

# UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación



*Una Institución Adventista*

## **La influencia de la adicción a las redes sociales en las habilidades sociales en estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este**

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en Ciencias de la Comunicación

### **Autor:**

Damaris Sarai Solano Palacin

### **Asesor:**

Percy Germán Ruiz Mamani

Lima, febrero de 2021

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Percy Germán Ruiz Mamani, de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación, Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“La influencia de la adicción a las redes sociales en las habilidades sociales en estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este.”** constituye la memoria que presenta la Bachiller Damaris Sarai Solano Palacin para obtener el título profesional de Licenciada en Ciencias de la Comunicación, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

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

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 16 días del mes de febrero del año 2021.



---

Percy G. Ruiz Mamani

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a los dieciséis días(s) del mes de febrero del año 2021 siendo las 10:00 horas, se reunieron en la modalidad virtual u online sincrónica, bajo la dirección del Presidente del jurado: Lic. José Víctor Cabrera Aquino, el secretario: Lic. Marco Antonio Pascual Rivera y los demás miembros: Mg. Nidia Areli Montalvo Cárdenas y el asesor: Mg. Percy Germán Ruiz Mamani, con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: **“La influencia de la adicción a las redes sociales en las habilidades sociales en estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este”** de la bachiller **Damaris Sarai Solano Palacin**, conducente a la obtención del título profesional de Licenciada en Ciencias de la Comunicación.

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (los)/a (la) (las) candidato(a)/s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el(los)/la (las) candidato(a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato (a): **Damaris Sarai Solano Palacin**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobada	18	A-	Con nominación de <b>Muy Bueno</b>	Sobresaliente

Candidato (b):

.....

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al(los)/a(la)(las) candidato(a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.



Presidente  
Lic. José Víctor Cabrera Aquino



Secretario  
Lic. Marco Antonio Pascual  
Rivera



Asesor  
Mg. Percy Germán Ruiz  
Mamani



Miembro  
Mg. Nidia Areli Montalvo  
Cárdenas



Candidato/a  
Damaris Sarai Solano  
Palacin

# ÍNDICE GENERAL

## Referencias

Capítulo I.....	4
Resumen .....	4
El problema.....	5
2. Formulación del problema .....	6
2.1 Problema general .....	6
2.2 Problemas específicos.....	6
3. Justificación .....	7
4. Objetivos de la investigación.....	8
4.1 Objetivo general.....	8
Capítulo II.....	9
Marco teórico.....	9
1.1 Antecedentes internacionales .....	9
1.2 Antecedentes nacionales.....	10
2. Marco teórico.....	11
2.1 La adicción .....	11
2.5.1 Características .....	25
2.5.2 Estilos de habilidades sociales .....	25
2.5.3 Dimensiones de habilidades sociales .....	26
2.5.3.1 Autoexpresión de situaciones sociales .....	26
2.5.3.2 Defensa de los propios derechos como consumidor.....	26
2.5.3.3 Expresión de enfado o disconformidad .....	27
2.5.3.4 Decir NO y cortar interacción .....	27
2.5.3.5 Hacer peticiones .....	28
2.5.3.6 Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto .....	28
3. Marco Conceptual.....	29
3.1. Adicción.....	29

3.2. Redes sociales .....	29
3.3. Habilidades sociales.....	29
Capítulo III .....	30
Materiales y métodos.....	30
1. Tipo de investigación.....	30
2. Diseño de investigación .....	30
3. Hipótesis de investigación .....	30
2.1 Hipótesis general .....	30
2.2 Hipótesis específicas.....	31
4.1 Variable independiente .....	31
4.2 Variable dependiente .....	31
6. Población y Muestra .....	34
7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	34
8. Técnicas de procesamiento de datos.....	35
Referencia.....	49
Anexo 1: Cuestionario de Estudio Habilidades Sociales (EHS) .....	59
Anexo 2: Encuesta de Adicción a las Redes Sociales (ARS).....	62

## **Capítulo I**

### **Resumen**

La tecnología ha traído consigo nuevas actualizaciones, una de ellas son las redes sociales, que si bien es cierto facilitan el desarrollo diario de información al usuario. Sin embargo, estas a pesar de traer múltiples beneficios, pueden causar también grandes desventajas en el desarrollo diario si no es bien empleado, como por ejemplo las habilidades sociales.

Es entonces cuando el exceso de su uso puede causar una adicción que hoy en día es bastante común, pero muy poco considerada.

El presente estudio busca analizar si en determinado público juvenil existe la posibilidad de que las redes sociales causen alguna influencia en el desarrollo normal de las habilidades sociales.

### **Abstract**

Technology has brought with it new updates, one of them is social networks, which, although it is true, facilitate the daily development of information to the user. However, despite having multiple benefits, they can also cause great disadvantages in daily development if it is not well used, such as social skills.

It is then when the excess of its use can cause an addiction that today is quite common, but very little considered.

The present study seeks to analyze whether in a certain youth audience there is the possibility that social networks cause some influence on the normal development of social skills.

**Palabras clave:** Adicción; redes sociales; influencia; habilidades sociales

## **El problema**

### **1. Planteamiento del problema de Investigación**

La tecnología afecta doblemente el desarrollo de la vida del ser humano, gracias a diversas innovaciones tecnológicas. Dentro de ello, y en su máximo apogeo las redes sociales se encuentran en constante actualización. Es por eso que, Morduchowicz, Marcon, Sylvestre y Ballestrini (2010) indican que: “Las redes sociales son plataformas que agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten información e intereses comunes y su principal objetivo es establecer contacto”.

Asimismo, Padua (2015) menciona que: “las redes sociales son consideradas como un escape de la realidad”, que facilitan la comunicación entre personas sin importar el lugar en donde se encuentren. Sin embargo, es sabido que el uso excesivo de estos medios puede terminar ocasionando dependencia y adicción , incluso influir en el riesgo de perder la vida (Echeburúa, 2012b).

Al supuesto anterior, Paz (2010) reafirma que la adicción es una conducta peligrosa de dependencia psicológica, es sabido que esta problemática empieza de forma gradual, es decir, inadvertida en su inicio, que a la postre genera en el individuo el abandono de las actividades cotidianas para sumergirse en la interacción cibernética. Actualmente las redes sociales más comunes a nivel de la orbe son el Facebook y Twitter, (Mejía, 2015). A ello acota Sanchez, Beranuy, Castellana, Chamarro, & Oberst (2008) que la adicción a las redes sociales trae consecuencias negativas en el desarrollo cotidiano de la persona, afectando su salud, su rendimiento académico y habilidades sociales.

Además Sanchez et al., (2008), indica que la persona adicta a las redes sociales es propensa a padecer de diversos síndrome como; aislamiento social, temor al rechazo, baja autoestima y sentimientos de incompetencia, pero sobre todo mina las habilidades sociales del sujeto (Nallilda Villasana, 1998).

Según Roca (2014) “Las habilidades sociales son una serie de conductas observables, pero también de pensamientos y emociones, que ayudan a mantener relaciones interpersonales satisfactorias, procurando que los demás respeten los derechos, sin obstaculizar e logro de objetivos. Es decir, permite que las personas puedan relacionarse libremente, dependiendo menos de la aceptación social y teniendo el dominio de su propia conducta (M. Herrera et al., 2010).

Actualmente es catalogado como una problemática nueva y común. Aunque existen diversos estudios realizados sobre esta variable, aún queda mucho por investigar sobre la influencia de las adicciones a las redes sociales en las habilidades sociales, ya que cada vez se pluraliza personas con este mal común. Por lo cual se escogió estudiar a estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este.

## **2. Formulación del problema**

### *2.1 Problema general*

¿Cómo influye la adicción a las redes sociales en las habilidades sociales en estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este?

### *2.2 Problemas específicos*

¿Cómo influye la adicción a las redes sociales en la autoexpresión de situaciones difíciles en estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este?

¿Cómo influye la adicción a las redes sociales en la defensa de los propios derechos del consumidor estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este?

¿Cómo influye la adicción a las redes sociales en la expresión de enfado o disconformidad en estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este?

¿Cómo influye la adicción a las redes sociales en decir no y cortar interacciones en estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este?

¿Cómo influye la adicción a las redes sociales en hacer peticiones en estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este?

¿Cómo influye la adicción a las redes sociales en iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este?

¿Cómo influye la adicción a las redes sociales en las habilidades sociales de estudiantes de 14 a 25 años de Lima Este?

### **3. Justificación**

El avance de la tecnología y el nacimiento de las redes sociales, han sido en cierta medida beneficioso para la sociedad, en especial cuando nos referimos a la facilidad de comunicarnos con personas que se encuentran lejos o la inmediatez de obtener información, pero un apego excesivo a las redes ha provocado en los jóvenes la adicción, que en lugar de ser un beneficio podría convertirse en una vasta y fragmentada red de personas aisladas.

Según Delgado et al., (2016) menciona que: “En Latinoamérica existen estudios que afirman la influencia de las redes sociales sobre las relaciones interpersonales, sin embargo, en Perú queda mucho por investigar sobre esa problemática, especialmente cuando nos referimos a los adolescentes y las habilidades sociales que desarrollan” (p.59).

Es por eso que con la siguiente investigación se pretende determinar la influencia de adicción a las redes sociales en las habilidades sociales, con la finalidad de obtener resultados que sirvan para comprender de forma clara las causas que llevan a la adicción; asimismo servir de base para que futuras investigaciones puedan ofrecer herramientas que ayuden en la prevención de jóvenes afectados con esa particular adicción.

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

##### *4.1 Objetivo general*

Determinar la influencia de la adicción a las redes sociales en las habilidades sociales de estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

##### *4.2 Objetivos específicos*

Determinar la influencia de la adicción a las redes sociales en la autoexpresión de situaciones difíciles en estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

Determinar la influencia de la adicción a las redes sociales en la defensa de los propios derechos del consumidor en estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

Determinar la influencia de la adicción a las redes sociales en la expresión de enfado o disconformidad estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

Determinar la influencia de la adicción a las redes sociales en decir no y cortar interacciones en estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

Determinar la influencia de la adicción a las redes sociales en hacer peticiones en estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

Determinar la influencia de la adicción a las redes sociales en iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

## Capítulo II

### Marco teórico

#### 1. Antecedentes de la investigación

##### *1.1 Antecedentes internacionales*

Molina y Toledo (2014) en Ecuador, ejecutaron una investigación con el objetivo de analizar la influencia de las redes sociales sobre el comportamiento de los adolescentes en las áreas, social, personal, familiar y académica. Para ello diseñaron un cuestionario para estudiantes y docentes, la población estuvo conformada por 444 alumnos de primer año de bachillerato de centros educativos privados. El análisis demostró que, a nivel general, la mayoría de los adolescentes no se veían muy afectados por las redes sociales en las diferentes en las áreas mencionadas; aunque dedican de tres horas a más y revisan las redes sociales por lo menos cinco veces al día.

También Herrera et al., (2010) en México, realizó un estudio, con el objetivo de determinar la relación entre la adicción al Facebook, la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. La muestra estuvo conformada por 63 estudiantes de la Universidad Iberoamericana. Para lo cual utilizaron el cuestionario de Adicción al Facebook para Jóvenes de propia creación 2009, el Cuestionario de Evaluación de la Autoestima para Alumnos de Enseñanza Secundaria, el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia, la Escala de Depresión Geriátrica, los Criterios de Diagnóstico de Adicción a internet y el Cuestionario de Experiencias Relacionadas, además complementaron con variables sociodemográficas. En los resultados, encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los adictos y los no adictos a Facebook, concluyeron que existe una relación estadísticamente significativa entre la adicción a

Facebook, la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. A partir de ese descubrimiento dedujeron que los adictos a Facebook son más propensos a padecer de depresión, a tener menos habilidades sociales y a mostrar baja autoestima.

### *1.2 Antecedentes nacionales*

Asimismo, Delgado et al., (2016) en Perú, realizó una investigación para determinar el nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de una institución particular de Lima Metropolitana. La población estuvo conformada por 158 estudiantes y la muestra por 112. Para la obtención de datos se aplicaron el Cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS), adaptadas para la población de Perú. Como resultado final se obtuvieron que, el 22% de los encuestados presentaban riesgo de adicción a las redes sociales con 61% riesgo leve, 27% riesgo moderado, 1% con riesgo y 11% sin riesgo alguno. Además, hallaron que existía un riesgo en las tres dimensiones conformadas por obsesión y uso excesivo a las redes sociales y falta de control personal.

Del mismo modo, Agüero (2017) en Perú, realizaron una investigación sobre la frecuencia del uso de la red social Facebook en relación con las habilidades sociales de 1405 estudiantes universitarios del Ministerio Jóvenes del distrito de la Victoria, Lima. Para la recolección de información utilizaron el Cuestionario de Evaluación de Dificultades Interpersonales en la Adolescencia (CEDIA) y una encuesta de Frecuencia de uso de Facebook elaborada para el presente estudio. Dentro de los resultados encontraron que no existe una relación directa entre las habilidades sociales percibidas y las horas invertidas en la red social Facebook.

De igual manera, Damas y Escobedo (2017) en Perú, realizaron una investigación con el objetivo de determinar la relación de adicción a las redes por internet y la afectación en las

habilidades sociales; asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones en adolescentes. La muestra estuvo constituida por 220 adolescentes de primero a quinto de secundaria de la Institución Educativa Nacional Mixta Víctor Andrés Belaunde de Trujillo. Para la recolección de datos se utilizaron dos instrumentos; El cuestionario de Adicción a las Redes Sociales elaborado por Ecurra y Salas (2014) y el Test de Evaluación de las Habilidades sociales elaborado por el MINSA y el Instituto de Salud Mental Honorio Delgado (1998). En los resultados hallaron que el 25.5% de adolescentes no presentan adicción, el 28.2% presentan adicción leve, el 22.3% adicción moderada y el 24.1% adicción severa. En relación a las habilidades sociales, el 57.3% presentó asertividad promedio, el 48.6% comunicación promedio, el 44.1% autoestima promedio y el 78.2% toma de decisiones promedio, como resultado se mencionó que existe una relación significativa entre la adicción a las redes por internet y su afectación en las habilidades sociales; asertividad, comunicación, autoestima y toma de decisiones.

## **2. Marco teórico**

### *2.1 La adicción*

La adicción según el diccionario de Oxford significa “entregado o devoto a algo” ya sea sustancia, persona o alguna cosa. Según esta definición cualquier conducta placentera podría convertirse en un comportamiento adictivo (Brugal et al., 2006).

Por su parte C. López (2006), explica que la adicción es una falta de control relativa, donde al principio el individuo puede decidir si participa de ello o no, sin embargo al pasar un periodo de tiempo la persona no posee control sobre su decisión. A ello Mart et al, (200d.C.) añaden que la adicción tiende agravarse gradualmente, ya que es una

enfermedad primaria, crónica, con factores hereditarios, psicosociales que afectan el desarrollo ambiental del individuo.

Ademas Aguilar, Meléndez, Gonzales, Brambila y Solís (2012) mencionan que, “Este fenómeno no es considerado como una debilidad de las personas que lo padecen, sino como una enfermedad que altera el funcionamiento cerebral y que impide la correcta toma de decisiones”. Cualquier actividad en exceso puede provocar una adicción aunque exista o no alguna sustancia química y es que estos actos ocurren inofensivamente, pero tienen como fin afectar en diferentes áreas de desarrollo del ser humano (Echeburúa & Requesens, 2012).

Por otro lado, López y Pérez (2005) afirman que: “La adicción o dependencia es definida como el conjunto de fenómenos del comportamiento, cognoscitivos y fisiológicos, estos elementos comunes que permiten intentar acciones, a partir de su estudio y análisis, para enfrentarlos y resolverlos”.

Los trastornos adictivos ya sean químicos o psicológicos tienen dos componentes que singulares; la falta de control y la dependencia. En su mayoría los hábitos de conducta aparecen de forma inocente, incluso alguna de ellas son similares a los farmacodependientes (Margarita & Vinaccia, 2007). Esto quiere decir que los síntomas de una adicción psicológica son parecidos a los de una adicción química, que al final terminarán convirtiéndose en una necesidad insaciable e incontrolable que podría causar daños irreversibles. Es por ello que los adictos no consiguen tomar una decisión conscientemente y no pueden dejar fácilmente este vicio aunque empiece a afectarlos (Aguilar et al., 2012). A pesar de que este problema es muy popular, las adicciones ocupan un lugar destacado, no sólo porque un alto grado de población padece de esto, sino porque es uno de los problemas de salud pública más graves a nivel mundial (Ibáñez, 2008).

Las adicciones son problemas que generan un gran y negativo impacto en las personas, porque no solo se dañan ellos mismo, sino que también este impacto puede afectar a las familias, amistades y el círculo cercano porque esto afectara al desenvolvimiento normal y en alguno casos esto podría afectar en su toma de decisiones y en el pleno desarrollo (Cueva, 2002)

## 2.2 *Las redes sociales*

Según Prato & Villoria (2010) mencionan que: “Las redes sociales en Internet son sistemas que permiten establecer relaciones con otros usuarios a los que se puede o no conocer en la realidad” (p.18). Por otro lado, Una red social está compuesta por un conjunto de individuos u organizaciones que se vinculan por lazos interpersonales. Estos se pueden interpretar como relaciones de amistad, parentesco o intereses, todo esto conforma una red social. (Fernández, 2013).

De igual forma, Valadés (1996) menciona en uno de sus artículos que: “Si bien el activismo cara a cara no es prescindible, puede no ser fundamental para promover una causa” Y es que las conversaciones en las redes sociales en su mayoría suelen no ser muy directas y en algunos casos también se podría dañar.

Las redes sociales permiten el poder generar sinergias entre los usuarios de una comunidad porque ayudan a que se circule la información y consoliden relaciones interpersonales (Ayerdi et al., 2011). Las redes de igual forma, tienen una gran tradición antropológica cultural (Lozares & Sumario, 1996).

Actualmente “El conectarse a las redes sociales puede considerarse una conducta normal de la vida moderna” Universitaria (2016). Esto refiere a que tal vez años atrás el conectarse a internet o a una red social era muy extraño por la falta de practica y la falta de recursos; sin embargo, para la actualidad la tecnología ha ido evolucionando permitiendo

que hoy en día conectarse a una red social sea algo más que común, Asimismo es conocido que el internet facilita la gran revolución social de conectar a millones de personas a nivel mundial. Ya que las redes sociales tienen como objetivo principal mantener la comunicación y crear vínculos con nuevas personas (Prato, 2010). Las redes sociales son catalogados como medios que permiten expresarse con voz propia y representar sus experiencias con mayor facilidad y rapidez, con la posibilidad de crear un perfil para darse a conocer al público en general (Morduchowiczrs, 2012). Esta forma de comunicación virtual se ha convertido en un punto de encuentro donde no solo se puede acceder a la información, sino que también se logra compartir archivos y recursos como es el Facebook, WhatsApp y Twitter (Nass-De-Ledo, 2011).

Durante los últimos años, se ha podido registrar la aparición de diversas variedades de redes sociales para actividad de ámbito social, económica, deportiva entre otras. Esto ha ayuda a satisfacer las necesidades del ser humano y a la vez a captar al usuario (H. Herrera, 2012).

Por su parte, H. Herrera (2012) menciona que, “Más allá de las definiciones puntuales, de lo que semánticamente represente una red social, lo cierto del caso es que, ha sido un espacio creado virtualmente para facilitar la interacción del ser humano” (p.4). A lo expuesto Area (2008) añade que las redes sociales están en continua actualización en diversas plataformas por el avance de la tecnología, es por ello que en diferentes países no solo usan las redes más populares, sino que también se producen nuevas para el uso de ellos mismos.

Alrededor de los últimos tiempos, las redes sociales han tenido granes cambios sobre la relación con las demás personas a través de un dispositivo. Suria (2012) menciona que: “Esto, que es frecuente en multitud de jóvenes, puede potenciarse más en los jóvenes con

movilidad reducida derivada de una discapacidad, donde la mayoría de jóvenes sufre con discapacidad para las relaciones de amistad que mantienen a través de las redes online así como la percepción sobre éstas para mejorar sus habilidades sociales”.

De igual forma, Según Ramírez, Arenas & Rondan (2012) señala que: “En este contexto, la popularidad de los Servicios de Redes Sociales es un fenómeno sin discusión y que las redes sociales son visitadas por tres cuartas partes de los consumidores que ingresan a Internet”. Y esta cifra va en aumento más aun cuando se actualiza cada vez más las aplicaciones y permite la suscripción de más usuarios.

Las redes sociales han llegado a suplir medios de comunicación como las cartas y llamadas telefónicas, que antes eran muy usadas; sin embargo hoy en día han pasado a segundo plano por diferentes motivos, uno de ellos es el costo que ahorran utilizando las redes sociales, otra de las facilidades es que en un simple texto o audio ahorras tiempo y la comunicación parece mucho más eficaz (Margullón, 2017).

La relación entre los usuarios en las redes sociales es horizontal y posibilita una igualdad ficticia, aquí las personas se convierten en emisores y receptores de información y contenido (Marqueza, 2011). Por esta razón, redes sociales son todas las plataformas que permiten intercambiar información a través del internet. Sin embargo, existen diferentes tipos de redes sociales, como las personales o laborales y académicas (González, 2015).

### *2.2.1 Facebook*

Facebook fue fundada por Mark Zuckerberg en el 2004, con el objetivo mantener al mundo conectado y así descubrir lo que está sucediendo, como expresar intereses (Rayo, 2014). Esta es la red social más conocida a nivel mundial, aproximadamente registra más de 191 millones de visitas al mes (Echeburúa & Requesens, 2012).

Facebook en sus inicios albergaba en su mayoría a estudiantes universitarios aproximadamente en Septiembre del 2006, sin embargo después esta red amplió su público objetivo y en la actualidad se permite que cualquier persona pueda acceder a la plataforma solo con la ayuda de un correo electrónico y una contraseña (Cueto et al., 2009)

Facebook es considerada la gran red social mundial. Esta aplicación se caracteriza por compartir datos personales. En la página principal, cada usuario puede colocar su información más importante y un conjunto de datos con el que muchas personas podrán ubicarlo (Marqueza, 2011). Es decir, el usuario elige la información que posteará juntamente con sus fotos, videos o publicaciones; sin embargo, el usuario también será el encargado de elegir la privacidad que usará.

Facebook tiene una plataforma muy amplia y es muy conocida porque la mayoría de los usuarios se unen a grupos de su elección para generar debates, temas de interés y actividades entre ellos mediante la web (José, 2010). No menos importante, Facebook es considerada como una de las plataformas más seguras donde para iniciar, el usuario debe ser identificado por un correo y una contraseña, de igual forma cuenta con ajustes de privacidad (García, 2008).

Por otro lado, Es sorprendente el número de usuarios que cada día se va uniendo a las redes sociales. Dentro de estas plataformas existen blogs que son más conocidos como publicaciones, estas van actualizadas instantáneamente, es decir, lo último que es publicado es lo que primero que sale en la pantalla (Nass-De-Ledo, 2011). Solo es necesario indicar el botón inicio y te llevará a las noticias actualizadas que otros usuarios amigos tuyos están compartiendo.

*“Las redes sociales ha revolucionado nuestro concepto de relación social clásica y nuestra inversión en tiempo libre. En ellas buscamos contactos con aquellos con los que perdimos trato, mantenemos amistades, nos ponemos al día de la vida de los demás, conocemos a gente nueva o incluso encontramos trabajo. Sin embargo, las redes sociales despiertan un debate en torno a la privacidad, los riesgos de estas nuevas relaciones, la adicción a estar interconectado con cientos de amigos, el descenso de la productividad en el trabajo, etc”.* (Caldevilla Domínguez, 2010) (p.13)

El éxito de Facebook como red social, no depende sólo de conectar personas aunque ese sea su objetivo principal; sino que permite compartir recursos para vincular contenidos en los perfiles de los usuarios, de esta forma permiten una interacción y un cambio de información colectivo (Llorens & Capdeferro, 2011).

### *2.2.2 Twitter*

Twitter es una red que permite a los usuarios revisar las últimas noticias y opiniones de su interés. Esta página consta de “tweets” con máximo 140 caracteres, de igual forma se pueden compartir fotografías y videos (Rayo, 2014). Sin embargo, En Perú, el uso de Twitter no está muy difundido, según un estudio solo el 10% de los usuarios de Internet tienen una cuenta en Twitter (Universitaria, 2016).

Por otro lado, Congosto (2011) señala que: “Twitter, dada su naturaleza pública, es utilizado conocido como: si se hablara en voz alta para que todo el mundo lo oiga”. Twitter es una de las aplicaciones más utilizada por la población actualmente por el buen desarrollo que realiza estas herramientas, ejemplos como la Organización Mundial de la Salud, que una de sus principales plataformas es el Twitter, por este medio se brinda información sobre casos de actualidad (Clouet, 2014).

De otra forma, Twitter es una de las aplicaciones que puede generar diferentes conflictos, ya sea a nivel nacional, como internacional. Cuando se habla de Twitter lo primero que resalta son los populares “hashtags” que en su mayoría permiten dar popularidad al mensaje o resaltar actividades (Cazarez et al., 2016).

Twitter es una red social abierta, es decir, todas las personas podrían utilizarla. Montaner (2011) a su percepción menciona que: “Twitter es una herramienta muy versátil y dinámica y por lo tanto será difícil de censurar en un futuro, porque no tiene una ubicación fija que precisa de un sitio web como en el caso de otras aplicaciones”.

Así mismo, Chávez (2013) acotó que: “Twitter es la prueba de un cambio en las relaciones en el proceso comunicativo elementos del proceso comunicativo porque el individuo en la era de las redes sociales cumple el rol de creador y audiencia que tendrá un protagonismo y participación a través de la expresión personal”.

### *2.2.3 Whatsapp*

Hace algunos años, los móviles accedían al envío de mensajes de texto para comunicarnos; sin embargo, hoy en día existe una diversidad de aplicaciones que realizan las mismas funciones con la ayuda de internet y una de ellas es Whatsapp (Rodríguez et al., 2016). WhatsApp es una aplicación de mensajería de pago que tiene como objetivo que dos o más usuario pueda enviar y recibir información de manera directa, ya sea texto, imágenes, audios o videos instantáneamente (Zapata, 2011).

Actualmente WhatsApp es la aplicación instantánea más valorada y utilizada por los jóvenes, por su capacidad, facilidad de acceso y costo. Esto la ha llevado a situarla en el primer lugar de las nuevas formas de comunicación actual (Rubio Romero & Perlado, 2015). "WhatsApp, es la red social y aplicación de mensajería instantánea con mayor penetración

en el mercado que en la actualidad cuenta con más de 1000 millones de usuarios que envían más de 64.000 millones de mensajes diarios (Vázquez et al., 2015).

El éxito del WhatsApp está en el abaratamiento de costes para ser un medio de comunicación y tener una buena fluidez, a la vez el compartir información a través no solo de mensajes, sino con videos, fotos y audios es lo que impone la tecnología en la actualidad y el WhatsApp hace de ese propósito una tarea muy fácil (Ripoll, 2006).

En la actualidad, la mayoría de usuarios del WhatsApp son adolescentes ya que en su mayoría son ellos quienes disponen de un Smartphone y a la vez se encuentran casi siempre conectados, aún más porque WhatsApp es una aplicación que solo cuesta el envío de mensajes, mas no la plataforma (Pintor et al., 2017).

#### *2.2.4 Instagram*

Instagram es una red social de fotografía donde la persona es el personaje principal que actualiza cada estado con una imagen que capture ese momento. La fotografía se convirtió en uno de los principales medios para materializar la participación del individuo en su día a día. Ya que fotografiar es recortar un momento de la vivencia y congelarlo para que en el futuro se recuerde el acontecimiento (Sontag, 2005).

Caerols, Tapia, & Carretero-Soto (2013) afirman que: “Esta aplicación facilita la construcción participada de discurso organizativo entre usuarios y marcas, gracias al elevado nivel de interacción entre marcas y usuarios, aun cuando dicha construcción, además de participada, es autorizada, o al menos supervisada, por la Instagram” (p.70-71).

Instagram es una red social móvil que fue lanzada en Apple el 6 de octubre del 2010 por dos californianos: Kevin Systrom y Mike Krieger. Al principio esta red social solo sólo permitía subir fotos con descripciones y también el uso de hashtags; sin embargo hoy en

día también se pueden subir videos, retocar las fotos con filtros y colocar efectos (Pintor et al., 2017).

### *2.3 Adicción a las redes sociales*

La adicción a las redes se establece cuando la persona deja de relacionarse físicamente con sus amigos y opta por instalarse frente a un computador o una pantalla de celular además esta conducta repetitiva y no controlada, repercute de manera negativa en el desarrollo psicológico, espiritual, físico y social del individuo (Rayo, 2014). Las redes sociales no están alejadas de convertirse en peligrosas, ya que las estadísticas demuestran que entre 3 o 6 de cada 100 jóvenes hacen uso adictivo de ellas hasta convertirse en prisioneros de la Red (Echeburúa & Requesens, 2012). Para algunas personas, el abuso de Internet y de estas redes puede ocasionarles síntomas de abstinencia, caracterizada por humor depresivo o irritante, inquietud, temblores, pérdida de concentración, problemas con el sueño, entre otros (Echeburúa & Requesens, 2012).

Al inicio se valora como un mecanismo simple y claro, conectarse a las redes reduce el estrés del individuo por que trae la dependencia y por ello tienen la necesidad de volverse a conectar, (Universitaria, 2016). Las conductas atípicas vienen cuando la víctima sufre de problemas consigo mismo, problemas que aumentan hasta el punto de salirse de control y esto podría pasar porque las redes sociales satisfacen la necesidad de pertenencia de grupo (Zapata, 2011).

De igual forma, se debe tomar en cuenta que esta adicción comienza cuando los adultos jóvenes pasan más tiempo en el móvil y leyendo publicaciones en las dos redes sociales más que prestar atención a las personas que lo rodean y crean una comunicación defectuosa (Rayo, 2014).

Sin embargo, la adicción a las redes sociales sobrelleva cuatro tipos de consecuencias, estos son: problemas emocionales, problemas en el rendimiento, problemas de salud y problemas en las relaciones interpersonales, dentro de ello se encuentra las habilidades sociales (Andreassen, 2015).

#### *2.4 Dimensiones de la adicción a las redes sociales*

La adicción a las redes sociales está conformada por tres dimensiones (Escurra & Salas, 2014).

##### *2.4.1 Obsesión por las redes sociales*

Es un factor netamente cognitivo, caracterizado por pensar y crear fantasías con las redes sociales de forma repetitiva con pensamientos infiltrados que no se controlan. Esto genera ansiedad por la falta de acceso o acción que satisfaga dichos pensamientos.

Así mismo, Marqueza (2011) afirma que: “Lo que caracteriza a una adicción es la pérdida de control y la dependencia, esto puede desencadenar un deseo intenso o hasta una auténtica obsesión y un fuerte malestar, llamado síndrome de abstinencia cuando se deja de practicarlo”. De igual forma, Rayo (2014) afirma que: “El uso de las redes sociales se ha vuelto una adicción en algunas de las personas, ya que es tanta su obsesión por el uso del internet que han puesto en peligro tanto su trabajo como sus relaciones”

Una conducta adictiva es un trastorno que consiste en la dependencia de alguna actividad, en su mayoría se genera placer y es socialmente aceptada, pero termina siendo una obsesión (Cugota, 2008). Cuyún (2013) reafirma que: “Una conducta se transforma en conducta anormal cuando la persona afectada ha perdido el control sobre la misma y cuando interfiere del todo en las relaciones laborales o estudiantiles, familiares y sociales”(p,13).

Este grado de interferencia en la vida de la persona implicada es más determinante que la intensidad, frecuencia o la cantidad de tiempo invertida en dicha conducta

#### *2.4.2 Falta de control personal en el uso de las redes sociales*

Perder el control de las actividades diarias para dedicar tiempo a las redes, dejando de lado responsabilidades necesarias como, tareas, estudios o actividades primordiales.

De igual forma, Echeburú (2012) menciona que: “Lo fundamental para determinar si una conducta es o no adictiva es detectar una experiencia que se busca con ansia y con pérdida de control por el sujeto y que produce una relación de placer/culpa” (p.10). Gonzáles (2015) menciona que: “El elemento esencial de todos los trastornos adictivos es la falta de control. El descontrol de la persona sobre determinada conducta, que al comienzo le es placentera pero luego va ganando terreno entre sus preferencias hasta llegar a dominar su vida” En su mayoría estas actitudes llegan de una manera muy cautelosa y disimulada, atrapándose por el contenido que es de tu interés, pero esto podría lograr que se genere una dependencia, sin embargo, todo en exceso puede ser peligroso.

#### *2.4.3 Uso excesivo de las redes sociales*

Es la dificultad de medir el tiempo del uso necesario a las redes sociales, sin calcular un uso mínimo y difícilmente dejar de usarlas, es decir existe una pérdida de conciencia.

Según Cabañas & Korzeniowski (2015) mencionan que: “En los últimos años, los científicos han estudiado el uso excesivo de las nuevas tecnologías en los adolescentes y existen consecuencias negativas en el ámbito social, emocional y cognitivo.”

En un estudio realizado a adolescentes, se obtuvo como resultado que quienes usaban excesivamente el internet y las redes sociales presentaban síntomas de sensibilidad, ansiedad, hostilidad y somatización (Marqueza, 2011)

Por otra lado, las personas consideran que esto es una herramienta útil, sin embargo puede llevar al uso excesivo el querer estar a la altura de las exigencias actuales y podría considerarse un trastorno (Berner & Santander, 2012).

## *2.5 Habilidades sociales*

Modesto y Goñi (2008) mencionan que, “Las habilidades sociales, o habilidades interpersonales, han sido objeto de creciente interés durante los últimos años; sin embargo, su evaluación como la intervención psicológica se topan con desconcertantes clasificaciones o categorías divergentes de las mismas (p.11). Las habilidades sociales son un conjunto de hábitos, ya sea en las conductas, pensamientos o emociones, estas permiten que la comunicación se desarrolle de forma eficaz, también ayudan a mantener buenas relaciones interpersonales y obtener objetivos (Elia Roca, 2014). Las habilidades sociales se asimilan por medio de anécdotas directos o vicarios y pueden ser progresivas y modificadas por las consecuencias sociales de un comportamiento (Fernández, 2013).

Dongil & Cano (2002) mencionan que el concepto de las habilidades sociales es que: “Se pueden definir como un conjunto de capacidades y destrezas interpersonales que les permiten relacionarse con otras personas adecuadamente, siendo capaces de expresar nuestros sentimientos, opiniones, deseos o necesidades en diferentes situaciones, sin experimentar tensión, ansiedad u otras emociones negativas” (p,2) Por otro lado, Bisquerra & Pérez (2007) afirma que: “La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad”.

A la vez, Villasana & Dorrego (1998) señalan que: “Uno de los aspectos más importantes que contribuyen al mejor desenvolvimiento en la sociedad lo constituyen las habilidades sociales que el individuo demuestre en el entorno donde se desarrolla”.

Así mismo, estas habilidades son conductas interpersonales que se establecen en diferentes círculos sociales (Peñafiel E. Serrano C., 2006). Sin embargo esto surge por iniciativa del ser humano, quien adopta acciones al relacionarse con otras personas en diversos ambientes (Contreras, 2015).

Por otro lado, las habilidades sociales también se consideran dentro de un marco cultural porque la comunicación puede variar depende a las culturas, principios, sexo, edad, educación, gustos y hasta la clase social (Rojas, 2010). De igual forma, Campo & Martínez (2009) aseguran que: “Todas estas conductas ocurren con determinadas personas y en contextos específicos; amigos, pareja, padres y familiares, personas con autoridad, compañeros de trabajo, profesionales y niños (p.40). Al igual que, Roca (2003) menciona que: “Las habilidades sociales son diferentes según situaciones, con quienes nos relacionamos o que pretendemos alcanzar”.

Las habilidades sociales también se refieren a la asertividad y adecuada conversación que se usa para la solución de problemas (Del Prette, 1999). Las habilidades sociales juegan un papel muy importante en el comportamiento del adolescente para adquirir refuerzos sociales , culturales y económicos, esto permite una interacción social positiva con los demás, además de influir en la adaptación social, emocional y académica (Del Prette, 1999).

### 2.5.1 *Características*

Las principales características de las habilidades sociales según Del Prette (1999). Caballo (2002) y de acuerdo con Alberti (1977) son las siguientes:

Se trata de una característica de la conducta, mas no de la persona.

Es aprendida, toda capacidad de respuesta por lo general es adquirida.

Es una característica específica a la persona y a la situación

Debe contemplarse en el contexto cultural del individuo, así como en términos de otras variables situacionales.

Está basada en la capacidad de un individuo de escoger libremente su acción.

Es una característica socialmente eficaz, no dañina.

### 2.5.2 *Estilos de habilidades sociales*

Puede identificarse en algunos estilos que intervienen dentro de las habilidades sociales:

Según Delgado et al., (2016) describe que, “El estilo asertivo, es aquel que se expresa afirmativamente con seguridad y defiende derechos sin utilizar conductas agresivas”. De la misma forma el sujeto asertivo tiene una mejor orientación en la vida.

El estilo agresivo expresa emociones y pensamientos de manera inapropiada, sin considerar los derechos de los demás. Carece de habilidad para afrontar situaciones conflictivas, ya que lo hace con violencia verbal o física. Por ello Delgado et al., (2016) afirma que, tanto los estilos de vinculación no asertivo como agresivo dan cuenta de un déficit de la HHSS (p.60).

La asertividad es una pieza clave dentro de las habilidades sociales porque con esto se podrá equilibrar el comportamiento sin necesidad de agresividad, con asertividad se pueden defender los derechos respetando opiniones y evitando acciones erróneas. (Bisquerra &

Pérez, 2007) menciona que la asertividad permite que las personas desarrollen su autoestima sanamente. También puede ser definida como una actitud de autoformación y de defensa a los derechos, porque podas mostrar tus preferencias, sentimientos, opiniones, pero adecuadamente (Elia Roca, 2014)

### 2.5.3 *Dimensiones de habilidades sociales*

#### 2.5.3.1 *Autoexpresión de situaciones sociales*

Según Gimero (2009) menciona que: “La autoexpresión es la capacidad de expresar de forma espontánea preguntas, opiniones y sentimientos sin preocupación en situaciones sociales. Esto puede suceder usualmente frente a un público amplio, por casos de timidez, vergüenza o incomodidad; sin embargo, la expresión como persona no es solo un derecho sino es el desarrollo de las habilidades sociales, dentro de esto el expresarse es ante alguna situación.

Por otro lado, la asertividad y la autoafirmación son parte de una correcta autoexpresión ya que consiste en defender los derechos y expresar opiniones personales, ya sea la expresión de sentimientos positivos o negativos (Elia Roca, 2014).

#### 2.5.3.2 *Defensa de los propios derechos como consumidor*

Según Gimero (2009) menciona que: “Una alta puntuación refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo” por ejemplo, el hecho de no dejar colarse a alguien en una fija o en una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc. Y si en todo caso esto sucediera recurrir a la defensa y a pedir el respeto de los propios derechos.

### *2.5.3.3 Expresión de enfado o disconformidad*

Según Roca (2003) menciona que: “ Esta justificado hacer una expresión de sentimientos negativos que incluyen malestar y/o disconformidad”. Sería correcto solo tratándose del punto en el que se quiere mostrar que no te sientes cómodo con las actividades o algo que esté sucediendo. Esto sucedería porque tendrías la oportunidad de poder expresar que algo te está siendo incómodo y con justificación, por el contrario es considerado como puntuación baja el mostrar dificultades a la hora de discrepar y en muchos casos el callarse por evitar supuestos conflictos (Gimero, 2009). Esto refiere a que la persona está en el derecho de mostrar disconformidad cuando algo no le parezca, por el contrario, el quedarse callado a alguna situación de esta sería un bajo nivel de desarrollo de habilidad social.

### *2.5.3.4 Decir NO y cortar interacción*

En un estudio llevado a cabo por Senra (2010) afirma que: “La baja capacidad de decir no y cortar interacciones en los sujetos consumidores habituales, evidencia la carencia de asertividad en ellos que se dejan influir por las presiones del medio, incapaces de afrontar situaciones o interacciones no deseadas ni deseables” (p.431). El decir “No” ocasionalmente y cortar interacciones refleja la habilidad para poder dar a conocer tus opiniones y disgustos. Se trata de un aspecto de la aserción de poder decir no a otras personas y cortar las interacciones a corto o largo plazo sin temor a que pueda causar esto sino el ser libe para demostrar lo que realmente quieres (Gimero, 2009). Es decir, en muchas ocasiones por miedo, vergüenza o diversos factores se suele ocultar cuando algo se vuelve incomodo o no es correcto y en el peor de los casos se opta por callar y evadir algo que está sucediendo; sin embargo, una señal de tener un buen desarrollo de habilidades sociales es esto, el de saber comunicar y hacer notar a las demás personas lo que no es correcto.

### *2.5.3.5 Hacer peticiones*

Roca (2003) menciona que: “Las Habilidades Sociales incluyen componentes tan diversos como la comunicación verbal y no verbal; el hacer peticiones; la resolución de conflictos interpersonales, o al respuesta eficaz a las críticas y al comportamiento irracional de otras personas (p.12). Esta dimensión es la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos. Una puntuación alta indicaría que la persona que la obtiene es capaz de hacer peticiones semejantes a estas sin dificultad mientras que una baja puntuación indicaría la dificultad para expresar peticiones de lo que queremos a otras personas (Gimero, 2009). Esto refiere a que el hacer peticiones no sería algo grave, por el contrario, el individuo expresa algo que quiere o necesita, en todo caso las personas que por factores de no confianza en primer lugar de sí mismos, prefieren callar sus peticiones y esto los ubica en un bajo nivel del desarrollo de habilidades sociales.

### *2.5.3.6 Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto*

En un artículo, Zavala, Valadez, Vargas, Alicia, & Berbena (2008) mencionaron que: “Hoy en día, los comportamientos de ayuda, la consideración con los compañeros y seguir las reglas son mayormente llevados a cabo por una positiva interacción con los iguales. Esto refiere que en su mayoría las personas son más apegadas en su interacción con otros individuos de su mismo género. Sin embargo para poder desarrollar mejor las habilidades sociales es necesario también que haya interacciones positivas con el sexo opuesto como lo afirma Gimero (2009) en la escala de habilidades sociales, quien menciona que: “El factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto. Una puntuación alta indica facilidad para interacciones con el sexo opuesto y para expresarse

espontáneamente; sin embargo, una baja puntuación indicaría dificultad y sin ansiedad tales conductas” (p.4).

### **3. Marco Conceptual**

#### *3.1. Adicción*

Según la (Real-Academia-Española, 2017): “La adicción es la dependencia de sustancias o actividades nocivas y para la salud o el equilibrio psíquico. Cuando se habla de adicción se refiere específicamente al uso compulsivo y excesivo de alguna sustancia, debido a la carencia de un control eficaz para educar su conducta a las demandas (Redolar, 2018).

#### *3.2. Redes sociales*

Las redes sociales son sitios en los que las personas interactúan a través de la creación y difusión de contenidos para conocidos y desconocidos (Redolar, 2018). Por otro lado, la red social es un sistema abierto y dinámico entre personas, que ayuda a fortalecer las relaciones entre los usuarios, a la vez, son procesos dinámicos y concretos (Madariaga Orozco et al., 2003).

#### *3.3. Habilidades sociales*

Herrera et al., (2010) explica que, “Las habilidades sociales se consideran como una medida sumativa del rendimiento social en las interacciones con personas de la misma edad y adultos en distintas situaciones” (p.10). A ello, Madariaga Orozco et al. (2003) indican que “Aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo, nos permiten enfrentar eficazmente las exigencias y retos de la vida diaria” (p.1). Las habilidades

sociales son el producto de un proceso de socialización aprendido y heredado, que fomentan o imposibilitan la interacción con un entorno social que define el conjunto de conductas de adoptadas.

## **Capítulo III**

### **Materiales y métodos**

#### **1. Tipo de investigación**

El tipo de investigación que emplearemos para alcanzar los objetivos corresponderán a la investigación no experimental y cuantitativa, ya que las variables en estudio se evaluarán en su contexto natural, la investigación no experimental es aquella que se realiza sin la manipulación de las variables. (Hernández R, Fernandez C. Baptista P. 2004).

#### **2. Diseño de investigación**

El diseño es de corte transversal, ya que no se realizará manipulación de variables y los datos serán tomados en un momento dado. Asimismo, es de alcance correlacional ya que se analiza la influencia de las adicciones a las redes sociales en habilidades sociales (Hernández, Fernandez y Baptista, 2006).

#### **3. Hipótesis de investigación**

##### *2.1 Hipótesis general*

Influencia de la adicción a las redes sociales en las habilidades sociales de estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

## 2.2 *Hipótesis específicas*

Influencia de la adicción a las redes sociales en la autoexpresión de situaciones difíciles en estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

Influencia de la adicción a las redes sociales en la defensa de los propios derechos del consumidor en estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

Influencia de la adicción a las redes sociales en la expresión de enfado o disconformidad en estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

Influencia de la adicción a las redes sociales en decir no y cortar interacciones en estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

Influencia de la adicción a las redes sociales en hacer peticiones en estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

Influencia de la adicción a las redes sociales en iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

Influencia de la adicción a las redes sociales en las habilidades sociales de estudiantes entre 14 a 25 años de Lima Este.

## **4 Identificación de variables**

### 4.1 *Variable independiente*

Habilidades sociales

### 4.2 *Variable dependiente*

Adicción a las redes sociales.

## **5 Operacionalización de variables**

A continuación, en la tabla 1 se presenta la matriz de operacionalización de la variable habilidades sociales.

Tabla 1

*Matriz de operacionalización de habilidades sociales.*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categoría de respuestas
Habilidades sociales	Autoexpresión de situaciones sociales.	Refleja la capacidad de uno mismo para expresarse de forma espontánea y sin ansiedad en distintos tipos de reuniones sociales.	1, 2, 11, 20, 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
	Defensa de los propios derechos como consumidor.	Es la expresión de conductas asertiva frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo.	, 3, 16, 21, 30	C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actué así o me sienta así
	Expresión de enfado o disconformidad.	Capacidad para expresar enfado justificado hacia otras personas.	4, 10, 12, 15, 22, 31, 32	D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos
	Decir no y cortar interacción.	Habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener, así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo	5, 13, 14, 23, 24, 33	

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categoría de respuestas
	Hacer peticiones.	Refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo o en situaciones de consumo	6, 7, 25, 26	
	Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.	Habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto y poder hacer espontáneamente un cumplido, un halago y hablar con alguien que te resulta atractivo.	8, 9, 17, 18, 19, 27, 28	

A continuación, en la tabla 2 se presenta la matriz de operacionalización de la variable adicción a las redes sociales.

Tabla 2

*Matriz de operacionalización de adicción a las redes sociales.*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Categoría de respuestas
Redes sociales	Obsesión por las redes	No sabe qué hacer cuando no se conecta a las redes. Presenta cambios de humor cuando no se conecta a las redes sociales.		Siempre = S Casi siempre = CS A veces = AV

			5, 6, 7, 15, 17, 22, 28, 29.	Rara Vez = RV Nunca = N
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales	Hace referencia a la intensidad y frecuencias en que se usa las redes sociales.	4, 13, 14, 16, 24, 31.	
	Uso excesivo de las redes sociales	Hacen referencia al pensamiento y acción frente a las redes sociales.	1, 10, 11, 12, 18, 19, 20, 26.	

## 6. Población y Muestra

La población de estudio estará conformada por estudiantes adolescentes en Lima Este, cuyas edades oscilen entre 14 y 25 años y de ambos sexos. La muestra estará conformada por 500 estudiantes.

## 7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

En primer lugar, se utilizarán encuestas a fin de que los participantes del estudio brinden información acerca de las variables de estudio: 'redes sociales' y 'habilidades sociales', los cuales serán registrados en dos cuestionarios validados y con evidencia de confiabilidad.

**Cuestionario de Redes Sociales:** (Por quien fue elaborado, se mide, cuantas preguntas, confiabilidad)

**Cuestionario de Habilidades Sociales:** (Por quien fue elaborado, se mide, cuantas preguntas, confiabilidad)

## 8. Técnicas de procesamiento de datos

En el análisis de datos de la investigación se empleará la estadística a través del Programa Estadístico SPSS versión 24.0. Se utilizará las técnicas en 2 etapas. Primero la estadística descriptiva para obtener los datos de frecuencia, porcentaje, de los datos de la muestra. Luego la estadística inferencial, según la prueba paramétrica.

## CAPÍTULO IV

### Resultados

#### *Características de los participantes*

En la tabla 3 se describen las características de los participantes del estudio. El 56.3% son mujeres, mientras que el 43.7% son varones. Acerca de la región de procedencia, se observa que el 55.6% pertenecen a la costa, el 28.6% proviene de la sierra y solo un 15.9% señalan que pertenecen a la selva. Según la zona geográfica, el 86.5% viven en una zona urbana y sólo el 13.5% en una zona rural. Por último, el 14.7% tiene un nivel de instrucción de secundaria básica, el 43.7% tiene un nivel superior técnico y el 41.7% señala que su nivel es universitario.

Tabla 3. Características de los participantes del estudio (n = 252)

Variables	n	%
<i>Sexo</i>		
Femenino	142	56.3
Masculino	110	43.7
<i>Región de procedencia</i>		

Costa	140	55.6
Sierra	72	28.6
Selva	40	15.9
<i>Zona geográfica</i>		
Rural	34	13.5
Urbana	218	86.5
<i>Nivel de instrucción</i>		
Secundaria	37	14.7
Superior Técnico	110	43.7
Superior Universitario	105	41.7

---

Nota: n = frecuencia

### ***Distribución de usuarios de las redes sociales***

En la tabla 4 se describe el uso de redes sociales. Las redes sociales con mayor cantidad de usuarios fueron Facebook (92.8%), WhatsApp (92.9%), Instagram (78.6%) y YouTube (77.4%). Las redes sociales con menor cantidad de usuarios fueron Messenger (40.1%), TikTok (38.5%), Twitter (21.8%), Pinterest (15.1%). Solo Snapchat es usado por 3 usuarios (1.2%).

Tabla 4. Distribución de usuarios de las redes sociales

Redes sociales	Si	%	No	%
Facebook	244	96.8%	8	3.2%
WhatsApp	234	92.9%	18	7.1%
Instagram	198	78.6%	54	21.4%

YouTube	195	77.4%	57	22.6%
Messenger	101	40.1%	151	59.9%
TikTok	97	38.5%	155	61.5%
Twitter	55	21.8%	197	78.2%
Pinterest	38	15.1%	214	84.9%
Snapchat	3	1.2%	249	98.8%

---

Nota: n = 252 participantes

### ***Uso de redes sociales***

El uso que hacen los usuarios de las redes sociales se presenta en la tabla 5. El 81.7% señala que usa las redes sociales para ver videos, el 67.1% las usa para comprar productos o servicios en línea, el 61.1% las usa para acceder a videojuegos en línea, el 57.5% prefiere conversar con amigos a través de las redes sociales y un 43.3% las utiliza para conocer personas y establecer nuevas amistades. Un 35.3% usa las redes sociales para conocer experiencias nuevas o publicaciones de sus amigos o seguidores, mientras que el 23% busca tendencias. Solo un 13.5% y 1.6% usan las redes sociales para compartir creencias religiosas y trabajar, respectivamente.

Tabla 5. Uso de redes sociales

Variables	Si	%	No	%
Ver videos	206	81.7%	46	18.3%
Comprar en línea	169	67.1%	83	32.9%

Jugar en línea	154	61.1%	98	38.9%
Conversar con tus amigos	145	57.5%	107	42.5%
Conocer nuevas personas	109	43.3%	143	56.7%
Enterarse novedades de amigos o seguidores	89	35.3%	163	64.7%
Buscar tendencias	58	23.0%	194	77.0%
Compartir creencias religiosas	34	13.5%	218	86.5%
Trabajo	4	1.6%	248	98.4%

---

### ***Habilidades sociales entre mujeres y hombres***

La tabla 6 presenta el análisis comparativo de las habilidades sociales en mujeres y hombres. Se observa en promedio, que las puntuaciones de habilidades sociales son más elevadas en las mujeres ( $M = 76.66$ ,  $DE = 19.36$ ) respecto a los varones ( $M = 74.41$ ,  $DE = 18.70$ ). Del mismo modo, se observan puntuaciones más altas en las dimensiones de las habilidades sociales en las mujeres en comparación con los hombres. Para comprobar si estas diferencias son significativas se realizaron pruebas de hipótesis de la siguiente manera:

Ho: La media de puntuaciones en habilidades sociales de las mujeres y los hombres no son distintas

H1: La media de puntuaciones en habilidades sociales de las mujeres y los hombres son distintas

Así mismo, se estableció un nivel de significancia del 5% (0.05) para tomar decisiones de rechazo o aceptación de la hipótesis nula. Para esto se eligió la prueba estadística t de Student para comparar las medias en dos poblaciones distintas. Los resultados muestran que no existen diferencias

significativas ( $p > 0.05$ ) entre mujeres y hombres en cuanto a las habilidades sociales y sus respectivas dimensiones. Es decir, ambas poblaciones tienen habilidades sociales similares.

Tabla 6. Análisis comparativo de las habilidades sociales y sus dimensiones en mujeres y hombres

Variables	Femenino		Masculino		t	p
	(n= 142)		(n = 110)			
	M	DE	M	DE		
F1_Autoexpresión	19.00	5.70	18.77	5.41	0.321	0.749
F2_Defensa	11.45	2.79	11.35	2.50	0.284	0.777
F3_Valoracion	9.04	2.71	8.42	2.51	1.852	0.065
F4_Cortar_interac	13.58	4.23	12.97	4.29	1.131	0.259
F5_Peticion	11.79	2.40	11.79	2.42	-0.007	0.994
F6_Interac_positiv	11.80	3.45	11.10	3.54	1.587	0.114
Habilidades sociales	76.66	19.36	74.41	18.70	0.93	0.353

### ***Adicción a redes sociales entre mujeres y hombres***

En la tabla 7 se presenta el análisis comparativo de la adicción a las redes sociales entre mujeres y hombres. Se observa que las puntuaciones promedio de adicción a redes sociales son similares entre mujeres ( $M = 71.54$ ,  $DE = 18.03$ ) y varones ( $M = 71.59$ ,  $DE = 15.58$ ). Del mismo modo, se observan ligeras diferencias entre puntuaciones de las dimensiones de la adicción a las redes sociales entre hombres y mujeres. La comprobación de estas diferencias se realiza planteando las siguientes pruebas de hipótesis:

Ho: La media de puntuaciones en adicción a las redes sociales entre mujeres y hombres no son distintas

H1: La media de puntuaciones en adicción a las redes sociales entre mujeres y hombres son distintas

También se estableció un nivel de significancia del 5% (0.05) para tomar decisiones de rechazo o aceptación de la hipótesis nula. La prueba estadística t de Student fue usado para comparar las medias en dos poblaciones distintas. Los resultados muestran que no existen diferencias significativas ( $p > 0.05$ ) entre mujeres y hombres en cuanto a la adicción a las redes sociales y sus respectivas dimensiones. Es decir, ambas poblaciones tienen iguales puntuaciones de adicción a las redes sociales.

Tabla 7. Adicción a las redes sociales entre mujeres y hombres

	Femenino		Masculino		t	p
	M	DE	M	DE		
F1_Obsesion	24.77	6.57	25.05	6.16	-0.342	0.733
F2_FaltaContro	19.75	4.73	19.37	4.40	0.653	0.514
F3_Usoexcesivo	27.02	7.49	27.17	6.26	-0.171	0.864
Adicción a redes sociales	71.54	18.03	71.59	15.98	-0.022	0.982

### ***Análisis de normalidad de las variables***

En la tabla 8 se observa los resultados del análisis de normalidad de las variables habilidades sociales y adicción a las redes sociales con sus respectivas dimensiones. Se uso la prueba estadística de Kolmogorov-Smirnov y se consideró un nivel de significancia de 0.05 para la toma de decisiones. Los

análisis arrojaron que todas las variables y dimensiones presentan una distribución no normal ( $p < 0.05$ ). Por lo que es recomendable el uso de estadísticos no paramétricos para el análisis de correlaciones.

Tabla 8. Análisis de normalidad de las variables

Variables	K-S	gl	Sig.
F1_Autoexpresión	.132	252	$p < 0.001$
F2_Defensa	.121	252	$p < 0.001$
F3_Valoracion	.146	252	$p < 0.001$
F4_Cortar_interac	.108	252	$p < 0.001$
F5_Peticion	.121	252	$p < 0.001$
F6_Interac_positiv	.121	252	$p < 0.001$
HS_Gen	.105	252	$p < 0.001$
F1_Obsesion	.168	252	$p < 0.001$
F2_FaltaContro	.173	252	$p < 0.001$
F3_Usoexcesivo	.154	252	$p < 0.001$
ARS_Gen	.180	252	$p < 0.001$

***Habilidades sociales y la dimensión obsesión de la adicción a las redes sociales***

En la tabla 9 se muestra los análisis de correlaciones entre las habilidades sociales con sus respectivas dimensiones y la dimensión obsesión de la adicción a las redes sociales. Así mismo, se planteó la siguiente hipótesis:

Ho: No existe correlación entre las habilidades sociales y la dimensión obsesión de la adicción a las redes sociales

H1: Existe correlación entre las habilidades sociales y la dimensión obsesión de la adicción a las redes sociales

Para el contraste de hipótesis se utilizaron las pruebas estadísticas R de Pearson y Rho de Spearman, ésta última debido a que las variables no presentan distribución normal en sus datos, y para la decisión de rechazar o aceptar la hipótesis nula se consideró un nivel de significancia del 5%.

Los resultados muestran coeficientes de correlaciones que fluctúan entre -0.445 y -0.554, siendo consideradas moderadas. Además, estas correlaciones son negativas y significativas ( $p < 0.001$ ), lo que significa que a mayores puntuaciones de habilidades sociales menores son las puntuaciones de obsesión en la adicción de las redes sociales. Esta misma interpretación se da con las dimensiones de las habilidades sociales.

Tabla 9. Correlación entre habilidades sociales y la dimensión obsesión de la adicción a las redes sociales

Variables	R	Rho
F1_Autoexpresión	-,554**	-,447**
F2_Defensa	-,526**	-,442**

F3_Valoracion	-,445**	-,420**
F4_Cortar_interac	-,501**	-,419**
F5_Peticion	-,462**	-,419**
F6_Interac_positiv	-,468**	-,373**
HS_Gen	-,553**	-,460**

---

Nota: \*\*p < 0.001, R = Coeficiente de correlación de Pearson, Rho = Coeficiente de correlación de Spearman

### ***Habilidades sociales y la dimensión falta de control de la adicción a las redes sociales***

En la tabla 10 se presentan los análisis de correlaciones entre las habilidades sociales con sus respectivas dimensiones y la dimensión falta de control de la adicción a las redes sociales. Se plantearon las siguientes hipótesis:

Ho: No existe correlación entre las habilidades sociales y la dimensión falta de control de la adicción a las redes sociales

H1: Existe correlación entre las habilidades sociales y la dimensión falta de control de la adicción a las redes sociales

Las hipótesis fueron contrastadas utilizando las pruebas estadísticas R de Pearson y Rho de Spearman, ésta última se usó porque las variables no presentan distribución normal, y para la decisión de rechazar o aceptar la hipótesis nula se consideró un nivel de significancia del 5%.

Los resultados muestran coeficientes de correlaciones con valores entre -0.380 y -0.518, siendo consideradas correlaciones moderadas. Además, todas las correlaciones son negativas y significativas (p < 0.001), lo que indica que a mayores puntuaciones de habilidades sociales menores

son las puntuaciones en la dimensión falta de control de la adicción a las redes sociales. Esta interpretación es similar para las dimensiones de las habilidades sociales.

Tabla 10. Correlación entre habilidades sociales y la dimensión falta de control de la adicción a las redes sociales

	R	Rho
F1_Autoexpresión	-,518**	-,424**
F2_Defensa	-,472**	-,379**
F3_Valoracion	-,380**	-,312**
F4_Cortar_interac	-,468**	-,389**
F5_Peticion	-,381**	-,335**
F6_Interac_positiv	-,440**	-,325**
HS_Gen	-,503**	-,395**

Nota: \*\*p < 0.001, R = Coeficiente de correlación de Pearson, Rho = Coeficiente de correlación de Spearman

***Habilidades sociales y la dimensión dimensión uso excesivo de las redes sociales***

En la tabla 11 se presentan los análisis de correlaciones entre las habilidades sociales con sus respectivas dimensiones y la dimensión uso excesivo de las redes sociales. También aquí se plantearon las siguientes hipótesis:

Ho: No existe correlación entre las habilidades sociales y la dimensión uso excesivo de las redes sociales

H1: Existe correlación entre las habilidades sociales y la dimensión uso excesivo de las redes sociales

Se utilizaron las pruebas estadísticas R de Pearson para el contraste de hipótesis y la prueba Rho de Spearman, ésta última se usó porque las variables no presentan distribución normal, y para la decisión de rechazar o aceptar la hipótesis nula se consideró un nivel de significancia del 5%.

Los resultados muestran que los coeficientes de correlaciones que tienen magnitudes entre -0.483 y -0.579, siendo consideradas correlaciones moderadas. Todas las correlaciones son negativas y significativas ( $p < 0.001$ ), lo que indica que a mayores puntuaciones de habilidades sociales menores son las puntuaciones de la dimensión uso excesivo de las redes sociales.

Tabla 11. Correlación entre habilidades sociales y la dimensión uso excesivo de las redes sociales

	R	Rho
F1_Autoexpresión	-,551**	-,417**
F2_Defensa	-,576**	-,515**
F3_Valoracion	-,483**	-,441**
F4_Cortar_interac	-,557**	-,470**
F5_Peticion	-,432**	-,372**
F6_Interac_positiv	-,504**	-,392**
HS_Gen	-,579**	-,475**

Nota: \*\* $p < 0.01$ , R = Coeficiente de correlación de Pearson, Rho = Coeficiente de correlación de Spearman

### ***Habilidades sociales y adicción a las redes sociales***

En la tabla 12 se describen los análisis de correlaciones entre las habilidades sociales con sus respectivas dimensiones y adicción a las redes sociales. Se plantearon las siguientes hipótesis para su contraste:

Ho: No existe correlación entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales

H1: Existe correlación entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales

Estos análisis se realizaron las pruebas estadísticas R de Pearson para el contraste de hipótesis y la prueba Rho de Spearman, ésta última se usó porque las variables no presentan distribución normal, y para la decisión de rechazar o aceptar la hipótesis nula se consideró un nivel de significancia del 5%.

Los resultados muestran que los coeficientes de correlaciones que fluctúan entre -0.450 y -0.576, siendo consideradas correlaciones moderadamente altas. Todas las correlaciones son negativas y significativas ( $p < 0.001$ ), con esto se establece que a mayores puntuaciones de habilidades sociales menores son las puntuaciones de adicción a las redes sociales.

Tabla 12. Correlación entre habilidades sociales y la adicción a las redes sociales

VARIABLES	R	Rho
F1_Autoexpresión	-,569**	-,451**
F2_Defensa	-,557**	-,479**
F3_Valoracion	-,464**	-,427**
F4_Cortar_interac	-,539**	-,458**
F5_Peticion	-,450**	-,411**

F6_Interac_positiv	-,497**	-,389**
HS_Gen	-,576**	-,479**

---

Nota: \*\*p < 0.01, R = Coeficiente de correlación de Pearson, Rho = Coeficiente de correlación de Spearman

### Discusión

En este estudio muestra una correlación inversa altamente significativa entre habilidades y redes sociales. Al respecto otros estudios muestran esta relación inversa altamente significativa (Domínguez-Vergara e Ybañez-Carranza, 2016; Montes, 2020; Romo, 2018). Lo que indica que mientras el nivel de habilidades sociales aumenta el nivel de adicción a las redes disminuye y viceversa. Esto se debe a que, el fortalecimiento de las relaciones sociales aumenta las interacciones y su mantenimiento, representando interés en las ideas, pensamientos y sentimientos de los demás. Es decir, cuando una persona no recibe ningún refuerzo y recompensa social, sus intereses y emociones son atendidos por internet, prefiere contestar estos refuerzos y mantenerlos. Entonces la persona se vuelve más adicta a las redes sociales y renuncia a la sociedad (Karimzadeh, 2015). Así mismo, el mayor acceso a las redes sociales y otras herramientas de Internet en muchos aspectos de la vida diaria, como medio de comunicación, acceso a la información y medio de entretenimiento, así como, los procesos de cambios y transformaciones que vive el adolescente, tanto física como psicológicamente, dentro del cual se encuentra una alta prevalencia de problemas de autoestima, comunicación, depresión e inestabilidad emocional, conducen a una búsqueda virtual y una adicción de las redes sociales (Zegarra & Cuba, 2017).

Otros resultados del estudio muestran una correlación inversa entre habilidades sociales y la obsesión de la adicción a las redes indicando que a mayores niveles de habilidades sociales menores

son los niveles de obsesión de la adicción de las redes sociales. Al respecto otros estudios similares han demostrado que a menor habilidades sociales mayor obsesión por las redes sociales, las cuales afectan significativamente (Savci & Aysan, 2017). Este comportamiento de riesgo se debe a que la obsesión de adicción a las redes sociales puede llevar a la separación de familiares o amigos, lo que puede tornarse en un problema grave (Hou et al., 2010). Así mismo, la obsesión por las redes no actúa como un buen predictor de la sensibilidad emocional, el control emocional, la expresividad y el control social. Por lo que, no tener habilidades sociales, como la incapacidad para expresarse o ser sensible a situaciones sociales, actúa como un factor causal para la obsesión de la adicción a las redes sociales e internet (Reddy, 2020).

Otro aspecto del estudio indica que existe una correlación inversa moderada significativa, entre las habilidades sociales y la falta de control de la adicción a las redes sociales. Al respecto se encontraron estudios similares (Padilla, 2017) , lo que indica que la pérdida de control sobre el uso de las redes sociales genera el emplear de mayor tiempo en las redes sociales y no prestar atención a obligaciones sociales, así mismo, un sujeto no adicto es más equilibrado y logra un mayor control de sí mismo, así como un mayor control elementos estresantes sean internos o externos (Domínguez-Vergara & Ybañez-Carranza, 2016). Sin embargo, estudios en otros contextos culturales indican que no hay diferencia de género en indicadores relacionados a la falta de control, dado que ciertos de factores culturales modulan la frecuencia de las conductas y su impacto en las variables (Araujo, 2016).

Por otro lado, los resultados muestran una relación negativa moderada entre las habilidades sociales y el uso excesivo de las redes sociales. Investigaciones similares indican que al uso excesivo de las redes sociales reducen las habilidades sociales de los usuarios (Hernández-Gordillo et al., 2018).

Indicando que, el uso excesivo de internet causa soledad y aislarse de la sociedad, así mismo, las personas que se sienten solas, son las más propensas a tener un uso excesivo de las redes sociales (Raquel Suría, 2012), además ignoran las advertencias del uso excesivo, minimizando las consecuencias y generando agresividad al sentirse vulnerable con respecto a su uso (Jasso Medrano et al., 2017)

### Referencia

- Agüero, M. (2017). *Intensidad de uso de facebook y habilidades sociales en adolescentes*. 1(1), 16–34.
- Aguilar, E., Meléndez, M., Gonzales, G., Brambila, M., & Solís, R. (2012). Disfunción cerebral en las adicciones. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 17(2), 119–124.
- Andreassen, C. S. (2015). *Online Social Network Site Addiction : A Comprehensive Review*. 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Araujo, E. D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 10(2), 48–58. <https://doi.org/10.19083/ridu.10.494>
- Area, M. (2008). Las redes sociales en internet como espacios para la formación del profesorado. *Razón y palabra*, 11, 36–42.
- Ayerdi, K., Dasilva, J., & Galdospin, T. (2011). *La implementación de las redes sociales en*

*la enseñanza superior universitaria The implementation of social networking in higher education college.* 137–155.

Berner, J., & Santander, J. (2012). Abuso y dependencia de internet: la epidemia y su controversia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 50(3), 181–190.  
<https://doi.org/10.4067/S0717-92272012000300008>

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales (Emotional Competences)*. 61–82.

Brugal, M., Rodriguez, A., & R.-Villalbí, J. (2006). Nuevas y viejas adicciones: implicaciones para la salud pública. *Gac Sanit*, 20, 55–62.

Cabañas, M., & Korzeniowski, C. (2015). Uso de celular e internet: su relación con planificación y control de la interferencia. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 7(1), 5–16.

Caerols, R., Tapia, A., & Carretero-Soto, A. (2013). Instagram , La Imagen Como Soporte De Discurso Instagram , the Image As Part of an Integrated Communicative Discourse. *Revista de Comunicación Vivat Academia*, 15(124), 68–78.

Caldevilla Domínguez, D. (2010). *Las Redes Sociales. Tipología, uso y consumo de las redes 2.0 en la sociedad digital actual.* 33, 45–68.

Campo, L., & Martínez, Y. (2009). Habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de la Costa Caribe Colombiana. *Iberoamericana de Psicología*, 2(1), 39–51.

Cazarez, J., Rojas, J., & Defaz, G. (2016). Twitter en la Educación. *Revista Publicando*, 3(9), 238–249.

Chávez, N. (2013). *Libertad de expresión a través de la red social Twitter sobre el conflicto TIPNIS e Bolivia.* 16.

- Clouet, D. (2014). Facebook y Twitter: Nuevos referentes para las revistas médicas chilenas. *Revista médica de Chile*, 142(9), 1221–1222. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872014000900020>
- Congosto, M. (2011). *Twitter y política: información, opinión y ¿predicción?* 4, 11–16.
- Contreras, A. (2015). *Influencia de facebook en las habilidades sociales de estudiantes universitarios de Chiclayo*. 6, 22–38.
- Cueto, F., José, J., Corzo, M., Joseph, J., & Vila, R. (2009). *Las redes sociales*.
- Cueva, G. (2002). Violencia y adicciones: problemas de salud pública. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 29(1), 99–103.
- Cugota, M. (2008). *Adicciones ¿Hablamos?* (Editora Pa).
- Cuyún, M. (2013). *Adicción a redes sociales en jóvenes* (Estudio realizado con jóvenes de 14 - 16 años del Colegio Liceo San Luis de Quetzaltenango). Universidad Rafael Landívar.
- Damas, F., & Esobedo, L. (2017). *Adicción a las redes por internet y habilidades*. Universidad Nacional de Trujillo.
- Del Prette, Z. (1999). *Psicologia das Habilidades Sociais, Terapia e Educação - DEL-PRETTE; DEL-PRETTE.pdf*. Vozes.
- Delgado, A., Ecurra, L., Atalaya, M., Cuzcano, A., Rodriguez, R., & Alvare, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, 55–75.
- Domínguez-Vergara, J. A., & Ybañez-Carranza, J. (2016). Addiction to Social Networks and Social Skills in Students from a Private Educational Institution Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada Addiction to Social Networks And Social Skills in St. *Propósitos y Representaciones*,

4(2), 185–235. <https://doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>

Dongil, E., & Cano, A. (2002). *Habilidades sociales*.

Echeburúa, E. (2012a). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 13.

Echeburúa, E. (2012b). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4).

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

Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73–91.

Fernández, N. (2013). Transtornos de conducta y redes sociales en internet. *Salud mental*, 36(6), 521–527.

García, A. (2008). *Las redes sociales como herramientas para el aprendizaje colaborativo: Una experiencia con facebook*. 5, 49–59.

Gimero, E. (2009). *Escala De Habilidades Sociales*. 9.

González, M. (2015). *Las redes sociales y su incidencia en la forma en que los jóvenes se comunican y utilizan la lengua: Perspectiva de los docentes de lenguaje y comunicación*. Universidad de Chile.

Hernández-Gordillo, J., Aldape-Mijangos, A. K., Pineda-Castro, V. G., & López-Hernández, L. C. (2018). Redes sociales y habilidades sociales en alumnos de la Preparatoria 6 de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. *Revista de Educación Básica*, 2(5), 29–39.

Herrera, H. (2012). *Las redes sociales: Una nueva herramienta de difusión social networks:*

*A new diffusion tool.* 98(2), 121–128.

Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J., & Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1).

Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2010). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).

Ibáñez, Á. (2008). Genética de las adicciones. *Adicciones*, 20(2), 103–109.

Jasso Medrano, J. L., López Rosales, F., & Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*, 7(3), 2832–2838. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>

José, N. (2010). *Redes sociales como paradigma periodístico. Medios españoles en Facebook.* <https://doi.org/10.4185/RLCS-65-2010-891-176-186>

Karimzadeh, N. (2015). *Educational Research and Reviews Investigating the relationship between Internet addiction and strengthening students' social skills.* 10(15), 2146–2152. <https://doi.org/10.5897/ERR2015.2338>

Llorens, C., & Capdeferro, N. (2011). Posibilidades de la plataforma Facebook para el aprendizaje colaborativo en línea. *RUSC. Universities and Knowledge Society Journal*, 8(2).

López, C. (2006). La Adicción a Sustancias Químicas: ¿Puede ser Efectivo un Abordaje Psicoanalítico? *Psykhé (Santiago)*, 15(1), 67–77. <https://doi.org/10.4067/S0718-22282006000100006>

López, E., & Pérez, M. (2005). *La reinserción social y las adicciones.*

Lozares, C., & Sumario, R. (1996). La teoría de redes sociales. *Papers*, 48, 103–126.

Madariaga Orozco, C., Abello Llanos, R., Sierra García, O., & Magendzo, S. (2003). *Redes*

*sociales : infancia, familia y comunidad.* Universidad del Norte.

Margarita, J., & Vinaccia, S. (2007). La adicción al trabajo WORKAHOLISM. En *Revista Argentina de Clínica Psicológica: Vol. XVI* (Número 2). Fundación Aiglé.

Margullón, E. (2017). *Influencia del Whatsapp en la ortografía de los alumnos de 1° de la ESO.* Universidad de Extremadura.

Marqueza, M. (2011). Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. *Fundamentos en Humanidades, XII*(24).

Mart, P., Gómez, A., & Penicbe, O. (200d. C.). *Adicciones y Patrones Familiares de Conducta A ddition and Behavioral Family Patterns.* 13(1).

Mejía, V. (2015). *Análisis de la influencia de las redes sociales en la formación de los jóvenes de los colegios del Cantó Yaguachi.* Universidad de Guayaquil.

Modesto, M., & Goñi, A. (2008). *Habilidades sociales y contextos de la conducta social.* 13, 11–26.

Molina, G., & Toledo, R. (2014). *Las redes sociales y su influencia en el comportamiento de los adolescentes, estudio a realizarse en cuatro colegios de la ciudad de Cuenca con los alumnos de primer año de bachillerato.* Universidad del Azuay.

Montaner, M. (2011). La gestión de las PR a través de twitter. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. Ensayos,* 35, 31–42.

Montes, E. E. (2020). Adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019. En *Universidad Peruana Unión.* Universidad Peruana Unión.

Morduchowicz, R., Marcon, A., Sylvestre, V., & Ballestrini, F. (2010). *Los adolescentes y las Redes Sociales / 1 2 / Los adolescentes y las Redes Sociales Ministerio de Educación de la Nación.* 10.

- Morduchowiczrs, R. (2012). *Los adolescentes y las redes social*. Fondo de cultura económica.
- Nass-De-Ledo, I. (2011). Las Redes Sociales. *Revista Venezolana de Oncología*, 23(3), 133.
- Padilla, O. J. (2017). Adicción a las redes sociales y sintomatología depresiva en universitarios. *CASUS*, 2(1), 47–53.
- Padua, I. (2015). *Adiccion a las redes sociales aplicado a la poblacion estudiantil de....*
- Paz, E. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. En *Adicciones* (Vol. 22, Número 2). Socidrogalcohol.
- Peñafiel E. Serrano C. (2006). Habilidades Sociales. *Editex*, 1–41.
- Pintor, E., Gargantilla, P., Herreros, B., Vivas, E., & Pintor, E. (2017). Percepción y realidad del uso de whatsapp en estudiantes universitarios de ciencia de la salud. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 20(1), 39–39.
- Prato, L. (2010). *Utilización de la Web 2.0 para aplicaciones educativas en la U.N.V.M. Eduvim*.
- Prato, L., & Villoria, L. (2010). *Aplicaciones web 2.0 Redes sociales*.
- Ramírez, P., Arenas, J., & Rondan, J. (2012). Uso de los servicios de redes sociales por la generación Y. *Ingeniare. Revista chilena de ingeniería*, 20(3), 425–432. <https://doi.org/10.4067/S0718-33052012000300016>
- Rayo, A. (2014). *Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de jóvenes de 18 y 24 años que presentan adicción a las mismas*. Universidad Rafael Landívar.
- Real-Academia-Española. (2017). *DLE: adicción - Diccionario de la lengua española - Edición del Tricentenario*.

- Reddy, N. Y. (2020). Impact of Internet Addiction on the Social Skills and Emotional Skills of Young Adults - Journal of Psychiatry and Psychology Research (ISSN:2640-6136). *Journal Psychiatry Psychol Res*, 4(1), 284–291.
- Redolar, D. (2018). *Cerebro y adicción* (Primera Edición). UOC.
- Ripoll, A. (2006). El acta notarial perfecta de comunicaciones por whatsapp. *Iuris Tantum Revista Boliviana de Derecho*, 19, 404–425.
- Roca, Elia. (2014). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. 184.
- Roca, Elias. (2003). *Cómo mejorar tus habilidades sociales* (ACDE).
- Rodríguez, C., Valerio, G., Cárdenas, C., & Herrera, D. (2016). *Percepción y realidad del uso de WhatsApp en estudiantes universitarios de ciencias de la salud*. 19(3), 119–124.
- Rojas, D. (2010). *Estudio sobre la asertividad y las habilidades sociales en el alumnado de Educación Social*. 12, 1575–345.
- Romo, D. S. (2018). Adicción a internet y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Internacional Elim de Villa El Salvador - 2017. En *Universidad César Vallejo*. Universidad César Vallejo.
- Rubio Romero, J., & Perlado, M. (2015). El fenómeno WhatsApp en el contexto de la comunicación personal: una aproximación a través de los jóvenes universitarios. *Revista ICONO14. Revista científica de Comunicación y Tecnologías emergentes*, 13(2), 73. <https://doi.org/10.7195/ri14.v13i2.818>
- Sanchez, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2).
- Savci, M., & Aysan, F. (2017). Technological Addictions and Social Connectedness: Predictor Effect of Internet Addiction, Social Media Addiction, Digital Game Addiction and Smartphone Addiction on Social Connectedness. *Dusunen Adam: Journal of*

*Psychiatry & Neurological Sciences*, 30(3), 202–216.

Senra, M. (2010). Social skills training to prevent alcohol abuse in adolescents. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 433.

Sontag, S. (2005). On Photography. En *Vasa*.

Suría, R. (2012). Redes sociales online y su utilización para mejorar las habilidades sociales en jóvenes con discapacidad. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 5(3), 16–23. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2012.1809>

Suría, Raquel. (2012). Redes sociales online y su utilización para mejorar las habilidades sociales en jóvenes con discapacidad. *Escritos de Psicología / Psychological Writings*, 5(3), 16–23. <https://doi.org/10.5231/psy.writ.2012.1809>

Universitaria, E. N. D. (2016). *Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima*. 10(2), 48–58.

Valadés, B. (1996). Conceptualizar el papel de las redes sociales en internet en movimientos sociales y acciones colectivas. Propuesta aplicada a lo digital. *Razón y Palabra*, 16(77).

Vázquez, E., Mengual, S., & Roig, R. (2015). Análisis lexicométrico de la especificidad de la escritura digital del adolescente en whatsapp. *RLA. Revista de lingüística teórica y aplicada*, 53(1), 83–105. <https://doi.org/10.4067/S0718-48832015000100005>

Villasana, Nallida, & Dorrego, E. (1998). Habilidades sociales en entornos virtuales de trabajo colaborativo. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 10(2).

Villasana, Nallilda. (1998). Revista iberoamericana de educación a distancia. *RIED. Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 10(2).

Zapata, J. (2011). *Wooc: Sesión de aprendizaje con el empleo de Whatsapp*. 15.

Zavala, M. A., Valadez, M. D., Vargas, M. C., Alicia, M., & Berbena, Z. (2008). Emotional intelligence and social skills in adolescents with high social acceptance. *Electronic*

*Journal of Research in Educational Psychology*. . ISSN.*Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. . ISSN, 15(62), 1696–2095.

Zegarra, C. O., & Cuba, M. S. (2017). Frequency of Internet addiction and development of social skills in adolescents in an urban area of Lima. *Medwave*, 17(1).  
<https://doi.org/10.5867/medwave.2017.01.6857>

# Anexo 1: Cuestionario de Estudio Habilidades Sociales (EHS)

## Cuestionario sobre el Estudio de las Habilidades Sociales

Hola, mi nombre es *Damaris Sarai Solano Palacin*, egresada de la *Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación*. Este cuestionario tiene como propósito *hacer un estudio de como la adicción a las redes sociales puede afectar al desarrollo de las Habilidades Sociales*. Dicha información *sobre el comportamiento frente a las redes será de vital importancia para este estudio*. Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, así mismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a [damarisolano@gmail.com](mailto:damarisolano@gmail.com)

***He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio***

Edad: .....  
Sexo: ..... Procedencia: .....  
Zona de residencia: .....  
Nivel de Instrucción: .....  
Fecha: .....  
Motivo de evaluación: .....  
Examinador: .....

¿Con quién vives?

Padres ( )  
Familiares ( )  
Otro .....

Tipo de Familia:

Nuclear ( )                      Monoparental ( )  
Extendida ( )                      Reconstituida ( )  
Ampliada ( )                      Equivalente familiar ( )

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

23. Nunca se cómo “cortar” a un amigo que habla mucho	A B C D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D

## Anexo 2: Encuesta de Adicción a las Redes Sociales (ARS)

### CUESTIONARIO SOBRE USO DE REDES SOCIALES

Hola, mi nombre es *Damaris Sarai Solano Palacin*, egresada de la *Escuela Profesional de Ciencias de la Comunicación*. Este cuestionario tiene como propósito *hacer un estudio de como la adicción a las redes sociales puede afectar al desarrollo de las Habilidades Sociales*. Dicha información *sobre el comportamiento frente a las redes será de vital importancia para este estudio*. Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatoria llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, así mismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme a [damarisolano@gmail.com](mailto:damarisolano@gmail.com)

**He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio**

¿Utilizas Redes Sociales?

Si ( )  
No ( )

¿Qué redes sociales utiliza con mayor frecuencia? (Puede marcar más de una):

Facebook	( )	Facebook Messenger	( )
Instagram	( )	Whatsapp	( )
Youtube	( )	Tiktok	( )
Twitter	( )	Pinterest	( )
Otro _____			

¿Dónde se conecta a las redes sociales? (Puede marcar más de una):

En la computadora de mi casa	( )	En las computadoras de mi trabajo	( )
En las cabinas de internet	( )	En las computadoras de la universidad	( )
A través del celular	( )	A través de la tablet	( )
Por el celular de mis amigos	( )	Por el celular de mis padres	( )
En mi propia laptop	( )	En las computadoras de la universidad	( )

¿Con qué frecuencia se conecta a las redes sociales?

Todo el tiempo me encuentro conectado	( )	Una o dos veces por día	( )
Entre siete a 12 veces al día	( )	Dos o tres veces por semana	( )
Entre tres a Seis veces por día	( )	Una vez por semana	( )

De todas las personas que conoce a través de la red, ¿cuántos conoce personalmente?

10 % o Menos	( )	Entre 11 y 30 %	( )	Entre el 31 y 50 %	( )
Entre el 51 y 70 %	( )	Más del 70 %	( )		

¿Sus cuentas en la red contienen sus datos verdaderos (nombre, edad, género, dirección, etc.)?

SI ( )      NO ( )

¿Qué es lo que más le gusta de las redes sociales?:

Conocer nuevas personas	( )	Conversar con tus amigos	( )
Enterarte novedades de tus amigos o seguidores	( )	Jugar en línea	( )
Buscar tendencias	( )	Comprar en línea	( )
Ver videos	( )	Otro _____	

**Instrucciones:**

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

Siempre	<b>S</b>	Raravez	<b>RV</b>
Casi siempre	<b>CS</b>	Nunca	<b>N</b>
Algunas veces	<b>AV</b>		

N° ITE M	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3.	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4.	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5.	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6.	Me pongo de malhumor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
7.	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8.	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9.	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
10.	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11.	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12.	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13.	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14.	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15.	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					

18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					