

Universidad Católica de Santa María

Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades

Escuela Profesional de Psicología



**“ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y HABILIDADES INTERPERSONALES EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”**

Tesis presentada por los Bachilleres:

Fuentes Vargas, Miluska Noemi

Capacoila Guevara, Fred David

Para optar el Título Profesional de:

Licenciado en Psicología

Asesora:

Dra. Delgado Palo, Rocío

Arequipa – Perú

2019

FACULTAD CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

INFORME DICTAMEN BORRADOR TESIS

VISTO

EL BORRADOR DE TESIS TITULADO:

"ADICCIÓN A REDES SOCIALES Y HABILIDADES INTERPERSONALES"

SE RESUELVE:

PRESENTADO POR los BACHILLERES

FUENTES VARGAS, MILUSKA NOEMI
CAPACOLLA GUEVARA, FRED DAVID

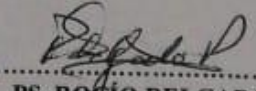
Del Dictamen:

Favorable, pase a sustentación

Observaciones:

Arequipa, OS de *abril* del 2019


MgTER. ROGER PUMA HUACAC


PS. ROCÍO DELGADO PALO

Agradezco y dedico este trabajo de investigación...

A Dios, por regalarme tantas bendiciones, por ser mi fortaleza y mi guía en la dificultad.

A mis padres, Walter y Candelaria, por hacer posible mi formación profesional, por su apoyo y amor incondicional, por acompañarme en cada paso importante que doy y por ser el ejemplo de responsabilidad, perseverancia, fortaleza, valentía y dedicación.

A Fredo, compañero de tesis y amigo de vida, porque sin él mi vida universitaria no hubiera sido la misma, por su apoyo, paciencia y cariño.

A mis amigos, por ser parte importante de mi vida, por motivarme, aconsejarme y por su grata compañía.

Miluska Fuentes Vargas.

Agradezco y dedico este trabajo de investigación...

A Dios, por haber guiado mis pasos por el camino
del bien y del éxito.

A mi familia y amigos, por su constante apoyo,
presión, palabras de aliento, consejos y los gratos
momentos no solo durante la elaboración de la tesis
sino por toda la vida llena de recuerdos que van
dejando día a día en mi vida, porque sin ellos nada
sería gratificante.

Por último, a nuestros asesores por su orientación,
apoyo y comprensión durante este proceso.

Fred Capacoila Guevara

Resumen

El objetivo de la presente investigación es encontrar si existe relación entre las habilidades interpersonales y la adicción a las redes sociales. La muestra está conformada por 414 estudiantes del 5to y 7mo semestre de las escuelas profesionales de Odontología, Arquitectura, Derecho y Psicología de la Universidad Católica de Santa María donde las edades se encuentran entre los 18 y 23 años.

La presente investigación es de tipo correlacional. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Habilidades Sociales por Elena Gismero Gonzáles (2000) y el Test de Adicción a las Redes Sociales por Romero (2014).

Se concluyó que existe una relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades interpersonales. Asimismo, se encontró que en la mayoría de estudiantes no existe adicción a las redes sociales y presentan un nivel promedio de habilidades interpersonales. Por otro lado, se puede afirmar que los factores de las habilidades interpersonales guardan relación con la adicción a las redes sociales, a excepción del factor V denominado “Hacer peticiones”.

Aparte de ello, se determinó que existe relación entre las variables adicción a redes sociales y habilidades interpersonales asociada al género y escuela profesional, donde la carrera de Odontología presenta mayor adicción a las redes sociales, mientras Psicología muestra mayores niveles de habilidades interpersonales; Además, se encontró que el género masculino presenta mayor adicción a las redes sociales en el nivel grave, sin embargo, las mujeres tienen un mayor porcentaje en los niveles leve y moderado. Así mismo, se evidencio que las mujeres cuentan con mayores habilidades interpersonales.

Palabras Clave: Habilidades interpersonales, adicción, redes sociales.

Abstract

The objective of this research is to find out if there is a relationship between interpersonal skills and addiction to social networks. The sample is conformed by 414 students of the 5th and 7th semester of the professional schools of Dentistry, Architecture, Law and Psychology of the Santa María Catholic University where the ages are between 18 and 23 years old.

The present investigation is of correlational type. The instruments used were the Social Skills Scale by Elena Gismero Gonzáles (2000) and the Social Networks Addiction Test by Romero (2014).

It was concluded that there is a relationship between addiction to social networks and interpersonal skills. Likewise, it has been found that in most students there is no addiction to social networks and presenting an average level of interpersonal skills. On the other hand, it can be said that the factors of interpersonal skills are related to the addiction to social networks, an exception of factor V called "Making requests".

Apart from this, it was determined that there is a relationship between the variables of addiction to social networks and interpersonal skills associated with gender and professional school, where the Dentistry career presents greater addiction to social networks, while Psychology shows higher levels of interpersonal skills; In addition, it was found that the male gender presents greater addiction to social networks in the serious level, however, women have a higher percentage in the mild and moderate levels. Likewise, it was evidenced that women have greater interpersonal skills.

Keywords: Interpersonal skills, addiction, social networks.

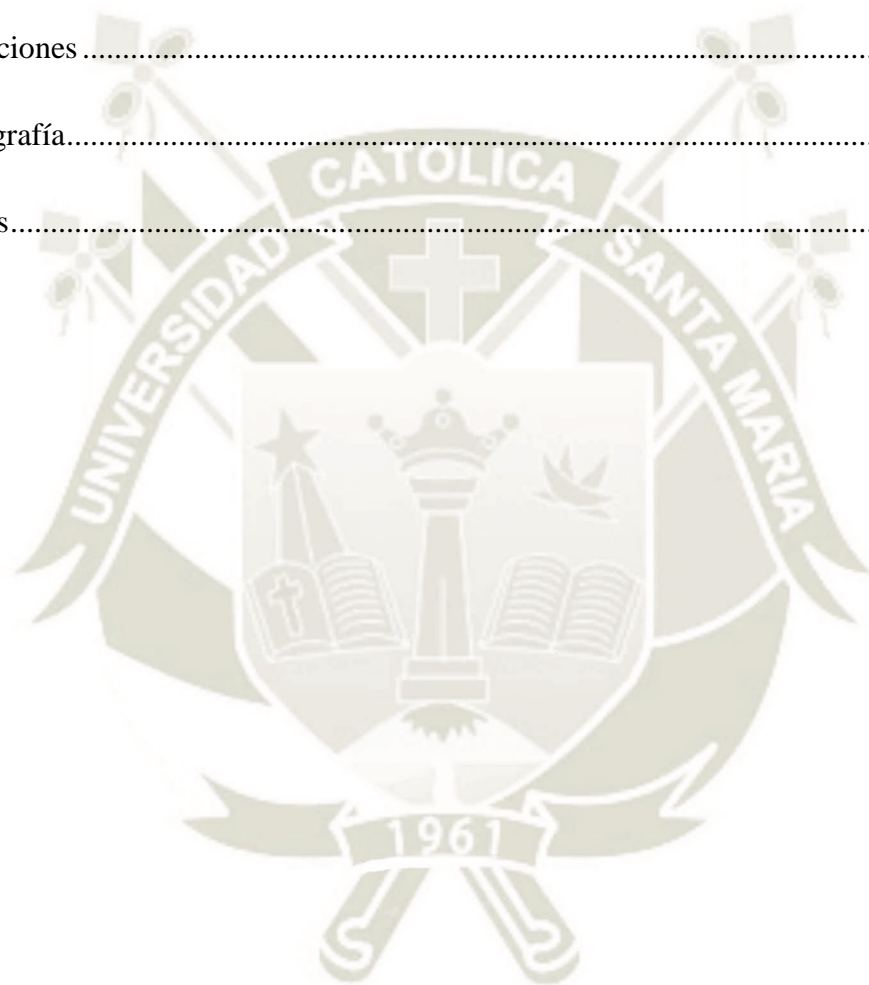
Índice

Resumen.....	i
Abstract	ii
Capítulo I	
Marco Teórico	1
Introducción	1
Problema o interrogante	3
Variables.....	3
Interrogantes secundarias	3
Objetivos	4
Antecedentes teóricos - investigativos	6
Redes sociales	6
Aspectos que caracterizan a los usuarios pertenecientes a una red	7
Tipos de redes sociales	8
Ventajas y desventajas de las redes sociales.....	9
Redes sociales más usadas	11
Adicción.....	14
Adicción a redes sociales	15
Características de la adicción a las redes sociales	17
Factores de riesgo	18
Señales de alarma.....	19
Habilidades interpersonales	20

Dimensiones de las habilidades interpersonales	21
Componentes de las habilidades interpersonales	22
Factores de las habilidades interpersonales	25
Características de las habilidades interpersonales	27
Modelos teóricos de las habilidades interpersonales	28
Modelos que explican la falta de las habilidades interpersonales	30
Habilidades interpersonales en estudiantes.....	31
Adicción a las redes sociales y habilidades interpersonales	31
Adultez temprana o emergente	34
Características de la adultez emergente	35
Adultez emergente en la etapa universitaria	36
Hipótesis.....	38
Capítulo II	
Diseño Metodológico	39
Tipo o diseño de investigación.....	39
Técnicas o instrumentos utilizados	39
Test de Adicción a Redes Sociales	39
Escala de Habilidades Sociales (EHS).....	41
Población y muestra	43
Estrategias de recolección de datos	45
Criterios de procesamiento de información	45

Capítulo III

Resultados.....	46
Discusión.....	60
Conclusiones	68
Sugerencias.....	69
Limitaciones	71
Bibliografía.....	72
Anexos.....	86



Índice de tablas

Tabla 1 Género y escuela profesional de estudiantes	44
Tabla 2 Adicción a redes sociales en estudiantes	46
Tabla 3 Habilidades interpersonales en estudiantes.....	47
Tabla 4 Factor I. Autoexpresión en situaciones sociales	48
Tabla 5 Factor II. Defensa de los propios derechos como consumidor	49
Tabla 6 Factor III. Expresión de enfado y disconformidad	50
Tabla 7 Factor IV. Decir no y cortar interacción	51
Tabla 8 Factor V. Hacer peticiones.....	52
Tabla 9 Factor VI. Iniciar interacciones con el sexo opuesto.....	53
Tabla 10 Factores de las habilidades interpersonales y adicción a redes sociales.....	54
Tabla 11 Género y adicción a redes sociales	55
Tabla 12 Escuela profesional y adicción a redes sociales.....	56
Tabla 13 Género y habilidades interpersonales	57
Tabla 14 Escuela profesional y habilidades interpersonales.....	58
Tabla 15 Habilidades interpersonales y adicción a redes sociales.....	59

CAPITULO I

Marco Teórico

Introducción

El ser humano tiene la necesidad de relacionarse con su entorno social para poder establecer vínculos como el amor, la amistad, compañerismo, etc.; a través de los cuales pueda sentirse seguro y acompañado. Es así que las relaciones sociales estrechas y no tóxicas contribuyen a la felicidad del ser humano.

Hoy en día, se observa que hay diferentes medios para relacionarse con el entorno, uno de estos son las redes sociales, las cuales han capturado la atención de muchas personas, especialmente de los adolescentes y jóvenes, quienes la utilizan con el fin de ampliar su círculo de amigos, ya que les permite de manera sencilla compartir experiencias e información con otras personas (Choliz y Marco, 2012).

Las redes sociales se han convertido en una herramienta indispensable para la interacción social, donde los usuarios pueden crear su propio perfil, en el cual publican fotos, intereses y preferencias, comparten sus experiencias, pueden acceder a otros perfiles y comentar sobre su contenido; sin embargo, si no se hace un uso adecuado de las redes sociales pueden desencadenar en una adicción psicológica que viene acompañada de diferentes cambios conductuales y emocionales.

Las múltiples herramientas que ofrecen las redes sociales hacen que las personas naveguen constantemente en ellas, evidenciándose incluso un uso excesivo hacia las mismas; en tal sentido es preciso preguntarnos de que manera las redes sociales están influyendo en la vida del ser humano y hasta qué punto se está presenciando un cambio en la manera de comunicarse.

En la presente investigación se determinó la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades interpersonales. A su vez, en base a los resultados obtenidos se pretende incentivar a los jóvenes a realizar un uso adecuado de las redes sociales y así contribuir a mejorar las relaciones entre los seres humanos.



Problema o interrogante

¿Existe relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades interpersonales en estudiantes de la Universidad Católica de Santa María?

Variables

Variable 1. Adicción a Redes Sociales

Es una dependencia psicológica que se caracteriza por cambios conductuales y emocionales consistentes en alteraciones del humor, ya sea irritabilidad e impaciencia en caso de interrupción, lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca o a quien se busca. Asimismo, se experimenta el síndrome de abstinencia si no se puede conectar a una red. Finalmente existe pérdida de interés por otro tipo de actividades que anteriormente le resultaban satisfactorias (Echeburúa, 1999).

Variable 2. Habilidades Interpersonales

Caballo (2005) afirma que “Las habilidades sociales son un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación. Generalmente, posibilitan la resolución de problemas inmediatos y la disminución de problemas futuros en la medida que el individuo respeta las conductas de los otros”.

Interrogantes secundarias

¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María?

¿Cuál es el nivel de habilidades interpersonales en los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María?

¿Cuál es el nivel de cada uno de los factores de las habilidades interpersonales en los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María?

¿Existe relación entre cada uno de los factores de las habilidades interpersonales y la adicción a las redes sociales?

¿Existen diferencias asociadas al género y a la escuela profesional en relación a la adicción a las redes sociales?

¿Existen diferencias asociadas al género y a la escuela profesional en relación a las habilidades interpersonales?

Objetivo general

Determinar si existe relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades interpersonales en estudiantes de la Universidad Católica de Santa María.

Objetivos específicos

Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María.

Identificar el nivel de habilidades interpersonales en los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María.

Identificar el nivel de cada uno de los factores de las habilidades interpersonales en los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María.

Determinar la relación que existe entre cada uno de los factores de las habilidades interpersonales y la adicción a las redes sociales.

Determinar si existen diferencias significativas respecto a la adicción a las redes sociales según género y escuela profesional.

Definir si existen diferencias significativas respecto a las habilidades interpersonales
según género y escuela profesional.



Antecedentes teóricos e investigativos

Redes sociales

Según Redondo (2010), la primera red social en internet se lanzó en 1997 y recibía el nombre de SixDegrees, dicha cuenta permitía crear perfiles y tener una lista de amigos. En el año 2002 se vio obligada a cerrar a pesar del éxito que obtuvo ya que no se contaba con el financiamiento suficiente para sostenerla, a este hecho se le conoce como la crisis del puntocom.

Poco después, en el año 2003, surgió el nacimiento de varias redes sociales exitosas: MySpace, Last.fm, Orkut y Hi5. Un año después, en el 2004, nació Facebook, pudiendo captar la atención de muchos usuarios. En el 2006 se creaba Twitter en un tiempo récord. A mediados del mismo año, MySpace era la primera red en superar los 100 millones de usuarios. A principios de 2010 Facebook contaba con 400 millones de cuentas. En la actualidad, las redes sociales como Twitter, Facebook, Flickr, YouTube, Skype ocupan posiciones privilegiadas entre el gusto de millones de usuarios además de ser las más concurridas.

Boyd y Ellison (2007), definen a las redes sociales como un servicio que permite a los usuarios obtener un perfil ya sea público o semipúblico, en el cual podrá tener una lista de contactos con los que puede tener conexión, así como ver sus respectivos perfiles. También provee a los usuarios aplicaciones que les permite personalizar sus perfiles y realizar otras actividades.

La visión de las redes sociales es integrar al mayor número de usuarios de todo el mundo, gracias a las múltiples herramientas que están a su disposición y que permiten que sigan haciendo uso constante de las redes sociales. Entre estas herramientas se puede mencionar: mensajería instantánea, búsqueda de contactos, la posibilidad de compartir fotos, videos e

incluso compartir sentimientos y emociones a través de comentarios y publicaciones (Bao, Flores y Gonzales, 2009).

Aspectos que caracterizan a los usuarios pertenecientes a una red

Según Fumero, Saez y Roca (2007) mencionan aquellas características propias de los usuarios las cuales se detallan a continuación:

- El deseo de compartir experiencias, formas de pensar u opiniones y sentimientos; ya que existe la necesidad de pertenencia al grupo especialmente en los adolescentes y jóvenes.
- La necesidad de saber lo que otros piensan de uno mismo. Por ello, muchos usuarios tienden a hacer publicaciones constantes en las que obtengan comentarios positivos o halagadores.
- Necesidad de mantenerse informado ya sea en lo que respecta a noticias nacionales e internacionales, así como la vida de su entorno social más cercano. La publicidad se vale mucho de las redes sociales para mantener informados a los usuarios llegando así a miles de personas a nivel mundial.
- Deseo de controlar su propio tiempo y la forma en como lo emplea en las redes sociales, de esta manera el usuario puede conectarse a la hora y en el momento que vea conveniente.
- La necesidad de sentirse parte del mundo y poder conectarse con cualquier persona, incluso si esta vive a miles de kilómetros.
- La necesidad de establecer lazos afectivos más estrechos con su entorno social o familiar, ya que a través de las redes es posible manifestar sentimientos y mantener una comunicación activa.
- La existencia de un código compartido, los usuarios buscan espacios en los que puedan compartir con otras personas con intereses en común.

- Necesidad de ampliar el círculo social, conocer nuevas personas y generar vínculos afectivos que le proporcionen bienestar y felicidad.
- Cultura de Velocidad: A diferencia de años atrás en donde las personas se comunicaban por correos o cartas y por ende la espera de una respuesta era prolongada, hoy en día las personas se comunican constantemente por las redes obteniendo una respuesta inmediata.
- La necesidad de aprobación y reconocimiento motiva a muchas personas a hacer uso de las redes sociales, ya que es un medio donde pueden obtenerla, ya sea a través de un comentario positivo, una felicitación por cumpleaños, etc.

Tipos de redes sociales

Urueña, Ferrari, Blanco y Valdecasa (2011), dividen en dos tipos las redes sociales:

Redes sociales directas.

Se refiere al servicio prestado a través de internet, este se caracteriza por la existencia de perfiles personales, los usuarios tienen acceso para interactuar entre sí y además de ello tienen el control de la información que comparten en dicho perfil.

Las redes sociales directas se dividen en dos tipos, de acuerdo a los objetivos que buscan los usuarios:

Redes de ocio: Facilitan al usuario entretenimiento y relaciones sociales, por medio del intercambio de información ya sea en formato escrito o audiovisual. Por ejemplo, Facebook, Twitter e Instagram.

Redes sociales de uso profesional: Promueven las relaciones a nivel profesional, permite al usuario estar al día en su campo e incrementar su agenda de contactos profesionales. Como por ejemplo las redes LinkedIn y Xing.

Redes sociales indirectas.

Los usuarios de dichas redes no disponen de un perfil visible para todos los usuarios, la información compartida, es controlada por uno o varios administradores. Como ejemplos tenemos a los foros y blogs.

De acuerdo con Cuyun (2013), Las redes sociales han dado un nuevo enfoque a internet; la web ya no solo es usada para buscar información, mandar emails o mensajes, sino también se puede compartir fotos, videos, gustos, música, etc.; siendo un medio para expresar emociones, sentimientos, pensamientos hasta discrepancias. Por otro lado, la red proporciona formas de conexión y permite entablar nuevas relaciones con personas de diferentes países, así como tener mayor contacto con conocidos, ya sea los que están alrededor (colegio, universidad, trabajo amistades y más) o alguna persona de la cual no se tiene noticias hace mucho tiempo.

En la investigación “Influencia de las redes sociales en los adolescentes”, demostró que el acceso a las redes sociales en los jóvenes logra afectar su rendimiento académico, ya que postergan sus obligaciones con el fin de permanecer conectados en línea, puesto que consideran a las redes sociales como algo imprescindible (Torrecillas Montero, 2008).

Ventajas y desventajas de las redes sociales

Según Andrade, Aguilar, Sorto y Banegas (2015) en la investigación sobre “ventajas y desventajas de las redes sociales en relaciones de pareja”, concluyo que las redes sociales son una gran oportunidad para aquellos que desean establecer nuevas relaciones con otras personas. Una de las causas que genera malestar en las parejas que usan redes sociales se debe al tipo de mensajes que son enviados o recibidos en sus cuentas, generando celos e incomodidad.

Por otro lado, se podrían disminuir algunos problemas en las relaciones de pareja, al dar una debida atención a su compañero/a en lugar de pasar tanto tiempo en las redes sociales.

Ventajas de las redes sociales.

Según Ross y Singuenza (2010), plantearon las ventajas y desventajas que tienen las redes sociales:

- a) Favorecen la participación y el trabajo entre personas que no necesariamente deben estar en un mismo lugar para poder realizarlo.
- b) Los usuarios pueden construir una identidad virtual en la que pueden compartir todo tipo de información como gustos, aficiones, ideologías, entre otros.
- c) Facilitan las relaciones entre las personas, evitando así cualquier tipo de barrera cultural o física.
- d) Facilitan la obtención de cualquier tipo de información necesaria en cada momento, pues se cuenta con una actualización de dicha información instantánea.

En resumen, la ventaja principal de las redes sociales es la que brinda la oportunidad de permanecer en contacto con las personas, incluso si están en otros países. Es así como las parejas que llevan una relación a larga distancia pueden tener una comunicación constante de forma gratuita o a muy bajo costo.

Desventajas de las redes sociales.

Según Ross y Singuenza (2010), las principales desventajas son:

- a) A través de las redes sociales se han cometido muchos actos delictivos como, por ejemplo: estafas, secuestros, violaciones y trata de personas.
- b) Promueve el aislamiento entre las personas, pues están tan enfocados en las redes que olvidan relacionarse con su familia o salir con amigos.
- c) Desalientan otras actividades que se pueden realizar en lugar de estar en las redes sociales, como por ejemplo: hacer deporte, leer algún libro.
- d) Algunas informaciones que se encuentran en las redes son poco confiables.

e) Se puede ir construyendo un significado erróneo acerca del amor y dejando de lado las relaciones afectivas reales por las relaciones virtuales.

f) Existe el riesgo de volverse adicto y dependiente a las redes sociales sino se tiene un adecuado manejo y control de ellas.

Redes sociales más usadas

Facebook.

Según Carlson (2010), hoy en día Facebook es una red social utilizada por miles de usuarios en todo el mundo. Fue creado el 04 de febrero del 2004 por Mark Zuckerberg, un estudiante de Ciencias de la Computación, en ese entonces él tenía 19 años y cursaba el 2do año de su carrera Profesional. Este sitio web fue programado en un inicio como una red solo para los estudiantes de Harvard, sin embargo, Mark Zuckerberg pudo expandirlo a diferentes universidades de los Estados Unidos, lo que más adelante se convertiría en un sistema de conexión muy popular en todo el mundo.

Esta red es considerada el principal sitio de internet para colgar fotos, ya que se calcula que son añadidas aproximadamente unas tres mil millones al mes. Sin contar con los diferentes anuncios, invitaciones, videos, reflexiones, entre otras formas de interacción entre los usuarios (Kirkpatrick, 2011).

Los adolescentes y jóvenes se encuentran en la búsqueda de ser parte del grupo como característica propia de su etapa evolutiva, por esta razón la opción “Me gusta” influye de manera notable porque representa la aprobación por parte de los pares mientras más likes tenga en las fotos o publicaciones que haga. Muchos de los usuarios buscan una mayor cantidad de esta aprobación lo que puede contribuir a sentirse parte del grupo, es por ello que crean una personalidad virtual para idealizarse y agradar a los demás (Oliva, Hidalgo, Moreno, Jiménez, Antolín, Jiménez y Ramos, 2012).

Hoy en día se ha distorsionado de manera significativa la verdadera intención por la que Zuckerberg y sus colegas crearon Facebook, la cual fue para potenciar las relaciones con personas que se conocían previamente en el mundo real, sin embargo, muchos usuarios no la utilizan para este fin, sustituyendo, en algunas ocasiones, el contacto cara a cara por conversaciones virtuales. Facebook afecta la calidad de vida de los usuarios, pues cada persona se presenta con su identidad real en su perfil personal, caso contrario no podría ser reconocido y agregado por sus amigos, esto a su vez está relacionado estrechamente con la protección de la privacidad, ya que el usuario no solo puede aceptar a personas conocidas, sino también a desconocidos, poniendo en riesgo su seguridad, ya que la persona que sea su amigo virtual puede tener acceso a toda la información publicada (Kirkpatrick, 2011).

Asimismo, según Kirkpatrick (2011), aproximadamente un usuario promedio debería tener alrededor de 130 amigos en Facebook, pero existen muchos adolescentes que superan los 1000, por eso cabe plantearse la siguiente pregunta: ¿cuántos son realmente amigos conocidos? Muy probablemente no todos; Facebook puede estar generando un falso sentido de amistad y que, con el tiempo, en realidad intensificará la sensación de soledad.

Twitter.

Twitter fue creado en el año 2006 por Jack Dorsey, Evan Williams y Biz Stone, en la ciudad de San Francisco, California. Twitter es una red social que permite a los usuarios escribir pequeños textos de hasta 140 caracteres que pueden ser leídos por cualquiera que tenga una cuenta en dicha red social. Al igual que en Facebook, se pueden subir fotos y videos, los cuales pueden ser vistos por los seguidores que pueda tener el usuario (Polo, 2009).

Twitter mantiene un funcionamiento microblogging, es decir, da la oportunidad al usuario de poder expresar lo que piensa o hace, es un medio donde se mantiene la comunicación entre grupos de personas (Merodio, 2010).

Cada usuario puede tener una lista de seguidos y de seguidores. Los seguidores leerán los textos publicados por el seguido en las páginas personales.

Con frecuencia se encontrará personas que publican textos inmediatos, empresas informando de nuevas promociones, cambios, artistas divulgando presentaciones, comentarios, conciertos.

Twitter ofrece una innovadora manera de estar al tanto no solo con amigos y familiares sino con el mundo.

Además de ello, Twitter ofrece una variedad de servicios para los usuarios, como por ejemplo: Promocionar algún producto o servicio en el mercado, solventar inquietudes de un determinado tema, juegos en red, ofertas de empleo.

WhatsApp.

WhatsApp es una aplicación de mensajería gratuita creado por JanKom en enero de 2009, posteriormente fue comprada por la empresa Facebook por 19 millones de dólares. Dicha aplicación permite enviar y recibir mensajes de forma instantánea, así como también crear grupos, enviar videos o imágenes y grabaciones en audio. Consta con más de 600 millones de usuarios pues ha alcanzado una gran popularidad en todo el mundo (Celaya, Chacón, Chacón y Urrutia, 2015).

Skype.

Skype es un software diseñado por Janus Friis y Niklas Zennstrom en el 2003; al igual que otras aplicaciones esta también puede ser descargada gratuitamente del sitio web oficial. Es una red social que permite comunicaciones de texto, voz y video por Internet con personas de todo el mundo (Diccionario de Significados, 2012).

Se ha comprobado que esta red social, al igual que otras, puede dar lugar a la infidelidad, ya que las personas pasan una gran cantidad de tiempo chateando con desconocidos (Ohana, 2012).

Adicción

Cuando se hace referencia al término de adicción, se lo relaciona con el consumo de sustancias, sin embargo, existe adicciones a otro tipo de conductas como por ejemplo; a los videojuegos, compras, redes sociales, etc.; las cuales se caracterizan por un pobre control de impulsos, y falta de autocrítica sobre el propio comportamiento (Cía, 2013).

De acuerdo a Clériga (2009), las personas que experimentan dependencia a una sustancia, relación o actividad no teniendo control sobre sus deseos y pensamientos hacia las mismas, están teniendo una conducta adictiva. El individuo persiste en dicha conducta a pesar de las consecuencias negativas que trae consigo, lo que a su vez incrementa el grado de dependencia (Echeburúa & Fernández - Montalvo, 2006).

Las conductas adictivas están controladas inicialmente por reforzadores positivos, es decir el placer que experimenta el individuo al tener determinada conducta; sin embargo, terminan siendo controladas por reforzadores negativos; como por ejemplo el alivio de la tensión emocional, como aburrimiento, nerviosismo, ira, etcétera (Marks, 1990; Potenza, 2006; Treuer, Fábian y Füredi, 2001).

Según Domínguez, Geijo, Sánchez, Imaz & Cabuz (2012), las adicciones conductuales se caracterizan porque la persona experimenta malestar físico y psicológico antes de realizar la acción; sin embargo, siente alivio luego de realizarla.

Adicción a redes sociales

Las redes sociales se han convertido en las herramientas más utilizadas por los jóvenes y adolescentes, esto debido a que les permiten conectarse rápidamente y de manera más sencilla con su grupo de amigos, compartiendo experiencias e información; así como también es una herramienta que les permite ampliar su círculo social (Choliz y Marco, 2012).

Por otro lado, Yang (2001) señala que un 8.5% de los sujetos utiliza el ordenador con fines educativos ya sea en relación con tareas escolares o universitarias, mientras que la mayoría de los usuarios no lo hace con dichos fines, sino más bien utiliza el ordenador como una fuente de entretenimiento, especialmente a través de las redes sociales o los juegos online.

Echeburúa & Requesens (2012), señala que el fácil acceso, las múltiples funciones y atractivos que tienen las redes sociales llaman la atención de los adolescentes, especialmente porque pueden tener libre acceso a todo tipo de contenidos e incluso pueden hacer otro tipo de actividades al mismo tiempo, como hacer sus tareas, escuchar música, etc. ya que pueden abrir más de dos pestañas en la página web. Todo ello genera sensaciones de placer que viene acompañado de cambios conductuales y emocionales, lo que puede desencadenar en una adicción psicológica.

Matalí & Alda (2008) señalan que los cambios conductuales y emocionales que experimentan los adolescentes se refleja en el sueño alterado, debido a que sustituyen las horas de sueño por mantenerse conectados, también existe una alteración en el patrón del hambre, ya que prefieren comer aceleradamente con el fin de conectarse lo más pronto posible, otro de los cambios que se puede dar es un descuido en la higiene y cuidado personal

así como un cambio significativo en el estilo de ocio, puesto que se evidencia una falta de interés por actividades recreativas como el deporte, o el juego lúdico con personas del entorno para estar conectado en las redes. Otras de las consecuencias que se presentan son cambios en el estado del humor como la irritabilidad, impulsividad, angustia extrema; además de un bajo rendimiento académico.

Existe una diferencia entre el uso excesivo de las nuevas tecnologías, y la adicción a las mismas, tal como como explica Echeburúa y Corral (2010), lo que define una conducta adictiva no es por la frecuencia con que se realiza, sino más bien por la dependencia que esta genera, así como la pérdida de control al no poder evitar conectarse y la influencia que genera en la vida cotidiana, causando problemas en los distintos ámbitos de la vida.

Según Navarro y Rueda (2007), sostienen que la Adicción a las redes sociales es una dependencia psicológica, en donde el individuo incrementa el tiempo de conexión a las redes; la persona experimenta malestar y frustración cuando no está conectado o en línea y niega la existencia de un problema.

Tal como sucede en otros tipos de adicciones, el uso adictivo a las nuevas tecnologías es ocasionado por reforzadores positivos, como por ejemplo el que den “Me gusta” a alguna foto o publicación, lo que puede ser entendido como una muestra de aceptación y reconocimiento. Sin embargo, terminan siendo controladas por reforzadores negativos, como por ejemplo conectarse a alguna red social para aliviar la tensión y el malestar emocional. Asimismo, se experimenta el llamado síndrome de abstinencia cuando no es posible conectarse, el cual se caracteriza por un cuadro de malestar emocional e irritabilidad (Oliva y Cols., 2012).

Según David Smallwood, experto en adicciones, refiere que aproximadamente un 10% de la población es propensa a sufrir adicción a las redes sociales, tal como en el caso de Facebook; donde el adquirir amigos se ha convertido en una competencia, ya que algunas personas se juzgan por la cantidad de amigos o “Like” que tienen las publicaciones que hacen. Se ha demostrado que esta red social puede sustituir el tiempo dedicado a la familia, amigos e incluso a uno mismo.

Un adicto en general es una persona que se caracteriza por presentar bajos niveles de habilidad para soportar tensiones psíquicas, a diferencia de las personas no adictas, quienes presentan más equilibrio emocional teniendo un control de sí mismos frente a estímulos estresantes ya sean internos o externos. Por ello, un joven sin amigos tiende a utilizar en gran medida el ordenador, en donde la lucha constante contra el aburrimiento se afronta en la búsqueda de relaciones online (Jiménez y Pantoja, 2007).

De acuerdo con Prieto y Moreno (2015), existen diferentes criterios clínicos que se pueden observar a simple vista y que pueden determinar una posible adicción a las redes:

- Dejar de lado diferentes actividades por permanecer en línea.
- Distanciamiento del círculo social cercano, así como bajos niveles de autoestima y habilidades interpersonales.
- Ser consciente de las consecuencias negativas que trae consigo mantenerse constantemente conectado y a pesar de ello persistir en el uso de las redes sociales.
- Conspiración para conectarse a Internet.
- Comportamiento Obsesivo hacia las redes.

Características de la adicción a las redes sociales

De acuerdo con Fernández (2013), menciona una serie de características propias de la adicción a las redes sociales, las cuales pueden estar relacionadas a problemas en los

diferentes ámbitos del individuo, como el personal, familiar o social; es por ello que utiliza las redes sociales como un medio para llamar la atención, así como también para interactuar con otras personas a través de un ordenador.

- Síndrome de abstinencia: El individuo experimenta malestar físico y emocional cuando no está en línea; mientras que cuando se conecta esa sensación desaparece.
- Saliencia: Las redes sociales se convierten en la actividad principal de la vida diaria, lo que genera que haya un descuido en las otras áreas de la vida.
- Cambios de humor: El individuo experimenta cambios bruscos en el estado de ánimo.
- Tolerancia: El individuo prolonga el tiempo de conexión a las redes sociales de forma progresiva para conseguir los mismos resultados o efectos.
- Conflicto: El individuo es consciente que tiene un problema; sin embargo, no puede lidiar con él, no teniendo control sobre su propia conducta, así pasa gran parte de su tiempo conectado a las redes descuidando otras áreas de su vida, como las relaciones interpersonales con amigos y familia.
- Recaída: Se jacta de poder desconectarse si es que así lo desea y de tener un control sobre la situación; sin embargo, en realidad no puede hacerlo. Asimismo, los patrones de conducta vuelven a aparecer posterior a un periodo de abstinencia.

Factores de riesgo

Goldberg (1995), señala que existen diversos factores de riesgo que influyen en este tipo de adicción los cuales son: carencia de relaciones, falta de objetivos y metas personales, bajos niveles de habilidades sociales para desenvolverse en la sociedad, el aburrimiento, la timidez, una baja autoestima y la búsqueda de sensaciones en personas solitarias.

Sánchez-Carbonell, Beranuy, Castellana, Chamorro y Oberst (2008), señala que, a un nivel demográfico, los adolescentes representan un grupo de riesgo ya que suelen querer experimentar sensaciones nuevas y diferentes; además de ello son los que están más familiarizados con las nuevas tecnologías y los que más se conectan a Internet.

Sin embargo, hay personas más vulnerables a otras a sufrir adicciones; puede deberse a ciertas características de personalidad o estados emociones que aumentan el riesgo de una adicción psicológica: la impulsividad, la disforia, la intolerancia a estímulos displacenteros ya sean físicos (dolores de cabeza, insomnio) o psicológicos (preocupaciones, disgustos) y la búsqueda exagerada de emociones fuertes. Así como también problemas de personalidad como timidez excesiva, baja autoestima con rechazo hacia la imagen corporal, o estilos de afrontamiento inadecuados hacia los problemas de la vida diaria. A su vez, problemas psiquiátricos como depresión, fobia social, TDAH; aumentan la posibilidad de que una persona pueda sufrir adicción a Internet (Estévez, Bayón, De la Cruz y Fernández-Liria, 2009; García del Castillo, Tero, Nieto, Lledó, Sánchez, Martín-Aragón y Sitges, 2008; Yang, Choe, Balty y Lee, 2005).

Señales de alarma

Según Young (1998), nos dice que las principales señales de alarma que puedan reflejar una dependencia a las TIC o a las redes sociales son las que se mencionaran a continuación:

- a) Privarse del sueño por más de 5 horas a fin de estar conectado a una red.
- b) Descuidar otras actividades importantes como el cuidado personal, el contacto con la familia y con el grupo de amigos y el estudio o actividades laborales.
- c) Recibir quejas de alguien cercano como los padres o los amigos en relación al uso excesivo de la red.
- d) Pensar constantemente en la red incluso hasta cuando no se está conectado en ella, sentirse muy irritado cuando la conexión falla o resulta muy lenta.

- e) Intentar en reiteradas ocasiones disminuir el tiempo de uso de la red, pero sin conseguirlo.
- f) Mentir sobre el tiempo real que se está empleando al estar conectado a una red.
- g) Aislarse socialmente, tener cambios frecuentes del estado anímico y tener una reducción significativa en el rendimiento académico.
- h) Sentir euforia cuando se está conectado a una red.

Según Davis (2001), señala que conectarse al ordenador a penas uno se levanta o hacer lo último que se hace antes de acostarse, reducir el tiempo de tareas de la vida cotidiana como comer, dormir, estudiar, trabajar, o mantener una comunicación con la familia y amigos; configuran el perfil de un adicto a internet. Más que número de horas conectado a una red, lo determinante es el grado de interferencia que hay en la vida cotidiana de una persona.

Habilidades interpersonales

“Son las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria. Dicho estado señala el grado de autoexpresión en situaciones sociales, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar Interacción, hacer peticiones e iniciar interacción positiva con el sexo opuesto” (Monjas, citado por García, F., 2013).

Según López (2000), las habilidades interpersonales y la competencia social son difíciles de diferenciar por lo que define a las habilidades interpersonales como comportamientos socialmente competentes, mientras que la competencia social es el correcto desarrollo de aspectos interpersonales como capacidades, habilidades y actitudes y aspectos de desarrollo como la personalidad y validez social.

Por otra parte, de acuerdo a la Asociación Americana de Retraso Mental (2002, citado por Lescano, Rojas y Vara, 2003), las habilidades interpersonales permiten a los individuos relacionarse satisfactoriamente los unos con los otros e incluyen los siguientes aspectos:

- Regular la propia conducta en determinadas situaciones.
- Ayudar a otros.
- Reconocer sentimientos y emociones en otras personas.
- Establecer amistades sanas y duraderas, así como mantener una relación sentimental.
- Aceptar a los demás tal como son.
- Responder asertivamente a las demandas de lo demás.
- Controlar los impulsos.
- Tener un comportamiento sociosexual adecuado.
- Respetar las normas y leyes y regular la propia conducta en base a ellas.

De acuerdo con Gismero (2000), menciona que las habilidades interpersonales son respuestas verbales y no verbales que se dan en un ambiente social, en donde el individuo tiene la capacidad de expresar de manera asertiva sus sentimientos, gustos, preferencias, necesidades u opiniones; respetando esas conductas en los demás; lo que a su vez genera seguridad y confianza en sí mismo y un reforzamiento social.

Dimensiones de las habilidades interpersonales

Es importante dentro del marco de habilidades interpersonales considerar tres dimensiones como la dimensión personal, situacional y cultural.

Para Del Pettre A. & Del Pettre Z. (2002) estas dimensiones se interrelacionan y están siempre presentes en las interacciones sociales, el comportamiento interpersonal depende de la combinación armoniosa de estas.

La dimensión personal.

Se encuentra constituida por las características del individuo donde encontramos la edad, sexo, formación académica, etc., por sus componentes comportamentales donde vemos el lado cognitivo-afectivo y fisiológico. La combinación armoniosa de estas características nos brinda un repertorio de habilidades interpersonales más completo.

La dimensión situacional.

Evalúa el desempeño social en relación con las demandas sociales, que se puede ver afectada por diversos factores situacionales como las características del ambiente (mucho ruido, formalidad o informalidad, mucha gente) y de los interlocutores (el nivel socio-económico, edad, nivel de instrucción e integridad física).

La dimensión cultural.

Se basa en normas, valores y reglas de cada cultura. Algunos desempeños sociales pueden ser ampliamente generalizados para diferentes culturas, mientras que otros son más localizados.

Componentes de las habilidades interpersonales

Según Caballo (1998) se señalan tres componentes de las habilidades interpersonales, los cuales son conductual, cognitivo – afectivo y fisiológico; además Del Pettre A. & Del Pettre Z. (2002) citan otros componentes adicionales a los ya antes mencionados, como atracción física y la apariencia personal. Mismos que serán descritos a continuación.

Componentes conductuales.

Los componentes conductuales de las habilidades interpersonales se basan específicamente en aspectos que pueden ser observados, subdivididos en: de contenido verbal, de forma verbal y no verbal.

De contenido verbal: la utilización del lenguaje hablado en la comunicación varía de un individuo a otro, se relaciona con la cultura, la clase social y la educación; esta comunicación posee signos que regulan el intercambio verbal y posibilitan la comprensión de lo que se habla.

De forma verbal: los componentes de forma verbal implican topografía verbal del desempeño interpersonal. En este caso, el interés recae más sobre los aspectos formales del habla (el “como”) de lo que es su contenido (lo que se pretende transmitir). Tenemos la latencia y la duración del habla.

Comunicación no verbal: la comunicación no verbal ocurre cuando se utilizan recursos del propio cuerpo, excluyéndose la vocalización, aunque lo verbal pueda ocurrir o dejar de ocurrir en una interacción cara a cara, lo no verbal siempre está presente y tiene gran peso en la comunicación; las investigaciones demuestran que la comunicación, al menos 35% del significado es verbal, en comparación con 65% de intercambio no verbal (Del Prette A. & Del Prette Z., 2002).

Componentes cognitivos – afectivos.

Los componentes cognitivos - afectivos presentan una subdivisión bien detallada, basada, en su mayoría por Mischel (citado por Del Prette A. & Del Prette Z., 2002).

El comportamiento interpersonal es afectado por las cogniciones y sentimientos que el individuo elabora:

- a) Sobre el interlocutor (clase social, competencia, intención, atractivo, entre otros).
- b) Sobre la situación social (a lo largo de diferentes dimensiones como estresante/tranquila, favorable/desfavorable, formal/intima).

c) Sobre sus propios comportamientos y consecuencia de los mismos en la situación, con base en experiencias y conocimientos previos e imaginarios (imagen positiva o negativa, optimismo o desamparo y capacidad o incapacidad para lidiar con la situación).

Los principales componentes cognitivos de las habilidades sociales son: conocimientos previos (sobre la cultura y el ambiente, sobre los roles sociales y sobre sí mismos), expectativas y creencias (planes y metas, valores, patrón de realización, estereotipos, auto concepto, autoeficacia/desamparo y estilos de atribución) y estrategias y habilidades de procesamiento (decodificación, resolución de problemas, auto observación, auto instrucción y empatía).

Componentes fisiológicos.

Los componentes fisiológicos de mayor importancia que se activan en esas situaciones son: el ritmo cardíaco, respuestas de tensión y relajación muscular, respiración, respuesta galvánica de la piel (sudoración) y el flujo sanguíneo. Estos componentes, con frecuencia vienen acompañados de diversas emociones negativas como la ansiedad, el miedo y la fobia social.

Los otros componentes, se refieren a las cualidades y características personales - culturales que tienen un peso considerable en las relaciones interpersonales tales como la atracción física y la apariencia personal.

Atracción física.

Algunos estudios sobre la atracción física de Glasgow y Arkowitz; Lipton y Nelson, citados por Del Prette A. & Del Prette Z. (2002) evidenciaron que los atributos corporales socialmente apreciados facilitan el desarrollo de una mayor competencia social en las relaciones con los otros.

Apariencia personal.

La apariencia personal se refiere a la forma visual en la que la persona se presenta e influye sensiblemente sobre la percepción y la calidad de las propias relaciones interpersonales.

Factores de las habilidades interpersonales

Según Elena Gismero Gonzáles (2000), las habilidades interpersonales presentan seis factores.

Factor I: Autoexpresión en situaciones sociales.

Este factor se refiere a la capacidad que uno mismo tiene para expresarse de manera espontánea y efectiva sin presentar síntomas de ansiedad ante distintas situaciones como entrevistas laborales o reuniones sociales; así como también presentarse en lugares de alto prestigio e importancia.

Factor II: Defensa de los propios derechos como consumidor.

En este factor se evidencia la habilidad de defender nuestros propios derechos demostrando una conducta asertiva frente a conocidos o desconocidos en situaciones donde seamos los consumidores, sin embargo este factor no solo se puede apreciar en dichas situaciones, también se puede presentar en situaciones familiares, de autoridad e incluso amicales donde aquellos que presenten mejores habilidades interpersonales serán capaces de defender sus propios derechos respetando a los demás y haciendo uso de las conductas verbales como también las no verbales.

Factor III: Expresión de enfado o disconformidad.

En este factor prevalece la idea de evitar confrontaciones directas o conflictos con los demás a causa de una mala expresión de sentimientos ya sean justificados o no hacia otras personas. Por lo general este tipo de situaciones se generan por desacuerdos entre dos o más personas que no supieron expresar sus molestias adecuadamente.

Factor IV: Decir no y cortar interacción.

Este factor principalmente se refiere a la capacidad para negarse, es decir, ser capaz de decir no y cortar la interacción que no se quiere mantener, para que de esta manera no nos veamos obligados a realizar alguna acción con la que no estamos de acuerdo ni tener que dar o prestar algo que no queremos. Para ello es necesario saber decir no a través de la comunicación asertiva y cortar la interacción con aquellas personas que pueden atentar contra nuestro derecho a la libre elección. Al saber decir no, los demás sabrán nuestra postura ante diversas situaciones, cada uno se siente bien y cómodo haciendo lo que quiere hacer y no lo que no quiere y por último, se evita que los demás se aprovechen de uno.

Factor V: Hacer peticiones.

Este factor evidencia la capacidad que cada uno posee para realizar peticiones a personas conocidas o desconocidas, expresando lo que queremos o deseamos en determinado momento sin presentar dificultades ni síntomas de ansiedad.

Factor VI: Iniciar interacción positiva con el sexo opuesto.

Este factor se refiere a la habilidad que uno tiene para establecer interacciones positivas con el sexo opuesto, como hacer un cumplido de manera espontánea, tener una cita, mantener la conversación fluida durante la cita, hablar con esa persona que nos resulta atractiva, etc. En este factor se hace énfasis en los intercambios positivos con el sexo opuesto.

Características de las habilidades interpersonales

Michelson, Sugai, Wood & Kazdin (1983), sostiene que las habilidades interpersonales se demuestran a través del lenguaje verbal y no verbal, maximizan el reforzamiento social, se adquieren a través del tiempo y del aprendizaje, se ven influenciadas por las características de nuestro entorno, son interactivas y pueden ser modificadas.

Además, Meza (1995) indica que las habilidades interpersonales son fundamentales en la interacción e inherentes a los rasgos temperamentales de cada individuo. A su vez, menciona que las personas con buenas habilidades interpersonales cumplen con las siguientes características:

- Destreza para captar, comprender y aceptar el lenguaje verbal y no verbal de los emisores.
- Capacidad de responder a sus propias expectativas en función del contexto social.
- Presenta conductas que favorecen la efectividad del comportamiento interpersonal de acuerdo a las exigencias del entorno social.
- Destreza para percibir, reconocer, identificar y comprender los estímulos que se presentan al momento de interactuar con el entorno.
- Presenta conductas que ayudan a comprender los elementos de la comunicación entre dos interlocutores.

Según Mckenna y Bargh (2000; citado por Toranzo, 2009), existen cuatro características diferenciales entre la comunicación directa (cara a cara) y la comunicación a través de las redes o internet que determinan que las relaciones se desarrollen de manera diferente:

- 1) El anonimato: En donde se oculta la verdadera identidad cuando existe una comunicación por la red.

- 2) La ausencia de comunicación no verbal: Lo que imposibilita observar señales visuales y auditivas cuando se establece una comunicación por la red.
- 3) Distanciamiento físico: En internet la comunicación no está limitada por la dimensión geográfica.
- 4) Tiempo: En la comunicación por red se pueden retardar las respuestas, por ende, no existe una comunicación en tiempo real.

Modelos teóricos de las habilidades interpersonales

Hidalgo y Abarca (1999), hacen referencia a distintos modelos teóricos, considerando que es complejo poder encontrar una definición única:

Modelo de la psicología social.

Modelo de los roles.

Las habilidades interpersonales exigen la aceptación del rol que asume cada individuo dentro de un contexto social, así como la comprensión de lo que quiere transmitir a través de una comunicación verbal y no verbal.

Modelo de aprendizaje social.

De acuerdo a este modelo, las habilidades interpersonales son aprendidas por medio de la interacción directa con el entorno, éstas pueden ser modificadas o mantenidas por las consecuencias de un determinado comportamiento. Cuando una conducta es reforzada socialmente hay altas probabilidades que se repita, caso contrario, es modificada. A través del modelo de aprendizaje social – cognitivo, se pone en manifiesto que la conducta social está regulada por diferentes factores cognitivos, como creencias, mecanismos de procesamiento de información, atribuciones, etc.

Modelo cognitivo.

De acuerdo a Ladd y Mize (1983), las habilidades interpersonales son el resultado de organizaciones cognitivas y conductuales orientadas hacia una meta social que sean culturalmente aceptadas, esto supone que el individuo debe contar con diferentes estrategias para lograr la meta social, así como estar familiarizado con el contexto para que dichas estrategias puedan ser aplicadas.

Así también, según Spivack y Shiure (1974), sostienen que las habilidades sociales están medidas por procesos socio- cognitivos internos denominadas habilidades socio-cognitivas, tales como la resolución de problemas o la atribución que se da a la causa de hechos como la intención de la conducta de otros. Estas habilidades se van desarrollando a medida que el niño crece e interactúa con el ambiente.

Modelo de percepción social.

Se refiere al análisis del contexto social en donde interactúan dos o más personas, en donde se determina e interpreta los mensajes verbales y no verbales que realiza el receptor, así como percibir las emociones e intenciones de otro u otros (Argyle,1969).

Asimismo, Trower (1980), hace referencia a los diferentes componentes de las habilidades sociales, como por ejemplo los gestos y el proceso de interacción social, el cual se refiere a las habilidades sociales que tiene el individuo que le permita llegar a su meta y recibir una retroalimentación social positiva.

Modelo de la psicología clínica.

Asertividad.

De acuerdo a la psicología clínica, las bases para establecer relaciones sociales satisfactorias se constituyen en la primera infancia, por lo que es muy importante que a partir de esta etapa se fortalezca las relaciones interpersonales. Se han usado diferentes conceptos al

respecto como el de asertividad (Wolpe, 1978), autoafirmación (Sferstenheim, 1972), entre otros; todos ellos en conjunto hacen mención a que el individuo que sabe expresar sin ansiedad sus emociones, ideas u opiniones de manera acertada cuentan con diferentes habilidades sociales que favorecen su interacción con el medio y les permite tener relaciones interpersonales armoniosas.

Modelos que explican la falta de habilidades interpersonales

Se han planteado diferentes modelos que explican a qué se debe la falta de habilidades interpersonales:

De acuerdo con Curran (1977), el déficit de habilidades interpersonales en un individuo puede deberse a la falta de aprendizaje de distintos componentes motores, verbales y no verbales; los cuales son necesarios para que el individuo tenga un comportamiento social satisfactorio.

Por otra parte, el modelo de inhibición de respuesta de acuerdo a Wolpe (1958), plantea que el individuo presenta diferentes habilidades sociales; sin embargo, no las pone en práctica con su entorno social, debido a que se encuentran inhibidas o distorsionadas como consecuencia de la ansiedad condicionada a determinadas situaciones.

En tanto, el modelo de inhibición mediatizada, que hace referencia a una serie de procesos cognitivos que intervienen en el déficit de las habilidades interpersonales, como expectativas y creencias irracionales (Ellis, 1980), auto verbalizaciones negativas (Schwatt y Gottman, 1976), sobrexigencia y perfeccionismo de evaluación (Alden y Caple, 1981), expectativas que se tienen con respecto a las consecuencias de conductas asertivas (Eíslser, Frederick y Peterson, 1978).

Por último, el cuarto modelo expone que la falta de habilidades interpersonales se debe a fallas en la percepción social, donde el individuo no interpreta adecuadamente las señales y

mensajes del emisor. Es así, que Morrison y Bellack (1981) sostienen que las personas poco asertivas tienen bajos niveles de percepción social.

De acuerdo a Ladd y Mize (1983), las habilidades socio cognitivas tienen un papel muy importante en que el individuo tenga un comportamiento social saludable y adecuado.

Habilidades interpersonales en estudiantes

Según Mangrulkar, L., Vince, C. y Posner, M. (2001), tras diversas investigaciones concluyeron que una parte de la población adolescente se desarrolla en una sociedad vulnerable, ya sea por bajo nivel de educación, problemas de salud, violencia o pobreza lo cual genera una desventaja en el desarrollo de las habilidades interpersonales; por ello, la adolescencia representa una etapa importante para el desarrollo de dichas habilidades y una adecuada adaptación al medio en el cual se desenvuelve.

Para Camacho C. y Camacho M. (2005), en el periodo de la adolescencia se desarrollan habilidades interpersonales que nos ayudaran a resolver conflictos sociales de manera independiente.

Adicción a redes sociales y habilidades interpersonales

Montes (2017) en su tesis titulada “Hábitos de uso y riesgos de adicción a internet en adolescentes estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Católica Santa María” llegó a las siguientes conclusiones: El 99.2% de la población encuestada utiliza el internet como acceso a las redes sociales, el 96.5% para buscar información sobre algún tipo de afición, el 94.3% para realizar trabajos educativos, el 92.7% para acceder a su correo electrónico, el 90.1% para descargar películas y otros, el 45.5% accede a juegos online sin cobro y el 13.4% a juegos online con dinero. Así mismo, se encontró que el 58% de la población no presenta riesgos de adicción a internet, el 38% presenta un riesgo moderado y el 4% restante presenta un alto riesgo. Por último, se encontró que los hábitos más asociados

con el riesgo de adicción a internet son tiempo de dedicación a internet entre semana y fines de semana, juego online con o sin dinero, edad de inicio en el uso de internet y acceso a las redes sociales.

A su vez, Amesquita (2016) en su tesis titulada “Uso de las redes sociales relacionado con el estrés académico en estudiantes del centro de idiomas de la Universidad Católica Santa María”, encontró que los estudiantes realizan un uso diario de las redes sociales con un rango de 2 a 6 horas, así mismo, determinó que más de la mitad de los estudiantes que usan las redes sociales presentan estrés juvenil en un nivel bajo, mientras que los niveles medio y alto son representados por la cuarta parte, por último se evidenció que existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

En otra investigación titulada “Relación entre la adicción a las redes sociales y la autoestima en jóvenes universitarios de una universidad particular de Lima” realizada por Salcedo (2016), se encontró que existe una relación significativa entre las variables, además se observaron diferencias significativas en los puntajes obtenidos a favor de las mujeres.

Por otro lado, Galarza (2012) en su tesis titulada “Relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes de la I.E. Nueva Fe y Alegría 11”, determinó que existe una relación significativa entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes, es decir, mientras mayor sea el clima social familiar, mayor será el nivel de habilidades sociales de los adolescentes. La mayoría de los estudiantes presentan un nivel de habilidades sociales de nivel medio a bajo. Así mismo se determinó que la mayoría de estudiantes tienen un clima social familiar de medianamente favorable a desfavorable, lo cual indica que no cuentan con un adecuado soporte ni dinámica familiar para el afronte de los problemas propios de su edad.

Asimismo, Barbaran (2016) en su tesis titulada “Inteligencia emocional y habilidades sociales en estudiantes universitarios de una facultad de educación – Lima 2016” se llegó a la conclusión que existe una correlación directa entre ambas variables, así como también entre las habilidades sociales y los componentes de la inteligencia emocional, los cuales son: intrapersonal, interpersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, y estado de ánimo en general.

Padilla (2012), en su estudio titulado “Habilidades sociales y conductas sexuales de riesgo en jóvenes universitarios” llegó a la conclusión que no existe relación estadísticamente significativa entre ambas variables.

En otro estudio se llegó a la conclusión que quienes tenían altos niveles de adicción a internet solían tener baja autoestima y relaciones interpersonales frágiles (Jiménez y Pantoja, 2007; Sanders, Field, Diego y Kaplan, 2000), lo que también puede corroborarse a través de la investigación realizada por Cruzado, Matos y Kendall (2006), las personas adictas a Internet presentan problemas académicos y problemas de pareja, así como predisposición a la depresión y al aburrimiento, tendencias al aislamiento social, inestabilidad emocional, poca tolerancia ante la frustración, irritabilidad, timidez, introversión, baja empatía, baja autoestima, búsqueda de sensaciones, entre otras.

De igual manera, en una investigación realizada con estudiantes de la Universidad Iberoamericana se determinó que los adictos a Facebook son más propensos a la depresión, a tener una autoestima más baja y a tener menos habilidades sociales (Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala, 2010).

Por último, en un estudio realizado por Domínguez e Ibáñez (2016), que se llevó a cabo con estudiantes de 1ro a 5to de secundaria concluyeron que hay una relación altamente significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades interpersonales; lo que significa que a mayor adicción hay un menor nivel de habilidades sociales.

Adulthood early or emerging

Jeffrey Arnett (2006), talks about the "emerging adulthood" making reference to the period of development that occurs between 18 and 29 years and defined it through three basic criteria:

- I) Accept the own responsibilities.
- II) Take independent decisions.
- III) Obtain financial independence.

At the same time, Furstenberg, Rumbaut and Settersten (2005), higher education, training specialized and the vocational opportunities have become an indispensable objective for personal and professional development for which the typical ages of marriage and the birth of the first child have risen.

In the current, the period of transition to adulthood is marked by objectives such as entering the university, working, becoming independent, getting married, having children, etc. These transitions vary in order and time.

Emerging adulthood, according to studies of development represents a stage of transition where young adults define who they are and who they want to be. It is defined as a stage of transition where young people no longer belong to the stage of adolescence, but neither have they established as adults and their responsibilities (Furstenberg et al. 2005; Arnett 2006).

According to Parra, Sánchez and Díez (2017), for someone to be considered an adult person must comply with certain indispensable requirements such as social maturity and personal independence, not only is it enough to have a determined age. Being an adult implies being autonomous economically, being responsible for one's own life and knowing how to make decisions in an independent manner.

En los últimos años se ha visto el retraso de la salida del hogar, mayor inestabilidad laboral, incremento del periodo de estudios y formación previa a la inserción del mundo laboral y un aumento de la edad en la cual se decide establecerse con una pareja y tener hijos. Todos estos cambios dan espacio a una nueva etapa de desarrollo diferente a la adolescencia y distinto a la adultez, llamado la adultez emergente.

Características de la adultez emergente

Según Parra, Sánchez y Díez (2017) la adultez emergente se caracteriza por:

Búsqueda de la identidad.

En esta etapa de desarrollo se busca y consolida la propia identidad, especialmente en el trabajo y el amor. Los jóvenes sienten mayor independencia con relación a su familia, pero aún no han establecido compromisos lo que fomenta la exploración para la consolidación de la propia identidad.

Inestabilidad.

Esta etapa presenta grandes cambios como el trabajo, vivienda, pareja, etc. Se convierten en un cambio constante que pueden aportar nuevas posibilidades y oportunidades, pero también propician estrés cuando el cambio va en contra de lo que se quiere o no es bien recibido como la inestabilidad laboral.

Libertad.

Los jóvenes pueden dedicarse a ellos mismos debido a que no tienen responsabilidades como padres y en algunos casos no les afecta la falta de oportunidades laborales, a su vez, tienen mayor libertad en la toma de sus decisiones y la presión de los padres ya no se ve como en la infancia y la adolescencia.

Etapas de posibilidades.

En esta etapa de desarrollo los jóvenes tienen diversas posibilidades para crecer tanto personal como profesionalmente, sin embargo, estas posibilidades se ven influenciadas por el pasado, dependiendo de sus errores y aciertos y serán factibles o no en base a sus aprendizajes.

Adulthood emergent in the university stage

Un estudio realizado en Chile por Barrera y Vinet (2017), indican que las características principales de la adultez emergente son:

Periodo de exploración.

Los universitarios perciben esta etapa de desarrollo como un periodo de exploración que les ayuda a tomar decisiones como que carrera universitaria seguir, participar de actividades extra curriculares, vivir solos, etc. Pues sienten la libertad para equivocarse y al no tener las responsabilidades de un adulto se reducen las consecuencias de sus malas decisiones. Por otro lado, el tomar decisiones independientemente también les permite desarrollar habilidades interpersonales, capacidad para corregir sus errores y desarrollar el pensamiento crítico. A su vez, este periodo de exploración apertura la posibilidad de cumplir objetivos para desarrollarse personal y profesionalmente.

Periodo para construir la identidad.

A medida que los universitarios van madurando y alcanzando independencia académica, emocional y económica perciben esta etapa propicia para descubrirse a sí mismos formando poco a poco su identidad. Del mismo modo, el logro progresivo de sus responsabilidades les permite conocer cuáles son sus potenciales y cuáles son sus limitantes. Sin embargo, este

periodo se ve influenciado por falta de interés en conocerse, dependencia a las opiniones de los demás y dependencia de los padres.

Periodo para sentirse en el medio.

Gran porcentaje de la muestra se percibe como adolescente o en un periodo de transición, los que se perciben como adolescentes reconocen su impulsividad e inmadurez ante determinadas situaciones y cierta desorientación con respecto a su presente y futuro, los que se perciben en un periodo de transición manifiestan sentirse en un periodo de reflexión, sienten que se encuentran en camino hacia la adultez, reconocen cambios en sus relaciones, ideologías e identidad, además ya se encuentran trazando un proyecto de vida. Mientras que una minoría se percibe como ya un adulto debido a que ya trabaja, tiene independencia económica, están casados o ya tienen hijos. Las razones por las cuales los universitarios se “sienten en el medio” se deben principalmente a la dependencia emocional y financiera.

Hipótesis

“Existe una correlación inversa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades interpersonales en estudiantes de las escuelas profesionales de Psicología, Derecho, Arquitectura y Odontología en la Universidad Católica de Santa María”.



CAPITULO II

Diseño Metodológico

Tipo o diseño de investigación

La presente investigación es de tipo correlacional porque busca conocer la relación que existe entre dos o más variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Es transversal porque se realizó una evaluación de las variables en un momento determinado sin hacer un seguimiento prolongado del fenómeno y es de tipo cuantitativo porque los datos están presentados y analizados en forma cuantificable utilizando la estadística (Salkind, 1999).

Técnicas o instrumentos utilizados

Test de Adicción a Redes Sociales.

La prueba que se utilizó en la presente investigación es una modificación del test de adicción a internet, elaborado por Kimberly Young en 1998. Dicha prueba consta de 20 ítems basados en los criterios diagnósticos del DSM IV del juego patológico y la dependencia a sustancias, fue creado específicamente para determinar el nivel de adicción a internet midiendo si el uso excesivo afecta la productividad en el aspecto laboral, la rutina diaria, los patrones de sueño, el plano social y si produce sentimientos de ansiedad o depresión. A su vez, se determinaron seis dimensiones: predominancia, uso excesivo, descuido del trabajo, anticipación, falta de control y descuido de la vida social. (Rayo 2014; Matalinares, Raymundo y Baca 2014; Poitevin 2015)

La modificación del test de adicción a internet, fue realizada por el Lic. Romero donde el instrumento consta de 20 ítems referidos al uso de las redes sociales, las respuestas van en un rango de 0 a 5 (Rayo, 2014). Donde el significado de cada una es:

No aplica = 0

Rara vez = 1

De vez en cuando = 2

Frecuentemente = 3

Casi siempre = 4

Siempre = 5

Young en el 2010, citado por Rayo (2014) refiere que la modificación por el Lic. Romero se considera el primer test confiable para medir las características patológicas de permanecer en línea, clasificando dicho uso de la siguiente manera:

Normal : (0 - 30 puntos).

Leve : (31 - 49 puntos).

Moderado : (50 - 79 puntos).

Grave : (80 -100 puntos).

Los resultados de la misma se derivan de la suma de cada ítem.

Validez y confiabilidad.

Cruz y Rodríguez (2016), realizaron una investigación en la ciudad de Arequipa titulada “Uso de Redes Sociales y Actitudes frente a la Infidelidad” donde hicieron uso de la prueba. Para evaluar su validez y confiabilidad realizaron una prueba piloto con una muestra de 60 jóvenes de la Universidad Católica de Santa María de 17 a 22 años. Asimismo, utilizaron tres tipos de pruebas las cuales fueron: Alfa De Cronbach, la cual sirve para medir la fiabilidad de una escala de medida; también fue utilizada la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin, que mide la adecuación de la muestra, así como la idoneidad de los datos para realizar un análisis factorial

comparando los valores de coeficientes de correlación con los coeficientes de correlación parcial y por último se utilizó la prueba de Guttman, que mide la coherencia de cada ítem.

La validación del instrumento lo realizaron en dos etapas, en la primera aplicaron la prueba de Alfa de Cronbach, donde se obtuvo como resultado 0.908; lo que indica que si es factible medir la variable de interés a un grupo de sujetos con características parecidas.

En la segunda etapa aplicaron la prueba de Kaiser - Meyer - Olkin (KMO), obteniendo un valor de 0.819, lo cual indica que no es necesario dividir el instrumento ni por factores ni por dimensiones. Por tanto, el Test de Adicción a Redes Sociales es confiable y puede ser aplicado.

Para darle mayor validez al instrumento lo sometimos a un juicio de expertos, conformado por tres docentes y psicólogos de la Universidad Católica de Santa María, quienes acotaron sugerencias para que la prueba sea de mayor entendimiento y consistencia; de acuerdo con las opiniones de los expertos se vio por conveniente cambiar la redacción de algunos Ítems (Ver Anexos 1, 2 y 3).

Escala de Habilidades Sociales (EHS).

Fue diseñada por Elena Gismero Gonzáles en el año 2000, esta escala se puede aplicar individual o colectivamente a adolescentes y adultos. La finalidad de la prueba es la aserción y las habilidades sociales.

Es un cuestionario compuesto por 33 ítems que analiza la conducta habitual del sujeto en situaciones concretas y valoran hasta qué punto sus habilidades sociales influyen en su comportamiento, 28 de sus ítems están redactados en el sentido de falta de habilidades sociales, mientras que 5 de ellos en el sentido positivo (preguntas 3, 7, 16, 18 y 25). Se considera 4 alternativas de respuesta, las cuales son:

A: No me identifico en absoluto y la mayoría de veces no me ocurre o no lo haría.

B: No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra.

C: Me describe aproximadamente, aunque no siempre actué o me sienta así.

D: Muy de acuerdo y me sentiría y actuaría así en la mayoría de casos.

Cuyo número de preguntas por factor es:

FACTOR I : 1; 2; 10; 11; 19; 20; 28; 29. (Autoexpresión en situaciones sociales).

FACTOR II : 3; 4; 12; 21; 30. (Defensa de los propios derechos como consumidor).

FACTOR III : 13; 22; 31; 32. (Expresión de enfado y disconformidad).

FACTOR IV : 5; 14; 15; 23; 33. (Decir no y cortar interacción).

FACTOR V : 6; 7; 16; 25; 26. (Hacer peticiones).

FACTOR VI : 8; 9; 17; 18; 27. (Iniciar interacciones con el sexo opuesto).

Para la calificación, los ítems redactados de manera positiva se puntúan de la siguiente manera A=1, B=2, C=3, D=4; si el ítem está redactado de manera inversa se puntúan así A=4, B=3, C=2, D=1. Con este instrumento obtenemos la habilidad social global del sujeto y a su vez la habilidad social específica, obtenida por los distintos factores.

A partir del puntaje directo obtenido se procede a transformar dichas puntuaciones con la tabla de baremos, para posteriormente ubicarlos en su respectivo percentil y nivel.

NIVEL	I	II	III	IV	V	VI	GLOBAL
BAJO:	8-20	5-11	4-9	6-14	5-13	5-10	33-76
PROMEDIO:	21-25	12-14	10-11	15-18	14-15	11-14	77-110
ALTO:	26-32	15-20	12-16	19-24	16-20	15-20	111-132

A mayor puntuación indicaría mayor nivel de habilidades sociales y más capacidad de aserción en distintos contextos.

Validez y confiabilidad.

Se verifico la validez y confiabilidad de la prueba en el año 2000 donde Elena Gismero Gonzáles elaboro una escala Likert y aplico la prueba a 406 alumnos, 258 mujeres y 148 varones, estudiantes de la Universidad Pontificia de Comillas - Madrid específicamente de las carreras de Psicología, Derecho, Informática de Gestión y Ciencias de la Educación. Posterior a ello se realizó un análisis correlacional con una muestra de 770 adultos y 1015 jóvenes donde los índices de correlación concuerdan con el análisis factorial y el nivel de confiabilidad según el Alfa de Cronbach es de 0.884. Además, en el 2006 el Ps. Cesar Ruiz Alva adapto la prueba para Perú, aplicándola en la Universidad Cesar Vallejo de Trujillo.

Población y muestra

El muestreo realizado fue por conveniencia y la población de la presente investigación está conformada por estudiantes de las escuelas profesionales de Psicología, Derecho, Arquitectura y Odontología de la Universidad Católica de Santa María con las siguientes características:

Tabla 1

Género y escuela profesional de estudiantes.

Características	Nº	%
Género		
Masculino	123	29.7
Femenino	291	70.3
Escuela profesional		
Odontología	109	26.3
Derecho	106	25.6
Arquitectura	98	23.7
Psicología	101	24.4
Total	414	100.0

Criterios de inclusión.

- Estudiantes de las escuelas profesionales de Odontología, Derecho, Arquitectura y Psicología.
- Estudiantes del quinto y séptimo semestre equivalentes a tercer y cuarto año.
- Estudiantes entre los 18 y 23 años.
- Ambos géneros.

Criterios de exclusión.

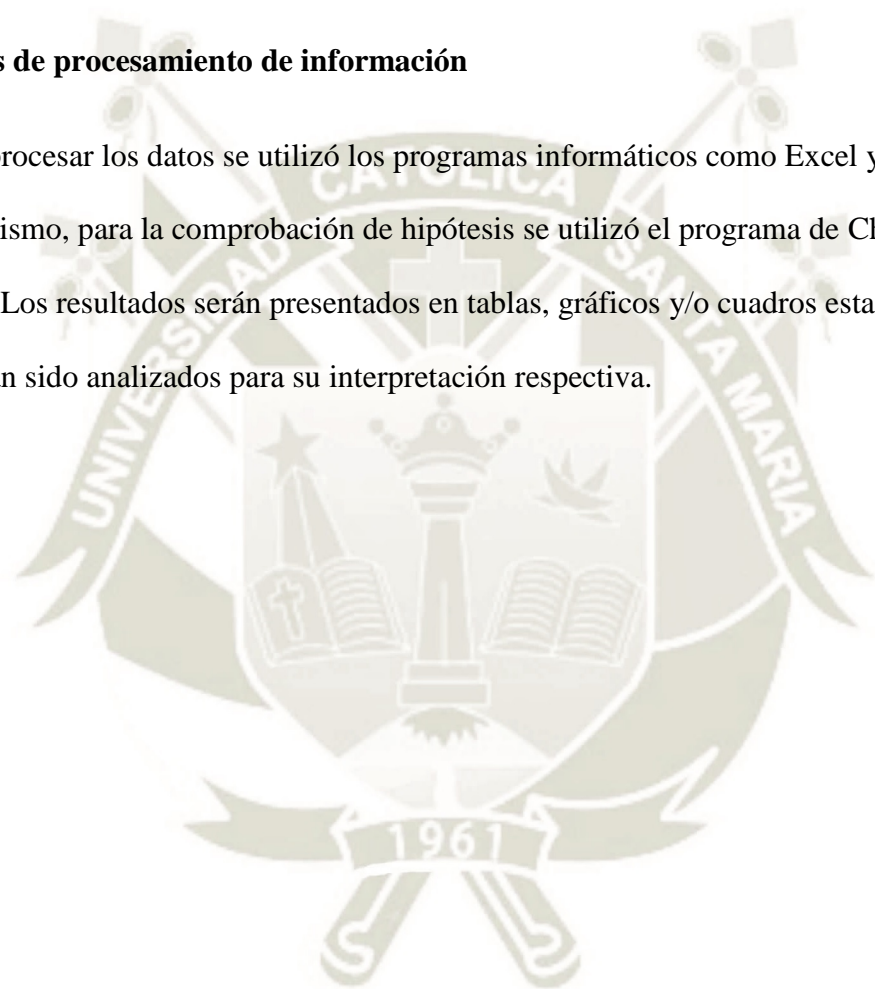
- Estudiantes menores de 18 y mayores de 23.
- Pruebas no válidas por llenado al azar.

Estrategias de recolección de datos

Se coordinó previamente con los docentes de las escuelas profesionales de Psicología, Derecho, Arquitectura y Odontología de quinto y séptimo semestre para que se puedan aplicar los cuestionarios en mención de manera grupal en un tiempo aproximado de 30 minutos.

Criterios de procesamiento de información

Para procesar los datos se utilizó los programas informáticos como Excel y SPSS versión 22, así mismo, para la comprobación de hipótesis se utilizó el programa de Chi cuadrado y Pearson. Los resultados serán presentados en tablas, gráficos y/o cuadros estadísticos los cuales han sido analizados para su interpretación respectiva.



CAPITULO III

Resultados

Descripción de los resultados a través de tablas.

Tabla 2

Adicción a redes sociales en estudiantes

Adicción a redes sociales	Nº	%
Normal	287	69,3
Leve	107	25,8
Moderado	18	4,3
Grave	2	0,5
Total	414	100.0

En la tabla 2 se muestra el nivel de adicción a redes sociales donde se observa una diferencia significativa entre las categorías, encontrando que el 69.3% presenta un nivel normal de adicción a las redes sociales, el 25.8% un nivel leve, el 4.3% un nivel moderado, mientras que el nivel grave se ve representado por el 0.5%.

Por tanto, se puede afirmar que la mayoría de estudiantes evaluados no presenta adicción a las redes sociales.

Tabla 3

Habilidades interpersonales en estudiantes

Habilidades interpersonales	N°	%
Bajo	86	20,8
Promedio	198	47,8
Alto	130	31,4
Total	414	100.0

La tabla 3 muestra el nivel de habilidades interpersonales en sus tres niveles, donde se puede apreciar que el nivel predominante es el promedio representado por el 47.8%, seguido del nivel alto con un 31.4% y por último se encuentra el nivel bajo representado por el 20.8%.

Por tanto, se puede afirmar que la mayoría de estudiantes evaluados presenta un nivel promedio de habilidades interpersonales.

Tabla 4

Factor I. Autoexpresión en situaciones sociales

Factor I	N°	%
Bajo	96	23,2
Promedio	190	45,9
Alto	128	30,9
Total	414	100,0
R = 0.661 P = 0.00 (P < 0.05)		

De acuerdo a la tabla 4 se puede apreciar que el factor I de las habilidades interpersonales denominado “autoexpresión en situaciones sociales” se encuentra en un nivel promedio representado por el 45.9% siendo este el que predomina en la población encuestada, seguido se encuentra el nivel alto representado por el 30.9% y por último se encuentra el nivel bajo con 23.2%.

Tabla 5

Factor II. Defensa de los propios derechos como consumidor

Factor II	Nº	%
Bajo	93	22,5
Promedio	171	41,3
Alto	150	36,2
Total	414	100,0

 $R = 0.510$
 $P = 0.002 (P < 0.05)$

Según la tabla 5 se puede apreciar que el factor II de las habilidades interpersonales denominado “Defensa de los propios derechos como consumidor” se encuentra en un nivel promedio representado por el 41.3% siendo este el que predomina en la población encuestada, seguido se encuentra el nivel alto representado por el 36.2% y por último se encuentra el nivel bajo con 22.5%.

Tabla 6

Factor III. Expresión de enfado y disconformidad

Factor III	N°	%
Bajo	88	21,3
Promedio	191	46,1
Alto	135	32,6
Total	414	100,0
R = 0.662 P = 0.00 (P < 0.05)		

De acuerdo a la tabla 6 se puede apreciar que el factor III de las habilidades interpersonales denominado “Expresión de enfado y disconformidad” se encuentra en un nivel promedio representado por el 46.1% siendo este el que predomina en la población encuestada, seguido se encuentra el nivel alto representado por el 32.6% y por último se encuentra el nivel bajo con 21.3%.

Tabla 7

Factor IV. Decir no y cortar interacción

Factor IV	Nº	%
Bajo	77	18,6
Promedio	144	34,8
Alto	193	46,6
Total	414	100,0

 $R = 0.624$
 $P = 0.00 (P < 0.05)$

La tabla 7 muestra que el factor IV de las habilidades interpersonales denominado “Decir no y cortar interacción” se encuentra en un nivel alto representado por el 46.6% siendo este el que predomina en la población encuestada, seguido se encuentra el nivel promedio representado por el 34.8% y por último se encuentra el nivel bajo con 18.6%.

Tabla 8

Factor V. Hacer peticiones

Factor V	N°	%
Bajo	140	33,8
Promedio	187	45,2
Alto	87	21,0
Total	414	100,0
R = 0.102 P = 0.149 (P > 0.05)		

Según la tabla 8 se puede apreciar que el factor V de las habilidades interpersonales denominado “Hacer peticiones” se encuentra en un nivel promedio representado por el 45.2% siendo este el que predomina en la población encuestada, seguido se encuentra el nivel bajo representado por el 33.8% y por último se encuentra el nivel alto con 21%.

Tabla 9

Factor VI. Iniciar interacciones con el sexo opuesto

Factor VI	N°	%
Bajo	112	27,1
Promedio	181	43,7
Alto	121	29,2
Total	414	100,0
R = 0.621		P = 0.009 (P < 0.05)

De acuerdo a la tabla 9 se puede apreciar que el factor VI de las habilidades interpersonales denominado “Iniciar interacciones con el sexo opuesto” se encuentra en un nivel promedio representado por el 43.7% siendo este el que predomina en la población encuestada, seguido se encuentra el nivel alto representado por el 29.2% y por último se encuentra el nivel bajo con 27.1%.

Tabla 10

Factores de las habilidades interpersonales y adicción a redes sociales.

Factores de las habilidades interpersonales.	Adicción a redes sociales		
	Correlación de Pearson	Sig. (bilateral)	N°
Factor I	0,661	,000	414
Factor II	0,510	,002	414
Factor III	0,662	,000	414
Factor IV	0,624	,000	414
Factor V	0,102	,149	414
Factor VI	0,621	,009	414

En la tabla 10 se puede observar que a través de la correlación de Pearson los factores I, II, III, IV y VI presentan una relación de tendencia moderada con la adicción a redes sociales, a excepción del factor V, el cual no presenta relación ya que $P > 0.05$.

Tabla 11

Género y adicción a redes sociales

Género	Adicción a redes sociales								Total	
	Normal		Leve		Moderado		Grave			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Femenino	201	69,1	76	26,1	13	4,5	1	0,3	291	100,0
Masculino	86	69,9	31	25,2	5	4,1	1	0,8	123	100,0
Total	287	69,3	107	25,8	18	4,3	2	0,5	414	100,0
R = 0.395							P = 0.036 (P < 0.05)			

De acuerdo a la tabla 11 se puede apreciar que el nivel grave está representado por 1 sola persona en términos numéricos tanto para el género masculino como el femenino; sin embargo el porcentaje varía debido a que la cantidad de mujeres es mayor a la de hombres; entonces basándonos sólo en el porcentaje podemos determinar que los hombres presentan un mayor nivel de adicción a las redes sociales con un nivel grave representado por el 0.8%, mientras que el género femenino solo presenta un 0.3% de adicción; sin embargo, las mujeres presentan un mayor porcentaje de adicción en los niveles leve y moderado con una diferencia mínima en comparación con los hombres.

De acuerdo a la prueba estadística, Chi cuadrado, se establece que existe una relación entre el género y la adicción a las redes sociales, sin embargo, es de tendencia baja por el valor hallado según la prueba de Pearson (R=0.395).

Tabla 12

Escuela profesional y adicción a redes sociales

Adicción a redes sociales	Escuela profesional								Total	
	Odontología		Derecho		Arquitectura		Psicología			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Normal	76	18,4	72	17,4	66	15,9	73	17,6	287	69,3
Leve	26	6,3	29	7,0	28	6,8	24	5,8	107	25,8
Moderado	5	1,2	5	1,2	4	1,0	4	1,0	18	4,3
Grave	2	0,5	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	0,5
Total	109	26,3	106	25,6	98	23,7	101	24,4	414	100,0
R = 0.603					P = 0.024 (P < 0.05)					

De acuerdo a la tabla 12 se puede observar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia normal en todas las escuelas siendo la más elevada en la escuela profesional de Odontología con el 18.4% seguido de la escuela de Psicología con el 17.6%, Derecho con el 17.4% y en un menor índice está la escuela de Arquitectura con el 15.9%. Por otra parte, un mínimo porcentaje de adicción a las redes sociales en un nivel moderado esta en las escuelas de Odontología y Derecho representado por un 1.2%, mientras que en Arquitectura y Psicología está representado por un menor porcentaje que corresponde al 1%. Odontología es la única escuela que presenta un nivel de adicción grave a las redes sociales representado por el 0.5%.

De acuerdo a la prueba estadística, Chi cuadrado, se establece que existe una relación entre la escuela profesional y la adicción a redes sociales. A su vez la prueba de Pearson indica que existe una relación de tendencia moderada (R=0.603).

Tabla 13

Género y habilidades interpersonales

Género	Habilidades interpersonales						Total	
	Bajo		Promedio		Alto			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
	Femenino	59	20,3	129	44,3	103	35,4	291
Masculino	27	22,0	69	56,1	27	22,0	123	100,0
Total	86	20,8	198	47,8	11,6	2,8	414	100,0

 $R = 0.436$
 $P = 0.019 (P < 0.05)$

La tabla 13 nos muestra que el género femenino presenta mayores habilidades interpersonales representado por el 35.4% en un nivel alto, mientras que el género masculino solo presenta un 22%. Por otro lado, el nivel promedio de habilidades interpersonales predomina en ambos géneros.

De acuerdo a la prueba estadística, Chi cuadrado, se establece que existe una relación entre el género y las habilidades interpersonales, sin embargo, es de tendencia baja por el valor hallado según la prueba de Pearson ($R=0.436$).

Tabla 14

Escuela profesional y habilidades interpersonales

Habilidades interpersonales	Escuela profesional								Total	
	Odontología		Derecho		Arquitectura		Psicología			
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Bajo	28	6,8	22	5,3	23	5,6	13	3,1	86	20,8
Promedio	48	11,6	49	11,8	57	13,8	44	10,6	198	47,8
Alto	33	8,0	35	8,5	18	4,3	44	10,6	130	31,4
Total	109	26,3	106	25,6	98	23,7	101	24,4	414	100,0
R = 0.505						P = 0.011 (P < 0.05)				

En la tabla número 14 se aprecia que el nivel de habilidades interpersonales que predomina en todas las escuelas profesionales es el promedio representado por el 13.8%, 11.8%, 11.6% y 10.6% en Arquitectura, Derecho, Odontología y Psicología respectivamente

La escuela profesional de Psicología es la que tiene en un mayor porcentaje un nivel alto de habilidades interpersonales representado por un 10.6% a diferencia de las otras escuelas profesionales. Por otra parte, la escuela profesional de Odontología, en comparación con las demás, presenta un nivel bajo de habilidades interpersonales representado por el 6.8%.

De acuerdo a la prueba estadística, Chi cuadrado, se establece que existe una relación entre la escuela profesional y las habilidades interpersonales. A su vez la prueba de Pearson indica que existe una relación de tendencia moderada (R=0.505).

Tabla 15

Habilidades interpersonales y adicción a redes sociales

		Adicción a redes sociales								Total	
		Normal		Leve		Moderado		Grave			
		N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Habilidades interpersonales	Bajo	38	9,2	39	9,4	8	1,9	1	0,2	86	20,8
	Promedio	135	32,6	55	13,3	7	1,7	1	0,2	198	47,8
	Alto	114	27,5	13	3,1	3	0,7	0	0,0	130	31,4
Total		287	69,3	107	25,8	18	4,3	2	0,5	414	100,0
R = 0.610						P = 0.008 (P < 0.05)					

La tabla 15 nos muestra la relación que existe entre las habilidades interpersonales y la adicción a las redes sociales, donde se puede apreciar que el 32.6% de estudiantes con habilidades interpersonales promedio no posee adicción a las redes sociales, mientras que el 0.2% de estudiantes con habilidades interpersonales promedio posee un nivel grave de adicción a las redes sociales. Por otro lado, el 27.5% de estudiantes presenta altas habilidades interpersonales y un nivel normal de adicción a las redes sociales, mientras que no hay ningún porcentaje de estudiantes que presenten altas habilidades interpersonales y un nivel grave de adicción a redes sociales.

De acuerdo a la prueba estadística de chi cuadrado se puede afirmar que existe una relación inversamente proporcional entre las variables, en donde, a mayor nivel de habilidades interpersonales habrá menor incidencia en la adicción a las redes sociales. A su vez se realizó la prueba de Pearson donde se corroboró los resultados y se estableció que existe una correlación de tendencia moderada.

Discusión

De acuerdo a los resultados obtenidos, se corrobora la hipótesis planteada, donde existe una relación inversamente proporcional entre la adicción a las redes sociales y las habilidades interpersonales en los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María, es decir, a mayor adicción a las redes sociales menores habilidades interpersonales. Estos resultados guardan relación con diversas investigaciones que se mencionan a continuación.

Domínguez & Ibáñez (2016), estudiaron la relación que existe entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de la Universidad Cesar Vallejo donde se halló que existe una relación significativa entre ambas variables.

Asimismo, Bonilla y Hernández (2012), realizaron un estudio que tuvo como objetivo identificar el impacto que tiene la dependencia a las redes sociales sobre las habilidades sociales en los estudiantes de la Universidad San Buenaventura, Colombia. Los resultados obtenidos mostraron que existe una correlación negativa alta (0.702), es decir que la dependencia a las redes sociales, tiene un impacto negativo en las habilidades sociales de las personas.

Otro estudio realizado por Herrera, Pacheco, Palomar & Zavala (2010), determinó que la adicción a Facebook, la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales tienen una relación estadísticamente significativa, a su vez, se halló que los adictos a Facebook tienden a ser menos asertivos, presentan dificultad para expresar sus ideas o emociones, son propensos a la depresión, se les dificulta hablar en público, así como, tener vínculos amicales y familiares, a diferencia de los no adictos.

Por otro lado, Díaz y Lázaro (2017), realizaron un estudio con estudiantes de diversos institutos de la Comunidad de Madrid; cuyo objetivo era determinar si la adicción derivada del uso de servicios de mensajería de WhatsApp puede mejorar y desarrollar las habilidades

sociales. Los resultados encontrados demuestran que, no existe una relación directa entre las variables estudiadas.

Estas investigaciones concuerdan con lo expuesto por Echeburúa y Paz (2010), quienes afirman que las personas que hacen un uso excesivo de las redes sociales no cuentan con las habilidades para desenvolverse en su círculo social, ya que el intercambio social a través de las redes contribuye a desembocar en una especie de analfabetismo relacional y facilita la construcción de relaciones sociales ficticias.

Por lo tanto, es erróneo pensar que, por pasar más tiempo en las redes sociales, las personas tendrán mayor interacción social, mayor satisfacción en sus relaciones o podrán desarrollar sus habilidades sociales, ya que el elemento esencial de la comunicación entre los seres humanos, se encuentra en la calidad de las interacciones del sujeto, en su personalidad y en la capacidad que se tiene de captar las necesidades del otro (Rivero, 2005).

Si bien es cierto, las nuevas tecnologías, entre ellas, las redes sociales, han contribuido en el desarrollo social, individual y colectivo; han dificultado el proceso de intercambio social o sociabilización cara a cara (Oliva, Hidalgo, Moreno, Jiménez, Antolín, Jiménez & Ramos, 2012).

Por otro lado, el 69.3 % del total de los estudiantes evaluados no presenta adicción a las redes sociales, mientras que el 25.8% presenta un nivel leve de adicción, el 4.3% un nivel moderado y el 0.5% un nivel grave. Esto concuerda con una investigación realizada por Araujo (2016) titulada “Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima”, donde la población encuestada tiene características similares a la de la presente investigación; se evidenció que existen niveles bajos de adicción a las redes sociales.

Con respecto al nivel de las habilidades interpersonales, se determinó que la mayoría de los estudiantes evaluados presentaban un nivel promedio representado por el 47.8 %, mientras el 31.4% un nivel alto y el 20.8% un nivel bajo, lo cual guarda relación con un estudio realizado por Mejía, Paz y Quinteros (2014), titulado “Adicción a Facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima”, cuya población es similar a la de la presente investigación en donde se encontró que la mayoría de los estudiantes presentaba un nivel promedio de habilidades sociales (45%).

Por otra parte, se encontró que la mayoría de los estudiantes evaluados presentan un nivel promedio (45.9%) en el primer factor de las habilidades interpersonales denominado “Autoexpresión en situaciones sociales”, así como también existe una relación inversa con la adicción a las redes sociales, esto quiere decir que, a las personas adictas a las redes, se les dificulta expresarse sin temor en determinadas situaciones como reuniones, entrevistas, etc. Yang (2001), afirma que un 8.5% de los sujetos estudiados utiliza el ordenador con fines educativos; la mayoría de usuarios lo hace como una fuente de entretenimiento y ocio, sobre todo a través de los juegos y redes sociales. Por tanto, el pasar tanto tiempo en las redes sociales, dificulta que se pueda establecer relaciones interpersonales cara a cara de manera constante, lo que, a su vez, impide que el sujeto pueda desarrollar habilidades para desenvolverse adecuadamente en su círculo social.

Con respecto al segundo factor “Defensa de los propios derechos como consumidor”, se determinó que la mayoría de los estudiantes evaluados presentan un nivel promedio (41.3%), además existe una relación inversa con la adicción a las redes sociales, lo que significa que las personas adictas a las redes sociales tienen dificultad para expresarse asertivamente frente a otras personas en defensa de los propios derechos como por ejemplo devolver un objeto defectuoso o pedir el asiento, etc. De acuerdo a Gismero (2000), considera que la conducta socialmente habilidosa, permite expresar necesidades, sentimientos, opiniones y preferencias

sin muestras de ansiedad y de forma asertiva, a través de respuestas verbales y no verbales; lo cual se dificulta con el uso excesivo de las redes sociales, ya que la interacción que se establece por medio de ellas, carece de toda riqueza de comunicación no verbal, por tanto, la persona no puede desarrollar las habilidades necesarias para relacionarse de manera satisfactoria con otras personas (González, 2010; citado por Mejía, Paz y Quinteros, 2014).

Por otra parte, se determinó que la mayoría de estudiantes presenta un nivel promedio (46.1%) en el tercer factor denominado “Expresión de enfado y disconformidad”, así como también existe una relación inversa con la adicción a las redes sociales, por lo que se deduce que las personas adictas a las redes sociales tienen dificultades para expresar su disconformidad para evitar conflictos. Ello concuerda con lo expuesto por Matalinares, Díaz, Ornella, Deyvi, Fernández, Uceda, Leyva, Sánchez, Villavicencio, Yaringaño y Torres (2013), quienes realizaron una investigación con estudiantes de nivel secundario, para determinar la relación que existe entre la adicción a internet y las habilidades sociales, en base a los resultados encontrados se concluyó que los adolescentes que tienen índice de adicción a internet, son proclives a desarrollar conductas antisociales como la agresión con sus pares, ya que no son capaces de expresar su enfado de manera asertiva.

Respondiendo al cuarto factor “Decir no y cortar interacción”, se ha encontrado que la mayoría de estudiantes presentan un nivel alto (46.6%); así como también existe una relación inversa con la adicción a las redes sociales, lo que refiere que las personas adictas tienen dificultades para cortar interacción con personas con las que no se desea tener algún tipo de relación, así como también decir no frente a determinadas situaciones. De acuerdo a Ojeda y Mateos (2006), afirman que, al sociabilizar a través de las redes sociales, no existe mayor dificultad cuando se trata de decir no o cortar interacción ya que se pueden ocultar temores o expresiones verbales y no verbales derivadas de la ansiedad que se puede producir.

Se estableció que la mayoría de estudiantes presenta un nivel promedio (45.2%) en el quinto factor denominado “Hacer peticiones” y que no existe relación con la adicción a las redes sociales, esto quiere decir que las personas con adicción a las redes sociales no presentan dificultad para hacer algún tipo de petición. De acuerdo a McKenna y Bargh (citados por Moral 2001) encontraron que las personas que interactúan con un grupo dentro de una red social, refuerzan su autoestima, ya que se sienten aceptados socialmente y pueden manifestar sus ideas u opiniones, desacuerdos e incluso pedir ayuda con total libertad.

En cuanto al sexto factor “Iniciar interacción con el sexo opuesto”, se determinó que la mayoría de estudiantes presenta un nivel promedio (43.7%), asimismo guarda una relación inversa con la adicción a las redes sociales, es decir, las personas que abusan de las redes, evitan entablar conversación con personas del sexo opuesto, así como hacer halagos, hacer una invitación, entre otras conductas similares. En ese sentido, Subrahmanyam y Greenfield (2008), determinaron que los adolescentes que utilizaban las redes sociales y que a su vez establecían contacto físico con otras personas de su círculo social; reforzaban las relaciones con sus amigos y disminuía la ansiedad social frente a personas del sexo opuesto.

Con respecto a la adicción a redes sociales asociada al género se determinó que hay una relación entre ambas variables, sin embargo, es de tendencia baja por lo que no podemos hablar de una relación significativa. Se halló también que los hombres tienen mayor adicción a las redes sociales representado por el 0.8% en el nivel grave; sin embargo, las mujeres presentan un mayor porcentaje de adicción en los niveles leve y moderado con una diferencia mínima en comparación con los hombres. De acuerdo a los resultados encontrados por Araujo (2016) en su estudio “Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima”, encontró que los varones obtuvieron un puntaje más elevado en la dimensión “Síndrome de abstinencia a las redes sociales”, sin embargo, la puntuación es relativamente baja. Asimismo, se sabe que tanto hombres como mujeres están interesados en las redes

sociales persiguiendo el logro de objetivos como socialización, estatus y reconocimiento y es posible que este tipo de motivaciones tengan una mayor intensidad entre los varones que entre las mujeres, influyendo en algunos de los indicadores de posible adicción a las redes sociales (Park, Kee & Valenzuela, 2009). En contraste con estos resultados, Espinar y González (2009) denominado “Jóvenes en las redes sociales virtuales, un análisis exploratorio de las diferencias de género” determinaron que el porcentaje de mujeres (89,8%) que acceden a Internet es superior al de los hombres y por ende existe una mayor probabilidad de adicción. De igual manera, se sabe que las mujeres son las que se encuentran en mayor riesgo de sufrir adicción, debido a que un gran número se valora a si misma de acuerdo a la aceptación social que tengan, y Facebook les brinda la facilidad de poder hacerlo (Asian News International, 2008; Sheff, 2009; Oliva y Cols., 2012).

Los resultados obtenidos referentes a la adicción a las redes sociales relacionada con la escuela profesional, muestran que existe relación entre ambas variables y que los estudiantes de Odontología tienen mayores niveles de adicción a diferencia de las demás carreras evaluadas. Al respecto hay escasas de investigaciones con resultados similares, sin embargo, Ackerman y Beier (2003), determinaron que existe un conjunto de factores psicológicos, que incluye factores intelectuales, conativos y de personalidad que se relacionan con la elección vocacional. De acuerdo a Sverko & Babarovic (2016), los estudiantes de carreras relacionadas con la administración se caracterizan por ser más extrovertidos, por ende, podrían mostrar indicadores relacionados a la adicción a las redes sociales, ya que la extraversión está relacionada positivamente con la adicción a Facebook, una red social muy utilizada por jóvenes y adolescentes (Andreassen, Torsheim, Brunborg y Pallesen, 2012). En cuanto a los estudiantes de psicología, a diferencia de los de medicina, se caracterizan por ser más flexibles y tener una percepción más intuitiva que objetiva, así como tener actitudes de apertura (Bitrán, Zúñiga, Lafuente, Viviani & Mena, 2004). Es probable entonces que los

factores psicológicos asociados a la elección vocacional puedan relacionarse con la adicción a las redes sociales.

Por otro lado, se estableció que existe relación entre las habilidades interpersonales asociada al género y la escuela profesional en donde las mujeres obtuvieron un mayor porcentaje en el nivel alto a diferencia de los hombres, mientras que la escuela profesional de Psicología presenta niveles más altos de habilidades interpersonales a diferencia de Odontología, Derecho y Arquitectura, esto guarda relación con una investigación realizada por Mejía, Paz y Quinteros (2014) titulada Adicción a Facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima, quienes encontraron que los estudiantes de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura presentaban un nivel más bajo de habilidades sociales (20.7%). En cuanto al género se determinó que los varones son los que tenían niveles más bajos en cuanto a las habilidades sociales. Asimismo García, Cabanillas, Morán y Olaz (2014), en su estudio titulado “Diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Argentina”, encontraron diferencias a favor de los hombres en habilidades para el abordaje afectivo sexual, y a favor de las mujeres en habilidades conversacionales, habilidades de oposición asertiva, habilidades empáticas y de expresión de sentimientos positivos; sin embargo no encontraron diferencias en habilidades sociales académicas y de trabajo.

De acuerdo a Pajares, Miller & Johnson (1999); Del Prette & Del Prette (2001), mencionan que los adolescentes atraviesan por un periodo de tensión para cumplir con los roles de género impuestos por la sociedad en forma de estereotipos, los cuales influyen en la adopción de comportamientos de cada género.

Hermann y Betz (2004) manifiestan que existen algunas características asociadas al rol masculino como la independencia, autoridad, autosuficiencia, asertividad, orientación al logro, expresión de sentimientos negativos, habilidad para cortejar y actividades encaminadas

a la manutención de la familia, así como conductas que involucran mayor iniciativa, ser más directo, hacer peticiones o cortejar se vincularían a las habilidades para el abordaje afectivo sexual; mientras que en el caso del rol femenino, este se asocia a ciertas características tales como la sensibilidad, apertura emocional, expresividad, cuidado del hogar y dependencia, las cuales estarían vinculadas a las habilidades conversacionales, habilidades de oposición asertiva, habilidades empáticas y de expresión de sentimientos positivos.

En definitiva, es preciso mencionar que las habilidades sociales son adquiridas y aprendidas como consecuencia de la retroalimentación que ha recibido para moldearla a comportamientos deseables, los modelos que ha tenido y la oportunidad de practicar las habilidades sociales adquiridas (Ballester y Gil, 2002).

Por lo mencionado, se concluye que la adicción a las redes sociales guarda relación con las habilidades interpersonales. Las redes sociales se han convertido en parte de la vida de las personas, es importante que se haga un uso adecuado de ellas que contribuya al bienestar físico y emocional del ser humano. Asimismo, es importante mencionar que las redes sociales pueden fortalecer las relaciones interpersonales, sin embargo, no es conveniente utilizarlo como único medio de interacción, se debe fomentar el hábito de evitar utilizar el celular cuando alrededor hay personas con las que se puede entablar una conversación.

Conclusiones

Primera. Se encontró que existe una relación inversa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades interpersonales en los estudiantes de las escuelas profesionales de Odontología, Arquitectura, Derecho y Psicología de la Universidad Católica de Santa María.

Segunda. Se determinó que la mayoría de los estudiantes de las escuelas profesionales de Odontología, Arquitectura, Derecho y Psicología de la Universidad Católica de Santa María no presentan adicción a las redes sociales.

Tercera. Se encontró que la mayoría de los estudiantes de las escuelas profesionales de Odontología, Arquitectura, Derecho y Psicología de la Universidad Católica de Santa María presentan un nivel promedio de habilidades interpersonales.

Cuarta. Se encontró que en los factores I, II, III, V y VI de las habilidades interpersonales predomina el nivel promedio, mientras que en el factor IV predomina un nivel alto.

Quinta. Se determinó que existe relación entre los factores de las habilidades interpersonales a excepción del Factor V denominado “Hacer peticiones” con la adicción a las redes sociales.

Sexta. Se encontró que el género y la escuela profesional guardan relación con la adicción a las redes sociales, donde la escuela profesional de Odontología y el género masculino presentan un mayor nivel de adicción en el nivel grave representado por un mínimo porcentaje de la población total, a su vez, se encontró que el género femenino presenta mayores porcentajes de adicción en los niveles leve y moderado.

Séptima. Se encontró que el género y la escuela profesional guardan relación con las habilidades interpersonales, donde el género femenino y la escuela profesional de Psicología presentan un mayor nivel de habilidades interpersonales.

Sugerencias

Primera. En base a los resultados encontrados sería conveniente implementar programas y talleres para mejorar las habilidades interpersonales de los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María.

Segunda. Fomentar en los estudiantes el uso responsable de las redes sociales, brindando información sobre los riesgos a los que están expuestos si realizan un uso excesivo e inadecuado, ya que no solo pueden caer en la adicción, sino también pueden tener acceso a contenidos inapropiados, acoso y la pérdida de privacidad.

Tercera. Es importante trabajar con los padres de familia desde el colegio para que puedan tomar conciencia del tiempo que invierten con sus hijos, de esta manera, motivarlos a compartir más tiempo en familia favoreciendo el fortalecimiento de sus habilidades interpersonales y disminuyendo el riesgo de adicción a las redes sociales.

Cuarta. Promover e incentivar a los estudiantes a participar en los diferentes talleres recreativos que ofrece la Universidad tales como; música, danza, teatro y deportes; con el fin de que puedan emplear su tiempo en este tipo de actividades que no solo les permitirán desarrollarse personalmente sino también reforzarán sus habilidades interpersonales a través de la interacción cara a cara con su círculo social.

Quinta. Sería conveniente que los ítems del test utilizado para medir la adicción a las redes sociales puedan ser organizados en dimensiones según los criterios que se utilizan para el diagnóstico de adicción.

Sexta. Realizar estudios investigativos donde la adicción a las redes sociales y habilidades interpersonales se relacionen con otras variables como estado civil, tipos de familia, estado socioeconómico, entre otros.

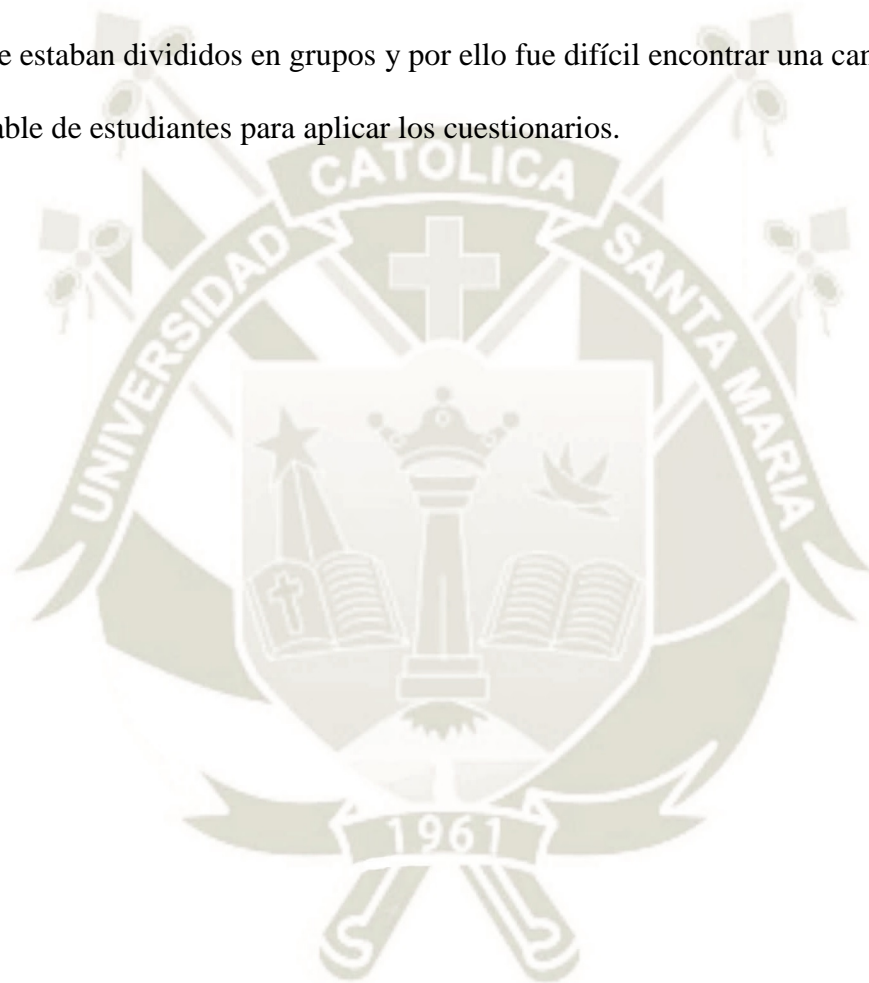
Séptima. Para futuras investigaciones que estén relacionadas o sean similares a la presente investigación, sería conveniente utilizar otra técnica de recolección de datos como entrevistas individuales para reducir el riesgo de falsificación de datos y la investigación obtenga mayor confiabilidad.



Limitaciones

Primera. Al momento de aplicar los cuestionarios, algunos estudiantes no mostraban predisposición de resolverlos, se observó desinterés y desgano. A su vez, hubo estudiantes que respondieron al azar, por lo que se tuvo que descalificar dichas pruebas.

Segunda. En la escuela profesional de Arquitectura llevaban cursos teóricos y prácticos, por lo que estaban divididos en grupos y por ello fue difícil encontrar una cantidad considerable de estudiantes para aplicar los cuestionarios.



Bibliografía

- Ackerman, P. y Beier, M. (2003). Intelligence, personality, and interests in the career choice process. *Journal of Career Assessment*, 11(2), 205-218. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1177/1069072703011002006>
- Alden, L. y Caple, R. (1981). Non assertiveness: Skillsitor selective ley - evaluation. *Behavior Therapy*, (12), 107 - 114.
- Amesquita, L. (2016). *Uso de las redes sociales relacionado con el estrés académico en estudiantes del centro de idiomas de la universidad católica santa maría*. Universidad Católica de Santa María, Arequipa.
- Andrade, F., Aguilar, M., Sorto, L. y Banegas, Y. (2015). *Ventajas y Desventajas De Las Redes Sociales En Relaciones De Pareja*. Universidad Pedagógica Nacional Francisco de Morazán, Honduras.
- Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G., y Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Araujo, E. (2016). Indicadores de Adición a las redes sociales en universitarios de Lima. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162016000200005
- Argyle, M. (1969). *Social Interaction*. Methuen, London.
- Arnett, J. (2006). *Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? Child Development Perspectives*. Recuperado el 15 de Enero de 2019 de: http://jeffre yarnett.com/ARNETT_2007_Emerging_Adulthood_What_is_it_and_What.pdf

Arnett, J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 3-19). Washington, DC: APA Books.

Arnett, J., Furstenberg, F., Rumbaut, R. y Settersten, R. (2006). *Desarrollo físico y cognoscitivo en la adultez emergente y temprana*. Recuperado el 15 de enero de 2019 de:
http://recursosbiblio.url.edu.gt/publicjlg/biblio_sin_paredes/fac_hum/desa_human/cap/13.pdf

Asian News International (2008). *Facebook fuels friendship addiction and users insecurity*. Thaindian News. Recuperado de http://www.thaindian.com/newsportal/india-news/facebook-fuels-friendship-addiction-and-users-insecurity_100110661.html

Asociación Americana de Retraso Mental (2002). *Definición sobre Habilidades Sociales*. Recuperado de: http://inico.usal.es/publicaciones/pdf/AAMR_2002.pdf

Ballester, R. y Gil, D. (2002). *Habilidades sociales: evaluación y tratamiento*. Madrid: Síntesis.

Bao, R., Flores, J. y Gonzáles, F. (2009). *Las organizaciones virtuales y la evolución de la web*. Universidad San Martín de Porres Lima, Perú: Fondo Editorial.

Barbaran, J. (2016). *Inteligencia emocional y las habilidades sociales en universitarios de una facultad de educación - Lima 2016*. Universidad Cesar Vallejo, Lima.

Barrera, A. y Vinet, E. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Ter Psicol* 35 (1), Santiago. Recuperado el 15 de enero de 2019 de: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082017000100005

- Bitrán, M., Zúñiga, D., Lafuente, M., Viviani, P. y Mena, B. (2004). Características psicológicas y estilos cognitivos de estudiantes de medicina y de otras carreras de la Pontificia Universidad Católica de Chile. *Revista Médica de Chile*, 132 (7), 809-815. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872004000700004>
- Bonilla, L. y Hernández, A. (2012). Impacto de la dependencia a las redes sociales virtuales sobre las habilidades sociales en estudiantes de la Universidad de psicología de Buenaventura extensión Ibagué. *Revista Psicología Científica.com*, 14 (2). Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/dependencia-redes-sociales-habilidades-sociales-estudiantes-universitarios/>
- Boyd, D. y Ellison, N. (2007). *Social Network Sites: Definition, history and scholarship*. Journal of computer – mediated communication. Recuperado el 15 de Diciembre del 2017 de: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x/full>
- Caballo, V. (1997). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid, España, Siglo XXI de España editores S.A.
- Caballo, V. (1998). *Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta*. Madrid: Siglo XXI.
- Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. (6° Edición). Madrid: Siglo XXI.
- Camacho, C. y Camacho, M. (2005). Habilidades sociales en adolescencia: un programa de intervención. *Revista Profesional española de terapia cognitivo-conductual*, 3 (1), 1 - 27. Recuperado de: <http://profesorisaacgarcarirosestuanmigo.files.wordpress.com/2012/07/habilidades-sociales-en-la-adolescencia.pdf>

Carbonell, X. (2014). *Adicciones tecnológicas: Qué son y cómo tratarlas*. Madrid: Síntesis.

Carlson, N. (2010). *At Last – The full story of how facebook was founded*. Business Insider.

Recuperado el 02 de Enero del 2018 de: <http://www.businessinsider.com/how-facebook-was-founded-2010-3>

Celaya, M., Chacón, A., Chacón, A. y Urrutia, E. (2015). *El impacto de WhatsApp en la vida cotidiana de las personas*. Eskibel. Recuperado en Noviembre de 2018 de:

http://www.unav.edu/documents/29062/6900948/27_Eskibel_whatshapp.pdf

Ceyhan, A. (2008). University Students Problematic Internet Use and Communication Skills according to the Internet Use Purposes. *Educational Sciences: Theory&Practice*.11 (1), 69 - 77.

Chóliz, M. y Marco, C. (2012). *Adicción a internet y redes sociales*. Madrid: Alianza Editorial.

Christoff, K., Scott, W., Kelley, M., Schlundt, D., Baer, G. y Kelly, J. (1985). Social skills, and social problem - solving training for shy young adolescents. *Behavior Therapy*, 16, 468 - 477.

Cía, A. (2013). 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*, 76 (4), 210 - 217. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/3720/372036946004.pdf>

Clériga, R. (2009). ¿Adicto yo? *General Interest Periodicals - México*, 46. Recuperado de: <https://search.proquest.com/docview/308229736/B048B1ACD51141DCPQ/3?accountid=28391>

Cruz, F. y Rodríguez, R. (2016). *Uso de Redes Sociales y Actitudes frente a la Infidelidad*.

Universidad Católica de Santa María, Arequipa.

Cruzado, L., Matos, L. y Kendall, R. (2006). Adicción a internet: Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental.

Rev Med Hered, 17(4), 196 - 205.

Curran, J. (1977). Skills training as an approach to the treatment of heterosexual social anxiety: A review. *Psychological Bulletin*, (84), 140-157.

Cuyun, M. (2013). *Adicción a Redes Sociales En Jóvenes*. Universidad Rafael Landívar Campus de Quetzaltenango, Guatemala.

Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, (17), 187-195.

Del Prette, A. y Del Prette, Z. (2002). *Psicología de las habilidades sociales: terapia y educación*. México: El manual moderno.

Díaz, D. y Lázaro, P. (2017). La adicción al whatsapp en adolescentes y sus implicaciones en las habilidades sociales. *Tendencias pedagógicas*, 4(29), 121-134.

Diccionario de Significados (2012). *Tecnología e Innovación: Que es skype*. Recuperado en Diciembre de 2018 de: <http://www.significados.com/?s=skype>

Domínguez, C., Geijo, S., Sánchez, I., Imaz, C. y Cabús, G. (2012). Revisión de los mecanismos implicados en el uso problemático de Internet. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq*, 32 (116), 691 - 705.

Domínguez, J. y Ibañez, J. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una Institución Educativa privada. *Propósitos y Representaciones*, 4 (2), 181– 230.

Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91 - 95.

Echeburúa, E. y Fernández-Montalvo, J. (2006). *Adicciones sin drogas*. Tratado SET de trastornos adictivos (Vol. 1) (pp. 461-476). Madrid: Panamericana.

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Guía para educadores. Madrid: Pirámide.

Eisler, R., Frederiksen, L. y Peterson, G. (1978). The relationship of cognitive variables to the expression of assertiveness, *Behavior Therapy*, (9), 419 - 427.

Ellis, A. (1980). *Razón y emoción en psicoterapia*. Bilbao: Desclee de Brouwer.

Espinar, E. y Gonzales, M. (2009) “Jóvenes en las redes sociales virtuales: un análisis exploratorio de las diferencias de género”. 4 (14), 87-105

Estévez, L., Bayón, C., De la Cruz, J. y Fernández-Liria, A. (2009). *Uso y abuso de Internet* en adolescentes. (101-128). Madrid: Pirámide.

Fernández, N. (2013). Trastornos de conducta y redes sociales en Internet. *Salud Mental*, 36 (6), 521 - 527.

Fumero, A., Saez, F. y Roca, G. (2007). *Web 2.0*. Fundación Orange, Edita España.

Furstenberg, F., Rumbaut, R. y Settersten, R. (2005). *On the Frontier of Adulthood*. Foundation Series on Mental Health and Development.

Galarza, C. (2012). *Relación entre el nivel de habilidades sociales y el clima social familiar de los adolescentes de la I.E. Nueva Fe y Alegría*. Versión electrónica. Recuperada el 16 de Marzo del 2019 de:

http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/988/galarza_pc.pdf;jsessionid=8B84DA4805C5F7F6CEAE9E235B0D266F?sequence=1

García del Castillo, J., Tero, M., Nieto, M., Lledó, A., Sánchez, S., Martín-Aragón, M. y Sitges, E. (2008). Uso y abuso de Internet en jóvenes universitarios. *Adicciones*, 20, 131-142.

García, M., Cabanillas, G., Morán, V. y Olaz, O. (2014). Diferencias de género en habilidades sociales en estudiantes universitarios de Argentina. *Disertaciones*, 7(2), 114 - 135.

Gismero, E. (2000). *Escala de habilidades sociales*. Madrid: TEA.

Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder. Diagnostic criteria*. Internet Addiction Support Group (IASG). Recuperado de:
<http://www.iucf.indiana.edu/~brown/hyplan/addict.html>

Hermann, K. y Betz, N. (2004). Path Models of the Relationships of Instrumentality and Expressiveness to Social Self-Efficacy, Shyness, and Depressive Symptoms. *Sex Roles*, 51(1/2), pp. 55 - 66.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación 6ta Edición*. McGraw-Hill. México. Pág. 88 – 101.

Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18 (1), 6 - 18.

- Hidalgo, C. y Abarca, N. (1999). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol 22, número 002. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Bogotá, pp.265- 282
- Jiménez, L. y Pantoja, A. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en sujetos adictos a Internet. *Psicología-Segunda Época*, 26 (1), 78 - 89.
- Kirkpatrick, D. (2011). *El efecto Facebook*. Barcelona: Gestión 2000.
- Ladd, W. y Mize, J. (1983). A cognitive – social learning model of social – skill training. *Psychological Review*, (90), 127 - 157.
- Lescano, G., Rojas, A. y Vara, A. (2003). *Situación de las Habilidades Sociales en Adolescentes Escolares del Perú*. Recuperado el 28 de Noviembre del 2017.de: http://www.aristidesvara.net/prb/investigaciones/educacion/HABILIDADES_SOCIALES/habilid_social_02_A.htm
- López, E. (2000). Competencia social y habilidades sociales como ámbito de prevención de conflictos. *Educación para la paz*, (1), 14-17.
- Mangrulkar, L., Vince, C. y Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Recuperado el 04 de Enero del 2018 de: <http://www.vitalconsultoresrse.com/images/down/Enfoque%20de%20habilidades%20para%20la%20vida.pdf>
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British Journal of Addiction*, 85, 1389 - 1394.
- Matalí, J. y Alda, J. (2008). *Adolescentes y nuevas tecnologías: ¿innovación o adicción?* Barcelona, Edebe.

Matalinares, M., Díaz, G., Ornella, V., Deyvi, R., Fernández, A., Uceda, E., Leyva, O.,

Sánchez, Y., Villavicencio, C., Yaringaño, L. y Torres, M. (2013). Influencia de los estilos parentales en la adicción al internet en alumnos de secundaria del Perú. *Revista IIPSI, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 16(2), 195-220. Recuperado de:

<http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/6554/5821>

Matalinares, M., Raymundo, O. y Baca, D. (2014). *Propiedades psicométricas del test de adicción al internet (TAI)*. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*. 3(2), 45 – 66.

Mejía, G., Paz, J. y Quinteros, D. (2014). Adicción a facebook y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad privada de Lima. *Revista científica de la salud*, 7(1), 13.

Merodio, J. (2010). *Como empezar a promocionar tú negocio en redes sociales*. 1ra edición. Edita México.

Meza, A. (1995). Psicología de la Asertividad. *Boletín de Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia*. Lima. 1 (3): 15–19.

Michelson, L., Sugai, D., Wood, R. y Kazdin, A. (1983). *Social Skills assessment and training with children: An empirical based approach*. Plenum.

Montes, C. (2017). *Hábitos de uso y riesgos de adicción a internet en adolescentes estudiantes del centro pre universitario de la universidad católica santa maría*. Universidad Católica de Santa María, Arequipa.

Moral, F. (2001). Aspectos psicosociales de la comunicación y de las relaciones personales en Internet. *Revista Anuario de Psicología*, 32 (2), 13- 30.

- Morrison, R. y Bellack, A. (1981). The role of social perception in social
0011.*BehaviorTherapy*, (12), 69-79.
- Navarro, A. y Rueda, G. (2007). *Adicción a Internet: revisión crítica de la literatura*. Revista Colombiana de Psiquiatría, 34(4), 691-700. Recuperado de
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v36n4/v36n4a08.pdf>
- Ohana, D. (2012). *Infidelidad por Internet*. Revista Atraiga el Éxito. Recuperado de
http://www.atraigaelexito.com/infidelidad_por_internet/
- Ojeda, B. y Mateos, I. (2006). Habilidades sociales y satisfacción familiar en sujetos con discapacidad. *Rehabilitación Psicosocial*, 3, 2-8.
- Oliva, A., Hidalgo, M., Moreno, C., Jiménez, L., Jiménez, A., Antolín, L. y Ramos, P. (2012). *Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre los adolescentes y jóvenes Andaluces*. España: Agua Clara, SL.
- Padilla, P. (2012). *Habilidades sociales y conductas sexuales de riesgo en jóvenes universitarios*. Universidad Católica de Santa María, Arequipa.
- Pajares, F., Miller, M. y Jonson, M. (1999). Gender differences in writing self beliefs of elementary school students. *Journal of Educational Psychology*, 91(1), pp. 50 - 61.
- Park, N., Kee, K. y Valenzuela, S. (2009). Is There Social Capital in a Social Network Site?: Facebook Use and College Students' Life Satisfaction, Trust, and Participation. *Journal of Computer-Mediated Communication* 14 (4), 875-901
- Parra, A., Sánchez, I. y Diez, M. (2017). *Adultez emergente: Una etapa llena de posibilidades*. Dpto. de Psicología evolutiva y de la educación universitaria de Sevilla – Psicomemorias. Recuperado el 15 de enero de 2019 de:
<https://www.psicomemorias.com/adultez-emergente/>

Poitevin, E. (2015). *Exploración de los niveles de adicción al internet entre estudiantes de tres carreras de licenciatura en ingeniería, en una universidad privada ubicada en la ciudad de Guatemala*. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Polo, J. (2009). *Twitter... Para Quien No Usa Twitter*. España. Editorial Bukok

Potenza, M. (2006). *Should addictive disorders include non- substance related conditions*. *Addiction*, 101 (Suppl. 1), 142-151.

Prieto, J. y Moreno, A. (2015). *Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción?* *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(2), 149-155. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2819/281946783007/>

Rayo, A. (2014). *Influencia del uso de las Redes Sociales en las relaciones familiares de jóvenes De 18 y 24 años que presentan adicción a las mismas*. Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

Redondo, J. (2010). *Socialnets, Primera Edición*. España. Editorial Península.

Rivero, G. (2005). Algunas características de la comunicación entre jóvenes y adolescentes en el inicio de relaciones interpersonales en la comunidad. *Revista Cubana de Psicología*, 22 (1), 68-70.

Ross, P. y Singuenza, S. (2010). *Las redes sociales: La problemática familiar. Investigación de la comunicación*. Universidad del Valle de México. Recuperado el 04 de Enero del 2018 de: [http://www.tlalpan.uvmnet.edu/ooid/download/Redes%20sociales %20la%20problem%C3%A1tica%20familiar_04_LX_COM_PIC_E.pdf](http://www.tlalpan.uvmnet.edu/ooid/download/Redes%20sociales%20la%20problem%C3%A1tica%20familiar_04_LX_COM_PIC_E.pdf)

Salcedo, I. (2016). *Relación Entre Adicción A Redes Sociales Y Autoestima En Jóvenes Universitarios De Una Universidad Particular De Lima*. Versión electrónica.

Recuperado el 16 de Marzo del 2019 de

http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2026/1/salcedo_CI.pdf

Salkind, N. (1999). *Métodos de Investigación*. México, PHH.

Sánchez, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). *La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?* Adicciones, (20), 149 - 160.

Sanders, C., Field, T., Diego, M. y Kaplan, M. (2000). The relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237 - 242.

Schwatt, M. y Gottman, J. (1976). *Toward a task analysis of assertive behavior*, journal 01 Consulting and Clinical Psychology, (44), 910-920.

Sheff, S. (2009). *Reactive attachment disorder and internet addiction with adopted teens*.

Parents' Universal Resource Experts. Recuperado de:

<http://parentsuniversalresourceexperts.wordpress.com/2009/01/08/sue-scheff-reactive-attachment-disorder-and-internet-addiction-risks-with-adopted-teens/>

Sipvack, G. y Shiure, M. (1974). *Social adjustment of Young children. A cognitive approach to solving real life problems*. San Francisco: Jossey Bass.

Subrahmanyam, K. y Greenfield, P. (2008). *Online Communication and Adolescent Relationships. The Future of children*, 18(1), 119-148. Recuperado de

http://muse.jhu.edu/login?uri=/journals/Future_of_children/v018/18.1.schmidt.html

Sverko, I. y Babarovic, T. (2016). Integrating personality and career adaptability into vocational interest space. *Journal of Vocational Behavior*, 94, 89-103.

- Toranzo, F. (2009). Internet como marco de comunicación e interacción social. *Comunicar*, 17(32), 231-237.
- Torrecillas, V. (2008). *Influencia De Las Redes Sociales En Los Adolescentes*. Recuperado el 04 de Enero del 2018 de: <http://www.scribd.com/doc/Tesis-Influencia-de-Las-Redes-Sociales-en-Los-Adolescentes>
- Treuer, F., Fabian, Z. y Furedi, J. (2001). *Internet addiction associated with features of impulse control – disorder: is it a real psychiatric disorder?* *Journal of Affective Disorders*, 66, 283.
- Trower, P. (1980). Situational analysis of the components and processes of behavior of socially skilled and unskilled patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, (48), 327 - 329.
- Urueña, A., Ferrari, A., Blanco, D. y Valdecasa, E. (2011). *Las Redes Sociales en Internet*. Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y la Sociedad de la Información de España (ONTSI) Recuperado de: http://www.ontsi.red.es/ontsi/sites/default/files/redes_sociales-documento_0.pdf
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. Stanford University Press, California.
- Wolpe, J. (1978). *La práctica de la Terapia de Conducta*. México: Trillas.
- Yang, C. (2001). Socio psychiatric characteristics of adolescents who use computers to excess. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 104, 217- 222.
- Yang, C., Choe, B., Balty, M. y Lee, J. (2005). SCL-90 - R and 16 PF profiles of senior high school students with excessive Internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*, 50, 407 - 414.

Young, K. (1998). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber psychology & Behavior*, 237 - 244.



Anexo 1

Test de Redes Sociales

P. Profesional: **Edad:** **Sexo:** M F

Para la siguiente escala elige una de las opciones marcando con una “X”, de acuerdo al nivel de frecuencia.

0 = No Aplica

3 = Frecuentemente

1 = Rara Vez

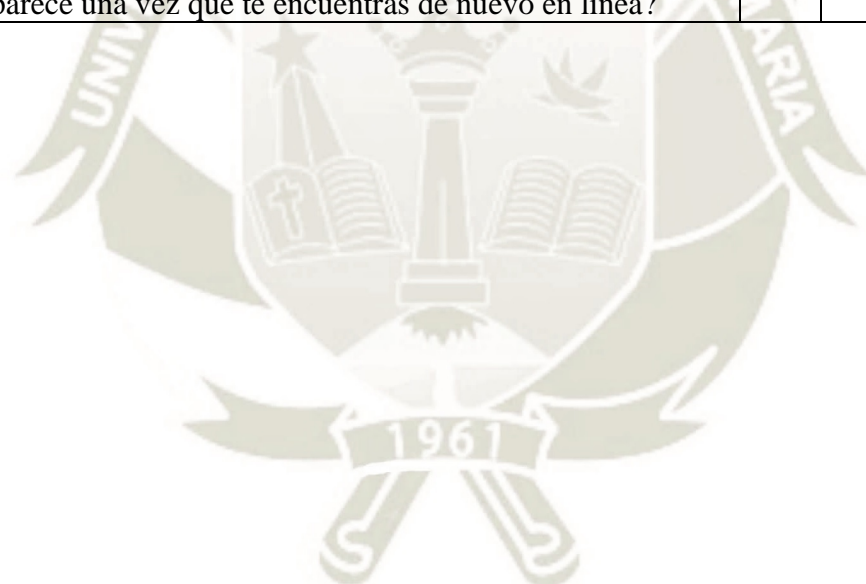
4 = Muy a Menudo

2 = Ocasionalmente

5 = Siempre

		0	1	2	3	4	5
1	¿Con que frecuencia te encuentras conectado en las redes sociales más tiempo del que esperabas?						
2	¿Con que frecuencia descuidas las responsabilidades del hogar para pasar tiempo en redes sociales?						
3	¿Con que frecuencia prefieres la excitación que encuentras en las redes sociales a la intimidad con tu pareja?						
4	¿Con que frecuencia formas nuevas relaciones con otros usuarios en línea?						
5	¿Con que frecuencia otras personas en tu vida se quejan contigo acerca de la cantidad de tiempo que pasas conectado?						
6	¿Con que frecuencia tus calificaciones o el trabajo escolar sufren a causa de la cantidad de tiempo que pasas conectado?						
7	¿Con que frecuencia visitas las actualizaciones, publicaciones o mensajes de las redes sociales antes de hacer lo que tienes que hacer?						
8	¿Con que frecuencia tu rendimiento o la productividad en el estudio sufren por permanecer en línea?						
9	¿Con que frecuencia reacciones a la defensiva o en secreto cuando alguien te pregunta que haces en las redes sociales?						
10	¿Con que frecuencia bloqueas pensar en los problemas que te perturban en tu vida con pensar en actividades de las redes sociales?						
11	¿Con que frecuencia te encuentras anticipando cuando será la próxima vez que estarás en línea en una red social?						
12	¿Con que frecuencia temes que la vida sin una red social, seria aburrida, vacía y sin alegría?						

13	¿Con que frecuencia te sientes molesto(a) o gritas cuando alguien te molesta estando en una red social?						
14	¿Con que frecuencia pierdes el sueño al estar conectado(a) en una red social hasta muy tarde?						
15	¿Con que frecuencia te sientes preocupado(a) por estar desconectado(a) de las redes sociales, o fantaseas con estar conectado(a)?						
16	¿Con que frecuencia te encuentras diciendo: “solo unos minutos más” cuando te encuentras conectado(a) a una red social?						
17	¿Con que frecuencia intentas disminuir la cantidad de tiempo que pasas conectado(a) a una red social sin lograrlo?						
18	¿Con que frecuencia tratas de ocultar cuanto tiempo has estado conectado(a) a una red social?						
19	¿Con que frecuencia eliges pasar más tiempo en una red social que salir con los demás?						
20	¿Con que frecuencia te sientes deprimido(a), mal humorado(a) o nervioso(a) cuando te encuentras desconectado(a) de una red social, lo que desaparece una vez que te encuentras de nuevo en línea?						



Anexo 2

INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN
Cuestionario I
Dirigido a estudiantes de la U.C.S.M

APRECIACIÓN CUALITATIVA

CRITERIOS	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
Presentación del Instrumento				
Claridad en la redacción de los ítems				
Pertinencia de la variable con los indicadores				
Relevancia del contenido				
Factibilidad de la aplicación				

Observaciones:

Validado por:	C.I. N°:
Profesión:	
Lugar de Trabajo:	
Cargo que desempeña:	
Lugar y fecha de validación:	
Firma:	

INSTRUMENTO PARA LA VALIDACIÓN DE EXPERTOS
APRECIACIÓN CUANTITATIVA
Cuestionario I

Ítems	Escala Evaluativa				Observaciones
	1	2	3	4	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					

Validado por:	C.I. Nº:
Profesión:	
Lugar de Trabajo:	
Cargo que desempeña:	
Lugar y fecha de validación:	
Firma:	

Anexo 3

Test de Redes Sociales

E. Profesional: **Edad:** **Sexo:** M F

Lee las preguntas detenidamente. Revisa todas las opciones y proporciona la respuesta que más se aproxima a tu situación.

0 = No Aplica

3 = Frecuentemente

1 = Rara Vez

4 = Muy a Menudo

2 = Ocasionalmente

5 = Siempre

		0	1	2	3	4	5
1	¿Con que frecuencia te conectas a las redes sociales?						
2	¿Descuidas tus responsabilidades y/u obligaciones por pasar tiempo en las redes sociales?						
3	¿Prefieres la excitación (entusiasmo) que encuentras en las redes sociales que la intimidad (el encuentro) con tu pareja?						
4	¿Promueves nuevas relaciones con otros usuarios en línea?						
5	¿Existen personas de tu entorno que se sienten postergados porque pasas gran cantidad de tiempo en las redes sociales?						
6	¿Con que frecuencia tu rendimiento académico ha disminuido por la cantidad de tiempo que pasas en las redes sociales?						
7	¿Con que frecuencia visitas las actualizaciones, publicaciones o mensajes de las redes sociales antes de hacer lo que tienes que hacer?						
8	¿Con que frecuencia tu rendimiento académico o la productividad en el estudio sufren por permanecer en línea?						
9	¿Reacciones violenta y agresivamente cuando alguien te hace la observación en cuanto al tiempo que dedicas a las redes sociales?						
10	¿Crees que los problemas personales o familiares se alivian conectándose a las redes sociales?						
11	¿Te encuentras anticipando cuando será la próxima vez que estarás en línea en una red social?						
12	¿Temes que la vida sin una red social, seria aburrida, vacía y sin alegría?						
13	¿Con que frecuencia te sientes molesto(a) o gritas cuando alguien te molesta estando en una red social?						

14	¿Pierdes el sueño al estar conectado(a) en una red social hasta muy tarde?						
15	¿Con que frecuencia te sientes preocupado(a) por estar desconectado(a) de las redes sociales, o fantaseas con estar conectado(a)?						
16	¿Te encuentras diciendo: “solo unos minutos más” cuando te encuentras conectado(a) a una red social?						
17	¿Intentas disminuir la cantidad de tiempo que pasas conectado(a) a una red social sin lograrlo?						
18	¿Tratas de ocultar cuanto tiempo has estado conectado(a) a una red social?						
19	¿Con que frecuencia eliges pasar más tiempo en una red social que salir con los demás?						
20	¿Con que frecuencia te sientes deprimido(a), mal humorado(a) o nervioso(a) cuando te encuentras desconectado(a) de una red social, lo que desaparece una vez que te encuentras de nuevo en línea?						



Anexo 4

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

INSTRUCCIONES:

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

Para responder utilice la siguiente clave:

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

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

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

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

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

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido	A B C D
2. Me cuesta telefonar a tiendas , oficinas, etc. para preguntar algo	A B C D
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	A B C D
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	A B C D
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto , paso un mal rato para decirle que “NO”	A B C D
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	A B C D
7. Si en un restaurant no me traen la comida como le había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	A B C D
8. A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.	A B C D
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.	A B C D
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo	A B C D
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	A B C D
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	A B C D

13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	A B C D
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	A B C D
15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	A B C D
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto	A B C D
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	A B C D
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	A B C D
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás	A B C D
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	A B C D
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	A B C D
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	A B C D
23. Nunca se cómo “cortar “ a un amigo que habla mucho	A B C D
24. cuando decido que no me apetece volver a salir con una personas, me cuesta mucho comunicarle mi decisión	A B C D
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	A B C D
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	A B C D
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita	A B C D
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico	A B C D
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo	A B C D
30. Cuando alguien se me” cuela” en una fila hago como si no me diera cuenta.	A B C D
31. Me cuesta mucho expresar mi ira , cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados	A B C D
32. Muchas veces prefiero callarme o “quitarme de en medio “para evitar problemas con otras personas.	A B C D
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	A B C D
TOTAL	

Fuente: Elena Gismero Gonzales.