

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en
estudiantes de la Universidad Peruana Unión - Tarapoto**

Tesis para obtener el Título Profesional de Psicólogo

Autores:

Jheily Jasmit Rojas Tequen
Luis Danilo Hinojosa Valenzuela
Iris Olenka Arevalo Villacorta

Asesor:

Mg. Rosa Mercedes Ramirez Guerra

Tarapoto, Febrero del 2025


DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, Mg. Rosa Mercedes Ramirez Guerra, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad Peruana Unión - Tarapoto**” de los autores Jheily Jasmit Rojas Tequen, Luis Danilo Hinostroza Valenzuela, Iris Olenka Arevalo Villacorta, tiene un índice de similitud de 15 % verificable en el informe del programa Turnitin, para obtener el título de Profesional de Psicólogo, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Tarapoto, a los 05 días del mes de marzo del año 2025.



.....
Mg. Rosa Mercedes Ramirez Guerra



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En San Martín, Tarapoto, Morales, a 28 día(s) del mes de Febrero del año 2025, siendo las 10:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Tarapoto, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mtro. Dan Enoe Sáenz Gaspar el (la) secretario(a): Mtra. Celina Ramírez Vega y los demás miembros: Mtra. Carmen Elena Sánchez Del Aguila y el (la) asesor(a) Mg. Rosa Mercedes Ramírez Suerro

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la Universidad Peruana Unión - Tarapoto".

del(los) bachiller(es): a) Jheily Jasmit Rojas Tequen b) Luis Danilo Hinostroza Valenzuela c) Iris Olenka Arevalo Villacorta

conducente a la obtención del título profesional de: Psicólogo (Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (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 al (a la) / a (los) (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:

Bachiller (a): Jheily Jasmit Rojas Tequen

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 16.0, B, Bueno, Muy Bueno

Bachiller (b): Luis Danilo Hinostroza Valenzuela

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 15.2, B-, Bueno, Muy Bueno

Bachiller (c): Iris Olenka Arevalo Villacorta

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 15.4, B-, Bueno, Muy Bueno

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (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.

Signatures of Presidente/a, Asesor/a, Miembro, Secretario/a, and Bachiller (a), (b), (c).

"Esta sustentación fue realizada de manera virtual u online sincrónica, conforme al Reglamento General de Grados y Títulos"

ÍNDICE

RESUMEN	5
INTRODUCCIÓN	7
MÉTODO Y MATERIALES	10
RESULTADOS.....	12
DISCUSIÓN	14
CONCLUSIÓN.....	16
REFERENCIAS.....	17
BIOGRAFÍA.....	21
ANEXOS	22

**Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de la
Universidad Peruana Unión - Tarapoto**

Social skills and social media addiction among students at the Peruvian Union
University in Tarapoto

Competências sociais e dependência de redes sociais em estudantes da Universidad
Peruana Unión - Tarapoto

Jheily Jasmit Rojas Tequen

<https://orcid.org/0000-0002-9830-1308>

Universidad Peruana Unión, Lima, Perú (+51) 934438964

rojasjheily0@gmail.com (correspondencia)

Luis Danilo Hinostroza Valenzuela

<https://orcid.org/0009-0000-7098-5472>

Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

(+51) 986 755657

luishinosv@gmail.com

Iris Olenka Arevalo Villacorta

<https://orcid.org/0009-0000-5445-3361>

Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

(+51) 983 717 932

olenkarvi.08@gmail.com

Rosa Mercedes Ramirez Guerra

<https://orcid.org/0000-0003-1963-2924>

Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

(+51) 945 935 867

mramirez@upeu.edu.pe

Fecha de envío: **11/11/2024**

RESUMEN

Resumen: La relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales es un debate en la psicología, pues las deficiencias en habilidades sociales pueden ser un factor de riesgo para la salud mental, por tanto, se tiene como objetivo determinar la relación entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios de la Universidad Peruana Unión, Tarapoto, en 2024. Se empleó un enfoque cuantitativo, alcance descriptivo correlacional. La población incluyó a 2,109 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 328 participantes mediante un muestreo aleatorio estratificado. Para la recolección de datos, se utilizó la Escala de Habilidades Sociales (EHS) y una adaptación de la Social Media Addiction Scale. Los datos fueron analizados con el software estadístico SPSS 26, empleando el coeficiente de correlación de Rho de Spearman. Los resultados evidenciaron que, no existe una relación significativa ($p < 0.05$) entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales, pero existe una relación inversa ($r = -0.114; -0.129$) entre la expresión de enfado o disconformidad y la capacidad para decir no y cortar interacciones. Concluyendo que, la adicción a las redes sociales esta más asociada a

las dificultades para gestionar emociones negativas y establecer límites, teniendo un impacto negativo en las habilidades sociales.

Palabras clave: habilidades sociales, adicción, redes sociales, estudiante universitario, interacción social.

Abstract. The relationship between social skills and social media addiction is a debated topic in psychology, as deficiencies in social skills can be a risk factor for mental health issues. The objective of this study was to determine the relationship between social skills and social media addiction among university students at the Peruvian Union University, Tarapoto, in 2024. A quantitative approach with a descriptive-correlational scope was employed. The population included 2,109 students from the Peruvian Union University, from which a stratified random sample of 328 participants was selected. Data were collected using the Social Skills Scale (EHS) and an adaptation of the Social Media Addiction Scale. Data analysis was conducted with SPSS 26 statistical software, using Spearman's Rho correlation coefficient. The study concluded that there is no significant relationship between social skills and social media addiction; however, there is an inverse relationship between the expression of anger or dissatisfaction and the ability to say no and terminate interactions. This indicates that social media addiction is more associated with difficulties in managing negative emotions and setting boundaries, negatively impacting social skills.

Keywords: social skills, social media addiction, college students, social interaction.

Resumo. A relação entre habilidades sociais e o vício em redes sociais é um tema debatido na psicologia, pois deficiências em habilidades sociais podem ser um fator de risco para problemas de saúde mental. O objetivo deste estudo foi determinar a relação entre habilidades sociais e o vício em redes sociais entre estudantes universitários da Universidade Peruana União, Tarapoto, em 2024. Foi empregada uma abordagem quantitativa com um escopo descritivo-correlacional. A população incluiu 2.109 estudantes da Universidade Peruana União, dos quais uma amostra aleatória estratificada de 328 participantes foi selecionada. Os dados foram coletados utilizando a Escala de Habilidades Sociais (EHS) e uma adaptação da Escala de Vício em Redes Sociais. A análise dos dados foi realizada com o software estatístico SPSS 26, utilizando o coeficiente de correlação de Spearman. O estudo concluiu que não há uma relação significativa entre as habilidades sociais e o vício em redes sociais; no entanto, existe uma relação inversa entre a expressão de raiva ou insatisfação e a capacidade de dizer não e encerrar interações. Isso indica que o vício em redes sociais está mais associado a dificuldades em gerir emoções negativas e estabelecer limites, impactando negativamente as habilidades sociais..

Palavras-chave: habilidades sociais, adição às redes sociais, estudantes universitários, interação social.

INTRODUCCIÓN

En el siglo XXI, la era digital ha tomado relevancia en la vida diaria, principalmente en las habilidades sociales (conductas verbales y no verbales) que permiten una interacción entre individuos (Nazar et al., 2020); asimismo, Pinheiro et al. (2022) indica que son habilidades conductuales que permiten predecir el desarrollo humano y el manejo adecuado de las relaciones interpersonales (Jaramillo et al., 2021). Su importancia se enfoca en el comportamiento social y la adaptación en el entorno que se enfrentan de manera razonable (Rosas- Castro, 2021; Tapia & Cubo, 2017). Ramírez et al. (2020) indica que, el Modelo Jerárquico de la Socialización sustenta que la conducta prosocial se asocia con el control social positivo; y la conducta antisocial se relaciona la ansiedad y retraimiento. Así como, el modelo de Achenbach divide las habilidades sociales en las externalizantes, (problemas emocionales hacia el exterior), e internalizantes (respuestas desadaptativas).

En el ámbito educativo universitario las habilidades sociales son esenciales para el éxito académico y social, facilitando la relación interpersonal con la autoexpresión, resolución de conflictos y la asertividad (Arroyo et al., 2021; Cosio et al., 2021; Quispe et al., 2023). Dependiendo de las soluciones a los problemas; y crear oportunidades para desarrollar las habilidades sociales (Delgado et al., 2016).

Las tecnologías de comunicación actuales se han convertido en el motor del progreso social, permitiendo transmitir y almacenar información; generando un cambio en la vida cotidiana (Domínguez & Ybañez, 2016). Sin embargo, el uso excesivo de redes sociales disminuye la concentración, responsabilidades familiares, pérdida de interés en actividades esenciales, y práctica de deportes (Condori et al., 2023). Por ello, las redes sociales han ganado importancia y frecuencia de uso, especialmente en los jóvenes (Varchetta et al., 2020).

Se entiende por la adicción a las redes sociales al uso repetitivo de las plataformas sociales, que genera una dependencia emocional psicológica (Rivera & Araujo, 2020; Bay et al., 2019; Amador, 2021). Se caracteriza por síntomas similares a la pérdida de control, pensamientos obsesivos, síntomas de abstinencia y un aumento de la tolerancia, lleva al usuario a dedicar más tiempo a estas plataformas (Vieira et al., 2022; Prieto-Quezada et al., 2023; Basauri, 2023). Esto se observa debido a que las redes sociales se han convertido en la vía de expresión y comunicación (Basauri, 2023; Valencia et al., 2021). Pero el uso prolongado puede conllevar a efectos negativos, generando pérdida de experiencias académicas y sociales, así como la

capacidad de manejar el estrés (Mahamid & Berte, 2019). Afectando de esta manera a la salud mental de los usuarios, lo cual impacta en su autoestima (Collantes & Tobar, 2023).

El riesgo de adicción a redes sociales afecta a las actividades académicas y cotidianas, altera las horas de sueño, genera emociones negativas cuando se priva de su uso y se relaciona con el miedo a estar desconectado o nomofobia (Klimenko et al., 2024). Asimismo, los jóvenes que tienden a hacer un uso prolongado de las redes, tienden a contar con un aislamiento social y dependencia emocional (Sánchez et al., 2024). Entre los predictores para Rodríguez et al. (2024) se destacan la soledad, ego y normalización de su uso. También se tiene el cansancio emocional, depresión y ansiedad, afectando el rendimiento académico y equilibrio en la vida diaria (Flores, 2022; Gallego et al., 2024; Arteaga et al., 2022). Este tipo de dependencia tiende a provocar una disociación entre la vida real y digital, con posibles efectos de aislamiento social, problemas de sueño y pérdida de interés en actividades presenciales, lo cual agrava la situación emocional y social de los usuarios (Valencia-Ortiz et al., 2021; Bay et al., 2019). Además, se ha observado que este comportamiento compulsivo puede ser una respuesta de los usuarios para evitar sentimientos negativos, recurriendo a las redes sociales como una vía de escape de sus problemas cotidianos (Amador-Ortíz, 2021).

Según Sánchez y López (2020), el uso de estas plataformas entre jóvenes universitarios puede tener tanto efectos positivos, como el desarrollo de una identidad social en línea, como también riesgos, incluidos comportamientos perjudiciales cuando no se utiliza de forma crítica (Martín & Medina, 2021). Por otra parte, Tejada et al. (2023) el uso intensivo de redes sociales en la universidad lleva a la adicción, impactando negativamente en la vida social de los estudiantes, lo que genera una dependencia a la aprobación de las personas en las redes sociales, resultando una percepción distinta de la realidad (Campos et al., 2019).

La relación entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales es un debate en la psicología. Puesto que, estudios señalan que las deficiencias en habilidades sociales es un factor de riesgo, donde las redes sociales y el uso de internet se convierte en una vía de escape frente a las dificultades en las interacciones presenciales (Moral & Suárez, 2016). Sin embargo, las dificultades en las relaciones interpersonales no necesariamente aumentan el riesgo de adicción a internet (Peñalba & ImazRoncero, 2019).

En Palestina los jóvenes universitarios muestran un uso excesivo de las redes sociales, atribuido a factores estresantes como el desempleo, pobreza y presiones culturales, debido al acceso y ausencia de restricciones en estas plataformas (Affouneh et al., 2021). Así mismo, en China se encontró que, la intensidad del uso de redes sociales se relacionaba indirectamente con la ansiedad social y un efecto de supresión de habilidades sociales (Rui et al., 2023). en España Valencia et al. (2021) analizaron la adicción a redes sociales en jóvenes y adolescentes, encontrando efectos negativos significativos, como aislamiento social, distorsión entre el mundo real y virtual, y dificultades de concentración. Se destacó que el abuso de redes sociales puede generar problemas emocionales y académicos. En México, Peña et al. (Peña et al., 2016) estudiaron la adicción a Facebook en estudiantes de salud de una universidad en Mazatlán y hallaron que los participantes que presentaron mayores niveles de adicción también mostraron baja autoestima, síntomas de depresión y deficiencias en habilidades sociales. La adicción se asociaba con dificultades para establecer relaciones personales y un menor rendimiento académico debido al uso intensivo de la red social. Asimismo, Duarte et al. (2018), en un estudio en Sonora, México, encontraron que el uso excesivo de redes sociales estaba ligado a una reducción de la atención en clase, una baja productividad académica y una tendencia hacia el aislamiento social.

A nivel nacional, Mejía et al. (2018) hallaron una correlación inversa significativa, puesto que, los estudiantes con mayor dependencia a Facebook presentan menores niveles de habilidades sociales. Delgado et al. (2016) en un estudio en Lima Metropolitana, hallaron una correlación negativa y significativa entre las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales. Gutiérrez y Buiza (2024) realizaron una revisión sistemática sobre el uso de internet y redes sociales en estudiantes de Perú y otros países de Latinoamérica, concluyendo que el uso excesivo de redes puede derivar en una disminución de habilidades sociales y afectaciones en el rendimiento académico. Por su parte, Sandoval et al. (2019) indicaron que el 52.1% de los universitarios tienen riesgo de presentar dependencia al celular. Asimismo, el 56.1% evidencian un bajo nivel de habilidades sociales, encontrando una relación negativa y significativa.

Por tanto, este estudio se justifica puesto que, al identificar la relación y el problema, la Universidad podrá tomar en cuenta el desarrollo de programas psicológicos en sus estudiantes, aportando de esta manera a una solución práctica en el lugar de estudio.

En ese sentido, el objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios.

MÉTODO Y MATERIALES

El presente estudio se realizó, con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de alcance descriptivo correlacional, lo que permitió analizar la relación, sin manipular las variables, analizados de acuerdo a manifestación natural; facilitando el análisis estadístico de los datos obtenidos, mientras que la investigación de campo, permitió recoger información mediante la aplicación de encuestas.

La población estuvo compuesta por 2,109 estudiantes de la Universidad Peruana Unión, ubicada en el distrito de Tarapoto, en la provincia y departamento de San Martín, Perú, la población será heterogénea por lo cual se tomará en cuenta, ambos sexos y entre las edades de 18 a 26 años. Esta población cuenta con mayor adicción a las redes sociales, los estudiantes, en lugar de aprovechar las oportunidades de interacción cara a cara y actividades grupales propias de la vida universitaria, están dedicando gran parte de su tiempo a plataformas digitales como Instagram, TikTok y Facebook. Este uso excesivo está desplazando el desarrollo de habilidades sociales fundamentales, como la comunicación efectiva, la empatía y la resolución de conflictos. La constante necesidad de validación online y la comparación social conllevan al aislamiento y limitan la capacidad de los estudiantes para formar relaciones reales, lo cual impacta negativamente tanto en su vida académica como personal.

Para obtener una muestra representativa y lograr diversidad en los resultados, se utilizó un muestreo aleatorio estratificado, considerando factores como edad, sexo y carrera académica. La muestra final consistió en 328 estudiantes, con edades entre 18 y 26 años.

Tabla 1*Distribución de participantes según edad y carrera de estudio*

		f	%
¿Cuántos años tienes?	Menor a 19 años	39	11,9%
	Entre 20 a 22 años	128	39,0%
	Entre 23 a 26 años	135	41,2%
	Más de 26 años	26	7,9%
	Total	328	100,0%
¿Qué carrera estudias?	Administración	26	7,9%
	Arquitectura	35	10,7%
	Contabilidad	20	6,1%
	Enfermería	47	14,3%
	Ingeniería ambiental	29	8,8%
	Ingeniería Civil	25	7,6%
	Ingeniería de Sistema	24	7,3%
	Marketing de negocios	35	10,7%
	Psicología	87	26,5%
	Total	328	100%

Para medir las habilidades sociales de los estudiantes, se empleó la Escala de Habilidades Sociales (EHS). Este instrumento consta de 33 ítems distribuidos en seis subescalas, que miden aspectos como la autoexpresión en situaciones sociales, la defensa de los derechos, la expresión de enfado, la capacidad para decir no, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas. La EHS utiliza una escala Likert de 4 puntos, donde puntuaciones más altas reflejan una mayor capacidad social y asertividad. Para evaluar la adicción a las redes sociales, se utilizó una adaptación de la Social Media Addiction Scale, que mide la frecuencia y dependencia de los estudiantes hacia plataformas sociales como Facebook, Instagram y TikTok. Esta escala también sigue un formato Likert de 4 puntos, en el que puntuaciones elevadas indican una mayor adicción.

Los test psicológicos fueron aplicados de manera presencial en las instalaciones de la universidad privada con la autorización de la institución, haciendo cumplir las instrucciones de cada test psicológico. Respetando la propiedad intelectual, con ética y total honestidad. Para la selección de los participantes, se les invitó a formar parte del estudio quienes aceptaron mediante la firma del consentimiento informado. Se aseguró la protección de su privacidad y la confidencialidad de sus datos. Además, se respetó plenamente su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento si así lo deseaban. Finalmente, se aplicó una declaración de no conflicto de intereses, garantizando la imparcialidad de la investigación.

Los datos recopilados a través de estos instrumentos fueron procesados en el programa Microsoft Excel y en el software estadístico SPSS 26. Para asegurar la confiabilidad de los instrumentos, se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach, donde dichos instrumentos obtuvieron un alfa de Cronbach de 0.92 (Habilidades sociales) y 0,96 (Adicción a las redes sociales). En el análisis descriptivo, se utilizaron tablas de frecuencias y porcentajes. Además, para evaluar la relación, se empleó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman.

RESULTADOS

Se realizó un análisis descriptivo para obtener una visión general de las variables estudiadas: Habilidades sociales y adicción a las redes sociales. Los resultados se reflejan en la tabla siguiente.

Tabla 2

Análisis descriptivo del nivel de adicción a las Habilidades sociales

		f	%
Autoexpresión en situaciones sociales	Nunca	0	0.00%
	Casi nunca	5	1.50%
	Casi siempre	19	5.80%
	Siempre	304	92.70%
Defensa de los propios derechos como consumidor	Nunca	27	8.20%
	Casi nunca	129	39.30%
	Casi siempre	155	47.30%
	Siempre	17	5.20%
Expresión de enfado o disconformidad	Nunca	38	11.60%
	Casi nunca	146	44.50%
	Casi siempre	125	38.10%
	Siempre	19	5.80%
Decir no y cortar interacciones	Nunca	27	8.20%
	Casi nunca	137	41.80%
	Casi siempre	140	42.70%
	Siempre	24	7.30%
Hacer peticiones	Nunca	15	4.60%
	Casi nunca	129	39.30%
	Casi siempre	164	50.00%
	Siempre	20	6.10%
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Nunca	26	7.90%
	Casi nunca	114	34.80%
	Casi siempre	169	51.50%
	Siempre	19	5.80%
Habilidades Sociales	Nunca	3	0.90%
	Casi nunca	32	9.80%
	Casi siempre	35	10.70%
	Siempre	258	78.70%
	Total	328	100%

En la tabla 2, se precisa que siempre (78.7%) de los estudiantes tienen habilidades sociales, esto solo se evidencia en la autoexpresión en situaciones sociales (92.7%), sin embargo, los demás componentes se presentan casi siempre con una tendencia negativa a casi nunca, debido a que casi siempre y casi nunca tienen como habilidad social de la defensa de los propios derechos como consumidor; decir no y cortar interacciones; iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto; esto se hace evidente en el casi nunca del desarrollo de la expresión de enfado o disconformidad.

Tabla 3

Análisis descriptivo del nivel de adicción a las redes sociales

		f	%
Obsesión por las redes sociales	Nunca	93	28.40%
	Casi nunca	205	62.50%
	Casi siempre	30	9.10%
	Siempre	0	0.00%
Falta de control personal	Nunca	95	29.00%
	Casi nunca	188	57.30%
	Casi siempre	42	12.80%
	Siempre	3	0.90%
Uso excesivo de las redes sociales	Nunca	101	30.80%
	Casi nunca	190	57.90%
	Casi siempre	36	11.00%
	Siempre	1	0.30%
Adicción a las redes sociales	Nunca	264	80.50%
	Casi nunca	64	19.50%
	Casi siempre	0	0.00%
	Siempre	0	0.00%

En la tabla 3, se precisa que (80.5%) de los estudiantes no tienen una adicción a las redes sociales de los estudiantes, esto se evidencia en los componentes como la poca obsesión por las redes sociales, falta de control personal y el bajo uso excesivo de las redes sociales.

A continuación, se procedió a aplicar una prueba de correlación de Rho de Spearman con un nivel de significancia de 5%. Los resultados se reflejan en la tabla siguiente.

Tabla 4*Habilidades sociales y adicción a las redes sociales*

Rho de Spearman	Variable: Adicción a las redes sociales	
Autoexpresión en situaciones sociales	Rho	-0.095
	Sig.	0.085
Defensa de los propios derechos como consumidor.	Rho	-0.074
	Sig.	0.179
Expresión de enfado o disconformidad	Rho	-.114*
	Sig.	0.039
Decir no y cortar interacciones	Rho	-.129*
	Sig.	0.019
Hacer peticiones	Rho	-0.094
	Sig.	0.09
Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	Rho	-0.104
	Sig.	0.061
Variable: Escala de habilidades Sociales	Rho	-0.101
	Sig.	0.067

En la tabla 4, se observa que existe una relación negativa y significativa entre la adicción a las redes sociales y dos componentes expresión de enfado o disconformidad (Rho = -0.114, p = 0.039) y la capacidad para decir no y cortar interacciones (Rho = -0.129, p = 0.019). Por tanto, a mayor adicción a las redes sociales, menor capacidad para expresar enfado o disconformidad y para decir no. Por otro lado, no se encontró una relación significativa entre la adicción a las redes sociales y los demás componentes de las habilidades sociales. Esto se debe a que, si bien la adicción afecta a la expresión de emociones negativas y el asertividad, no impacta en la capacidad de autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, hacer peticiones o iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

DISCUSIÓN

Se precisa que, existe una relación inversa entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales, así como la autoexpresión en situaciones sociales, expresión de enfado o disconformidad y la capacidad de decir no y cortar interacciones. Por tanto, las redes sociales generan dificultades para gestionar emociones y establecer límites, este hallazgo es importante para que las intervenciones educativas fortalezcan la asertividad y manejo de la ira, más que en un entrenamiento general de habilidades sociales.

Los resultados concuerdan con Moral y Suárez (2016), quienes indican que una

mayor habilidad asertiva puede contribuir a un uso más saludable y controlado de las tecnologías sociales, el cual implica una menor dependencia de la validación externa y una mayor capacidad para gestionar el tiempo en línea. Ante ello, es fundamental el abordaje del enfado por medio de charlas y talleres que promuevan la expresión adecuada de las emociones, comunicación asertiva y resolución de conflictos. Por lo tanto, Tejada et al. (2023) concuerda con la dificultad para no llevar al uso prolongado de las redes sociales debido a la falta de asertividad, impactando en la vida académica y social. Por otro lado, Affouneh et al. (2021), no concuerdan al mencionar que el uso excesivo de redes sociales en estudiantes palestinos se atribuye a factores estresantes, mas no al contexto socioeconómico y cultural, el cual es esencial pero no fundamental, debido a que, Klimenko et al. (2024) señalan que el riesgo de adicción a las redes sociales está influenciado por dificultades personales y la normalización de su uso. Ello concuerda con la opinión de Campos et al. (2019) quienes indican que una dependencia a la aprobación de las personas en las redes sociales, es una percepción distinta de la realidad. Del mismo modo, Rui et al. (2023) identificó que la intensidad del uso de redes sociales se relacionaba indirectamente con la ansiedad social y suprime el desarrollo de habilidades sociales. Sin embargo, Sandoval et al. (2019) encontró de manera similar, en el cual los universitarios que tienen riesgo de presentar dependencia al celular. Tienen un bajo nivel de habilidades sociales.

Por tanto, el asertividad y la capacidad para gestionar emociones negativas son componentes que reduce la adicción a las redes sociales. Por ello, este estudio establece la relación negativa entre habilidades sociales y adicción a las redes sociales, esto servirá para futuras investigaciones, los cuales podrían analizar a más profundidad a través de un estudio longitudinal que evalué la evolución de las habilidades sociales y su impacto en la adicción a las redes sociales. Asimismo, deben analizar el contexto socioeconómico, apoyo familiar y estrategias de afrontamiento, para tener una mejor comprensión de las variables de estudio.

CONCLUSIÓN

No se encontró una relación significativa entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales, pero existe una relación inversa entre la expresión de enfado o disconformidad y la capacidad para decir no y cortar interacciones. Lo que significa que, la adicción a las redes sociales esta más asociada a las dificultades para gestionar emociones negativas y establecer límites, teniendo un impacto negativo en las habilidades sociales. Los esfuerzos para reducir la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios deben enfocarse en fortalecer la asertividad y manejo de la ira; a través de programas de intervención educativa con talleres de comunicación asertiva, entrenamiento en habilidades de resolución de conflictos y estrategias para el manejo de la ira.

Por otro lado, las habilidades sociales también mostraron una relación negativa débil con otros componentes de la adicción a las redes sociales, pero de manera baja como es la autoexpresión en situaciones sociales y la defensa de los propios derechos como consumidor. Por lo tanto, se debe considerar estos componentes en el abordaje de la adicción a las redes sociales enriqueciendo la intervención y promoviendo un desarrollo integral de los estudiantes, como son el asertividad, manejo de las emociones negativas y capacidad de establecer límites. Teniendo implicancias importantes para el diseño de programas de intervención educativa que busquen prevenir y abordar la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios.

Para identificar el rol de cada autor en la presente investigación se ha utilizado la Taxonomía CRediT (Contributor Roles Taxonomy), lo que se detalla a continuación:

- Jheily Jasmit Rojas Tequen: Conceptualización, Metodología, Redacción - borrador original, Redacción - revisión y edición - Adquisición de fondos.
- Luis Danilo Hinostroza Valenzuela: Investigación, Análisis formal, Visualización.
- Iris Olenka Arevalo Villacorta: Curación de datos, Software, Validación.
- Rosa Mercedes Ramirez Guerra: Supervisión.

REFERENCIAS

- Affouneh, D., Shaqou, A., & Shayeb, M. (2021). The efficacy of a training program for social skills. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 34(19), 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s41155-021-00185-w>
- Amador-Ortíz, C. (2021). Influencia de la adicción a las redes sociales en la reprobación escolar de estudiantes de nivel licenciatura. *CienciaUAT*, 16(1), 62-72. <https://doi.org/https://doi.org/10.29059/cienciauat.v16i1.1510>
- Arroyo, F., Vera, L., & Javier, L. (2021). Mentoría entre iguales, habilidades sociales y memoria en estudiantes universitarios. *Horizonte de la Ciencia*, 11(21), 315-328. <https://doi.org/https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2021.21.914>
- Arteaga, H., Quispe, N., Sánchez, K., Polin, J., & Coronado, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4- 18. <https://doi.org/https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Basauri, M. (2023). Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: una revisión sistemática y metaanálisis. *Persona*, 26(1), 11-56. [https://doi.org/https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6189](https://doi.org/https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6189)
- Bay, A., Picén, L., Surec, G., Wong, V., Ponciano, R., & Galindo, J. (2019). Adicción a redes sociales en estudiantes de la especialización en investigación científica. *Revista Médica de Guatemala*, 158(1), 23-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.36109/rmg.v158i1.116>
- Campos, L., Vílchez, W., & Leiva, F. (2019). Relación entre adicción a las redes sociales e impulsividad en escolares de instituciones educativas públicas de Lima Este. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 12(2), 17-27. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.893>
- Collantes, K., & Tobar, A. (2023). Adicción a redes sociales y su relación con la autoestima en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 848- 860. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.300>
- Condori, T., Quispe, A., & Quiro, Y. (2023). Adicción a redes sociales y cansancio emocional en estudiantes Universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Juliaca, 2022. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 16(2), 18-32. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rccs.v16i2.1959>
- Cosio, H., Núñez, M., & Lazo, L. (2021). Relación de las habilidades sociales con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Ciencia y Desarrollo*, 24(4), 18-26. <https://doi.org/https://doi.org/10.21503/cyd.v24i4.2308>
- Delgado, A. E., Escurra, L., Atalaya, M. C., Pequeña-Constantin, J., Cuzcano, A.,

- Rodríguez, R. E., & Álvarez, D. (2016). Las habilidades sociales y el uso de redes sociales virtuales en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Persona*, 19(9), 55-75. <https://doi.org/https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.971>
- Domínguez-Vergara, J., & Ybañez-Carranza, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4(2), 181-230. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n2.122>
- Duarte, C., Almada, M. G., & Medina, A. (2018). Efecto del uso de las redes sociales sobre las actividades académicas en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Académica Sin Frontera*, 11(28), 1-8. <https://doi.org/https://doi.org/10.46589/rdiasf.v0i28.177>
- Flores, L. (2022). Adicción a las redes sociales, procrastinación académica y cansancio emocional en estudiantes de una universidad privada de Lima. *Revista Internacional de Estudios en Educación*, 22(1), 51-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.37354/riee.2022.220>
- Gallego, M., Pasapera, H., Frias, J., Aranda, J., & Palomino, J. (2024). Adicción a redes sociales y soledad en universitarios de la Selva Peruana. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 12(3), 88-100. <https://doi.org/https://doi.org/10.37787/s03fry48>
- Gutiérrez, A., & Buiza, L. (2024). Adicción al internet y las redes sociales en estudiantes de primaria, secundaria y superior. Horizontes. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 8(32), 449-463. <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v8i32.736>
- Jaramillo-Benítez, J., Rincón Leal, O., & Rincón-Leal, J. F. (2021). Relación de las habilidades sociales y rendimiento académico en la asignatura de física en estudiantes universitarios. *Eco Matemático*, 12(2), 65-70. <https://doi.org/https://doi.org/10.22463/17948231.3238>
- Klimenko, O., Hernández Flórez, N. E., Carmona Carmona, P., Mesa Herrera, J. A., & Patiño Parra, J. G. (2024). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*(73), 38-71. <https://doi.org/https://doi.org/10.35575/rvucn.n73a3>
- Mahamid, F., & Berte, D. (2019). Social Media Addiction in Geopolitically At-Risk Youth. *International Journal of mental Health and Addiction*, 102-111. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11469-017-9870-8>
- Martín, D., & Medina, M. (2021). Redes sociales y la adicción al like de la generación Z. *Revista de Comunicación y Salud*, 11, 55-76. <https://doi.org/https://doi.org/10.35669/rcys.2021.11.e281>

- Mejía, J., Paz, M., & Quinteros, L. (2018). Dependencia a Facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada en Lima. *Revista de Investigación en Psicología*, 16(1), 71-86. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17162/rccs.v7i1.985>
- Moral, M., & Suárez, C. (2016). Factores de riesgo en el uso problemático de internet y del teléfono móvil en adolescentes españoles. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 7(2), 69-78. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rips.2016.03.001>
- Nazar, T., Tartari, M., Vanazi, A., & Belusso, A. (2020). Habilidades sociais e desempenho acadêmico: um estudo comparativo entre os cursos da área de saúde e humanas e cursos de ciências exatas e sociais aplicadas. *Aletheia*, 53(2), 7-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.29327/226091.53.2-1>
- Peña, G., Ley, S., Delgadillo, U., Zaldívar-Colado, A., Castro, F. J., & Cano, A. (2016). Adicción A Facebook En Jóvenes Universitarios Del Área De La Salud De Mazatlán, Sinaloa. *Revista De Investigación En Tecnologías De La Información*, 4(7), 33-39. <https://doi.org/https://doi.org/10.36825/RITI.04.07.006>
- Peñalba, A., & ImazRoncero, C. (2019). Dificultades en las relaciones interpersonales y Fearb of Missing Out: ¿predictores del riesgo de adicción a las redes sociales? . *Revista de Psiquiatría Infanto- Juvenil*, 36(3), 6-20. <https://doi.org/https://doi.org/10.31766/repisj.v36n3a2>
- Pinheiro, A., R. V., Lorena, P., & Nunes, A. (2022). Social and Educational Skills Program with Elementary School Teachers. *Psico-USF*, 27(1), 87–97. <https://doi.org/https://doi.org/10.1590/1413-82712022270107>
- Prieto-Quezada, M., Romero-Sánchez, A., & Oliva, H. (2023). Adicción a las TIC. Perspectiva docente desde tres centrosuniversitarios. *Alteridad*, 18(1), 48-58. <https://doi.org/https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.04>
- Quispe, A., Ortega, O., & Navarro, B. (2023). Las habilidades sociales en la vida universitaria. Horizontes. *Revista De Investigación En Ciencia De La Educación*, 7(29), 1387-1398. <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.599>
- Ramírez-Coronel, A., Martínez, P., Cabrera, J., Buestán, A., Torracchi-Carrasco, E., & Carpio, M. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4068522>
- Rivera-Véliz, A., & Araujo-Robles, E. (2020). Relación entre inteligencia emocional y riesgo de adicción a redes sociales en estudiantes de educación superior no universitaria de Lima Metropolitana. *Rev Psicol Hered*, 13(1), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.20453/rph.v13i1.3848>
- Rodríguez-Sabiote, C., Úbeda-Sánchez, Á., Barros-Camargo, C., & Álvarez-Ferrándiz,

- D. (2024). Predictors of the risk of addiction to social networks and the Internet. Bordón. *Revista de Pedagogía*, 76(2), 197-2019. <https://doi.org/https://doi.org/10.13042/Bordon.2024.99413>
- Rosas-Castro, A. (2021). Habilidades sociales: Instrumentos de evaluación. *Polo del conocimiento*, 6(4), 337-357. <https://doi.org/DOI: 10.23857/pc.v6i4.2565>
- Rui, S., Phoenix, K., Jibin, I., Xi, L., Hong, J., Yonghua, C., Le, M., & Fai, J. (2023). El efecto espada de doble filo de la intensidad del uso de las redes sociales. *Las computadoras en el comportamiento humano*, 140. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107555>
- Sánchez, C., & López, M. (2020). Percepción de actitudes nocivas en el uso de las redes sociales en los jóvenes adolescentes. *Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, 8, 1-3. <https://doi.org/https://doi.org/10.6018/riite.401801>
- Sánchez-Sánchez, J., Sánchez-Sánchez, M., & Ruiz-Muñoz, F. (2024). Adicción a redes sociales en jóvenes universitarios: Factores de riesgo y consecuencias emocionales. *Revista Española de Educación y Psicología*, 38(1), 105-120. <https://doi.org/https://doi.org/10.31921/doxacom.n38a1959>
- Sandoval, D., Torres, L., & Yánac, E. (2019). Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 12(2), 37-44. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1214>
- Tapia, C. P., & Cubo, S. (2017). Relevant social skills: Perceptions of multiple educational. *Magis*, 9(19), 133-148. <https://doi.org/https://doi.org/10.11144/Javeriana.m9-19.hsrp>
- Tejada-Garitano, E., Arce-Alonso, A., Bilbao-Quintana, N., & López de la Serna, A. (2023). Internet, smartphone y redes sociales: entre el uso y abuso, previo a la adicción. *Alteridad*, 18(1), 14-22. <https://doi.org/https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.01>
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J., & Garay, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: percepciones de discentes y docentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 19, 103-122. <https://doi.org/https://doi.org/10.51302/tce.2021.616>
- Varchetta, M., Frascetti, A., & Mari, E. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista digital de investigación en docencia universitaria*. <https://doi.org/https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>
- Vieira, C., Manzanares, E., & Salas-Blas, E. (2022). Adicción a las redes sociales y soledad en estudiantes universitarios limeños. *Revista Internacional de Estudios en Educación*, 123, 2-14. <https://doi.org/doi: dx.medra.org/10.14635/IPSIC.1926>

BIOGRAFÍA

AUTORES	BIOGRAFÍA
<p><i>Jheily Jasmit Rojas Tequen</i></p>	<p><i>Es una destacada psicóloga educativa que actualmente se desempeña en el Colegio Privado Ricardo Palma. Su experiencia clínica incluye un internado internacional en una reconocida clínica en Panamá, así como un último internado clínico en el Centro de Salud Mental Comunitario de la ciudad de Jaén. Actualmente, está cursando una maestría en Terapia de Pareja y Familia en la Universidad Peruana Unión de Lima, fortaleciendo su formación y habilidades en el área de la psicología clínica y familiar.</i></p> <p><i>Anteriormente, Jheily ejerció como psicóloga educativa en el Colegio Adventista de Jaén, donde contribuyó significativamente al desarrollo y bienestar emocional de la comunidad estudiantil. Su compromiso con la educación y el bienestar psicológico se refleja en su dedicación a promover entornos de aprendizaje saludables y a ofrecer orientación profesional y personal a estudiantes y familias.</i></p>
<p><i>Luis Danilo Hinostroza Valenzuela</i></p>	<p><i>Es un psicólogo educativo que actualmente se desempeña en el Colegio San Martín de Porras de la Ciudad de Tarma. Su experiencia clínica incluye un internado en el Centro psicológico Psicoactiva en la ciudad de Lima como también en CODISEC, CEM, Barrio seguro y Clínica Huampani. A la fecha se especializó llevando cursos de lenguaje de señas, orientación vacacional y legislación laboral.</i></p> <p><i>Del mismo modo, el Danilo es profesor de inglés del nivel primario y está llevando el curso de portugués. Siempre comprometido con el bienestar y desarrollo educativo y social de la comunidad educativa.</i></p>
<p><i>Iris Olenka Arevalo Villacorta</i></p>	<p><i>Psicóloga educativa que actualmente se desempeña en la Secundaria con Residencia Estudiantil Centro América, trabajando con estudiantes de zona rural, brindando soporte emocional y orientación vocacional. Su experiencia clínica incluye en el Hospital Aclas de la ciudad de Yurimaguas. Actualmente, cursa especialidades en Convivencia Escolar y Terapia de lenguaje, fortaleciendo su formación y habilidades en el área de psicología educativa.</i></p> <p><i>Anteriormente, Olenka ejerció como psicóloga educativa en la Residencia Estudiantil José Manuel Alegria Guerra, de la comunidad de Achual Tipishca, del distrito de Lagunas, donde contribuyó significativamente al desarrollo y bienestar emocional de la comunidad estudiantil. Su labor y compromiso con la educación y el bienestar psicológico se refleja en la dedicación de aprendizaje saludable de igual modo ofrecer orientación profesional y personal a estudiantes y familias.</i></p>

ANEXOS



Technological Innovations Journal
ISSN: 2955-8239 (En línea)

Actual Archivos Acerca de ▾ Índice de Rechazo

Inicio / Archivos / Vol. 4 Núm. 1 (2025) / Artículos originales

Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada en Perú

Jheily Rojas
Universidad Peruana Unión 
Autor/a
<https://orcid.org/0000-0002-9830-1308>

Luis Hinostroza
Universidad Peruana Unión 
Autor/a
<https://orcid.org/0009-0000-7098-5472>

Iris Arévalo
Universidad Peruana Unión 

