaría que cuanto más involucrados están los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, mejores serán sus habilidades sociales, esto se podría interpretar como que las habilidades sociales parece que se manifiestan mejor en situaciones virtuales que en situaciones directas. Este resultado coincide con el estudio de Domínguez y Ybañez (2016), quienes realizaron una investigación para determinar la relación que existe entre la adicción a redes sociales y

habilidades sociales, en estudiantes de una institución educativa privada de Trujillo y los resultados evidencian que existe una relación significativa ( $p < .01$ ). Además, en la dimensión autoexpresión de situaciones sociales y adicción a redes sociales se encontró una relación directa altamente significativa ( $r = .619^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), quiere decir también, que cuanto más involucrados con las redes sociales están los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, mejor será su autoexpresión, lo cual menciona que su capacidad de expresar su propio sentir mejora en situaciones virtuales; lo cual es apoyado por la investigación de Fullwood, Sheedan y Nicholls (2009), quienes ejecutaron una investigación sobre los blogs de MySpace, en el cual encontraron que la autoexpresión es una capacidad fundamental para que las personas frecuentan a la red social. Asimismo, en la dimensión defensa de los propios derechos se encontró relación altamente significativa ( $r = .452^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), es decir cuanto más involucrados con las redes sociales están los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, será mayor su capacidad de defensa de los propios derechos. Se entiende por defensa la capacidad de expresión de conductas asertivas frente a desconocidas situaciones de consumo (no dejar colocarse a alguien en una fila o en una tienda, pedir descuentos devolver un objeto defectuoso. Esto quiere decir que los estudiantes del nivel secundario tienen la capacidad a reflejar sus propios derechos en situación directa y con personas virtuales. Además, en la dimensión de expresión de enfado disconformidad se encontró relación altamente significativa ( $r = .256^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), esto mostraría que cuanto más involucrados con las redes sociales están los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, su capacidad de expresión de enfado disconformidad aumentará. Se entiende por expresión enfado, la capacidad de expresar sentimientos negativos justificados y desacuerdos con otras personas. Asimismo, en este sentido Gismero (2010) menciona que las habilidades sociales son conjuntos de respuestas verbales y no verbales, que a la persona

le permite expresarse en un contexto interpersonal manifestando sus pensamientos opiniones y derechos.

Del mismo modo, en la dimensión decir no y cortar interacciones se encontró una relación altamente significativa ( $r = .529^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), esto quiere decir cuanto más involucrados con las redes sociales están los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, aumentará su capacidad de decir no y cortar interacciones. Es importante aclarar que la dimensión decir no, es la capacidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto con un vendedor o con amigos que quieren seguir charlando o negarse a prestar algo). Ojeda y Mateos (2006) mencionan que “decir no” es una técnica que se puede emplear con más facilidad por medio de las redes sociales, porque de esta manera se facilita el modo de cortar interacciones, debido a que muchas personas no establecen una conversación verbal o no verbal.

Así también, se encontró relación altamente significativa entre hacer peticiones ( $r = .493^{**}$ ,  $p = 0.01$ ) es decir cuanto más involucrados con las redes sociales están los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, aumentará su capacidad de hacer peticiones. Esta dimensión de hacer peticiones refleja la expresión de realizar peticiones a otras personas de algo que desea, sea a un amigo o en situación de consumo. Del mismo modo, se encontró relación altamente significativa entre la dimensión de iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto ( $r = .498^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), esto manifiesta que cuanto más involucrados con las redes sociales están los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, mejorará su habilidad para iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. Es decir, tendrá la capacidad espontánea de dialogo verbal con alguien que resulta atractivo que se trata de intercambios positivos; esto evidencia que es capaz de pedir a alguien una cita. De esta manera los estudiantes pueden ampliar su círculo social, que a su vez le resulte la habilidad de iniciar

interacciones positivas con el sexo opuesto, colaborando con esta afirmación Caplan(2002) menciona que la persona al emplear internet por medio de sus contactos recibe respuestas más positivas a diferencia de su entorno social, prefiriendo de esa manera una comunicación por las redes sociales. Por su parte Echeburúa y Corral (2010) mencionan que los estudiantes priorizan las redes sociales a tal punto de privarse del sueño, al estar frente del celular u ordenador, presentando bajo productividad en los estudios.

## CAPÍTULO V

### Conclusiones y recomendaciones

#### 1. Conclusiones

Según el análisis a los datos y resultados presentados en la presente investigación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019. Se presenta los siguientes resultados.

- En relación al objetivo general, se evidencia que existe relación directa y altamente significativa ( $r = .899^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.
- Respecto al primer objetivo específico se mostraron que existe relación altamente significativa ( $r = .619^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), entre autoexpresión de situaciones sociales y adicción a redes sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.
- Referente al segundo objetivo específico se encontró que existe relación significativa ( $r = .452^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), entre defensa de los propios derechos y adicción a redes sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.
- En cuanto al tercer objetivo específico, se mostró que existe relación significativa expresión de enfado disconformidad ( $r = .256^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), entre expresión de enfado

disconformidad y adicción a redes sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

- Con respecto al cuarto objetivo específico, se encontró que existe relación altamente significativa ( $r = .529^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), entre decir no y cortar interacciones y adicción a redes sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.
- En relación al quinto objetivo específico, se mostró que existe relación significativa ( $r = .493^{**}$ ,  $p = 0.01$ ), entre hacer peticiones y adicción a redes sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.
- Finalmente, el sexto objetivo específico, se encontró que existe relación significativa ( $r = .498^{**}$ ,  $p = 0.01$ ). entre iniciar interacciones con el sexo opuesto y adicción a redes sociales del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

## **2. Recomendaciones**

Al culminar, esta investigación se formula las siguientes recomendaciones.

- Incentivar a la plana docente directiva y tutores, mediante capacitación y talleres sobre las nuevas tecnologías que está evolucionando paso a paso que es parte de la vida diaria
- Realizar programas y talleres sobre la influencia y uso adecuado en las páginas de la red social en los estudiantes.
- Tomar en cuenta en otras investigaciones que pueden incidir en la adicción a redes sociales y habilidades sociales, que pueden considerar en otras variables tales como la autoestima, ansiedad, clima familiar, en dicha investigación para la población nivel secundario que es más vulnerable.
- Realizar actividades de intervención enfocadas en el desarrollo de las habilidades sociales reales y compararlas con las virtuales, de modo que interactúen entre compañeros.

- Desarrollar programas de intervención y talleres hacia los padres de familia que es importante que sepan que los adolescentes son testigos vivenciales de las redes sociales.
- A las instituciones educativas deberían implementar programas educativos que aborden el problema de las adicciones a redes sociales, ya que esto permitirá mayor concientización.
- Implementar tutorías con los docentes en las aulas, mediante videos o talleres, de esta manera se empleará el uso adecuado de las redes sociales.
- Trabajar programas reales de habilidades sociales con los estudiantes del 3º grado de secundaria.



### Referencias

- Acebedo, J. (2011). *Habilidades sociales en la formación docente* (Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor San Marcos). Recuperado de [http://sisbib.unmsn.edu.pe/bibvirtuaaldata/publicaciones/inv\\_educativa/2007\\_n20/a09v11n20.pdf](http://sisbib.unmsn.edu.pe/bibvirtuaaldata/publicaciones/inv_educativa/2007_n20/a09v11n20.pdf).
- Adés, J., y Lejoyeux, M. (2003). *Las nuevas adicciones: Internet, sexo, deporte, compras, trabajo, dinero*. Barcelona: Aires.
- Alcántar, C. (2014). *Secretos para triunfar y ser feliz crecimiento y desiciones en la adolescencia y juventud*. Lima: Universidad Peruana Union.
- Argyle, M., y Kendon, A. (1967). The experimental analisis of social performance. *Advances in Experimental social Psychology*, 3(1) 55-98. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0065260108603421>.
- Arias, O., Gallego, V., Rodríguez, M., y Del Pozo, M. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Revista Psicología de las Adicciones*, 1(2), 2-6. Recuperado de <http://www.uniovi.es/gca/uploads/pdf/psicologia%20las%20Adicciones/%20v01,%202012.pdf>.
- Arnao, J., y Surpachin, M. (2015). *Uso y abuso de las redes sociales digitales en adolescentes y jóvenes* (Tesis de Licenciatura) Recuperado de <http://www.repositorio.cedro.org.pe/handle/CEDRO/310>
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bandura, A. (1999). *A social cognitive theory of persona, lity*. New York: Guilford.
- Bao, R., Flores, J., y Gónzales, F. (2009). *Las organizaciones virtuales y la evolución de la web*. Lima Perú: Universidad San Martin Porres
- Bartolomé, A. (2008). *Posibilidades de la Web 2.0*. España: Educación superior
- Betancourth, S., Zambrano, C., Ceballo, A., Benavides, V., y Villota, N. (2017). Habilidades sociales con el proceso de comunicación en una muestra de adolescente. *Revista de Ciencias sociales y humanas psicoespacios*, 14(8), 133-148. Recuperado de [http://revistas\\_iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/](http://revistas_iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/)
- Boyd, D., y Ellison, N. (2007). Social network sites: Definition history, and scholarship. *Journal of computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x

- Bonilla, L., y Hernández, A. (2012). Impacto de la dependencia a las redes sociales virtuales en estudiantes de la facultad de psicología de la Universidad de San Buenaventura extensión Ibagué. *Revista Psicológica Científica.com*, 14(20). Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/dependencia-redes-sociales-habilidades-sociales-estudiantes-Unniversitarios/>.
- Caballo, V. (2007). *Manual de Evaluación y Entrenamiento de las Habilidades Sociales*. Madrid: Siglo XXI Editores.
- Calleja, A. (1994). *El entrenamiento en habilidades sociales en mujeres. Un estudio comparativo entre un EHS, cognitivo conductual y un EHS conductual*. España (Tesis Doctoral para la obtención del título de Doctor en psicología. Facultad de Filosofía y Ciencias de la Educación. Sección. Psicología. Universidad de Deusto España. Recuperado de [https://www.agapea.com/libros/El-entrenamiento-en-habilidades-sociales-con-mujeres-un-estudio-comparativo-entre-un EHS-cognitivo-conductual-y un-EHS-conductual-9788474855005-i-htm](https://www.agapea.com/libros/El-entrenamiento-en-habilidades-sociales-con-mujeres-un-estudio-comparativo-entre-un-EHS-cognitivo-conductual-y-un-EHS-conductual-9788474855005-i-htm).
- Campos, E. (2012). Programa de innovación educativa: Aprendiendo a convivir armonía, para desarrollar destrezas en habilidades sociales en alumnos de quinto grado de secundaria en la I.E. San Juan de Lurigancho Lima. (Tesis de posgrado, Universidad Nacional de Educación Enrique y Valle).
- Caplan, S. E. (2002). Problematic use and psychosocial wellbeing: development of a cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(1), 553. Recuperado de <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563202000043>.
- Cárdenas, P. (2015). La comunicación digital mediante redes sociales de Organizaciones Públicas (Tesis para optar el título profesional de licenciado en comunicación social, (Universidad Mayor de San Marcos, Facultad de Letras y Ciencias Humanas). Recuperado de <http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/2941/ANYOSA MS.pdf?>.
- Casas, R., y Gonzáles, F. (2010). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 9(1), 20-24. Recuperado de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/>
- Chachín, N., y Libia, B. (2011). Actividad física en adolescentes y su relación con agresividad, impulsividad e internet y videojuegos. *Psicología. Avances de la*

- Disciplina*, 5(1), 9-23. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v5n1/v5n1a02.pdf>
- Challco, K., Rodríguez, S., y Jaimes. (2015). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud* 9 (1) 9 -15. Recuperado de [https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc\\_salud/article/view/236/236](https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/236/236).
- Chambi, B. (2004). *Relación entre habilidades sociales y las dimensiones de personalidad en adolescentes* (Trabajo para optar el título de licenciatura en enfermería, Arequipa Perú, UNSA). Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1249/tesis%2047094125.pdf?sequence=1&isAllowed=yce=3&isAllowed=y>
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de Psicología*. Segunda edición. Bogotá: ECOE Ediciones.
- Coronel, D., y Montenegro, I. (2009). *Habilidades Sociales*. Piura: ACDE.
- Cugota, M. (2008). *Adicciones ¿Hablamos?* España: Editora Parramon
- Cuyun, M. (2013). *Adicción a las redes sociales en jóvenes* (Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Cuyun-Maria.pdf>.
- Dietel, P., y Dietel, H. (2008). *Ajax Rich Internet aplicación y desarrollo web*. Madrid: España.
- Domínguez, J., y Ybáñez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2) 181-230. doi:10.20511/pyr2016.v4n2.122
- Echeburúa, E., y Corral, G. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes, un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. Recuperado de <http://redalyc.org/articulo.Oa?id=289122889001>
- Echeburúa, E., y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: Más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258. Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>.
- Echeburúa, E., y Suler, J. (1999). *¿Adicciones sin drogas. Las nuevas adicciones: Juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet*. Bilbao. Desclee de Brower. Recuperado de [http://www.aepcp.net/arc/05.1992\(2\).Sandin.pdf](http://www.aepcp.net/arc/05.1992(2).Sandin.pdf).
- Echeburúa, E. (2009). *Redes sociales, la nueva adicción a internet*. España: Pirámide.

- Erikson, E. (1986). *Sociedad y adolescencia*. México: Siglo Veintiuno Editores.
- Fullwood, C., Sheedan, N., y Nicholls, W. (2009). Blog Function Revisited: A Content Analysis of Myspace. *Bloys CyberPsychology y Behavior*, 12(6), 17. Recuperado de <http://online.liebertpub.com/toc/cpb/12/6>.
- García, M., Hoyo, M., y Muñoz, C. (2014). Jóvenes Comprometidos en la Red: El papel de las redes sociales en la participación social efectiva. *Revista Científica de Educomunicacion*, 43(2), 35-43. Doi: 10.3916/C43-2014\_03.
- Gavilanes, G. (2015). *Adicciones a redes sociales y su relación con la adaptación conductual en los adolescentes* (Tesis inédita de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador). Recuperado de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1/75670.pdf>.
- Gismero, E. (2010). *Manual de la Escala de Habilidades Sociales* (3° ed.). Madrid: Tea Ediciones, S.A.
- Goldstein, A., Sprakin, R., y Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Un programa de enseñanza. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Gonzales, V., Merino, L., y Cano, M. (2009). *Las adicciones a redes sociales*. España: Edita Nexus Medica Editores S.L.
- Gonzalo, J. (2012). El uso de las redes sociales por parte de las Universidades a nivel institucional. Un estudio Comparativo. Recuperado de <http://www.um.es/ead/red/32>
- Griffiths, M. (2005). A components model of addiction Wit hen a bio psychosocial framework. *Psychology division*, 10(4), 19-197. Recuperado de [http://sholar.google.com.pe/sholar?q=A Components+model+of+adicction+Whithin+abiop psychosocial + framework y hl=esyas\\_sdt=Oyas\\_Vis=1yoi=Sholart](http://sholar.google.com.pe/sholar?q=A+Components+model+of+adicction+Whithin+abiop+psychosocial+framework+y+hl=esyas_sdt=Oyas_Vis=1yoi=Sholart).
- Griffiths, M. (1997). Exercise addiction: A case study. Adición Reserch. *Revista Psicologica.com* 5(1), 161-168. Recuperado de <http://www.academia.edu/429690Griffiths-M.D-1997-Exercise-addiction-A-Case-study-Addiction-Research-5-161-168>.
- Guemes, H., Gonzáles, F. e Hidalgo. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista Adolescere*, 5(1) 7-22. Recuperado de <http://www.adolescenciasema.Org/ficheros/Revista%Revista%20Adolescere/Vol5num1-2017-22%.20Pubertad%20adolescencia.pdf>

- Gutiérrez, J. (2009). Evaluación y tratamiento psicológico mediante realidad virtual y otras nuevas tecnologías. *Anuario de Psicología*, 40(2), 149-154. Recuperado de <http://diposit.urb.edu/dspace/bitstream/2445/122307/1/587127.pdf>.
- Gutiérrez. (2013). Usos reales de la red social google plus en una experiencia de enseñanza y aprendizaje Universitaria. Universidad tecnológica de Pereira Facultad de Ciencias de Ciencias de Educación. (Tesis inédita para optar el título de Magister en Educación). Recuperado de <http://respositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/handle/11059/4232/3713344678G984.pdf;jsessionid=D8BE491E587F3FF6430DCC99CDAE37E5?sequence=1>
- Hernández, S., Fernández, C., y Baptista, L. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ta Edición). México: Editorial Educación.
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J., y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja Autoestima y la falta de habilidades sociales, *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18. Recuperado de <http://redaly.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=133915936002>
- Hops, H. (1976). PEER (Program for socially withdrawn children). Eugene: University of Oregon Press.
- Horvath, T. (2002). Sexo, drogas, chocolate y adicciones. España: Edit. Limusa.
- Hutt, H. (2012). Las redes sociales: Una herramienta de difusión. *Reflexiones*, 91(2), 121-128. Recuperado de <http://redaly.org/articulo.oa?id0729/72923962008>
- Laguna, M. (2013). *Estudio sobre el uso de internet y sus aplicaciones en el alumno de último año de carrera de la Universidad de Alicante* (Tesis inédita de posgrado). España: Universidad d" Alcant, España.
- León, J. M., y Medina, S. (2002). *Psicología Social. Fundamentos teóricos y metodológicos*. Sevilla: Comunicación
- Liberato, I., y Polín, J. (2016). *Riesgo en adicciones a redes sociales y adaptación de conducta en estudiantes del 1° ciclo de una Universidad Privada de Lima Este* (Tesis inédita de pregrado, Universidad Peruana Unión. Lima. Perú). Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/479>
- Lucena, H., Fernández, D., y Francisco, D. (2002). Diseño de un programa para la mejora de las habilidades sociales en personas mayores. *Revista Interuniversitaria*, 9, 309-319. Recuperado de <http://e-espacio.uned.es/fez/view/bibliuned:revistaPs-2002-09-2170>

- Luque, L. (2009). *Uso abusivo y patológico de las tecnologías. Estudio descriptivo en jóvenes Argentinos* [Mensaje de blog]. Psiquiatria.com. Recuperado de <http://www.psiquiatria.com/revistas/index.php/psicologiacom/article.viewfile/719/694>.
- Mejía, G., Rodríguez, D., y Tantalean, V. (2011). Uso de redes sociales y habilidades sociales en los alumnos del 5° año de una Institución Educativa Particular Religiosa de Lima Metropolitana. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 5, 7-8. Recuperado de <http://www.revistascientificas.espeu.edu.pe/index.php/rcsalud/article/view/174>.
- Mendoza, S., Vargas, G. (s.f.). Adicción a Redes sociales en los Estudiantes del Nivel Secundario del Colegio Particular Simón Bolívar e Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto (Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión). Recuperado de [http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/719/Noemi\\_bachiller\\_2017.pdf?s equence=5yisAllo wed=y](http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/719/Noemi_bachiller_2017.pdf?s equence=5yisAllo wed=y).
- Mendoza, (2012). Adicción al Facebook y su relación con la estabilidad emocional en estudiantes Universitarios – Piura 2012 (tesis inédita de grado, Universidad Cesar Vallejo Perú.).
- Ministerio de Educación. (2003). *Habilidades Sociales en escolares del Perú Lima*. Lima: Oficina de Tutoría y Prevención Integral.
- Monjas, I. (2002). *Programas de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)*. Madrid: CEPE.
- Montiel, C. (2002). *Psicología clínica infantil*. Caracas: Hermanos Editores.
- Moreno, G. (28 de Mayo de 2018). *Penetración de internet en Latinoamérica* [Mensaje en un blog]. El portal de estadísticas. Recuperado de <https://es.statista.com/grafico/13903/cuantos-usuarios-de-internet-hay-enamericalatina/>
- Ojeda, B., y Mateos, I. (2006). Habilidades sociales y satisfacción familiar en sujetos con discapacidad. *Rehabilitación psicosocial*, (3), 2-8. Recuperado de [http://www.elsevier.es/es\\_revista-rehabilitacion-psicosocial-272-articulo-habilidades-sociales-satisfacion-familiar-sujetos-13102376//elseviertemBibliografias](http://www.elsevier.es/es_revista-rehabilitacion-psicosocial-272-articulo-habilidades-sociales-satisfacion-familiar-sujetos-13102376//elseviertemBibliografias).

- Ojeda, S. (2017). *Funcionamiento familiar y habilidades sociales de los estudiantes de 2° y 3° año de bachillerato del colegio Aida Gallegas de Moncayo ubicado al Sur del Distrito Metropolitano de Quito, en el periodo lectivo 2016\_2017* (Tesis para de licenciatura, Universidad Central de Quito Ecuador). Recuperado de <http://www.dpace.uce.edu.ec/hande/25000/11276>
- Orellana, L. (2012). Uso de internet por jóvenes universitarios de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional Federico Villarreal (Tesis inédita de maestría, Universidad Mayor Universidad Mayor de San Marcos).
- Ortego, M., López, G., y Álvarez, T. (2015). *Las Habilidades Sociales. Ciencias Psicosociales*. España: Open Course Ware.
- Papalia, D. (2009). *Psicología del Desarrollo. De la Infancia a la adolescencia*. México: Mc Graw Hill.
- Park, N., y Peterson, C. (2009). Achieving and sustaining a good life. *Perspective son Psychological Science*, 4,422-428.
- Peñafiel, E y Serrano, C. (2010). *Habilidades sociales*. Madrid: Editorial Editex
- Peñafiel, E., y Cristina, S. (2010). *Habilidades Sociales*. Madrid: Editex.
- Pérez, A., y Santamarina. (1999). Psicopedagogía de las habilidades sociales. *Revista de Educación de la Universidad de Granada*, 7,11. Recuperado de [http://Ocw.unican.es/ciencias\\_de\\_lasalud/Ciencias\\_psicosociales/pdf\\_reunidos/tema\\_07.pdf](http://Ocw.unican.es/ciencias_de_lasalud/Ciencias_psicosociales/pdf_reunidos/tema_07.pdf).
- Roca, E. (2016). *Como mejorar las habilidades sociales (ACDE)*. España: ACDE Psicología
- Romero, R. (2017). *Nivel de las habilidades sociales de los alumnos de quinto y sexto grado de primaria de la Institución Educativa 3064 Carmen medio- Comas- 2013* (Tesis de grado), Universidad de Ciencias y Humanidades, Lima. Recuperado de <http://repositorio.uch.edu.pe/handle/uch/163?show=full>
- Salas, E. (2014). Adicciones psicológicas y los nuevos problemas de salud, *Cultura*, 28, 111-146. Recuperado de [http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_28\\_1\\_adicciones-psicologias-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_28_1_adicciones-psicologias-y-los-nuevos-problemas-de-salud.pdf).
- Seligman, M., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (5) - 14. <http://www.redalyc.org/articulo.0a?id=78525710002>.
- Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad. Psicología Positiva*. España: Ediciones B.

- Silva, F (2001). *Adicciones con o sin drogas. Prevención*. Edita: Uruguay.
- Silva, D (2007). *La adolescencia y su interrelación con el entorno*. Madrid: España: Injuve.[http://www.injuve.es/sites/default/files/LA%20ADOLESCENCIA%20y%20%20entorno\\_completo.pdf](http://www.injuve.es/sites/default/files/LA%20ADOLESCENCIA%20y%20%20entorno_completo.pdf).
- Small, G., y Vorgan, G. (2009). *El cerebro digital*. Barcelona, España: Adicciones Urano
- Tamayo, W., Garcia, F., Quijano, N., Corrales A. y Moo, J. (2012). Redes sociales en Internet, patrones de sueño y depresión. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 17(2), 427-436. Recuperado de <http://www.Redaly.Org/Articulo.Oa?Id=29224159005>.
- Tovar, N. (2009). *Nivel de autoestima y prácticas de conductas saludables en los estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa N° 3049 Tahuantinsuyo-Independencia*. (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Recuperado de <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/xmlvi/bitstream/handle/Cybertesis/253/Tovarun.pdf?sequence=1>
- Twitter (2013). The fastest, simplest way to stay close to everything you care about. Recuperado de <https://www.twitter.com/about>.
- Universia. (2010). *Adictos sin internet*. Recuperado de [http://noticias.Universia.net.mx/en\\_portada/noticias/2010/12/30/775606/adictosininternet\\_2\\_jovenes\\_mexicanos.html](http://noticias.Universia.net.mx/en_portada/noticias/2010/12/30/775606/adictosininternet_2_jovenes_mexicanos.html).
- Valdivia, M. (2017). *Habilidades sociales en estudiantes de sexto grado de primaria, Callao, 2017*. (Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo).
- Valleur, M., y Matysiak, J. (2005). *Las nuevas adicciones del siglo XVI*. España: Edita
- Vilca, L., y Vallejos, M. (2015). Construction of the risk of addiction to social networks scale (Cr.A.R.S) [Construcción de la Escala de Riesgo de Adicción a Redes Sociales (Cr.A.R.S)]. *Computers in Human Behavior*, 2(48), 190-198. DOI>10.1016/j.chb.2015.01.049.
- Villavicencio, N. (2015). *Adicción a Facebook en Adolescentes de Quito Curso del Colegio Internacional Rudolf Steiner* (Tesis de grado, Universidad Internacional Sek). Recuperado de <http://repositorio.uisek.edu.ec/handle/123456789/1100>
- White, E. (1962). *Nuestra elevada vocación*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.



- White, E. (1963). *La Educación Cristiana*. Buenos Aires. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- White, E. (2010). *Mente y carácter y personalidad*. Argentina: Asociación Casa Editorial Sudamericana.
- Young, K. (1997). Lo que hace que Internet sea adictiva: Explicaciones para la Patología el uso de Internet. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3) ,237-244. Artículo Presentado en el Congreso Anual de la Asociación Americana de Psicología. Chicago. Estados Unidos. Recuperado de <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>.

## Anexos

### Anexos 1 .Propiedades psicométricas de la escala de adicción a redes sociales

#### 1.1. Consistencia interna

En la tabla 11, la escala de adicción a redes sociales, presenta un coeficiente Alpha de Cronbach de .936, indicando que el instrumento presenta una fuerte confiabilidad.

Tabla 11

*Índice de consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach.*

Dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Escala Total	42	0.936

#### 1.2. Validez el constructo

La tabla 12, muestra los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) siendo altamente significativos, lo que indica que la escala presenta validez de constructo.

Tabla 12

*Correlaciones entre dimensiones*

Dimensiones	Adicción a redes sociales	
	r	p
Saliencia	.854**	0.00
Tolerancia	.839**	0.00
Humor	.877**	0.00
Conflicto	.883**	0.00
Abstinencia	.731**	0.00
Recaída	.865**	0.00

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

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

## Anexos 2 .Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales

### 1.3. Consistencia interna

En la tabla 13, se presenta la consistencia interna de la escala de habilidades sociales. El índice del Alpha Cronbach supera el valor de punto de corte de 0.70, es decir, la escala es confiable.

Tabla 13

*Índice de consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach.*

Dimensiones	Nº de ítems	Alpha
Escala Total	33	0.711

### 1.4. Validez el constructo

En la tabla 14, se presentan los resultados de la validez del constructo por el método de análisis subtes-test, donde los coeficientes de correlación Producto-momento de Pearson (r) son significativos, evidenciando que la escala presenta validez de constructo.

Tabla 14

*Correlaciones entre dimensiones*

	Habilidades sociales	
	r	p
Autoexpresión de situaciones sociales	.797**	0.000
Defensa de los propios derechos	.682**	0.000
Expresión de enfado o disconformidad	.657**	0.000
Decir no y cortar interacciones	.780**	0.000
Hacer repeticiones	.626**	0.000
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	.712**	0.000

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

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

**Anexos 3. Formato de validez basada en el contenido, adición a redes sociales**

		Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Juez 8	Juez 9	Juez 10	Juez 11	Juez 12	Juez 13	Juez 14	Juez 15	Juez 16	Juez 17	Juez 18	Juez 19	Juez 20	Media	DE	Vde Aiken	Interpretación V	Intervalo de Confianza			
																										Inferior	Superior		
Item 1	Relevancia	3	3	2	3	3																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98	
	Representatividad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item 2	Relevancia	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Representatividad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item 3	Relevancia	3	2	3	2	2																		2.40	0.55	0.80	VALIDO	0.63	0.90
	Representatividad	3	2	3	2	2																		2.40	0.55	0.80	VALIDO	0.63	0.90
	Claridad	3	2	3	2	2																		2.40	0.55	0.80	VALIDO	0.63	0.90
Item 4	Relevancia	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Representatividad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item 5	Relevancia	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Representatividad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Claridad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item 6	Relevancia	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Representatividad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Claridad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item 7	Relevancia	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Representatividad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Claridad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item 8	Relevancia	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Representatividad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item 9	Relevancia	2	1	3	3	3																		2.40	0.89	0.80	VALIDO	0.63	0.90
	Representatividad	2	1	3	3	3																		2.40	0.89	0.80	VALIDO	0.63	0.90
	Claridad	2	1	3	3	3																		2.40	0.89	0.80	VALIDO	0.63	0.90
Item 10	Relevancia	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Representatividad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Claridad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item 11	Relevancia	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Representatividad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item 12	Relevancia	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Representatividad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Claridad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item 13	Relevancia	3	3	3	3	2																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Representatividad	3	3	3	3	2																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Claridad	3	3	3	3	2																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item 14	Relevancia	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Representatividad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item 15	Relevancia	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Representatividad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Claridad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item 16	Relevancia	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Representatividad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Claridad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item 17	Relevancia	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Representatividad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item 18	Relevancia	3	2	3	2	2																		2.40	0.55	0.80	VALIDO	0.56	0.86
	Representatividad	2	2	3	2	2																		2.20	0.45	0.73	VALIDO	0.56	0.86
	Claridad	2	2	3	2	2																		2.20	0.45	0.73	VALIDO	0.56	0.86
Item 19	Relevancia	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Representatividad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Claridad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item 20	Relevancia	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Representatividad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	3																		3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item 21	Relevancia	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Representatividad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Claridad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item 22	Relevancia	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Representatividad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Claridad	2	3	3	3	3																		2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98



**Anexos 4.Formato de validez basada en el contenido, habilidades sociales**

		Juez	Juez	Juez	Juez	Juez	Jue	Juez	Jue	Juez	Juez	Jue	Juez	Juez	Juez	Juez	Juez	Juez	Juez	Juez	Juez	Me	DE	V de	Interpre	Inferi	Super	
		1	2	3	4	5	z 6	7	8	z 9	10	11	z	13	14	15	16	17	18	19	20	dia		Aike	tacion V	ror	rior	
Item1	Relevancia	3	3	3	3	3																2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98	
	presentativid	3	3	3	3	3																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item2	Claridad	3	3	3	3	3																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Relevancia	3	3	3	3	2																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item3	presentativid	3	3	3	3	2																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	2																	2.40	0.55	0.80	VALIDO	0.63	0.90
Item4	Relevancia	3	3	3	3	2																	2.40	0.55	0.80	VALIDO	0.63	0.90
	presentativid	3	3	3	3	3																	2.40	0.55	0.80	VALIDO	0.63	0.90
Item5	Claridad	3	3	3	3	3																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Relevancia	3	3	3	3	2																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item6	presentativid	2	3	3	3	2																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Claridad	2	3	3	3	2																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item7	Relevancia	3	3	3	3	3																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	presentativid	2	3	3	3	3																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item8	Claridad	3	3	3	3	2																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Relevancia	3	3	3	3	3																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item9	presentativid	3	3	3	3	2																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	2																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item10	Relevancia	2	1	3	3	3																	2.40	0.89	0.80	VALIDO	0.63	0.90
	presentativid	2	1	3	3	3																	2.40	0.89	0.80	VALIDO	0.63	0.90
Item11	Claridad	3	3	3	3	2																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Relevancia	3	3	3	3	2																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item12	presentativid	3	3	3	3	2																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	2																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item13	Relevancia	3	3	3	3	3																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	presentativid	3	3	3	3	3																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item14	Claridad	3	3	3	3	3																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Relevancia	3	3	3	3	3																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item15	presentativid	3	3	3	3	3																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	2																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item16	Relevancia	3	3	3	3	2																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	presentativid	2	3	3	3	2																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
Item17	Claridad	3	3	3	3	2																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Relevancia	2	3	3	3	2																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
Item18	presentativid	2	3	3	3	2																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	2	3	3	3	2																	2.40	0.55	0.80	VALIDO	0.63	0.90
Item19	Relevancia	3	3	3	3	2																	2.20	0.45	0.73	VALIDO	0.56	0.86
	presentativid	3	3	3	3	2																	2.20	0.45	0.73	VALIDO	0.56	0.86
Item20	Claridad	3	3	3	3	3																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	Relevancia	3	3	3	3	3																	2.80	0.45	0.93	VALIDO	0.79	0.98
	presentativid	3	3	3	3	3																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00
	Claridad	3	3	3	3	3																	3.00	0.00	1.00	VALIDO	0.89	1.00

## Anexos 5. Matriz de consistencia

<b>Problema</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Metodología</b>
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	<b>Diseño: No Experimental</b>
¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?	Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.	Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y autoexpresión en situaciones sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019	
<b>Problemas específicos</b>	<b>Objetivos específico</b>	<b>Hipótesis específicas</b>	<b>Tipo: Correlacional Corte: Transversal</b>
¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y la autoexpresión en situaciones sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?	Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y la autoexpresión en situaciones sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.	Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y autoexpresión en situaciones sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.	

¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y defensa de los propios derechos como consumidor en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y defensa de los propios derechos como consumidor en los alumnos del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

¿Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y expresión de enfadado o disconformidad en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y expresión de enfadado o disconformidad en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

¿Existe relación entre adicción a redes sociales y decir no para cortar interacciones en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y decir no y cortar interacciones en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.



¿Existe relación entre adicción a redes sociales y hacer repeticiones en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y hacer repeticiones en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y hacer repeticiones en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

¿Existe relación entre adicción a redes sociales y iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019?

Determinar si existe relación significativa entre adicción a redes sociales y iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

Existe relación significativa entre adicción a redes sociales y iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019.

## Anexos 6. Carta de autorización



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "JUAN JIMENEZ PIMENTEL"

Inicial-Primaria-Secundaria de Menores-CEBA

CÓDIGO MODULAR DE LA I.E. N° 0273672, CREADO POR LEY N° 072



"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD"

### AUTORIZACIÓN PARA DESARROLLAR PROYECTO

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN JIMÉNEZ PIMENTEL - TARAPOTO

#### AUTORIZA

A la Bachiller en Psicología Emperatriz Esperanza Montes Isuiza, identificado con DNI N° 73473867, para que desarrolle la aplicación de los instrumentos correspondiente al estudio titulado "Adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario de la INSTITUCIÓN EDUCATIVA JUAN JIMÉNEZ PIMENTEL, Tarapoto 2019" debiendo emitir informe al termino de dicha aplicación.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada.

Tarapoto, 17 de setiembre de 2019.

Atentamente:

  
  
Liz Mg Jaydel Aguilá Lazo  
DIRECTOR

## Anexos 7. Test adicciones a las redes sociales (Meyva).

Edad: \_\_\_ Grado y sección: \_\_\_ Religión: \_\_\_\_\_ Sexo: (F) (M) Procedencia: Costa ( ) Sierra ( ) Selva ( )

### Instrucciones:

Si usted utiliza las redes sociales :( Facebook, MySpace, Twiter, hi5, Skype, entre otros) este Test le ayudara a encontrar la manera de pensar, sentir y actuar con respeto a esta actividad. Recuerde, no hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que usted responda con la total sinceridad posible.

Para responder marque con una(x) utilizando alternativas.

N	Preguntas	Siempre	Casi siempre	A veces	Casi Nunca	Nunca
1	Me siento intranquilo cuando no estoy conectado a una red social (Facebook, Twiter, YouTube, gmail, et).					
2	Siento que las redes sociales dan sentido a mi vida.					
3	Disfruto más hablando con mis amigos de las redes sociales que con los que están cerca.					
4	Pierdo horas de sueño por estar conectado a las redes sociales.					
5	Pienso que necesito más tiempo para continuar conectado a las redes sociales.					
6	Me molesto cuando alguien me interrumpe durante el tiempo que me encuentro navegando en la red social.					
7	Me siento triste, cuando no tengo Likes o no comparten mis publicaciones en las redes sociales.					
8	Cuando estoy conectado a las redes sociales siento que me produce consuelo y me relaja.					
9	Mis padres me recriminan porque estoy más tiempo en las redes sociales que con ellos					
10	Mis amigos consideran que dedico mucho tiempo a las redes sociales.					
11	Los docentes me llaman la atención por mis calificaciones bajas debido al tiempo que paso en las redes sociales.					
12	Estar conectado a las redes sociales hace que me olvide de los problemas.					
13	Si encontraría otra manera de distraerme me distanciaría de las redes sociales.					
14	He intentado alejarme de las redes sociales, pero siento que no puedo.					
15	Cuando me decidí alejarme de las redes sociales, mi vida no era la misma.					
16	Estoy conectado a mis cuentas de redes sociales (celular, laptop, Tablet, computadora, etc.) mientras realizo mis actividades diarias.					
17	Durante el día pienso y planeo en lo que hare la próxima vez que me conecte a una red social.					
18	Tengo más amigos en mis cuentas de las redes sociales que en el trabajo (Universidad, Colegio, Instituto).					
19	Descuido mi alimentación por estar conectado a las redes sociales.					
20	Tengo cuenta en varias redes sociales como Facebook, MySpace, Twitter, hi5, Skype.					
21	Necesito más tiempo para solucionar las actividades pendientes en las redes sociales.					
22	El no estar conectado a mi red favorita me hace sentir triste, aburrido y sin ganas de hacer nada.					
23	Disfruto viendo las publicaciones de mis amigos y jugando en las redes sociales.					
24	Perdí una relación sentimental porque dedico más tiempo a las redes sociales.					

25	Pienso que es más entretenido expresar a mis amigos lo que siento a través de las redes sociales que cuando estoy junto a ellos.					
26	Tengo problemas con mis profesores por llegar tarde a clases debido al tiempo que paso en las redes sociales.					
27	Quiero dejar de frecuentar las redes sociales por cuestión económica.					
28	Cuando intento alejarme de las redes sociales, siento que mi vida no tiene control.					
29	Cuando estaba alejado (a) de las redes sociales extrañaba conversar con mis amigos y decidí conectarme nuevamente.					
30	Últimamente he dejado las tareas, colegió o Universidad entre otros por mantenerme siempre en contacto en las redes sociales.					
31	Pienso que primero tengo que conocer a las personas por medio de las redes sociales que personalmente.					
32	Me molesto cuando alguien me interrumpe ante una conversación con mis amigos de las redes sociales.					
33	Pienso que las clases sin estar conectado a las redes sociales serían aburridas.					
34	La red social es el mejor sitio para disfrutar del día.					
35	Siento que mis padres no me entienden como mis amigos de las redes sociales.					
36	Mis amigos me dicen que sea discreto por las publicaciones que hago en las redes sociales.					
37	He tenido que mentir sobre un trabajo que no hice por estar conectado a las redes sociales.					
38	Pienso que no podría estar aún día sin las redes sociales.					
39	Mi familia me ha pedido que me aleje de las redes sociales.					
40	Siento que al alejarme de las redes sociales perderé amigos y mi popularidad.					
41	Después de haber intentado dejar las redes sociales me conecto con más frecuencia.					
42	Normalmente tiendo a decir, solo serán unos minutos y al final me quedo horas navegando en las redes sociales.					

## Anexos 8. Escala de habilidades sociales

### Instrucciones:

A continuación, aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica, o no con cada uno de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

### Para responder utilice la siguiente clave:

**A** = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

**B** = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

**C** = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

**D** = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

**Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.**

1. A veces evito hacer preguntas por miedo parecer estúpido				
2. Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc. para preguntar algo				
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.				
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.				
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "no"				
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.				
7. Si en un restaurante no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me preparan de nuevo.				
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.				
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.				
10. Tiendo a guardar mis opiniones en mí mismo				
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.				
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucha vergüenza pedirle que se calle.				
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.				
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.				
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.				
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto				
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.				
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.				
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás				
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.				
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.				
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.				
23. Nunca se cómo "cortar "a un amigo que habla mucho				
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión				
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.				
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.				
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita				
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico				
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo				
30. Cuando alguien se me "cuela" en una fila hago como si no me diera cuenta.				
31. Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo, aunque tenga motivos justificados				
32. Muchas veces prefiero callarme o "quitarme de en medio "para evitar problemas con otras personas.				
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.				
TOTAL				