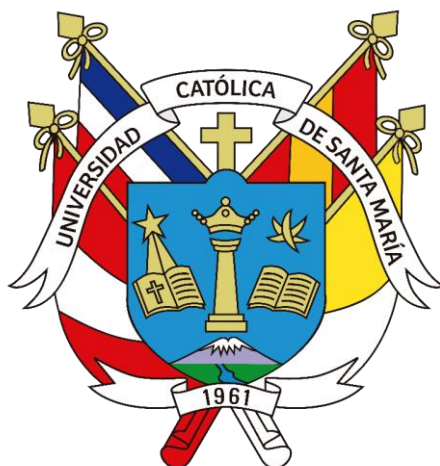


Universidad Católica de Santa María
Escuela de Postgrado
Maestría en Salud Mental del Niño, del Adolescente y de
la Familia



INFLUENCIA DE LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INMACULADA CONCEPCIÓN, AREQUIPA 2022

Tesis presentada por la Bachiller:

Olivera Ponce, Patricia Maribel

Para optar el Grado Académico de:

Maestro en Salud Mental del niño, del adolescente y de la familia.

Asesora:

Dra. Nuñez Ocola, Anika Maria

Arequipa - Perú

2023

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA
ESCUELA DE POSTGRADO
DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR DE TESIS

Arequipa, 01 de Octubre del 2023

Dictamen: 007690-C-EPG-2023

Visto el borrador del expediente 007690, presentado por:

2021003592 - OLIVERA PONCE PATRICIA MARIBEL

Titulado:

INFLUENCIA DE LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INMACULADA CONCEPCIÓN, AREQUIPA 2022

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**29229000 - CHOCANO ROSAS DE VIZCARRA TERESA JESUS
DICTAMINADOR**



**29281582 - VILCHES VELASQUEZ FLOR ALEIDA
DICTAMINADOR**



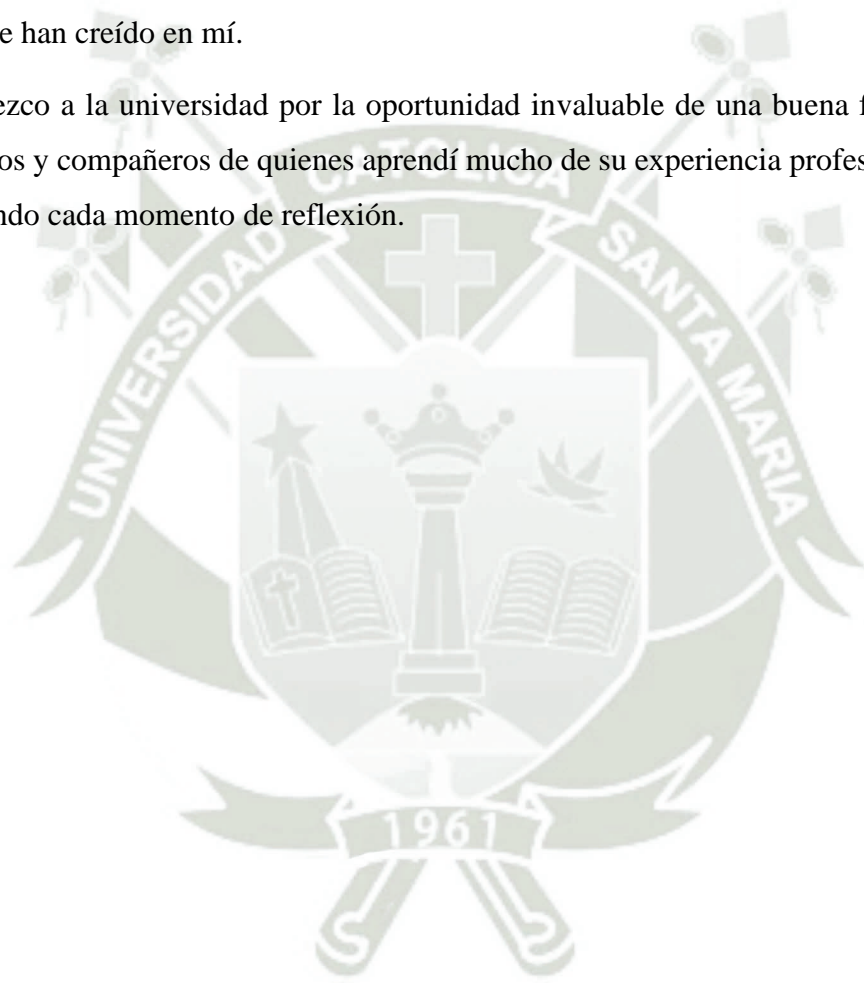
**21457019 - ANCHANTE HERNANDEZ ELVA ELVIRA
DICTAMINADOR**



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la capacidad y la sabiduría de escoger el mejor rumbo para mi vida profesional, agradezco a Dios por la maravillosa familia que me ha dado, quienes siempre han creído en mí.

Agradezco a la universidad por la oportunidad invaluable de una buena formación, a mis maestros y compañeros de quienes aprendí mucho de su experiencia profesional y personal, valorando cada momento de reflexión.



DEDICATORIA

A mis amados hijos Adrián y Fabrizio y a mi amado esposo quién supo alentarme para seguir adelante a pesar de la adversidad. A mi madre y hermana quienes con su cariño y ejemplo me enseñan que nada es imposible y que toda meta se puede alcanzar, gracias por sus oraciones y su presencia en este proceso.



EPÍGRAFE

“Si fuera estable, prudente y estático, viviría en la muerte. Pero acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos...ese el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida fluida, perpleja y excitante”

Carl Rogers



ÍNDICE

RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN.....	1
HIPÓTESIS	3
OBJETIVOS.....	3
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO	4
1. Marco Teórico y Conceptual.....	5
1.1. Adicción.....	6
1.2. Fases de la Adicción	7
1.2.1. El papel de la Impulsividad	8
1.2.2. La Vulnerabilidad.....	11
1.3. Adicciones no relacionadas a sustancias.....	12
1.3.1. Clasificación de las adicciones no relacionadas a sustancias	14
1.4. Concepto y uso de las redes sociales	15
1.4.1. Facebook.....	16
1.4.2. Whatsapp	16
1.4.3. YouTube	16
1.4.4. Instagram	16
1.4.5. Twitter	16
1.4.6. Pinterest	16
1.4.7. Linkedin.....	16
1.4.8. TikTok	16
1.5. Características más importantes de las redes sociales	17
1.5.1. Ventajas	17
1.6. Lado negativo del uso de las redes sociales.....	18

1.6.1.	Estafas en redes sociales.....	18
1.6.2.	Configuración de privacidad	18
1.6.3.	Adicción a las redes sociales	18
1.7.	Adicción a redes sociales	19
1.8.	Adolescencia y redes sociales.....	20
1.9.	Señales de Alarma para identificar adicción.....	21
1.10.	Habilidades Sociales	22
1.10.1.	Habilidades sociales básicas.....	22
1.10.2.	Habilidades sociales complejas	23
1.10.3.	Habilidades sociales en escolares	23
1.11.	Correlación y frecuencia de adicción a redes con las habilidades sociales	25
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA		27
1.	Técnicas, instrumentos y materiales de verificación.....	28
1.1.	Técnica.....	28
1.2.	Instrumento	28
1.2.1.	Instrumento de la Variable independiente – Adicción a las redes sociales...28	
1.2.2.	Instrumento de la Variable dependiente – Habilidades sociales	29
1.3.	Cuadro de Coherencias:	30
1.	CAMPO DE VERIFICACIÓN	31
1.1.	Ubicación	31
1.2.	Delimitación temporal	31
1.3.	Unidades de estudio	31
1.3.1.	Universo	31
1.3.2.	Muestra.....	31
1.3.3.	Criterios de Inclusión	31
1.3.4.	Criterios de Exclusión	31

2. ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	32
2.1. Organización:	32
2.2. Recursos:	32
2.2.1. Recursos Humanos:	32
2.2.2. Recursos Físicos:	32
2.2.3. Recursos económicos:	32
2.3. Validación del Instrumento:	33
2.3.1. Escala de Adicción a las Redes Sociales	33
2.3.2. Escala de Habilidades Sociales	33
2.4. Manejo de Resultados	33
2.5. Consideraciones éticas	33
CAPÍTULO III. RESULTADOS	35
1. RESULTADOS	36
DISCUSIÓN	61
CONCLUSIONES	63
RECOMENDACIONES	64
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	65
ANEXOS	69
ANEXO 1 TEST DE ARS (ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES)	
ANEXO 2 TEST DE HABILIDADES SOCIALES (MINSA)	
ANEXO 3 FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	
ANEXO 4 CONSENTIMIENTO INFORMADO	
ANEXO 5 MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES	
ANEXO 6 MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Distribución de adolescentes de la I.E Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según genero.....	36
Tabla N° 2	Distribución de adolescentes de la I.E Inmaculada Concepción, Arequipa 2022, según edad	37
Tabla N° 3	Adolescentes que utilizan redes sociales en la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022	38
Tabla N° 4	Redes sociales que más utilizan los estudiantes de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022	39
Tabla N° 5	Frecuencia con la que utilizan las redes sociales los estudiantes de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022	41
Tabla N° 6	Motivos por los que hacen uso de las redes sociales los adolescentes de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022	42
Tabla N° 7	Nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022.....	45
Tabla N° 8	Nivel de habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022	46
Tabla N° 9	Adicción a redes en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según indicadores	47
Tabla N° 10	Adicción a redes en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según género femenino.....	48
Tabla N° 11	Adicción a redes en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según género masculino	50
Tabla N° 12	Habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según indicadores	53
Tabla N° 13	Habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según género femenino.....	54
Tabla N° 14	Habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según género masculino.....	56

Tabla N° 15 Relación entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en los
estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa
2022..... 59

Tabla N° 16 Análisis de correlación entre los indicadores de adicción a redes sociales e
indicadores de habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de
la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022..... 60



ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Distribución de adolescentes de la I.E Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según genero	36
Gráfico N° 2	Distribución de adolescentes de la I.E Inmaculada Concepción, Arequipa 2022, según edad	37
Gráfico N° 3	Adolescentes que utilizan redes sociales en la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022	38
Gráfico N° 4	Redes sociales que más utilizan los estudiantes de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022	40
Gráfico N° 5	Frecuencia con la que utilizan las redes sociales los estudiantes de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022.....	42
Gráfico N° 6	Motivos por los que hacen uso de las redes sociales los adolescentes de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022.....	44
Gráfico N° 7	Nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022	45
Gráfico N° 8	Nivel de habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022.....	46
Gráfico N° 9	Adicción a redes en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según indicadores.....	48
Gráfico N° 10	Adicción a redes en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según género femenino	50
Gráfico N° 11	Adicción a redes en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según género masculino	52
Gráfico N° 12	Habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según indicadores.....	54
Gráfico N° 13	Habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según género femenino	56
Gráfico N° 14	Habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según género masculino.....	58

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales de los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022

Material y Métodos: Se trata de un estudio correlacional de corte transversal. Se conformó de una población de 117 adolescentes en un rango de edad de 15 a 18 años de ambos sexos que cumplieron con los criterios de inclusión. Se aplicó como técnica el cuestionario, los instrumentos (Ficha de recolección de datos, Test de Habilidades sociales y el Test de Adicción a redes sociales). Las variables fueron relacionadas mediante prueba Z y se calculó la fuerza de asociación con coeficiente de correlación de Spearman.

Resultados: En nivel de adicción de las redes sociales se aprecia que el 59.83% presenta un nivel bajo, seguido por el nivel medio en un 36.75% y finalmente el nivel alto en un 3.42%. Se encuentra diferencias notables en la investigación de Díaz en la cual concluyeron que el nivel de adicción a las redes sociales, el 53.5% de los adolescentes encuestados presentan un nivel de adicción alto y el 35.9% manifiesta un nivel de adicción medio. En la investigación presente se observa que el 60.68% presenta un nivel de habilidades sociales medio, seguido por el nivel alto en un 30.77% y finalmente el nivel bajo en un 8.55% resultados similares se encuentran en la investigación de Díaz en la cual el nivel de habilidades sociales en los adolescentes en su mayoría es bajo, representado por un 57.6%, seguido de 31.8% con habilidades medio.

En cuanto al objetivo general se aprecia que la influencia entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de 5to Año de Secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción, se aprecia que existe una correlación de 0.1723 lo cual nos permite inferir que existe un bajo nivel de relación entre la variable independiente y la variable dependiente, mediante el p-valor = 0.06435 podemos rechazar la H1 y aceptar la H0 donde no existe correlación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales de los estudiantes. **Conclusión:** Se niega la hipótesis, no existe relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes de 5to de Secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022.

Palabras clave: Adicción a redes sociales, habilidades sociales.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between addiction to social networks and social skills of 5th grade students of the I.E. Immaculate Conception, Arequipa 2022. **Material and Methods:** This is a cross-sectional correlational study. It was made up of a population of 117 adolescents in an age range of 15 to 18 years of both sexes who met the inclusion criteria. The questionnaire, the instruments (data collection sheet, Social Skills Test and the Addiction Test to social networks) were applied as a technique. Variables were related using the Z test and the strength of association was calculated using Spearman's correlation coefficient. **Results:** Regarding the level of addiction to social networks, it can be seen that 59.83% present a low level, followed by the medium level at 36.75% and finally the high level at 3.42%. Notable differences are found in Diaz's research in which they concluded that the level of addiction to social networks, 53.5% of the adolescents surveyed present a high level of addiction and 35.9% manifest a medium level of addiction. In the present investigation, it is observed that 60.68% present a medium level of social skills, followed by the high level in 30.77% and finally the low level in 8.55%. Similar results are found in Diaz's investigation in which the level of social skills in adolescents is mostly low, represented by 57.6%, followed by 31.8% with medium skills. Regarding the general objective, it can be seen that the influence between addiction to social networks and social skills in students of the 5th Year of Secondary School of the Inmaculada Concepción Educational Institution, it can be seen that there is a correlation of 0.1723, which allows us to infer that there is a low level of relationship between the independent variable and the dependent variable, through the $p\text{-value} = 0.06435$ we can reject H_1 and accept H_0 where there is no correlation between addiction to social networks and students' social skills. **Conclusion:** The hypothesis is denied, there is no relationship between addiction to social networks and social skills in students of the 5th year of Secondary School of the I.E. Immaculate Conception, Arequipa 2022.

Keywords: Addiction to social networks, social skills.

INTRODUCCIÓN

Las habilidades sociales son fundamentales para el inicio de una vida universitaria y en el futuro para una vida profesional, desde la infancia estamos aprendiendo sobre estas habilidades en casa y la escuela, por lo que se vuelve un constante aprendizaje que se termina de afianzar en la vida adulta.

Las habilidades sociales nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás de forma efectiva y satisfactoria, permitiendo a las personas expresar sus sentimientos, necesidades y opiniones, y en la juventud toma particular importancia debido a que en esta etapa están en pleno desarrollo de su personalidad y se tiene la necesidad de alejarse del núcleo familiar y acercarse al mundo amical, donde se sientan las bases para desenvolverse como adultos en una esfera social más compleja, siendo esta la clave para sobrevivir de manera sana tanto emocional como laboralmente (1).

En base a la información anterior es importante reconocer que hay ciertas experiencias que pueden poner en riesgo el desarrollo adecuado de estas habilidades, considerando que se desarrollan en un ámbito social de interacción, lo cual fue interrumpido por la llegada de la COVID-19 al mundo, generando cambios significativos en la vida de la sociedad.

Por tanto, se debe considerar que estas habilidades sociales se han visto afectadas directamente al estar en aislamiento social en pandemia, teniendo mayor acceso al uso de la tecnología para el trabajo remoto y las clases virtuales, las cuales nos favorecieron de muchas maneras positivas, sin embargo, no podemos ser ajenos a que también se abrieron puertas en muchos casos a la adicción por el uso excesivo de la tecnología, entre ellos, a las redes sociales; alejándonos del contacto real con el entorno, teniendo en cuenta que los adolescentes que presentan problemas con sus habilidades sociales encontraron en estas plataformas una puerta agradable en donde no tenían que exponerse a socializar directamente con las personas, algunos incluso se perjudicaron aún más académicamente que cuando tenían que interactuar con sus pares o docentes, creando un mundo paralelo a su realidad.

Finalmente, en el ámbito mundial, expertos en psicología y educación, han sustentado investigaciones que avalan que la brillantez académica no es garantía del éxito social y profesional, las personas socialmente exitosas dejan de manifiesto que a muchos de ellos no les fue muy bien con los estudios, y algunos hasta fueron descartados y/o expulsados de instituciones educativas. Esto deja una reflexión para tomar en cuenta en la formación

profesional de todos los niveles educativos, por lo que la formación de cualquier contenido teórico y práctico debe incluir la capacitación de competencias blandas donde las habilidades sociales son de gran importancia en la formación del ser para la interacción con otros (2).

Es por ello que; en esta investigación analizaré el comportamiento social de la población estudiantil de 5to año de secundaria influida por el uso de redes sociales, considerando que esta población está próxima a ingresar a un ámbito social más complejo, donde las habilidades para socializar con su entorno cambian por completo y requieren un desarrollo más consciente del mismo para encaminarse al éxito profesional.



HIPÓTESIS

Dado que la adicción a las redes sociales es la pérdida de control y dependencia en el uso de las mismas, estas pueden interferir a nivel familiar, social o de salud, generando que las habilidades sociales se vean alteradas y sean deficientes.

Por tanto, es probable que la adicción a las redes sociales influya en las habilidades sociales de los estudiantes de 5to Año de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción.

OBJETIVOS

Establecer la influencia entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de 5to Año de Secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción.

- Precisar la frecuencia de adicción a las redes sociales de los estudiantes de 5to Año de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción.
- Precisar el nivel de las habilidades sociales de los estudiantes de 5to Año de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción.
- Precisar de qué forma influye la adicción a redes sociales en las habilidades sociales de los estudiantes de 5to Año de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción.



**CAPÍTULO I.
MARCO TEÓRICO**

1. Marco Teórico y Conceptual

La adolescencia es un periodo clave en donde los procesos biológicos —por ejemplo, los cambios corporales, hormonales—, psicológicos —por ejemplo, la construcción de la identidad— y sociales —por ejemplo, la relación con la familia y pares— conforman una etapa particular en la que los jóvenes deben decidir sobre su futuro, ya que en esta etapa se plantean metas personales y aspiraciones futuras a su vida adulta, y para lograr esto se genera una expectativa sobre el sentido de pertenencia, relacionado a la interacción con su entorno, sobre todo sus pares, lo que hace que muchos adolescentes sientan presión social si es que presentan dificultades en sus habilidades sociales (3).

Añadido a lo anterior, si muchos de estos adolescentes ya creen tener un objetivo claro profesional es lógico que los jóvenes sientan cierta ansiedad y expectativa, ya que esto conlleva a que no sólo sea una expectativa académica, sino social, porque conocerán gente nueva, docentes mucho más distantes emocionalmente de sus estudiantes o incluso algunos vivirán en ciudades distintas a las de sus familias; por lo que las habilidades sociales no son algo desconocido o difícil de aprender, lo cierto es que llevamos usándolas con mayor o menor tino durante toda nuestra vida. El psicopedagogo, escritor y profesor universitario de la UNED de España, Juan Vaello Orts define las habilidades sociales como «el conjunto de capacidades para emitir conductas eficaces en situaciones interpersonales con la finalidad de obtener respuestas gratificantes de los demás. El carácter plural del término indica que se trata de un concepto que engloba destrezas específicas aplicables a diferentes situaciones de intercambio social (4).

Por lo tanto, lo que debemos entender es que no nacemos con estas destrezas, sino que las vamos adquiriendo y perfeccionando con el tiempo y que cualquiera, por muy tímido que sea o por muy mal que se le dé solucionar conflictos, puede entrenar sus habilidades sociales y obtener grandes beneficios personales (3).

Sin embargo, existen ciertos obstáculos que pueden frenar el entrenamiento en las habilidades sociales de los adolescentes, siendo uno de estos el uso excesivo de la tecnología y más específicamente el uso de las redes sociales, las cuales les permite socializar de una manera no tan realista y crea un mundo paralelo a su realidad, provocando un ambiente de falsedad que probablemente no podrán enfrentar en la vida real. Así identificaremos como la adicción a las redes sociales influye sobre las habilidades sociales de los adolescentes (5).

1.1. Adicción

Hasta hace poco el DSM-IV solo reconocía adicciones con sustancias denominadas ‘Trastornos por el abuso de Sustancias’. Recientemente, en su nueva edición DSM-5, el juego patológico, antes incluido como ‘Trastorno del control de los impulsos’, ha sido considerado como otro tipo de adicción denominada ‘Adicción sin sustancias’, como veremos más adelante. Desde esta perspectiva, el abuso ya se definía en el DSM-IV como ‘un patrón desadaptativo de consumo manifestado por consecuencias adversas significativas y recurrentes relacionadas con el consumo repetido de sustancias’. Aquí no se contempla dependencia, tolerancia ni un patrón de uso compulsivo, sólo el daño por el uso continuado. La adicción, por el contrario, y denominada bajo la categoría de ‘Trastornos por el Abuso de Sustancias’, implica los conceptos de ‘dependencia’, tolerancia’ y ‘abstinencia (6).

Sussman y Sussman nos ofrecen una exhaustiva revisión de trabajos publicados de los que se extrae una definición del concepto de adicción que puede aplicarse tanto a sustancias como a comportamientos. Deducen que toda adicción conlleva los siguientes síntomas o indicadores (7).

- Capacidad para ‘engancharse’ en conductas de las que se derivan consecuencias reforzantes.
- Excesiva preocupación por el consumo, o conductas de las que se desprende un refuerzo positivo.
- Tolerancia o nivel de saciedad temporal (6).
- Pérdida de control, en donde la frecuencia de la conducta se incrementa haciéndose cada vez más automática.
- Dificultad en detener o evitar dicha conducta, a pesar de la existencia de importantes consecuencias negativas (7).

Si consideramos también a la Real Academia Española de la Lengua, vemos que ofrece un abanico algo más amplio del término de adicción, en cuanto que lo define como el ‘hábito de quien se deja dominar por el uso de alguna o algunas drogas tóxicas, o por la afición desmedida a ciertos juegos’. Al incluir el juego patológico, deja la puerta abierta a las adicciones comportamentales o sociales. Teniendo en cuenta estas definiciones, son los conceptos de tolerancia, dependencia (entendida

como pérdida de control), abstinencia, así como las consecuencias negativas para la propia salud o situación personal o social, los ejes a la hora de conceptualizar una adicción (8).

Por otra parte, la diferencia entre las adicciones con sustancia y sin sustancia no es clara, salvo por la existencia de la propia sustancia. A pequeña escala, dentro de las adicciones sociales o comportamentales, no es frecuente encontrar a sujetos con adicciones psicológicas múltiples. Todavía está por determinar lo que es y no es adicción dentro de esta categoría de adicciones y cuáles son los puntos reales de similitud o diferencia respecto de las adicciones con sustancias (9).

1.2. Fases de la Adicción

Koob y Volkow, definen la adicción como un proceso crónico caracterizado por: Conducta compulsiva de búsqueda y consumo, Pérdida de control y emergencia de reducción de un estado emocional disfórico o negativo (ansiedad, irritabilidad). presentándose un síndrome de abstinencia solo capaz de ser aliviado con el consumo de la sustancia. Es decir, hablamos de la búsqueda de reforzadores negativos. Desde este modelo la llegada a la adicción presenta dos fases consecutivas (10).

1.2.1. Comportamiento impulsivo.

Con dificultad en el control de los impulsos y caracterizado por un estado de tensión y arousal en donde el objetivo final es la consecución de un refuerzo positivo gratificante, el consumo (10).

1.2.2. Comportamiento compulsivo.

Definido por un estado de ansiedad y stress que lleva a una conducta compulsiva de búsqueda de la sustancia, pero en este caso, como reforzador negativo, capaz de aliviar el estado disfórico. Esta búsqueda se convierte progresivamente en compulsiva y automática. Y de este automatismo nacería la conducta adictiva (10).

A nivel epigenético, dicha neuroplasticidad puede dar lugar a cambios genéticos importantes; es decir, el efecto continuado del consumo podría ir más allá de la neuroplasticidad alterando los patrones de transcripción genética a nivel neuronal Neurobiológicamente, la progresión desde la impulsividad a la compulsión implica cuatro circuitos cerebrales (3).

- Sistema mesolímbico doparminérgico y estriado ventral, en lo que es el tránsito desde el propio incentivo a su activación y atribución como refuerzo.
- Estriado ventral, estriado dorsal y tálamo, en el paso desde la búsqueda esporádica a la habitual.
- Córtex frontal dorsolateral, córtex frontal inferior e hipocampo, en el control cognitivo, memoria y capacidad de retraso en la gratificación del refuerzo.
- Amígdala extendida, base en la evolución al refuerzo negativo (11).

Como se aprecia, las células dopaminérgicas tienen una función básica. Pero en la adicción no sólo se encuentra involucrada la dopamina. Están implicados igualmente neurotransmisores neuropéptidos opioides o cannabinoides dentro del circuito del refuerzo, así como el glutamato, GABA y CRF en lo referente al sistema de neuroadaptaciones por el consumo repetido (12).

1.2.3. El papel de la Impulsividad

En otro trabajo hemos indicado el importante papel de la conducta impulsiva como antesala de las adicciones (6). Brevemente, la impulsividad puede definirse como una tendencia a la acción sin toma de consciencia, valoración o juicio anticipado. Es decir, hablamos de una predisposición a conductas, sin o con poca premeditación sobre sus consecuencias, que conllevan acciones rápidas, no planificadas y en donde prima la urgencia de un refuerzo inmediato (13).

Ahora bien, si la impulsividad puede ser útil y adaptativa en situaciones de emergencia que requieran conductas rápidas, eficaces y poco reflexivas, con frecuencia se relaciona con conductas criminales y violentas, dañinas para el propio sujeto o que conllevan actos sociales inadecuados y en donde existe un alto grado de desinhibición conductual (14).

En la reciente edición del DSM-5 la impulsividad aparece dentro de la categoría de ‘trastornos disruptivos, del control de los impulsos y otras alteraciones conductuales’ y comprende las dificultades en el autocontrol y autorregulación de emociones y conductas que pueden llegar ocasionar problemas sociales (15).

Teniendo en cuenta estos factores, se puede avanzar que precisamente es el alto grado de sensibilidad y dificultad de aplazamiento de refuerzos positivos

inmediatos lo que hace de los sujetos impulsivos incapaces de retrasar o inhibir una respuesta. Concretamente, un alto grado de sensibilidad a los refuerzos positivos, por pequeños que sean, junto a una incapacidad de inhibición, inducen una constante apetencia o craving de estimulación con alta dificultad de control, aún a pesar de las consecuencias adversas (16).

Existe, por tanto, gran evidencia de que la impulsividad supone la antesala del comportamiento adictivo, y en este sentido referimos de nuevo el modelo de Koob y Volkow. Dichos autores mantienen que en la base del comportamiento adictivo existe un trastorno del control de los impulsos, de tipo compulsivo. Específicamente, definen la dificultad del control de los impulsos por una sensación subjetiva de incremento de tensión o arousal antes de llevar a cabo un acto impulsivo, así como de placer y gratificación tras su realización (17).

De esta forma, la satisfacción o ejecución del acto o comportamiento impulsivo está estrechamente relacionado con la obtención de un refuerzo positivo. Por el contrario, el comportamiento compulsivo se caracteriza por un estado de stress o ansiedad previos, así como una disminución de dicho estado disfórico una vez llevado a cabo el comportamiento. Aquí, la conducta compulsiva se encuentra relacionada con mecanismos de refuerzo negativo y conductas automáticas para su consecución (10).

Por tanto, el tránsito desde la impulsividad al comportamiento compulsivo comenzaría desde la búsqueda de un refuerzo positivo, a la necesidad de reducir la disforia mediante la obtención de refuerzos negativos. O dicho de otra forma, la conducta impulsiva persigue la satisfacción, la gratificación inmediata, mediante la obtención de refuerzos positivos (17).

Figura 1
De la impulsividad a la adicción



Nota: Koob et al, (10).

Finalmente, el constructo de impulsividad está íntimamente relacionado con la ‘Búsqueda de sensaciones’ y definida como una necesidad de experimentar variadas y difíciles situaciones, y en donde el deseo de vivir riesgos físicos y sociales constituye la motivación y eje básico de la conducta. Este constructo se encuentra a veces ligado a diversas patologías psiquiátricas, en íntima relación con la impulsividad (10).

Por tanto, comportamiento impulsivo y de búsqueda de sensaciones suelen convivir en proximidad y tienen un valor descriptivo excepcional cuando se encuentran inmersos en el contexto del comportamiento adictivo. Igualmente, la ‘búsqueda de sensaciones’ se relaciona con constructos más específicos tales como ‘reactivity to novelty’ y ‘novelty-Seeking’ (Búsqueda y alta reactividad a la novedad) (17).

1.2.4. La Vulnerabilidad

Todos estamos expuestos a entornos estimulares gratificantes, pero eso no lleva necesariamente a la adicción. Y aquí entra en juego el concepto de ‘vulnerabilidad’ que tiene muchas variantes posibles, y que es evidente que condicionan el proceso terapéutico y de intervención ulterior, al tiempo que explican el porqué de muchos comportamientos adictivos. En este sentido, nos encontramos con variables de personalidad tales como la propia impulsividad, la alta sensibilidad al refuerzo inmediato que lleva a la incapacidad de un aplazamiento, la necesidad de búsqueda de sensaciones, (Sensation-seeking, Novelty Seeking) o de la novedad, esencialmente en la adolescencia (18), baja autoestima, intolerancia a la frustración, ausencia o dificultad de afrontamiento o coping frente a las circunstancias de la vida cotidiana, así como variables emocionales específicas como la tendencia al ánimo disfórico, carencia de afecto, pobreza de relaciones sociales o familiares (19).

Por lo tanto, en toda intervención es necesario considerar desde las variables personales y emocionales específicas en donde el control de la impulsividad, la relajación e identificación de variables y contextos condicionados son fundamentales, así como variables sociales de cara a la búsqueda de alternativas de satisfacción, de apoyo social, y conductas de afrontamiento adecuadas (18).

Todo ello sin olvidar que es precisamente la conformación fenotípica en los circuitos neurales asociados a la dopamina la que posiblemente convierte al adicto en ‘adicto para toda la vida’, algo que el paciente debe conocer y tener siempre presente (19).

O dicho de otra forma, una vez que una personalidad vulnerable desarrolla una adicción, cargará con ella durante toda su vida, aunque haya abandonado las conductas de consumo. Esto es importante que se entienda, a fin de evitar recaídas tras el tratamiento terapéutico. No cabe la posibilidad, después de un tratamiento terapéutico, la vuelta a un consumo o uso razonable y controlado, una demanda habitual especialmente entre alcohólicos que, tras el tratamiento, desean seguir consumiendo de forma controlada (18).

1.3. Adicciones no relacionadas a sustancias

A finales del siglo XX surgió un nuevo tipo de adicción caracterizada por no ser una dependencia a drogas clásicas, como el alcohol o el tabaco, ni a drogas sintéticas u otro tipo de sustancia, sino a actividades y comportamientos cotidianos que convertidos en adicción impiden llevar una vida satisfactoria (20).

Asimismo, una de cada cuatro personas sufre trastornos de la conducta relacionados con las adicciones sin sustancia. El juego patológico, el abuso de internet y las redes sociales, la adicción a las compras, al sexo o al trabajo son las principales adicciones comportamentales. Y estos son trastornos de dependencia vinculados a actividades humanas diversas. Existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas. Quienes padecen una adicción sin sustancia no pueden dejar de repetir una conducta (jugar, entrar en las redes sociales, comprar, etc.) una y otra vez (6).

El aspecto clave de la adicción comportamental no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que se establece con ella. Lo esencial del trastorno es que la persona adicta pierde el control sobre la actividad elegida y continúa con ella a pesar de las consecuencias adversas que le produce (21).

En el DSM-5 APA se ha propuesto una nueva categoría denominada Trastornos adictivos y relacionados a sustancias. Dentro de este capítulo, se incluyen los:

- Trastornos relacionados a sustancias.
- Trastornos no relacionados a sustancias (15).

Esta última categoría incluye solamente la que denomina Gambling Disorder o Trastorno por Juego de Apuestas (F63.0) (La traducción es del autor, dado que aún no hay versión en castellano del Manual) (21).

De este modo, el denominado Juego Patológico por el DSM-IV-TR, APA, 2001 hasta hace unos meses, ha pasado a formar parte del nuevo capítulo de Adicciones del DSM-5, en una nueva subcategoría denominada trastornos adictivos no relacionados a sustancias. Lamentablemente, el nuevo manual clasificatorio no menciona explícitamente que esta última subcategoría equivale a decir Adicciones Conductuales (15).

Hace algunos años se había argumentado que la palabra adicción era un término peyorativo que podría contribuir a la estigmatización. El término dependencia ha sido tradicionalmente usado en medicina para describir la dependencia física que se refiere a las adaptaciones y desadaptaciones que ocurren en el organismo como resultado del uso de diversos fármacos. De otro lado, el término adicción se refiere a la pérdida de control, con intensa urgencia para buscar y recibir una droga, aunque la misma produzca consecuencias adversas (6).

El resultado de estas denominaciones equívocas era que los clínicos que veían evidencias de tolerancia y síntomas de abstinencia asumieran que esto significaba adicción, lo cual es totalmente equivocado. El mundo médico necesitaba un cambio drástico en la rotulación y se ha rescatado en el DSM-5 la palabra adicción. De esta manera se diferencia claramente y se evita el daño que aún se inflige a los pacientes que necesitan de cierta medicación y se la han retirado porque su médico creía que eran adictos, simplemente por ser físicamente dependientes a la misma (15).

Por otra parte, la llamada Adicción a Internet o a las nuevas tecnologías virtuales, pese a los estudios que se han realizado y a la abundante experiencia clínica y terapéutica acumulada, con una alarmante prevalencia creciente en el mundo, sobre todo en grupo etarios infanto-juveniles en las dos últimas décadas, ya con méritos suficientes para ser incorporada al nuevo Manual, no ha sido incluida (21).

1.3.1. Clasificación de las adicciones no relacionadas a sustancias

Se pueden clasificar según el contenido de la adicción en :

Tipo de Adicción	Especificación
Juego patológico	
Adicciones vinculadas a tecnología de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción al móvil • Adicción a internet
Adicción a internet generalizada	
Adicción a internet específica	<ul style="list-style-type: none"> • Videojuegos • Apuestas o juego online • Compra compulsiva online • Pornoadicción • Redes sociales
Adicciones somáticas	<ul style="list-style-type: none"> • Adicción al sexo • Adicción a comer • Adicción al ejercicio físico
Adicciones de conductas socialmente establecidas	<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia emocional • Compra compulsiva

Nota: Cía, (15).

1.4. Concepto y uso de las redes sociales

Las redes sociales son servicios basados en la web que permiten a las personas crear un perfil propio y plasmar información interactuando con los perfiles de sus amigos, así como conocer a nuevas personas (16).

En el año 1994 aparece la que es considerada la primera red social. No se trataba de un portal web en el que podías interactuar con otras personas, el objetivo de esta red social es poder leer blogs agrupados por temáticas. Los propietarios de los blogs los alojaban en función de la temática del mismo en una ciudad de Estados Unidos de forma virtual. Un ejemplo de esta ciudad podría ser el Silicon Valley, en ella se encontraban todos los blogs relacionados con ordenadores. Actualmente esta red social no se encuentra en funcionamiento (20).

Posteriormente, en el año 1995 se funda una red social que se encuentra en un punto intermedio entre la que hemos mencionado anteriormente y las modernas. Esta red social es conocida como Classmates y su objetivo es permitir que antiguos compañeros de clase puedan conectar y charlar o acordar un encuentro. Por último, en 1997 aparece Sixdegrees.com, una red social que permitía el interactuar con otros usuarios y además realizar grupos de amigos. A partir de este momento, comienzan a aparecer otro tipo de redes sociales como Messenger en 1999, LinkedIn en 2002 o Facebook en el año 2004 (22).

El auge de las redes sociales digitales en los últimos años, como Facebook, Instagram, Twitter, Whatsapp, Tik tok, Pinterest, ha cambiado la forma en que las personas se comunican a través de Internet, así también se han convertido en el fenómeno más influyente en la comunicación en las últimas décadas. Cada red social tiene sus objetivos y usos particulares, por ejemplo (21).

1.4.1. Facebook

Es la más famosa en la actualidad y supera los 2000 millones de usuarios activos al mes. En ella se pueden crear amigos y compartir contenido en forma de imágenes, vídeos o estados (20).

1.4.2. Whatsapp

Mantiene en contacto a millones de usuarios repartidos por todo el mundo a través del móvil con mensajes instantáneos. La publicidad en esta plataforma está en auge (9).

1.4.3. YouTube

Es la red de vídeos por excelencia. Las empresas la utilizan para introducir su publicidad, siendo también actores clave los youtuber (9).

1.4.4. Instagram

Una de las redes más visuales y más utilizadas en la actualidad por los usuarios. Puede compartir imágenes, historias que sólo se pueden ver durante 24 horas y vídeos (20).

1.4.5. Twitter

Está basada en el formato microblogging a través de mensajes cortos de 150 caracteres máximo. Es una red social muy utilizada para mantenerse informado o aprender acerca de ciertos temas (20).

1.4.6. Pinterest

Otra red visual donde se incluyen tableros de fotografías que son compartidos por los usuarios (20).

1.4.7. LinkedIn

Es una red social para intercambiar ofertas laborales y hacer conexión con contactos profesionales (20).

1.4.8. TikTok

Esta red social permite compartir vídeos cortos entre los usuarios (20).

1.5. Características más importantes de las redes sociales

Entre las características más importantes de las redes sociales tenemos que: Permiten la interacción entre diferentes personas o instituciones, simplifican considerablemente el proceso de comunicación entre dos sujetos que no se encuentren en la misma zona geográfica, generalmente son gratuitas para el usuario, ofrecen la oportunidad de alcanzar a miles de personas a través de un perfil virtual y son totalmente instantáneas; puedes enviar un mensaje desde Perú a China y que el receptor lo lea segundos después de enviarlo (9).

1.5.1. Ventajas

1.5.1.1. Comunicación inmediata

Las empresas pueden publicar, por ejemplo, sus contenidos de manera instantánea y ver poco después las reacciones de los usuarios (9).

1.5.1.2. Oportunidades laborales

Las redes sociales pueden servir como trampolín para ofrecer una carta de presentación atractiva. Esto, en vista que las compañías en la actualidad suelen investigar los perfiles de los candidatos para conocer más acerca de ellos (15).

1.5.1.3. Entretenimiento

Ofrecen información accesible a tiempo real y a la carta. Se puede elegir a quién seguir para mantenerse informado (15).

1.5.1.4. Denuncia social

Las redes sociales sirven para sacar a la luz situaciones que en algunos medios tradicionales pueden pasar desapercibidas. Además, los usuarios se suelen unir ante estas causas, dándoles mayor visibilidad (15).

1.5.1.5. Compartir conocimientos

Los cibernautas pueden agruparse para intercambiar información más detallada de lo que les interesa. Cuando se trata de acciones formativas o intereses comunes, esta opción es de gran ayuda (15).

1.5.1.6. Mejora la visibilidad de la marca

La imagen es muy importante para las empresas. A través de Internet, los negocios pueden traspasar barreras y crear una marca reconocible en cualquier lugar del mundo (15).

1.5.1.7. Difusión de contenidos de la empresa

Los contenidos son una parte esencial de la estrategia de negocio porque aumentan las visitas a la página de la firma y, por ende, también se incrementan los potenciales clientes (20).

1.5.1.8. Medir las acciones de marketing

Se realiza una intervención, por ejemplo, una campaña de publicidad, y casi de manera inmediata se van conociendo las reacciones de los usuarios hacia esa acción (20).

1.6. Lado negativo del uso de las redes sociales

Con respecto al lado negativo del uso de las redes sociales, encontraremos tres desventajas.

1.6.1. Estafas en redes sociales

En ciertas ocasiones puede ocurrir que se creen perfiles falsos, ofertas de trabajo que no son reales, entre otros (23).

1.6.2. Configuración de privacidad

Se debe tener especial cuidado al publicar ciertos datos como la dirección de nuestra casa, si la gente se va de vacaciones o imágenes que con información privada (23).

1.6.3. Adicción a las redes sociales

Este problema puede afectar especialmente a jóvenes que viven pendientes de las redes sociales. Así, dejan a un lado sus obligaciones y se limitan a pasar el tiempo de manera indefinida en las plataformas digitales (23).

1.7. Adicción a redes sociales

El uso de internet está cada vez más difundido en el mundo globalizado en el que vivimos. Aunque esta herramienta en un principio nos permite hacer mejoras en nuestro día a día (recabar información, mantener el contacto a través del correo electrónico, etc.) su utilización con fines recreativos excesiva y persistente puede conducir a una adicción. De hecho, su importancia clínica y epidemiológica la sitúa como una de las patologías emergentes de mayor impacto en el siglo actual (15).

La persona que sufre adicción a internet, se caracteriza por tiempos de conexión muy prolongados con fines recreativos a lo largo de cada día, que pueden llevarle a descuidar otras áreas importantes de su vida como el trabajo, las relaciones sociales, la alimentación, el descanso, etc. Existen una serie de antecedentes que actúan como factores de riesgo de esta adicción: introversión, depresión, baja autoestima, búsqueda de sensaciones, ansiedad social y timidez. Los sujetos más proclives a sufrir problemas de este tipo son las personas que presentan déficits específicos en sus habilidades de relación y comunicación (20).

Los adictos a internet experimentan síntomas ansiosos, irritabilidad, desajuste emocional y problemas en la interacción social. La mayoría admite que tecleando frente a la pantalla se expresa mucho mejor que con una comunicación verbal presencial. A veces crean un personaje idealizado a su medida. La adicción a las actividades en línea incluye el chat, la navegación en la web, los juegos de azar online, los juegos en red, el relacionamiento social virtual, o la búsqueda compulsiva de sexo, juegos violentos o pornografía (15).

Los problemas con Internet surgen cuando sus usuarios recreativos descuidan sus rutinas diarias para permanecer conectados, o bien sustraen horas al sueño nocturno, invirtiendo el ritmo circadiano (se levantan al mediodía y permanecen conectados hasta el amanecer). Algunos afectados, además de reducir el número de horas de sueño o actividades, llegan a eliminar comidas. Permanecer conectados más de 3 a 4 horas diarias facilita el aislamiento de la realidad, el desinterés por otros temas, el bajo rendimiento académico u laboral, los trastornos de conducta, así como el sedentarismo y la obesidad o descuidos para alimentarse (20).

1.8. Adolescencia y redes sociales

Hay personas más vulnerables a padecer adicción a las redes sociales. A nivel demográfico, los adolescentes constituyen un grupo de riesgo para esta adicción porque tienden a buscar sensaciones nuevas y son los que más se conectan a Internet, además de estar más familiarizados con las nuevas tecnologías (9). Sin embargo, a pesar de que la disponibilidad actual de las nuevas tecnologías en las sociedades desarrolladas de Oriente y Occidente es muy amplia, sólo un reducido número de personas muestran problemas de adicción (15).

En algunos casos hay ciertas características de personalidad o estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia, la intolerancia a los estímulos displacenteros, tanto físicos (dolores, insomnio o fatiga) como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades) y la búsqueda exagerada de emociones fuertes. Sin embargo, a veces subyace a la adicción un problema de personalidad -timidez excesiva, baja autoestima o rechazo de la imagen corporal, por ejemplo- o un estilo de afrontamiento inadecuado ante las dificultades cotidianas. A su vez, los problemas psiquiátricos previos (depresión, TDAH, trastorno de ansiedad social u hostilidad) aumentan el riesgo de “engancharse” a Internet (23,24).

Otras veces, se trata de personas que insatisfechos con su vida o con carencias vinculares o afectivas, intentan llenar esa falta con adicciones a sustancias o mediante conductas adictivas como las que estamos comentando (descontrol para gastos y compras, juego, uso de internet o dispositivos móviles). En resumen, un sujeto vulnerable corre el riesgo de volverse adicto si comprueba que puede obtener recompensas inmediatas, si cuenta con algún tipo de adicción disponible que lo complazca particularmente (9).

El estar sometido a circunstancias adversas en lo cotidiano (fracaso escolar, frustraciones afectivas, bullying, o competencia desmedida); el ser impulsado por el grupo de pares con quienes se identifica, o una sensación de vacío existencial (aislamiento social o falta de objetivos) son todos factores que pueden desencadenar el cuadro adictivo. De este modo, más que de perfil de adicto a las nuevas tecnologías, hay que hablar de una persona propensa a sufrir adicciones de cualquier tipo (15).

1.9. Señales de Alarma para identificar adicción

Las principales señales de alarma que denotan una adicción a Internet o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción son las siguientes: privarse de sueño (menos de 5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica tiempos de conexión anormalmente altos; descuidar otras actividades importantes como el contacto y el compartir con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud; recibir quejas en relación con el uso de la red de alguien cercano, como los padres o los hermanos, sin prestarles atención o negando el uso desmedido; pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta; intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo; mentir sobre el tiempo real que se está conectado o manejando un videojuego; aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento escolar o laboral; sentir euforia y activación anómalas cuando se está delante de la computadora (21).

De este modo, conectarse al ordenador al llegar a casa, o al levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, configuran el perfil de un adicto a Internet. Más que el número de horas conectado a la red, lo determinante es el grado de interferencia y alteración en la vida cotidiana (15).

En definitiva, la dependencia a Internet o a las redes sociales está ya instalada cuando: hay un uso excesivo asociado a una pérdida de control, aparecen síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la red, se establece la tolerancia (es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a Internet para sentirse satisfecho) y se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana con reducción de la actividad física. El sujeto muestra ansia desmedida por las redes sociales y se produce un flujo de transrealidad que recuerda la experiencia con drogas (25).

1.10. Habilidades Sociales

Para acercarnos a este concepto seguiremos a Caballo, que define las habilidades sociales como el conjunto de conductas que al ser emitidas, le permiten al individuo expresar sus sentimientos, deseos, actitudes, derechos u opiniones en un contexto interpersonal, de manera adecuada frente a las diversas situaciones, respetando las conductas de los demás y minimizando también la probabilidad de futuros problemas (23).

Las habilidades sociales se han descrito ampliamente en el ámbito de la psicología y de la educación y se han definido generalmente como: El conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera asertiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el autorreforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo (24).

1.10.1. Habilidades sociales básicas

Algunas de estas herramientas nos las han enseñado desde pequeños de forma reiterada, cómo pedir las cosas, por favor y dar las gracias, saludar con cortesía, presentarnos adecuadamente y presentar a otros, comer siguiendo ciertos protocolos, escuchar lo que se nos dice, hacer preguntas son modos de comportamiento básico que facilitan la convivencia en sociedad. Pero hay algunas habilidades sociales que no son tan sencillas (3).

Iniciar una conversación, por ejemplo, puede ser fácil para algunas personas y un auténtico infierno para otras. Si somos del segundo grupo, trabajar en esa característica nos irá genial para hacer amigos con mayor facilidad o sentirnos más cómodos en actividades grupales. Con ensayar algunas fórmulas básicas y practicarlas en nuestro día a día, enseguida veremos que nos irá saliendo de forma natural (23).

1.10.2. Habilidades sociales complejas

Son habilidades sociales requieren de un trabajo algo más profundo e introspectivo. Hablamos de la asertividad, la capacidad para negociar, la capacidad para escuchar con atención y entender qué siente y qué quiere transmitir nuestro interlocutor, la capacidad de empatía, la inteligencia emocional, el comunicar nuestros sentimientos de forma adecuada, el control gestual, la capacidad para reconocer y respetar nuestros derechos y los de los demás. Estas habilidades sociales pueden resultarnos, a priori, algo difíciles, pero la realidad es que la mayoría de ellas están de alguna manera interconectadas y podemos entrenarlas a la vez sin demasiado esfuerzo (20).

Llegamos paso a paso a la edad adulta y debemos empezar a prestar más atención a nuestra forma de actuar. Debemos analizar nuestro comportamiento y esforzarnos por cambiar aquellas cosas que no nos gusten de nosotros mismos, pero también (y más importante), una vez dejada atrás la convulsa adolescencia, debemos empezar a mirar a los demás; a entender cómo se sienten, a evaluar sus dificultades, a respetar sus puntos de vista. Debemos aprender a disculparnos cuando herimos a los demás, a prestar atención a las palabras y gestos de otros para saber cómo podemos ayudarlos. Debemos encaminarnos a ser las personas que vamos a querer ser, y las habilidades sociales nos van a ayudar a conseguirlo (23).

1.10.3. Habilidades sociales en escolares

En las últimas décadas se han ido consolidando los programas de formación en habilidades sociales en contextos terapéuticos y educativos, con una secuencia lógica en tres fases: preparación (introducción, presentación de objetivos e indicaciones para la práctica), adquisición (modelado, ensayo, retroalimentación y refuerzo) y generalización (básicamente mediante la aplicación de lo aprendido a diferentes ámbitos). Este modelo, sin embargo, ha ido siendo adaptado o modificado con la inclusión de elementos que ponen más énfasis en la dimensión metacognitiva del proceso de aprendizaje (26).

El estudiante es el protagonista de su proceso de aprendizaje y ha de tener control del mismo. Las evidencias en relación a las competencias adquiridas han de poder ser contrastadas durante el proceso de aprendizaje y la retroalimentación

(feedback) sobre el mismo es un elemento clave para autorregular la manera de aprender, lo cual convierte a los procesos de evaluación continuada en elementos esenciales de la formación (27).

La comunicación interpersonal como un proceso donde se integran distintas capacidades de respuesta (entre ellas, verbales y no-verbales, perceptivas o cognitivas) que los estudiantes pueden aprender mediante un entrenamiento. Por otra parte, como ya hemos señalado, partimos de la premisa de que si en la vida cotidiana las habilidades sociales son elementos determinantes de la salud social y del bienestar de las personas, para los profesionales de la acción social son herramientas imprescindibles en la relación de ayuda y contribuyen al desarrollo de profesionales técnicamente competentes y éticamente respetuosos con las necesidades tanto propias como de los usuarios (25).

Autores como Extremera y Fernández-Berrocal sostienen que las personas emocionalmente inteligentes no sólo serán más hábiles para percibir, comprender y manejar sus propias emociones, sino también serán capaces de extrapolar sus habilidades de percepción, comprensión y manejo de las emociones de los demás; por lo que, según los mismos autores, la inteligencia emocional jugaría un papel elemental en el establecimiento, el mantenimiento y la calidad de las relaciones interpersonales. A su vez, un elevado nivel de inteligencia emocional conlleva a un mejor control del estrés y a un aumento en el rendimiento académico (28).

En el ámbito escolar se presentan distintos conflictos al momento de interactuar con sus pares y para llevar a cabo una correcta gestión del conflicto se requieren habilidades sociales, normas y valores. Los factores más positivos son la asertividad positiva, las habilidades comunicativas que tratan en conflicto, los valores, percepciones y asunciones positivas, la interpretación del lenguaje corporal, la escucha activa, la búsqueda de soluciones, los acuerdos y la confidencialidad (29).

Todos los medios para reducir la conflictividad están relacionados con unas habilidades sociales positivas. Algunos de esos medios son, adquirir la capacidad dialógica para una cultura de consenso, posibilitar la toma de decisiones autónomas, desarrollar la empatía, reconocer la alteridad, favorecer las habilidades asertivas, potenciar las habilidades de razonamiento, promover la intercalación cordial, desarrollar la construcción de la libertad y de la autonomía personales y capacitar para el entusiasmo (5).

1.11. Correlación y frecuencia de adicción a redes con las habilidades sociales

Al ser las habilidades sociales un conjunto de comportamientos aprendidos realizados por un individuo en un contexto interpersonal, expresando comportamientos verbales y no verbales, sentimientos, actitudes, deseos, opiniones, derechos, suponiendo así iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas a la situación, acrecentando de este modo el reforzamiento social, pero a la vez resolviendo los problemas inmediatos de la situación mientras se reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas (20).

La falta de este tipo de habilidades ha sido descrita como un factor de riesgo de cara a desarrollar conductas de uso y abuso de sustancias en un futuro, abriendo una puerta para cualquier tipo de adicción. En este sentido, hay autores que sostienen que una baja asertividad general o poca capacidad específica para responder oponiéndose a las demandas de su grupo, aumenta el riesgo, por ejemplo, del abuso de alcohol. Se plantea que el déficit de habilidades sociales puede ser situacionalmente específica. Los individuos que presentan pequeños o moderados problemas de abuso de alcohol u otras conductas adictivas, pueden ser muy hábiles en otras situaciones, pero no son hábiles para resistir las presiones del grupo para la ingesta de estas sustancias o para la interacción con sus pares, y de esta manera su déficit de habilidades puede limitarse a una falta de asertividad frente a esa coerción (3).

Ahuanlla, Rocío en el 2020 encontró que la adicción a las redes sociales guarda relación negativa con las habilidades sociales ($\rho = -0.341$, $p < .05$), implicando que a mayor presencia de adicción a las redes sociales, menores habilidades sociales; resaltando el impacto de la adicción a las redes sociales de 11.6% en las habilidades sociales. Así como, uno de cada tres estudiantes presenta niveles altos de habilidades

sociales y casi la mitad niveles moderados de habilidades sociales; asimismo, para las dimensiones se muestra que casi 1 de cada 4 estudiantes mantienen niveles bajos en la dimensión de habilidades sociales avanzadas 38.8% y habilidades alternativas a la agresión 38.7% (20).

Finalmente, se concluyó que si existe significativamente una correlación entre la adicción a redes sociales en las habilidades sociales de las personas, sobre todo en población joven, por lo que se debe considerar implementar estrategias adecuadas en las escuelas para el uso y manejo adecuado de la internet, implementando estrategias de entretenimiento social para que los jóvenes no sientan la necesidad de acudir a las redes sociales y puedan conectar directamente con sus pares y el entorno (3).





CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

1. Técnicas, instrumentos y materiales de verificación

1.1. Técnica

Para ambas variables se utilizará la aplicación de cuestionarios.

1.2. Instrumento

1.2.1. Instrumento de la Variable independiente – Adicción a las redes sociales

Este instrumento fue desarrollado por Miguel Ecurra Mayaute y Edwin Salas Blas. en el año 2014, su finalidad es evaluar niveles de adicción a redes sociales, está compuesto por 24 ítems que son distribuidos en tres dimensiones: Obsesión por las redes sociales (10 ítems), falta de control personal (6 ítems) y uso excesivo de las redes sociales (8 ítems), a su vez se presentan cinco opciones de respuesta que son: siempre, casi siempre, algunas veces, rara vez y nunca, el tiempo de administración será de 15 minutos aproximadamente. Para la calificación se otorga un puntaje a cada respuesta de los 24 ítems: nunca (0 puntos), rara vez (1 punto), algunas veces (2 puntos), casi siempre (3 puntos), siempre (4 puntos), posteriormente se suma las puntuaciones para obtener el total (30).

Tabla 1
Rango de clasificación, Adicción a las redes sociales

Categoría	Puntaje de obsesión	Puntaje de falta de control	Puntaje de uso excesivo	Total
Bajo	0 a 12	0 a 7	0 a 10	0 a 28
Medio	13 a 21	8 a 13	11 a 18	29 a 51
Alto	22 a 40	14 a 24	19 a 32	52 a 96

Nota: Mayaute; Blas, (30).

1.2.2. Instrumento de la Variable dependiente – Habilidades sociales

El Cuestionario de Habilidades Sociales, diseñado por el Ministerio de Salud de Perú y el Instituto de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi. El tiempo de aplicación es de 15 minutos aproximadamente. La Escala de evaluación de las habilidades sociales está compuesta 42 ítems distribuidos en 4 dimensiones: Asertividad (12 ítems), autoestima (12 ítems), comunicación (9 ítems), toma de decisiones (9 ítems). En cuanto a la calificación, para los ítems 1,2,4,8,11,13,16,19,23,26,29,33,35,37,40 se consideran los puntajes: nunca (5 puntos), rara vez (4 puntos), a veces (3 puntos), casi siempre (2 puntos), siempre (1 punto); y para los ítems 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 37, 38, 39, 41 y 42 tienen los siguientes puntajes: nunca (1 punto), raras veces (2 puntos), a veces (3 puntos), casi siempre (4 puntos), siempre (5 puntos). En el siguiente cuadro se muestra la calificación (31).

Tabla 2
Rango de clasificación, Habilidades sociales

Puntajes de habilidades sociales					
Categoría	Puntaje de asertividad	Puntaje de comunicación	Puntaje de autoestima	Puntaje de toma de decisiones	Total
Bajo	0 a 32	0 a 24	0 a 34	0 a 24	0 al 26
Medio	33 a 42	25 a 33	35 a 47	26 a 34	127 a 153
Alto	43 a más	34 a más	48 a más	35 a más	154 a más

Nota: Ministerio de Salud, (31).

1.3. Cuadro de Coherencias:

Variables	Indicadores	Técnica	Instrumentos	Estructura del instrumento
Adicción a redes sociales (Variable Independiente)	Obsesión por las redes sociales	Cuestionario	ARS (Adicción a redes sociales)	Ítems 2,3,5,6,7,15,17,22
	Falta de control personal en el uso de las redes sociales			4,13,14,16,24
	Uso excesivo de las redes sociales			1,10,11,12,18,19,20
Habilidades sociales (Variable Dependiente)	Asertividad	Cuestionario	Habilidades sociales - MINS	Ítems del 1 al 12
	Comunicación			Del 13 al 21
	Autoestima			Del 22 al 33
	Toma de decisiones			Del 34 al 42

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. Ubicación

El estudio se realizó en la Institución Educativa Inmaculada Concepción de la ciudad de Arequipa

2.2. Delimitación temporal

El periodo de recojo de la información se realizó en los meses de noviembre y diciembre del año 2022.

2.3. Unidades de estudio

Estudiantes de 5to Año de Nivel secundario de la Institución Educativa Inmaculada Concepción de la ciudad de Arequipa.

2.3.1. Universo

El universo total fue de 117 adolescentes entre 15 y 18 años, del 5to año de nivel Secundario de la Institución Educativa Inmaculada Concepción de la ciudad de Arequipa.

2.3.2. Muestra

Se aplico a todo el universo del 5to año de nivel Secundario de la Institución Educativa Inmaculada Concepción de la ciudad de Arequipa.

2.3.3. Criterios de Inclusión

- Estudiantes de 5to Año de Secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción.
- Estudiantes hombres y mujeres del turno tarde de 5to año de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción.
- Estudiantes en un rango de edad entre 15 a 18 años.

2.3.4. Criterios de Exclusión

- Estudiantes de 1er a 4to año de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción.
- Estudiantes que presenten incapacidad intelectual
- Estudiantes que se retracten en cualquier momento de la investigación.

3. ESTRATEGIAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.1. Organización:

- Se solicitó la autorización de la Directora de la Institución Educativa Inmaculada Concepción para realizar el estudio.
- Se coordinó con los tutores de cada sección de 5to año de nivel Secundario, siendo 6 secciones
- Se procedió a la recolección de datos con la aplicación de ambos cuestionarios de forma presencial, previa presentación y motivación a los estudiantes para su gentil colaboración.

3.2. Recursos:

3.2.1. Recursos Humanos:

Licenciada: Patricia Olivera Ponce

3.2.2. Recursos Físicos:

Los instrumentos fueron impresos y aplicados de forma presencial, se requirió papel, impresora, fotocopidora, programa de procesamiento de texto, hojas de Excel, paquetes estadísticos y material de escritorio.

3.2.3. Recursos económicos:

La investigación fue autofinanciada por la investigadora.

3.3. Validación del Instrumento:

3.3.1. Escala de Adicción a las Redes Sociales

Edwin Salas Blas y Luis Miguel Escurra Mayaute diseñaron un instrumento basándose en los criterios de adicción del DSM-IV, un manual de la Asociación Americana de Psiquiatría. En su versión inicial, este instrumento de 31 ítems fue probado en 380 estudiantes universitarios de Lima. Luego de un análisis detallado, se eliminaron los ítems que no eran pertinentes. Los modelos usados para este estudio se basaron en el método de máxima verosimilitud marginal. Se verificó que el instrumento tenía validez y confiabilidad adecuadas. De hecho, la confiabilidad de las escalas, medida por el alfa de Cronbach, osciló entre 0.88 y 0.92, lo que indica una alta consistencia. Todos estos resultados respaldan la fiabilidad y validez del instrumento, confirmando que es adecuado para el estudio propuesto (30).

3.3.2. Escala de Habilidades Sociales

El instrumento que se aplicó fue propuesto por el Ministerio de Salud en el año 2005 para la evaluación de habilidades sociales en adolescentes escolares, el mismo que fue aprobado por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi, a través de la dirección ejecutiva e Investigación Docencia y Atención Especializada en Salud Colectiva (31).

3.4. Manejo de Resultados

Tras recopilar la información, se tabularon los datos y se organizaron utilizando una matriz en Microsoft Office Excel, donde se mostrarán a través de tablas y gráficos de barras. Después, se llevó a cabo un análisis estadístico usando Microsoft Excel 365, estableciendo una base de datos. Se empleó estadística diferencial para verificar la normalidad de los datos y se utilizó la prueba Z para estudiar la relación entre variables. Finalmente, se evaluó la relación entre la adicción y los indicadores de habilidades sociales usando el coeficiente de correlación Rho de Spearman, con un margen de error de $p=0.05$ (20).

3.5. Consideraciones éticas

Se pidió a los participantes que firmaran un consentimiento informado. Se garantizó el anonimato de los estudiantes involucrados, asegurando que su identidad no sería revelada. Además, se promovió la integridad de la información al alentar respuestas sinceras, todo con el objetivo de asegurar la calidad y el éxito del estudio.





CAPÍTULO III.
RESULTADOS

1. RESULTADOS

Tabla N° 1

Distribución de adolescentes de la I.E Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según género

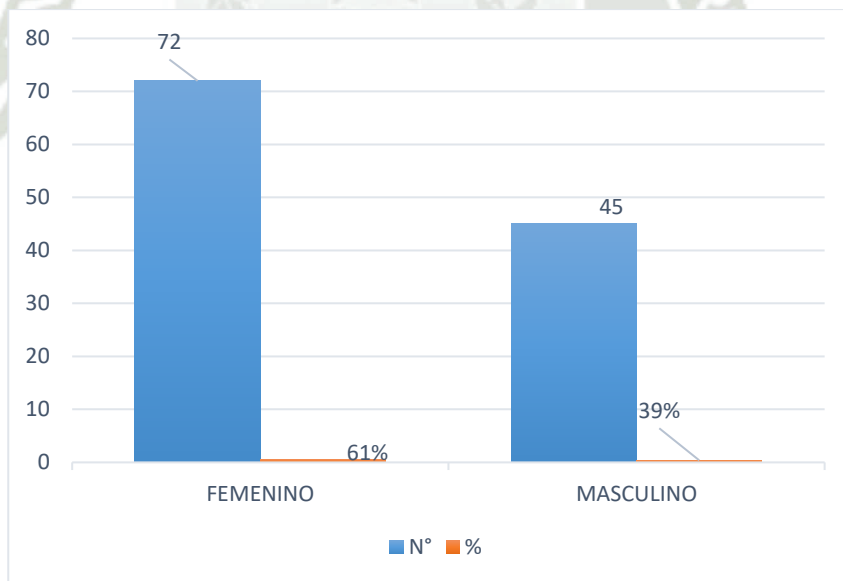
Genero	N°	%
Femenino	72	61%
Masculino	45	39%
Total	117	100%

Nota: Elaboración Propia.

De 117 alumnos encuestados, el 61% son de género femenino y 39% son de género masculino.

Gráfico N° 1

Distribución de adolescentes de la I.E Inmaculada Concepción, Arequipa 2022 según género



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 2

Distribución de adolescentes de la I.E Inmaculada Concepción, Arequipa 2022, según edad

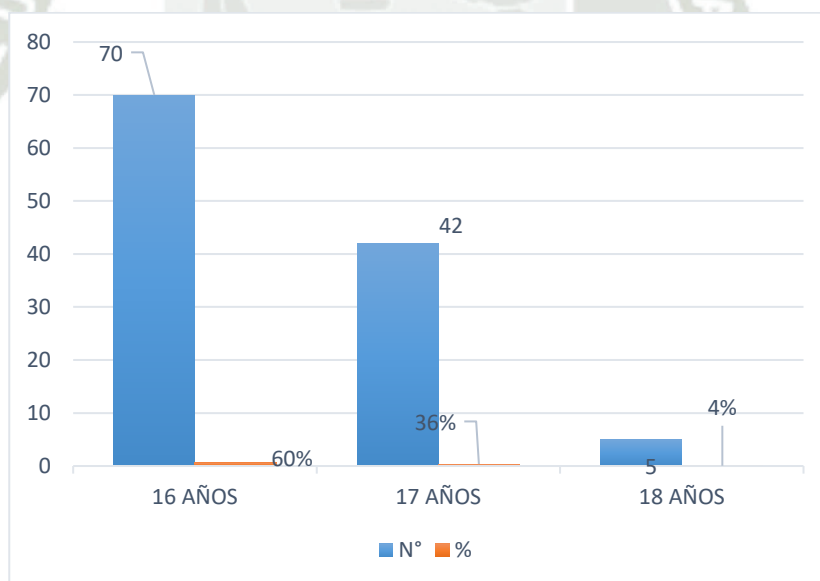
Edad	N°	%
16 años	70	60%
17 años	42	36%
18 años	5	4%
Total	117	100%

Nota: Elaboración Propia.

El 60% de los alumnos tiene la edad de 16 años, el 36% de alumnos tiene la edad de 17 años y por último el 4% de alumnos tienen 18 años; siendo la edad promedio de 16.4 años.

Gráfico N° 2

Distribución de adolescentes de la I.E Inmaculada Concepción, Arequipa 2022, según edad



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 3

**Adolescentes que utilizan redes sociales en la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa
2022**

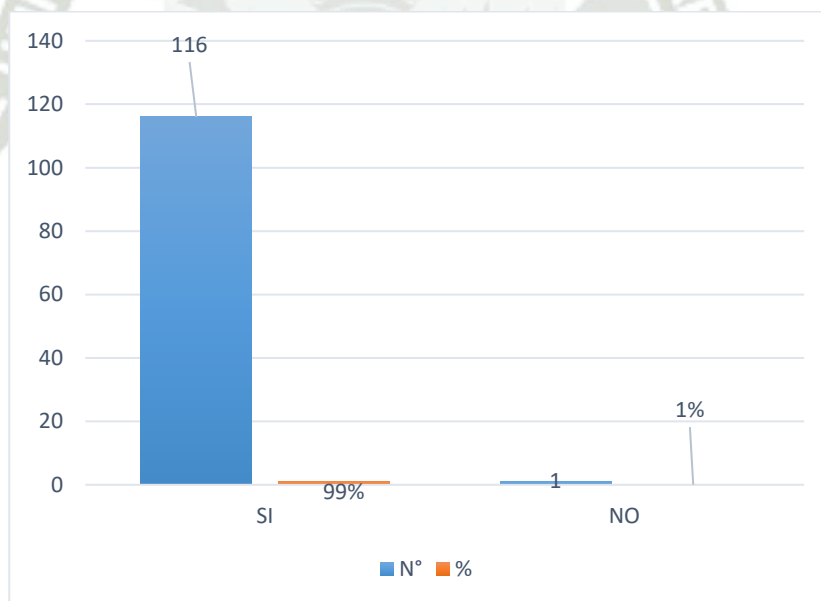
Utiliza redes sociales	N°	%
Si	116	99%
No	1	1%
Total	117	100%

Nota: Elaboración Propia.

De los 117 alumnos encuestados, solo 1 de ellos expreso que no utilizaba redes sociales, siendo el 99% del total de alumnos usuarios de estas redes.

Gráfico N° 3

**Adolescentes que utilizan redes sociales en la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa
2022**



Nota: Elaboración Propia.

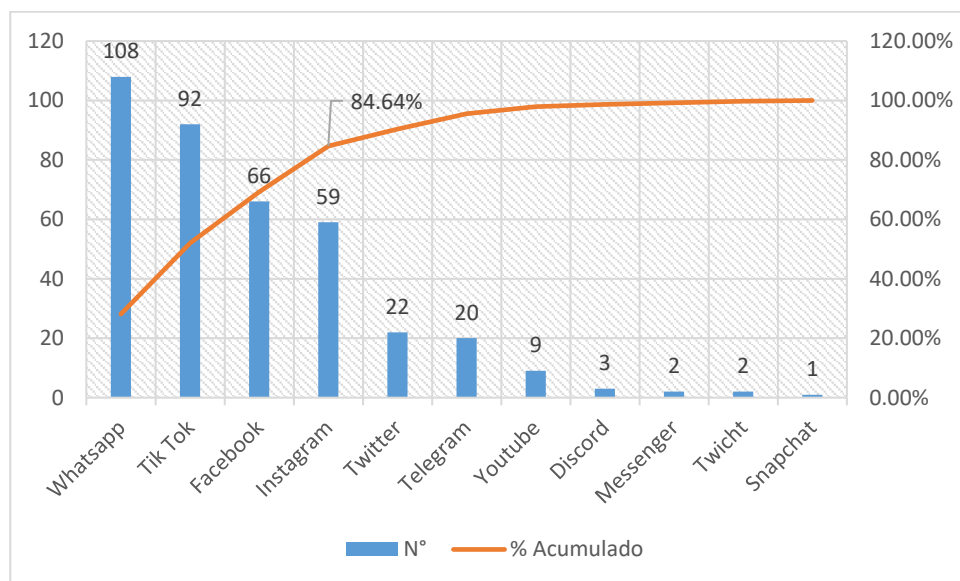
Tabla N° 4
Redes sociales que más utilizan los estudiantes de la I.E. Inmaculada Concepción,
Arequipa 2022

Redes Sociales que más utiliza			
	N°	%	% Acumulado
Whatsapp	108	28.13%	28.13%
Tik Tok	92	23.96%	52.08%
Facebook	66	17.19%	69.27%
Instagram	59	15.36%	84.64%
Twitter	22	5.73%	90.36%
Telegram	20	5.21%	95.57%
Youtube	9	2.34%	97.92%
Discord	3	0.78%	98.70%
Messenger	2	0.52%	99.22%
Twicht	2	0.52%	99.74%
Snapchat	1	0.26%	100.00%
Total	384	100.00%	

Nota: Elaboración Propia.

Respecto a las redes sociales que tiene una mayor utilización por parte de los alumnos tenemos las redes de Whatsapp con un 28.13%, Tik Tok con un 23.96%, Facebook con un 17.19% e Instragram con un 15.36%; siendo estas el 84.64% del total de datos recolectados en función a la pregunta de opción múltiple.

Gráfico N° 4
Redes sociales que más utilizan los estudiantes de la I.E. Inmaculada Concepción,
Arequipa 2022



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 5

**Frecuencia con la que utilizan las redes sociales los estudiantes de la I.E. Inmaculada
Concepción, Arequipa 2022**

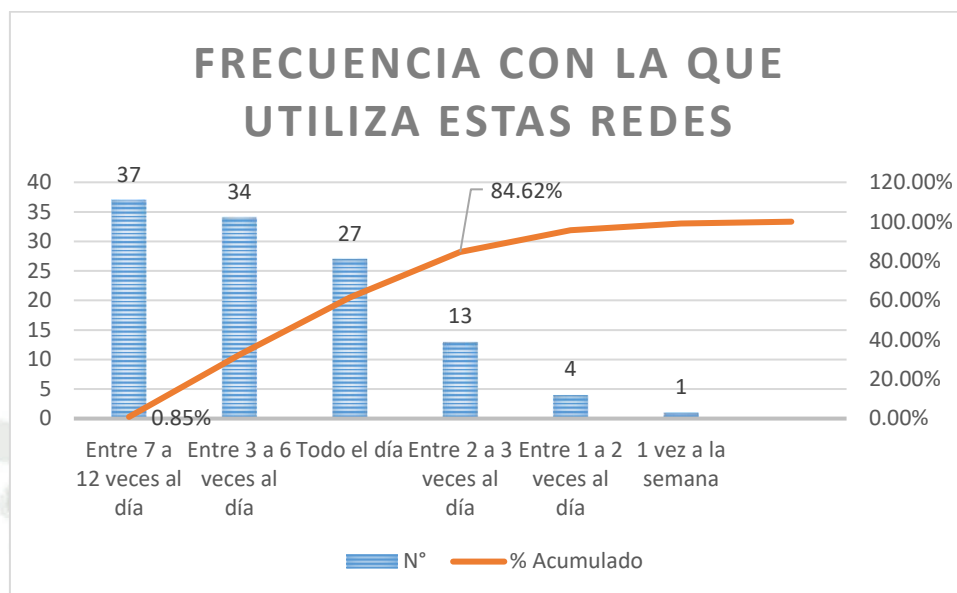
Frecuencia con la que utiliza estas redes			
	N°	%	% Acumulado
No usa redes sociales	1	0,85%	0,85%
Entre 7 a 12 veces al día	37	31,62%	32,48%
Entre 3 a 6 veces al día	34	29,06%	61,54%
Todo el día	27	23,08%	84,62%
Entre 2 a 3 veces al día	13	11,11%	95,73%
Entre 1 a 2 veces al día	4	3,42%	99,15%
1 vez a la semana	1	0,85%	100,00%
Total	117	100,00%	

Nota: Elaboración Propia.

Tenemos que en este grupo de alumnos la mayor frecuencia sugerida es de “7 a 12 veces al día” con un 31,62%, siendo el segundo intervalo de frecuencia el de “3 a 6 veces al día” con un 29,06%, el 23,08% de los encuestados sugirió tener una frecuencia de uso de “todo el día”. En tal sentido podríamos decir que el 11,11% de los alumnos usa más de 3 veces al día las redes sociales, a excepción de un estudiante quién manifestó no usar redes sociales.

Gráfico N° 5

Frecuencia con la que utilizan las redes sociales los estudiantes de la I.E. Inmaculada
Concepción, Arequipa 2022



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 6

Motivos por los que hacen uso de las redes sociales los adolescentes de la I.E.

Inmaculada Concepción, Arequipa 2022

Motivos por los que haces uso de las Redes Sociales			
	N°	%	% Acumulado
Ver fotos, videos	92	31.94%	31.94%
Chatear	83	28.82%	60.76%
Trabajo escolar/académico	79	27.43%	88.19%
Postear fotos y eventos	17	5.90%	94.10%
Comentar Publicaciones	12	4.17%	98.26%
Comunicarse con la familia	3	1.04%	99.31%
Conocer personas	1	0.35%	99.65%
Escuchar música	1	0.35%	100.00%
Total	288	100.00%	

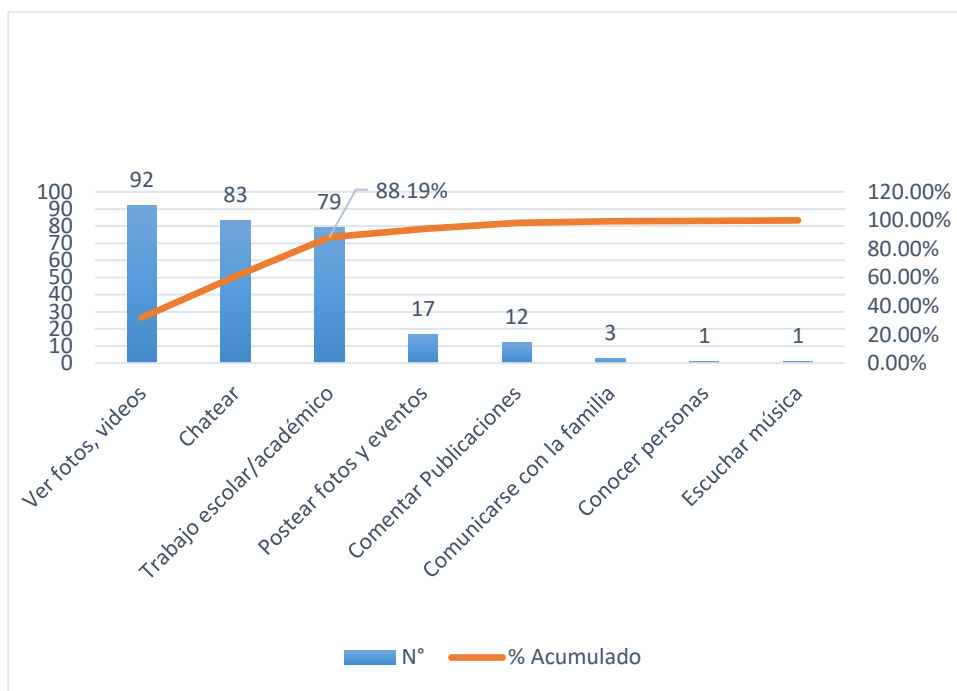
Nota: Elaboración Propia.

Se identificó 3 motivos muy marcados los cuales son “Ver fotos, videos” con un 31.94%, “chatear” con un 28.82% y “Trabajo escolar / académico” con un 27.43%.

Gráfico N° 6

Motivos por los que hacen uso de las redes sociales los adolescentes de la I.E.

Inmaculada Concepción, Arequipa 2022



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 7

Nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.

Inmaculada Concepción, Arequipa 2022

Adicción a las redes sociales		
	N°	%
Alto	4	3.42%
Medio	43	36.75%
Bajo	70	59.83%
Total	117	100.00%

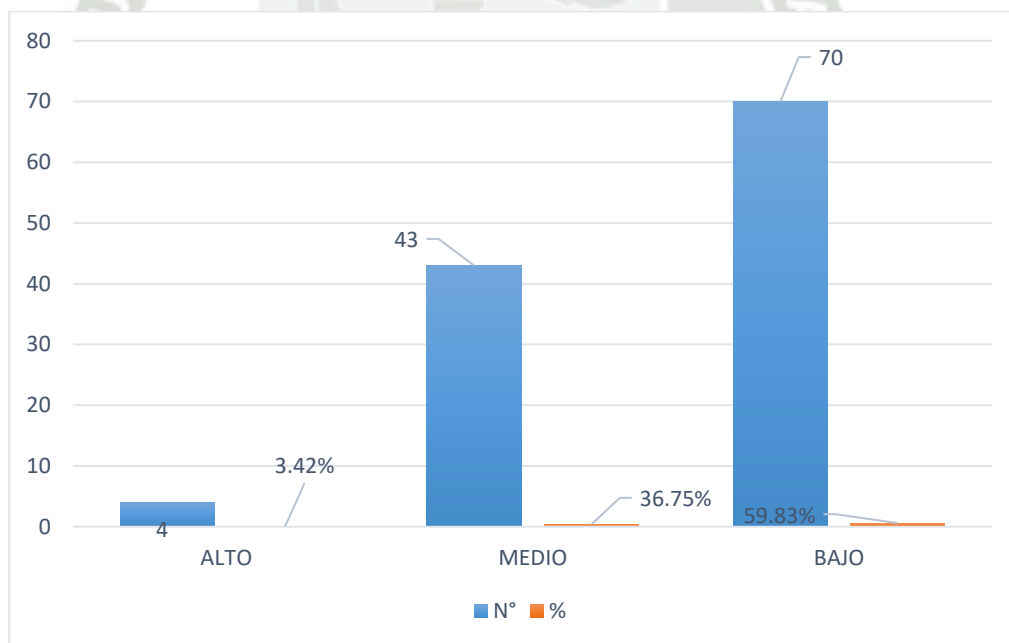
Nota: Elaboración Propia.

De los 117 alumnos, 70 de ellos presentan una adicción baja, siendo un 59.83%, un 43 una adicción media con un 36.75% y 4 de ellos una adicción de nivel alto con un 3.42%.

Gráfico N° 7

Nivel de adicción a redes sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.

Inmaculada Concepción, Arequipa 2022



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 8

Nivel de habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.

Inmaculada Concepción, Arequipa 2022

Habilidades sociales		
	N°	%
Alto	36	30.77%
Medio	71	60.68%
Bajo	10	8.55%
Total	117	100.00%

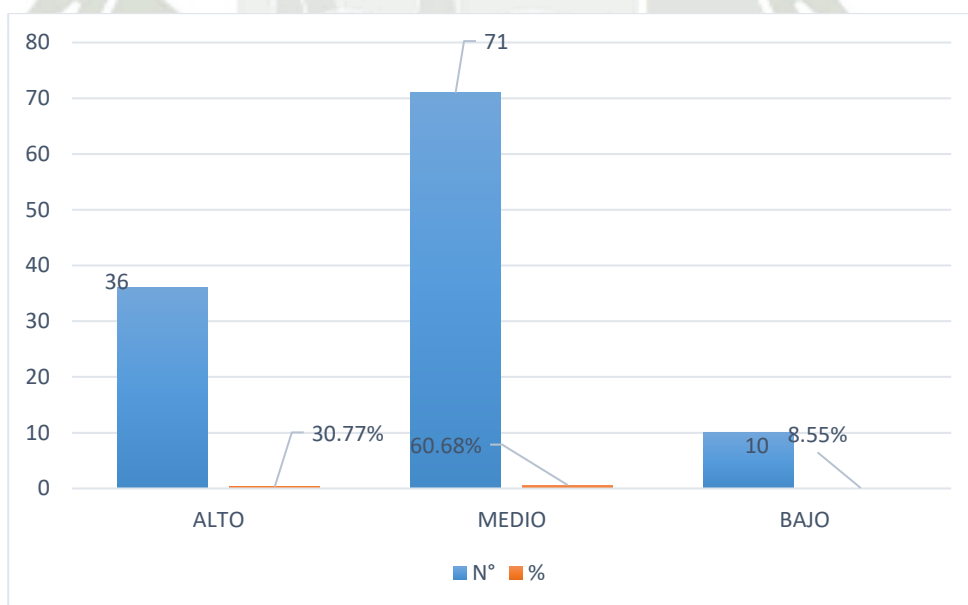
Nota: Elaboración Propia.

De los 117 alumnos, 10 de ellos tiene Habilidades Sociales de nivel bajo con un 8.55%, 71 alumnos un nivel medio con un 60.68% y 36 de ellos un nivel alto con un 30.77%. Siendo en su mayoría de Nivel Medio en Habilidades sociales.

Gráfico N° 8

Nivel de habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E.

Inmaculada Concepción, Arequipa 2022



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 9

**Adicción a redes en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada
Concepción, Arequipa 2022 según indicadores**

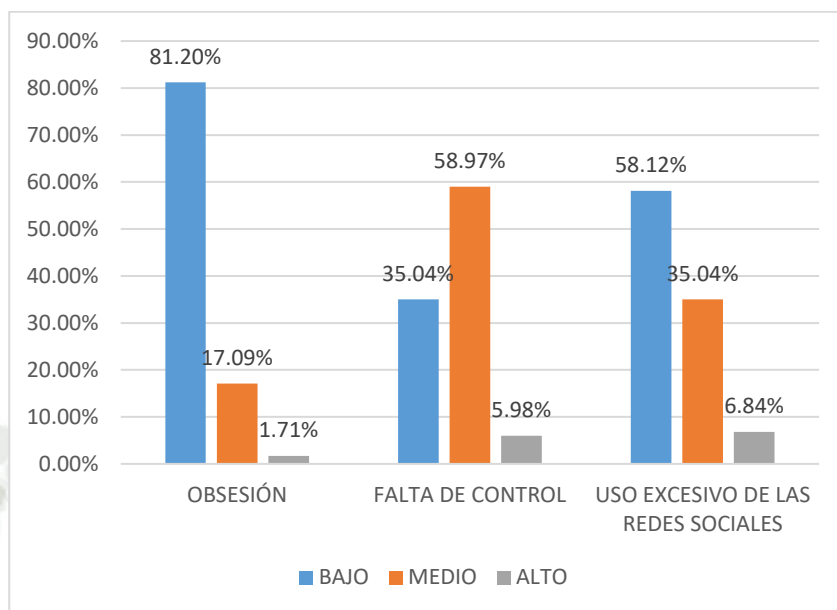
Adicción a las redes sociales según indicadores								
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Obsesión	95	81.20%	20	17.09%	2	1.71%	117	100.00%
Falta de control	41	35.04%	69	58.97%	7	5.98%	117	100.00%
Uso excesivo de las redes sociales	68	58.12%	41	35.04%	8	6.84%	117	100.00%

Nota: Elaboración Propia.

Observamos que 95 de 117 alumnos tiene una obsesión baja a las redes sociales con un 81.20%, 69 de 117 de los alumnos siendo el 58.97% que tiene falta de control a las redes sociales en un nivel medio y que 68 de 117 alumnos siendo el 58.12% tiene un nivel bajo respecto al uso excesivo de las redes sociales.

Gráfico N° 9

**Adicción a redes en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada
Concepción, Arequipa 2022 según indicadores**



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 10

**Adicción a redes en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada
Concepción, Arequipa 2022 según género femenino**

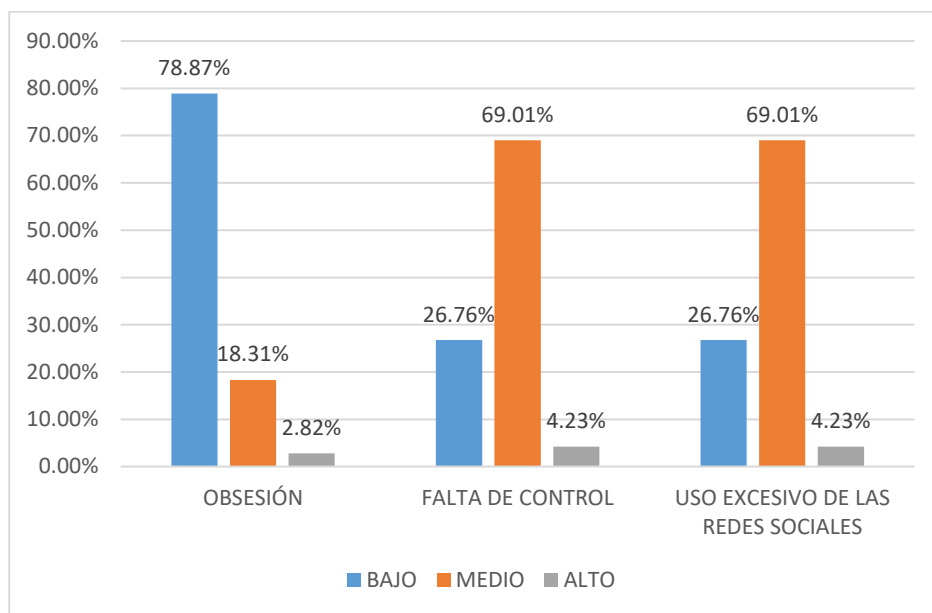
	Adicción a las redes sociales – femenino										
	Bajo			Medio			Alto			Total	
	N°	%	% Del Total	N°	%	% Del Total	N°	%	% Del Total	N°	%
Obsesión	56	78.87%	47.86%	13	18.31%	11.11%	2	2.82%	1.71%	71	100%
Falta de control	19	26.76%	16.24%	49	69.01%	41.88%	3	4.23%	2.56%	71	100%
Uso excesivo de las redes sociales	19	26.76%	16.24%	49	69.01%	41.88%	3	4.23%	2.56%	71	100%

Nota: Elaboración Propia.

Observamos que 56 de 71 alumnas, siendo el 78% de género femenino tiene una obsesión baja las redes sociales, 49 de 71 alumnas, siendo el 69.01% tiene falta de control a las redes sociales en un nivel medio y que 49 de 71 alumnas, siendo el 69.01% tiene un nivel medio respecto al uso excesivo de las redes sociales.

Gráfico N° 10

**Adicción a redes en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada
Concepción, Arequipa 2022 según género femenino**



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 11

**Adicción a redes en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. inmaculada
Concepción, Arequipa 2022 según género masculino**

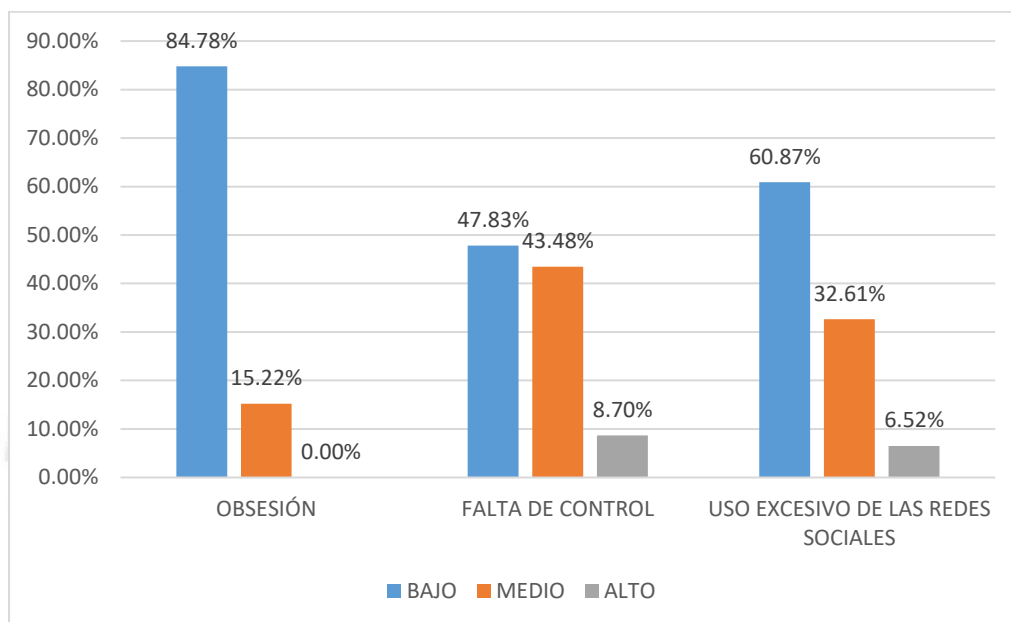
Adicción a las redes sociales – masculino											
	Bajo			Medio			Alto			Total	
	N°	%	% Del Total	N°	%	% Del Total	N°	%	% Del Total	N°	%
Obsesión	39	84.78%	33.33%	7	15.22%	5.98%	0	0.00%	0.00%	46	100%
Falta de control	22	47.83%	18.80%	20	43.48%	17.09%	4	8.70%	3.42%	46	100%
Uso excesivo de las redes sociales	28	60.87%	23.93%	15	32.61%	12.82%	3	6.52%	2.56%	46	100%

Nota: Elaboración Propia.

Observamos que 39 de 46 alumnos, siendo el 84% de género masculino tiene una obsesión baja las redes sociales, 22 de 46 alumnas, siendo el 47.83% tiene falta de control a las redes sociales en un nivel bajo y que 28 de 46 alumnas, siendo el 60.87% tiene un nivel medio respecto al uso excesivo de las redes sociales.

Gráfico N° 11

**Adicción a redes en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. inmaculada
Concepción, Arequipa 2022 según género masculino**



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 12

**Habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada
Concepción, Arequipa 2022 según indicadores**

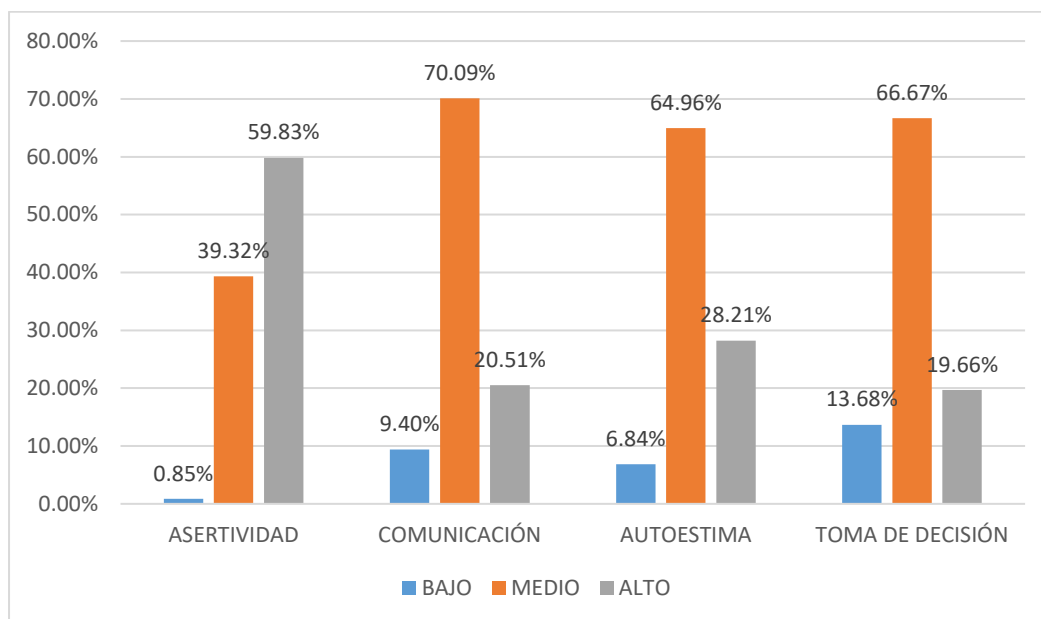
Habilidades sociales en los estudiantes según indicadores									
	Bajo		Medio		Alto		Total		
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	
Asertividad	1	0.85%	46	39.32%	70	59.83%	117	100.00%	
Comunicación	11	9.40%	82	70.09%	24	20.51%	117	100.00%	
Autoestima	8	6.84%	76	64.96%	33	28.21%	117	100.00%	
Toma de decisión	16	13.68%	78	66.67%	23	19.66%	117	100.00%	

Nota: Elaboración Propia.

Observamos que 70 de 117 alumnos, siendo el 59.83% tiene un nivel alto de asertividad, 82 de 117 alumnos, siendo el 70.09% tiene un nivel medio de la habilidad de comunicación, 76 de 117 alumnos, siendo el 64.96% tiene un nivel medio de autoestima y 78 de 117 alumnos, siendo el 66.67% tiene un nivel medio de la habilidad de toma de decisión.

Gráfico N° 12

**Habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada
Concepción, Arequipa 2022 según indicadores**



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 13

**Habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada
Concepción, Arequipa 2022 según género femenino**

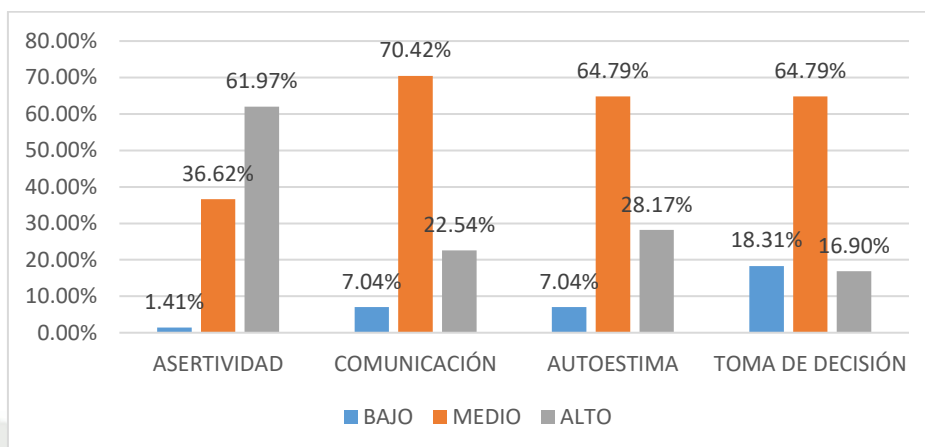
Habilidades sociales en los estudiantes según género femenino											
	Bajo			Medio			Alto			Total	
	N°	%	% Del Total	N°	%	% Del Total	N°	%	% Del Total	N°	%
Asertividad	1	1.41%	0.85%	26	36.62%	22.22%	44	61.97%	37.61%	71	100%
Comunicación	5	7.04%	4.27%	50	70.42%	42.74%	16	22.54%	13.68%	71	100%
Autoestima	5	7.04%	4.27%	46	64.79%	39.32%	20	28.17%	17.09%	71	100%
Toma de decisión	13	18.31%	11.11%	46	64.79%	39.32%	12	16.90%	10.26%	71	200%

Nota: Elaboración Propia.

Observamos que 44 de 71 alumnas siendo el 61.97% de género femenino tiene un nivel alto de asertividad, 50 de 71 alumnas siendo el 70.42% tienen un nivel medio de comunicación, 46 de 71 alumnas, siendo el 64.79% tienen un nivel de autoestima de nivel medio y 46 de 71 alumnas siendo el 64.79% tienen un nivel medio de la habilidad de toma de decisión.

Gráfico N° 13

**Habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada
Concepción, Arequipa 2022 según género femenino**



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 14

**Habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada
Concepción, Arequipa 2022 según género masculino**

Habilidades sociales en los estudiantes según género masculino											
	Bajo			Medio			Alto			Total	
	N°	%	% Del Total	N°	%	% Del Total	N°	%	% Del Total	N°	%
Asertividad	0	0.00%	0.00%	20	43.48%	17.09%	26	56.52%	22.22%	46	100%
Comunicación	6	13.04%	5.13%	32	69.57%	27.35%	8	17.39%	6.84%	46	100%
Autoestima	3	6.52%	2.56%	30	65.22%	25.64%	13	28.26%	11.11%	46	100%
Toma de decisión	3	6.52%	2.56%	32	69.57%	27.35%	11	23.91%	9.40%	46	200%

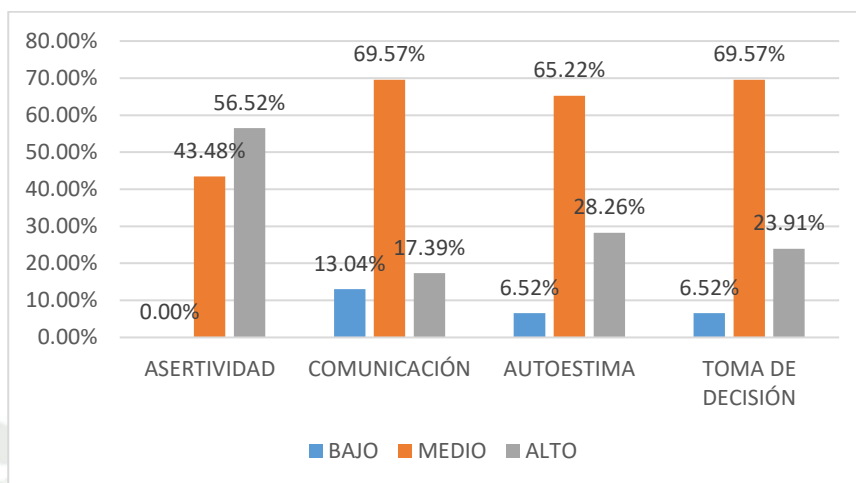
Nota: Elaboración Propia.

Se observa que 26 de 46 alumnos siendo el 56.52% de género masculino tiene un nivel alto de asertividad, 32 de 46 alumnos siendo el 69.57% tienen un nivel medio de comunicación, 30 de 46 alumnos siendo el 65.22% tienen un nivel de autoestima de nivel medio y 32 de 46 alumnos tienen un nivel medio de la habilidad de toma de decisión.

Gráfico N° 14

Habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada

Concepción, Arequipa 2022 según género masculino



Nota: Elaboración Propia.

Tabla N° 15

Relación entre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada Concepción, Arequipa 2022

		Habilidades sociales							
		Bajo		Medio		Alto		Total	
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Adicción a redes sociales	Bajo	7	5.98%	37	31.62%	26	22.22%	70	59.83%
	Medio	3	2.56%	30	25.64%	10	8.55%	43	36.75%
	Alto	0	0.00%	4	3.42%	0	0.00%	4	3.42%
Total		10	8.55%	67	57.26%	36	30.77%	117	96.58%

Nota: Elaboración Propia.

Z=3.4889 GL= 116 p=0.06435 coeficiente de correlación= 0.1723

Se evidencia que el 31.62% de los alumnos tiene una baja adicción a las redes sociales y un nivel medio de habilidades sociales, el 25.64% de los alumnos tiene un nivel medio tanto en la adicción a las redes sociales y habilidades sociales, por último, el 22.22% tiene un alto nivel de habilidades sociales y un bajo nivel de adicción a las redes sociales. Adicionalmente se tiene un coeficiente de correlación de 0.1723 lo cual nos permite inferir que existe un bajo nivel de relación entre la variable independiente y la variable dependiente; y respecto al p-valor = 0.06435 podemos rechazar la H1 y aceptar la H0 donde no existe correlación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”.

Tabla N° 16

**Análisis de correlación entre los indicadores de adicción a redes sociales e indicadores de habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. Inmaculada
Concepción, Arequipa 2022**

		Asertividad	Comunicación	Autoestima	Toma de decisiones
Obsesión	Coeficiente de Correlación	0.053	0.123	0.186	0.181
	p-valor	0.574	0.189	0.046	0.052
	N	117	117	117	117
Falta de control	Coeficiente de Correlación	0.021	0.106	0.111	0.197
	p-valor	0.821	0.258	0.235	0.035
	N	117	117	117	117
Uso excesivo de las redes sociales	Coeficiente de Correlación	0.063	0.072	0.154	0.180
	p-valor	0.502	0.446	0.098	0.053
	N	117	117	117	117

Nota: Elaboración Propia.

Se observa que todos los coeficientes de correlación muestran un bajo nivel de relación entre los indicadores de Adicción a Redes Sociales y los indicadores de Habilidades sociales.

DISCUSIÓN

El presente estudio se realizó para determinar la relación entre adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes de 5to de secundaria de la I.E. “Inmaculada Concepción”, de la ciudad de Arequipa, 2022.

Participaron 117 estudiantes en el estudio, a quienes se les administraron dos cuestionarios validados para evaluar su nivel de adicción a las redes sociales y su nivel de habilidades sociales. Los resultados se relacionaron usando la prueba Z y se determinó la relación entre ellos mediante el coeficiente de correlación de Spearman.

Respecto a la red social más utilizada en la presente investigación se observa que los estudiantes usan Whatsapp en un 28.13% seguido por Tik Tok 23.96%, resultados similares se observa en la investigación de Diaz en la cual la red más utilizada por los adolescentes son Whatsapp en un 97.6% y Facebook en un 88.2% se observa la ausencia de Tik Tok debido a que la investigación fue realizada cuando esta red social no estaba en su apogeo.

En cuanto al nivel de adicción a las redes sociales, el 59.83% de los encuestados muestra un nivel bajo, el 36.75% un nivel medio y solo el 3.42% un nivel alto. Estos resultados contrastan con los hallazgos de la investigación de Diaz, donde el 53.5% de los adolescentes estudiados tienen un alto grado de adicción a las redes sociales y el 35.9% un grado medio.

En este estudio, se identificó que el 60.68% de los participantes tiene un nivel medio de habilidades sociales, mientras que el 30.77% presenta un nivel alto y el 8.55% un nivel bajo. Estos hallazgos son parecidos a los de la investigación de Diaz, donde la mayoría de los adolescentes, un 57.6%, mostraron un nivel bajo de habilidades sociales y el 31.8% un nivel medio. En cuanto al objetivo general se aprecia que la influencia entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de 5to Año de Secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción, se aprecia que existe una correlación de 0.1723 lo cual nos permite inferir que existe un bajo nivel de relación entre la variable independiente y la variable dependiente, mediante el p-valor = 0.06435 podemos rechazar la H1 y aceptar la H0 donde no existe correlación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales de los estudiantes. En la investigación realizada por Diaz, se observan resultados marcadamente distintos. Mediante la prueba de Chi cuadrado, se determinó una relación estadísticamente significativa con un valor de $p=0.0001$, que es inferior al nivel de significancia establecido ($p<0.05$). Esto valida la hipótesis del estudio, sugiriendo que a

mayor adicción a las redes sociales, hay un menor desarrollo de habilidades sociales en adolescentes (22).



CONCLUSIONES

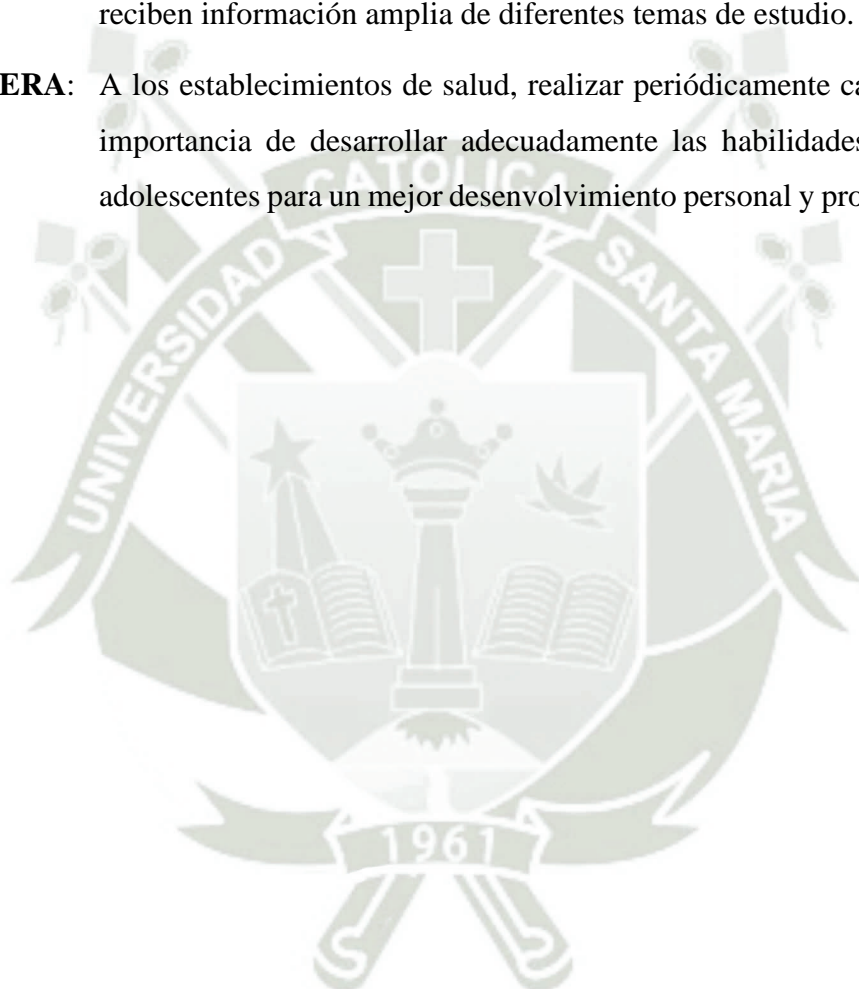
- PRIMERA:** Existe un bajo nivel de relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales; respecto al p-valor = 0.06435, se acepta la H0 donde no existe correlación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales de los estudiantes de 5to de secundaria de la Institución Educativa “Inmaculada Concepción”. Considerando que en esta investigación en la tabla N° 5, se observa que la frecuencia de adicción a las redes sociales en su mayoría es entre 7 a 12 veces al día, siendo sólo el 31.90% de los estudiantes.
- SEGUNDA:** El nivel de las habilidades sociales de los estudiantes de 5to Año de secundaria de la Institución Educativa Inmaculada Concepción, el 60.68% presenta un nivel de habilidades sociales medio, seguido por el nivel alto en un 30.77% y finalmente el nivel bajo en un 8.55%
- TERCERA:** El nivel de adicción de las redes sociales se aprecia que el 59.83% presenta un nivel bajo, seguido por el nivel medio en un 36.75% y finalmente el nivel alto en un 3.42%.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: A los futuros investigadores hacer un estudio más amplio y a largo plazo sobre la influencia del uso excesivo de las redes sociales y las habilidades sociales de los adolescentes.

SEGUNDA: A la Directora de la Institución Educativa, mantener la disposición de dar estos espacios para la investigación, ya que de esta forma los adolescentes reciben información amplia de diferentes temas de estudio.

TERCERA: A los establecimientos de salud, realizar periódicamente campañas sobre la importancia de desarrollar adecuadamente las habilidades sociales en los adolescentes para un mejor desenvolvimiento personal y profesional a futuro.



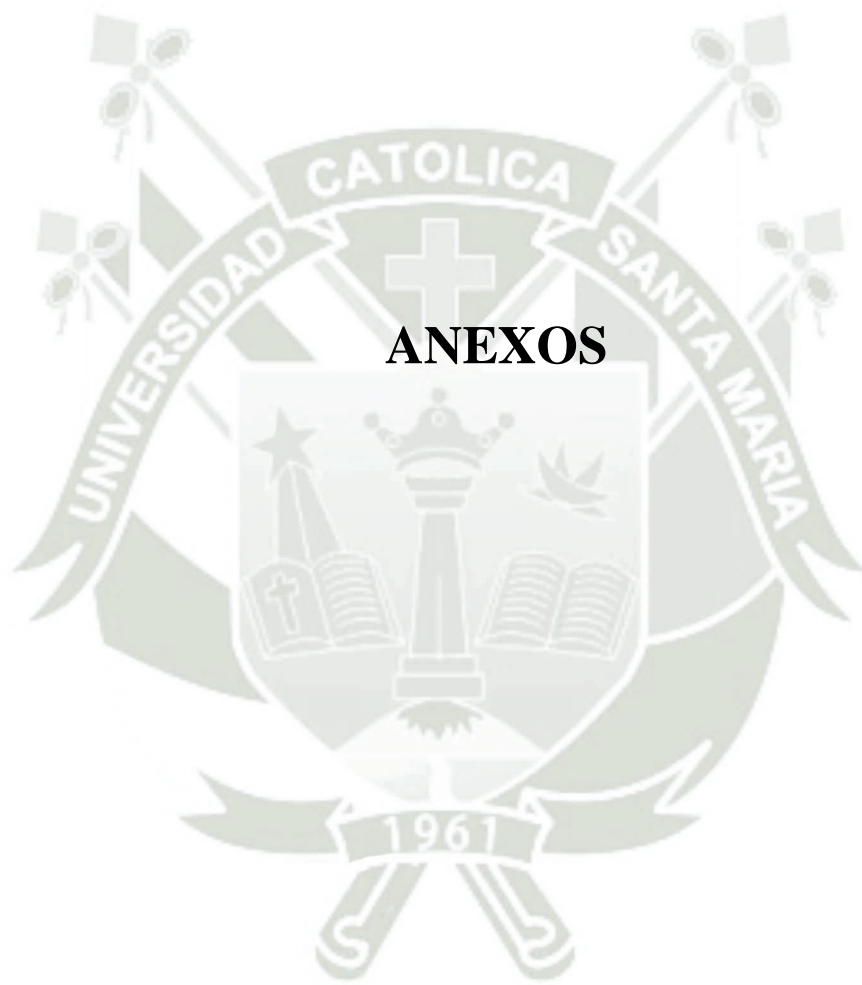
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chora, J “Relación entre habilidades sociales y síntomas de depresión en internos de medicina del hospital regional Honorio Delgado Espinoza”, Arequipa. [Tesis]. Disponible en: <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/10020/70.2545.M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
2. Torres de Barón, L. “Habilidades sociales en los estudiantes universitarios del primer semestre Dialéctica” Revista de Investigación Educativa, núm. 2019-2. Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/88/88837010/html/index.html>.
3. Anguiano Serrano, Sandra A., et al. Las habilidades sociales en universitarios, adolescentes y alcohólicos en recuperación de un grupo de alcohólicos anónimos (AA). Liberabit, 2010. vol. 16, no 1, p. 17-26.
4. Signe. Habilidades sociales para estudiantes universitarios. [Online].; 2019. Available from: <https://www.etitulo.com/2019/09/07/habilidades-sociales/>.
5. Del Barco, Benito León, et al. Habilidades sociales en equipos de aprendizaje cooperativo en el contexto universitario. Psicología conductual. Revista internacional de psicología clínica y de la salud, 2015. vol. 23, no 2, p. 191-214.
6. De Sola, José. SEMPYP. “¿Qué es una adicción? Desde las adicciones con sustancias a las adicciones comportamentales. Evaluación e intervención terapéutica.” 2020. Recuperado de: https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Que_es_una_adiccion_J_de_Sola.pdf.
7. Sussman, S., Vsussman, Steve, et al. Translation in the health professions: converting science into action. Evaluation & the Health Professions, 2006. 29(1), 7-32.
8. Real Academia Española. Definición de adolescencia. [Online].; 2023. Available from: <https://www.rae.es/>.
9. Echeburúa, E.; Labrador, F. J.; Becoña, E. Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. Madrid: Pirámide. 2009.
10. Koob, George F.; Volkow, Nora D. Neurocircuitry of addiction. Neuropsychopharmacology. 2010, vol. 35, no 1, p. 217-238..

11. Kemény, Lajos V., et al. Vitamin D deficiency exacerbates UV/endorphin and opioid addiction. *Science Advances*. 2021, vol. 7, no 24, p. eabe4577.
12. Volkow, Nora D., et al. Addiction: beyond dopamine reward circuitry. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2011. vol. 108, no 37, p. 15037-15042.
13. Moeller, F. Gerard, et al. Psychiatric aspects of impulsivity. *American journal of psychiatry*. 2001, vol. 158, no 11, p. 1783-1793.
14. Dingemans, Niels J.; Réale, Denis. Natural selection and animal personality. *Behaviour*, 2005. vol. 142, no 9-10, p. 1159-1184.
15. Cía, Alfredo H. “Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes”. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, vol. 76, núm. 4, 2013, pp. 210-217. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf>.
16. Durao, Marian, et al. Propiedades psicométricas del Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDMB) en Argentina y sus relaciones con la impulsividad. *Actualidades en Psicología*, 2021. vol. 35, no 130, p. 1-18.
17. Belin, David, et al. High impulsivity predicts the switch to compulsive cocaine-taking. *Science*, 2008, vol. 320, no 5881. p. 1352-1355.
18. Zuckerman, Marvin, et al. A comparison of three structural models for personality: the big three, the big five, and the alternative five. *Journal of personality and social psychology*. 1993, vol. 65, no 4, p. 757.
19. Echeburúa, E.; Becoña, E.; Labrador, F. J. *Fundacion Gaudium (2010). El juego patológico: Avances en la clínica y en el tratamiento*. Madrid: Pirámide, 2010.
20. Ahuanlla, R. “Adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de el Agustino”. Lima, Perú. 2020. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en Psicología]. Recuperado de: <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1616/Ahuanlla%20Bautista%20Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
21. Chiza-Lozano, Doris; Vásquez-Mendoza, Devora; Vega, Celina Ramírez. Adicción a redes sociales y cyberbullying en los adolescentes. *Revista Muro de la Investigación*. 2021; 6(1): 34--44.

22. Díaz, V. “Influencia de la adicción a las redes sociales en las habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa José Galvez Arequipa 2020”. 2021 [Tesis para optar el grado académico de Maestro]. Recuperado de: <https://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12920/11424#:~:text=Conclusi%C3%B3n%20Se%20aprueba%20la%20hip%C3%B3tesis,Educativa%20Jos%C3%A9%20Galvez%20Arequipa%202020>.
23. Caballo, Vicente E., et al. Relación de las habilidades sociales con la ansiedad social y los estilos/trastornos de la personalidad. Fundación VECA para el Avance de la Psicología Clínica Conductual. 2014.
24. Grajal, Jesús, et al. Modeling and design aspects of millimeter-wave and submillimeter-wave Schottky diode varactor frequency multipliers. IEEE Transactions on microwave theory and techniques. 2000, vol. 48, no 4, p. 700-711.
25. Ramírez-Sánchez, Teresita De J.; Nájera-Aguilar, Patricia; Nigenda-López, Gustavo. Percepción de la calidad de la atención de los servicios de salud en México: perspectiva de los usuarios. Salud pública de México, 1998. vol. 40, no 1, p. 03-12.
26. Fernández, Francisco Moreno. Prototipos y prestigio en los modelos de español. Carabela. 2001, no 50, p. 1.
27. Ruiz-Martínez, Ana Olivia, et al. Funcionamiento familiar en el riesgo y la protección de trastornos del comportamiento alimentario. Universitas Psychologica. 2010, vol. 9, no 2, p. 447-455.
28. Extremera, Natalio; Fernández-Berrocal, Pablo. La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. Revista iberoamericana de educación, 2004. vol. 34, no 3, p. 1-9.
29. Burguet, Roberto; Sákovics, József. Imperfect competition in auction designs. International Economic Review. 1999, vol. 40, no 1, p. 231-247.
30. Mayaute, Miguel Ecurra; Blas, Edwin Salas. Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS) construction and validation of the questionnaire of social networking addiction (SNA).; 2014 Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>.

31. Ministerio de Salud. Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares; 2020
Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/353456-manual-de->
32. Dongil, E; Cano, A. “Habilidades sociales”. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). 2014. Disponible en: https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf.
33. Cancela, R; Cea, N; Galindo, G; Valilla, S “Metodología de la Investigación Educativa: Investigación Ex post Facto”. 2010. Disponible en: https://investigacion-educativa9.webnode.es/_files/200000028-28c3a29c05/Estudios%20comparativos%20casuales%20o%20ex%20post%20facto.pdf.
34. Miranda-Zapata, Edgardo; Riquelme-Mella, Enrique; Cifuentes-Cid, Hilda; Riquelme-Bravo, Paula Análisis factorial confirmatorio de la Escala de habilidades sociales en universitarios chilenos. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 46, núm. 2, noviemb. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, Colombia. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/80532608001.pdf>.
35. Hechanova, Ma Regina M.; Ortega-Go, Renee. The good, the bad and the ugly: Internet use, outcomes and the role of regulation in the Philippines. The Electronic Journal of Information Systems in Developing Countries, 2014. vol. 63, no 1, p. 1-25.



ANEXO 1

TEST DE ARS (ADICCION A LAS REDES SOCIALES)

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

SIEMPRE (S)

RARA VEZ (RV)

CASI SIEMPRE (CS)

NUNCA (N)

ALGUNAS VECES (AV)

ITEMS	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.					

Nota: Mayaute, (30).

ANEXO 2

TEST DE HABILIDADES SOCIALES (MINSA)

A continuación, encontrará una lista de habilidades que las personas usan en su vida diaria, seleccione y marque con una (X) su respuesta en uno de los casilleros que se ubica en la columna derecha utilizando los siguientes criterios.

N = NUNCA

AM = A MENUDO

RV = RARA VEZ

S = SIEMPRE

AV = A VECES

ITEM	HABILIDAD	N	RV	AV	AM	S
1	Prefiero mantenerme callado(a) para evitarme problemas.					
2	Si un amigo(a) habla mal de mí persona le insulto.					
3	Si necesito ayuda la pido de buena manera.					
4	Si un amigo(a) se saca una buena nota en el examen no le felicito.					
5	Agradezco cuando alguien me ayuda.					
6	Me acerco a abrazar a mi amigo(a) cuando cumple años.					
7	Si un amigo(a) falta a una cita acordada le expreso mi amargura.					
8	Cuando me siento triste evito contar lo que me pasa.					
9	Le digo a mi amigo(a) cuando hace algo que no me agrada.					
10	Si una persona mayor me insulta me defiende sin agredirlo, exigiendo mi derecho a ser respetado.					
11	Reclamo agresivamente con insultos, cuando alguien quiere entrar al cine sin hacer su cola.					
12	No hago caso cuando mis amigos(as) me presionan para consumir alcohol.					
13	Me distraigo fácilmente cuando una persona me habla.					
14	Pregunto cada vez que sea necesario para entender lo que me dicen.					
15	Miro a los ojos cuando alguien me habla.					
16	No pregunto a las personas si me he dejado comprender.					

17	Me dejo entender con facilidad cuando hablo.					
18	Utilizo un tono de voz con gestos apropiados para que me escuchen y me entiendan mejor.					
19	Expreso mis opiniones sin calcular las consecuencias.					
20	Si estoy “nervioso(a)” trato de relajarme para ordenar mis pensamientos.					
21	Antes de opinar ordeno mis ideas con calma.					
22	Evito hacer cosas que puedan dañar mi salud.					
23	No me siento contento(a) con mi aspecto físico.					
24	Me gusta verme arreglado(a).					
25	Puedo cambiar mi comportamiento cuando me doy cuenta que estoy equivocado(a).					
26	Me da vergüenza felicitar a un amigo(a) cuando realiza algo bueno.					
27	Reconozco fácilmente mis cualidades positivas y negativas.					
28	Puedo hablar sobre mis temores.					
29	Cuando algo me sale mal no sé cómo expresar mi cólera.					
30	Comparto mi alegría con mis amigos(as).					
31	Me esfuerzo para ser mejor estudiante.					
32	Puedo guardar los secretos de mis amigos(as).					
33	Rechazo hacer las tareas de la casa.					
34	Pienso en varias soluciones frente a un problema.					
35	Dejo que otros decidan por mí cuando no puedo solucionar un problema.					
36	Pienso en las posibles consecuencias de mis decisiones.					
37	Tomo decisiones importantes para mi futuro sin el apoyo de otras personas.					
38	Hago planes para mis vacaciones.					
39	Realizo cosas positivas que me ayudarán en mi futuro.					
40	Me cuesta decir no, por miedo a ser criticado(a).					
41	Defiendo mi idea cuando veo que mis amigos(as) están equivocados.					
42	Si me presionan para ir a la playa escapándome del colegio, puedo rechazarlo sin sentir temor y vergüenza a los insultos.					

Nota: Ministerio de Salud, (31).

ANEXO 3

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Estimado(a) estudiante, se le agradece anticipadamente su colaboración en la ejecución de la presente investigación. Por favor, responda las siguientes preguntas:

Género: Femenino () Masculino ()

Grado académico: _____ Edad: _____

Utilizas redes sociales: () NO * si marcaste esta respuesta no continuar

() SI

Al ser tu respuesta SI, seleccione las redes sociales que más utilice (puede ser más de una)

Facebook () Whatsapp () Instagram () Twitter () Tik tok () Telegram ()

Otro _____

La frecuencia con la que utilizas estas redes son:

Todo el día () Entre 1 a 2 veces al día ()

Entre 7 a 12 veces al día () Entre 2 a 3 veces al día ()

Entre 3 a 6 veces al día () 1 vez a la semana ()

Seleccione los motivos por los que haces uso de las redes sociales:

Chatear () Postear fotos y eventos ()

Comentar publicaciones () Ver fotos, videos ()

Trabajo escolar/académico () Otros _____

ANEXO 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigadora responsable: Patricia Maribel Olivera Ponce

Título del proyecto: **INFLUENCIA DE LA ADICCIÓN A REDES SOCIALES EN LAS HABILIDADES SOCIALES DE LOS ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INMACULADA CONCEPCIÓN, AREQUIPA 2022.**

Se me ha solicitado participar en una investigación que tiene como propósito establecer la relación e influencia que tiene la adicción a redes sociales en mis habilidades sociales.

Al participar en esta investigación, tengo total conocimiento de los objetivos y que toda información recolectada será para fines académicos.

Por tanto:

- 1.- Mi participación será confidencial y se respetará la privacidad
- 2.- Cualquier pregunta con respecto a mi participación deberá ser contesta por la investigadora para absolver dudas.
- 3.- Los resultados de esta investigación pueden ser publicados, con propósitos académicos pero mis datos personales no serán divulgados.
- 4.- Mi participación se está dando de forma voluntaria sin ser forzada u obligada.

INVESTIGADOR RESPONSABLE

PARTICIPANTE

ANEXO 5

MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES

ENCUESTA N°	SEXO	PUNTAJE	OBSESIÓN	PUNTAJE	FALTA DE CONTROL	PUNTAJE	USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES	PUNTAJE	TOTAL
1	F	21	M	11	M	19	A	51	M
2	F	9	B	10	M	10	B	29	M
3	F	23	A	15	A	17	M	55	A
4	F	9	B	8	M	10	B	27	B
5	F	16	M	15	A	23	A	54	A
6	M	11	B	8	M	13	M	32	M
7	F	3	B	6	B	4	B	13	B
8	F	13	M	12	M	7	B	32	M
9	F	5	B	4	B	5	B	14	B
10	M	1	B	4	B	4	B	9	B
11	F	12	B	10	M	13	M	35	M
12	F	14	M	12	M	15	M	41	M
13	M	6	B	10	M	11	M	27	B
14	M	5	B	5	B	8	B	18	B
15	M	9	B	7	B	14	M	30	M
16	F	3	B	5	B	5	B	13	B
17	F	12	B	11	M	16	M	39	M
18	M	5	B	4	B	7	B	16	B
19	F	5	B	9	M	4	B	18	B
20	M	5	B	12	M	8	B	25	B
21	M	5	B	6	B	9	B	20	B
22	F	19	M	11	M	16	M	46	M
23	F	3	B	7	B	4	B	14	B
24	F	7	B	9	M	13	M	29	M
25	F	4	B	7	B	7	B	18	B
26	F	4	B	11	M	8	B	23	B
27	M	0	B	1	B	0	B	1	B
28	M	4	B	6	B	6	B	16	B
29	F	3	B	4	B	6	B	13	B

30	F	6	B	11	M	8	B	25	B
31	M	2	B	10	M	5	B	17	B
32	F	10	B	9	M	11	M	30	M
33	F	2	B	5	B	7	B	14	B
34	M	11	B	7	B	10	B	28	B
35	M	1	B	5	B	9	B	15	B
36	F	11	B	9	M	9	B	29	M
37	F	14	M	8	M	9	B	31	M
38	M	11	B	7	B	12	M	30	M
39	F	7	B	7	B	11	M	25	B
40	M	16	M	14	A	19	A	49	M
41	F	5	B	11	M	7	B	23	B
42	F	12	M	10	M	12	M	34	M
43	M	7	B	7	B	7	B	21	B
44	F	3	B	14	A	9	B	26	B
45	F	5	B	11	M	11	M	27	B
46	F	9	B	10	M	9	B	28	B
47	F	3	B	7	B	7	B	17	B
48	F	3	B	6	B	5	B	14	B
49	F	2	B	3	B	3	B	8	B
50	M	14	M	16	A	18	M	48	M
51	F	2	B	5	B	2	B	9	B
52	M	1	B	8	M	2	B	11	B
53	M	7	B	4	B	8	B	19	B
54	F	5	B	9	M	10	B	24	B
55	F	14	M	12	M	11	M	37	M
56	F	8	B	8	M	12	M	28	B
57	F	10	B	11	M	17	M	38	M
58	F	9	B	8	M	10	B	27	B
59	F	9	B	11	M	13	M	33	M
60	F	12	B	10	M	13	M	35	M
61	M	6	B	8	M	7	B	21	B
62	M	9	B	8	M	12	M	29	M
63	M	11	B	20	A	22	A	53	A
64	M	9	B	6	B	6	B	21	B
65	M	8	B	7	B	9	B	24	B
66	M	0	B	4	B	7	B	11	B
67	F	20	M	12	M	19	A	51	M
68	M	8	B	8	M	5	B	21	B
69	F	9	B	11	M	16	M	36	M
70	M	10	B	8	M	10	B	28	B
71	F	1	B	6	B	7	B	14	B
72	F	20	M	8	M	21	A	49	M
73	M	2	B	4	B	2	B	8	B
74	F	5	B	9	M	7	B	21	B

75	F	1	B	6	B	8	B	15	B
76	M	12	B	7	B	10	B	29	M
77	F	10	B	9	M	11	M	30	M
78	F	14	M	12	M	13	M	39	M
79	F	6	B	9	M	9	B	24	B
80	F	5	B	9	M	9	B	23	B
81	F	2	B	4	B	1	B	7	B
82	F	5	B	4	B	6	B	15	B
83	M	4	B	6	B	12	M	22	B
84	M	5	B	9	M	8	B	22	B
85	F	7	B	8	M	7	B	22	B
86	M	17	M	13	M	15	M	45	M
87	M	13	M	17	A	18	M	48	M
88	F	12	B	11	M	12	M	35	M
89	M	12	B	9	M	16	M	37	M
90	F	14	M	8	M	14	M	36	M
91	M	4	B	10	M	7	B	21	B
92	F	2	B	4	B	4	B	10	B
93	M	5	B	7	B	7	B	19	B
94	M	13	M	8	M	10	B	31	M
95	F	22	A	12	M	23	A	57	A
96	F	7	B	8	M	13	M	28	B
97	F	6	B	9	M	12	M	27	B
98	F	6	B	5	B	8	B	19	B
99	F	6	B	8	M	7	B	21	B
100	M	4	B	9	M	6	B	19	B
101	M	14	M	13	M	11	M	38	M
102	M	1	B	7	B	8	B	16	B
103	F	9	B	9	M	14	M	32	M
104	F	8	B	10	M	7	B	25	B
105	M	20	M	11	M	20	A	51	M
106	M	9	B	9	M	5	B	23	B
107	F	3	B	10	M	4	B	17	B
108	F	12	B	10	M	12	M	34	M
109	M	11	B	10	M	13	M	34	M
110	F	7	B	11	M	10	B	28	B
111	F	10	B	9	M	9	B	28	B
112	M	8	B	6	B	14	M	28	B
113	M	9	B	7	B	15	M	31	M
114	F	6	B	8	M	8	B	22	B
115	F	12	B	6	B	13	M	31	M
116	M	11	B	9	M	11	M	31	M
117	F	15	M	11	M	12	M	38	M

Nota: Elaboración propia.

ANEXO 6

MATRIZ DE SISTEMATIZACIÓN DE HABILIDADES SOCIALES

ENCUESTA N°	SEXO	PUNTAJE	ASERTIVIDAD	PUNTAJE	COMUNICACIÓN	PUNTAJE	AUTOESTIMA	PUNTAJE	TOMA DE DECISIONES	PUNTAJE	TOTAL
1	F	45	A	28	M	41	M	32	M	146	M
2	F	38	M	31	M	46	M	31	M	146	M
3	F	43	A	37	A	39	M	31	M	150	M
4	F	37	M	25	M	39	M	25	B	126	B
5	F	42	M	26	M	35	M	28	M	131	M
6	M	36	A	25	M	35	M	27	M	123	M
7	F	31	B	26	M	42	M	25	B	124	B
8	F	50	A	25	M	44	M	31	M	150	M
9	F	38	M	31	M	38	M	22	B	129	M
10	M	41	M	27	M	44	M	36	M	148	M
11	F	40	M	30	M	37	M	26	M	133	M
12	F	42	M	27	M	42	M	27	M	138	M
13	M	44	A	33	M	45	M	31	M	153	M
14	M	39	M	33	M	44	M	30	M	146	M
15	M	37	M	34	A	49	A	31	M	151	M
16	F	34	M	33	M	35	M	30	M	132	M
17	F	45	A	36	A	53	A	33	M	167	A
18	M	47	A	31	M	48	A	39	A	165	A
19	F	44	A	33	M	37	M	30	M	144	M
20	M	48	A	30	M	48	A	28	M	154	A
21	M	47	A	29	M	42	M	32	M	150	M
22	F	44	A	30	M	44	M	29	M	147	M
23	F	46	A	30	M	53	A	34	M	163	A

24	F	49	A	36	A	46	M	35	A	166	A
25	F	45	A	35	A	44	M	24	B	148	M
26	F	46	A	35	A	56	A	33	M	170	A
27	M	45	A	26	M	52	A	27	M	150	M
28	M	38	M	32	M	45	M	39	A	154	A
29	F	38	M	22	B	39	M	32	M	131	M
30	F	45	A	29	M	45	M	31	M	150	M
31	M	42	M	35	A	40	M	28	M	145	M
32	F	45	A	32	M	46	M	31	M	154	A
33	F	48	A	31	M	47	M	38	A	164	A
34	M	37	M	26	M	38	M	23	B	124	B
35	M	47	A	22	B	35	M	29	M	133	M
36	F	40	M	28	M	37	M	28	M	133	M
37	F	50	A	30	M	52	A	38	A	170	A
38	M	40	M	29	M	42	M	31	M	142	M
39	F	41	M	33	M	44	M	30	M	148	M
40	M	44	A	30	M	40	M	31	M	145	M
41	F	36	M	28	M	43	M	24	B	131	M
42	F	40	M	20	B	32	B	24	B	116	B
43	M	37	M	27	M	41	M	31	M	136	M
44	F	45	A	29	M	50	A	32	M	156	A
45	F	40	M	26	M	31	M	30	B	127	M
46	F	35	M	26	M	45	M	36	M	142	M
47	F	40	M	34	A	41	M	32	M	147	M
48	F	38	M	35	A	41	M	24	B	138	M
49	F	43	A	32	M	43	M	33	M	151	M
50	M	42	M	27	M	40	M	32	M	141	M
51	F	52	A	31	M	54	A	39	A	176	A
52	M	45	A	32	M	49	A	33	M	159	A
53	M	48	A	35	A	51	A	37	A	171	A
54	F	50	A	32	M	48	A	33	M	163	A
55	F	40	M	24	B	41	M	27	M	132	M

56	F	52	A	32	M	41	M	35	A	160	A
57	F	44	A	33	M	37	M	26	M	140	M
58	F	48	A	35	A	52	A	31	M	166	A
59	F	37	M	24	B	39	M	25	B	125	B
60	F	42	M	28	M	45	M	23	B	138	M
61	M	55	A	38	A	50	A	39	A	182	A
62	M	41	M	26	M	40	M	32	M	139	M
63	M	42	M	33	M	47	M	29	M	151	M
64	M	47	A	30	M	42	A	34	M	153	M
65	M	44	A	31	M	45	M	32	M	152	M
66	M	45	A	40	A	47	M	36	A	168	A
67	F	44	A	28	M	40	M	27	M	139	M
68	M	46	A	31	M	43	M	36	A	156	A
69	F	54	A	28	M	41	M	30	M	153	M
70	M	40	M	23	B	34	B	29	M	126	B
71	F	45	A	36	A	54	A	38	A	173	A
72	F	33	M	32	M	40	A	29	M	134	M
73	M	47	A	24	B	41	M	25	B	137	M
74	F	46	A	36	A	47	A	34	M	163	A
75	F	42	M	23	B	38	B	27	M	130	M
76	M	44	A	23	B	44	M	33	M	144	M
77	F	53	A	35	A	53	A	34	M	175	A
78	F	46	A	27	M	35	M	24	B	132	M
79	F	49	A	25	M	33	B	24	B	131	M
80	F	37	M	27	M	32	B	28	M	124	B
81	F	52	A	41	A	50	A	36	A	179	A
82	F	42	M	25	M	36	M	32	M	135	M
83	M	43	A	32	M	48	A	28	M	151	M
84	M	40	M	23	B	26	B	27	M	116	B
85	F	35	M	27	M	40	M	26	M	128	M
86	M	45	A	31	M	42	M	31	M	149	M
87	M	38	M	29	M	40	M	26	M	133	M

88	F	48	A	27	M	46	M	29	M	150	M
89	M	40	M	28	M	39	M	28	M	135	M
90	F	51	A	42	A	55	A	40	A	188	A
91	M	43	A	31	M	49	A	36	A	159	A
92	F	51	A	48	A	42	M	34	M	175	A
93	M	48	A	30	M	42	M	33	M	153	M
94	M	42	M	32	M	46	M	30	M	150	M
95	F	41	M	25	M	40	M	27	M	133	M
96	F	47	A	33	M	50	A	36	A	166	A
97	F	52	A	34	A	55	A	39	A	180	A
98	F	44	A	31	M	45	M	30	M	150	M
99	F	38	M	26	M	42	M	20	B	126	B
100	M	40	M	29	M	38	M	28	A	135	M
101	M	49	A	34	A	45	A	36	A	164	A
102	M	48	A	37	A	51	A	38	A	174	A
103	F	46	A	30	M	37	M	28	M	141	M
104	F	47	A	33	M	41	M	28	M	149	M
105	M	48	A	33	M	45	M	29	M	155	A
106	M	42	M	30	M	34	B	35	A	141	M
107	F	43	A	28	M	50	A	29	M	150	M
108	F	48	A	31	M	53	A	37	A	169	A
109	M	38	M	22	B	40	M	25	B	125	B
110	F	48	A	33	M	50	A	38	A	169	A
111	F	51	A	35	A	52	A	34	M	172	A
112	M	41	M	31	M	48	A	30	M	150	M
113	M	46	A	37	A	47	M	32	M	162	A
114	F	43	A	26	M	47	M	26	M	142	M
115	F	48	A	28	M	34	B	31	M	141	M
116	M	46	A	33	M	41	M	32	M	152	M
117	F	43	A	31	M	36	M	28	M	138	M

Nota: Elaboración propia.