

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES
SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR
DE CAJAMARCA, 2021.**

Autoras:

Elvia Beatriz Salazar Carrasco.

Alejandra Sánchez Vílchez.

Asesora:

Mg. Patricia del Pilar Gómez Vargas

Cajamarca – Perú

Agosto - 2021

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

**ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES
SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR
DE CAJAMARCA, 2021.**

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el título
de Licenciadas en Psicología.

Bachilleres:

Elvia Beatriz Salazar Carrasco.

Alejandra Sánchez Vílchez.

Asesora:

Mg. Patricia del Pilar Gómez Vargas

Cajamarca – Perú

Agosto - 2021

COPYRIGHT © 2021 by
ELVIA BEATRIZ SALAZAR CARRASCO.
ALEJANDRA SÁNCHEZ VÍLCHEZ.

Todos los derechos reservados

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO
FACULTAD DE PSICOLOGIA**

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

**APROBACION DE TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO
PROFESIONAL**

**“ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES
SOCIALES EN ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR
DE CAJAMARCA, 2021”**

Presidente:

Secretario:

Asesor: Mg. Patricia del Pilar Gómez Vargas.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Por el presente documento, las bachilleres de la Facultad de Psicología: Elvia Beatriz Salazar Carrasco y Alejandra Sánchez Vílchez, quienes han elaborado el informe de tesis denominado Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de un instituto de educación superior de Cajamarca, 2021, como medio para optar el título profesional de Licenciadas en psicología otorgado por la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Por lo que, declaramos bajo juramento, que el presente trabajo de tesis ha sido elaborado por las bachilleres y no existe plagio de ninguna naturaleza, en especial copia de otro trabajo presentado por cualquier persona ante cualquier otra Universidad o Institución.

Dejo expresa constancia que, las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo, por lo que no he asumido como propia las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes primarias y secundarias encontrado por medio de escritos o por internet.

Del mismo modo, asumimos la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento y somos conscientes que este compromiso de fidelidad de la tesis tiene connotaciones éticas, pero también de carácter legal.

Cajamarca, agosto de 2021

Bach. Beatriz Salazar Carrasco

Bach. Alejandra Sánchez Vílchez

DEDICATORIA:

Este trabajo lo dedico a mis padres quienes estuvieron siempre a mi lado brindándome su apoyo y dándome a cada instante una palabra de aliento para llegar a culminar mi profesión.

A mi padre, por ser un ejemplo a seguir y con sus valores me ha enseñado a no caer y perseverar ante cualquier dificultad.

A mi madre, que, aunque no esté físicamente conmigo, vive eternamente en mis recuerdos y en mi corazón, te la dedico a ti madre, mi ángel del cielo, que desde el primer momento que empecé a estudiar nunca dejaste de confiar en mí y diste todo para que pueda ser profesional, por ser mi fuerza y más que nada por brindarme tu amor incondicional y compartir conmigo mis logros, alegrías, fracasos y tristezas.

Beatriz Salazar

Quiero agradecer y dedicar este triunfo a quienes mencionaré a continuación:

Principalmente doy gracias a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional, por cada una de las bendiciones otorgadas y ser mi apoyo y fortaleza en todo el camino recorrido de mi formación profesional. A mis padres Alejandro Sánchez Basauri y María Antonieta Vilchez Cabrera quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre, por sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y de una u otra forma me acompañan en todos mis sueños y metas. Finalmente, a mis dos ángeles que descansen en paz por que creyeron en mí y siempre estuvieron iluminándome desde lo más alto.

Mi profundo agradecimientos a cada docente de la Facultad de Psicología, quienes con la enseñanza de sus valiosos conocimientos hicieron que pueda crecer día a día como profesional, gracias a cada una de ustedes por su paciencia, dedicación y apoyo incondicional.

Gracias a la vida por este nuevo triunfo, gracias a todas las personas que me apoyaron y creyeron en la realización de esta tesis. Los amo con todo mi corazón.

Alejandra Sánchez

AGRADECIMIENTO:

Primeramente, agradecer a Dios y a la Virgen por haber brindado vida y salud todos los días para poder avanzar, por guiarme y darme fortaleza en aquellos momentos de dificultad y debilidad.

Agradezco también a mis padres por sus enseñanzas, trabajo y sacrificio en todos estos años de estudio. Especialmente agradecer infinitamente a mi madre por ser ella mi motor, mi motivo y mi fuerza que me impulsaba día a día a salir adelante por ser esa amiga, confidente y consejera, que, con su amor infinito, su comprensión y cariño hoy en día pueda ser una persona de bien.

Así mismo agradecer de manera especial a mi hermana Sandra por su gran apoyo y cariño. Finalmente agradecer a todos mis hermanos que de una u otra manera han estado presentes durante todo el proceso de educación apoyándome para poder continuar en mi desarrollo profesional.

Beatriz Salazar

RESUMEN:

La presente investigación tuvo como finalidad determinar la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, igualmente, se identificaron los niveles de la adicción a las redes sociales y el nivel de las habilidades sociales y, finalmente se determinaron las correlaciones entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y habilidades sociales; de esta forma, la investigación contó con un tipo de investigación descriptivo correlacional, básico y cuantitativo y con un diseño no experimental de corte transversal con una muestra conformada por 100 estudiantes cuyas edades se encontraban entre los 18 y 23 años a quienes se los evaluó mediante el cuestionario de adicción a las redes sociales y la escala de habilidades sociales, obteniéndose que existe correlación inversa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales, asimismo, se identificó que el 57% de los evaluados presentan nivel alto de adicción a las redes sociales mientras que el 54% de los estudiantes evaluados presento nivel bajo de habilidades sociales.

Palabras clave: adicción a las redes sociales, habilidades sociales, instituto de educación superior.

ABSTRACT:

The present research aimed to determine the relationship between addiction to social networks and social skills in students of a higher institute in Cajamarca, likewise, the levels of addiction to social networks and the level of social skills were identified and, finally the correlations between the dimensions of addiction to social networks and social skills were determined; In this way, the research had a descriptive, correlational, basic and quantitative type of research and a non-experimental cross-sectional design with a sample made up of 100 students whose ages were between 18 and 23 who were evaluated by means of the questionnaire on addiction to social networks and the social skills scale, obtaining that there is an inverse correlation between addiction to social networks and social skills, likewise, it was identified that 57% of those evaluated have a high level of addiction to social networks while 54% of the evaluated students presented a low level of social skills.

Keywords: social media addiction, social skills, institute of higher education.

ÍNDICE

DEDICATORIA:	6
AGRADECIMIENTO:.....	8
RESUMEN:	9
ABSTRACT:.....	10
ÍNDICE.....	11
ÍNDICE DE TABLAS.....	14
INTRODUCCIÓN	16
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	18
1.1. Planteamiento del problema:	19
1.2. Formulación del Problema:	19
1.3. Objetivos de la Investigación:	22
1.4. Justificación:.....	23
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	25
2.1. Antecedentes de la Investigación:.....	26
□ Internacionales:.....	26
□ Nacionales:	26
□ Locales:	29
2.2. Bases Teóricas:	35

2.2.1.	Adolescencia:.....	¡Error! Marcador no definido.
2.2.2.	Adaptación de Conducta:.....	¡Error! Marcador no definido.
2.2.3.	Consumo de Alcohol:.....	¡Error! Marcador no definido.
2.3.	Definición de términos básicos:.....	¡Error! Marcador no definido.
2.4.	Hipótesis de investigación:.....	¡Error! Marcador no definido.
2.5.	Definición operacional de variables:.....	35
CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN		48
3.1.	Tipo de Investigación:.....	49
3.2.	Diseño de investigación:	49
3.3.	Población, muestra y unidad de análisis:.....	49
	<input type="checkbox"/> Criterios de Inclusión:.....	¡Error! Marcador no definido.
	<input type="checkbox"/> Criterios de Exclusión:.....	¡Error! Marcador no definido.
3.4.	Instrumentos de Recolección de Datos:	51
3.4.1.	Inventario de Adaptación de Conducta:	¡Error! Marcador no definido.
3.4.2.	Test de identificación de trastornos relacionados con el consumo de alcohol:	¡Error! Marcador no definido.
3.5.	Procedimiento de Recolección de Datos:.....	54
3.6.	Análisis de datos:	54
3.7.	Consideraciones éticas	54
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS		57

4.1. Análisis de Resultados:	58
4.2. Discusión de resultados:	62
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	67
Conclusiones:	68
Recomendaciones:	70
Referencias:	71
ANEXOS	77
ANEXO A:	¡Error! Marcador no definido.
ANEXO B	¡Error! Marcador no definido.
ANEXO C	¡Error! Marcador no definido.
ANEXO D	¡Error! Marcador no definido.
ANEXO E	¡Error! Marcador no definido.
ANEXO F	¡Error! Marcador no definido.
ANEXO G:	¡Error! Marcador no definido.

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1</i> Tabla de operacionalización de las variables de estudio	46
<i>Tabla 2</i> Datos sociodemográficos de los adolescentes de una institución educativa en Magdalena	¡Error! Marcador no definido.
<i>Tabla 3</i> Confiabilidad del Inventario de adaptación de conducta (IAC).....	¡Error! Marcador no definido.
<i>Tabla 4</i> Confiabilidad del test de identificación de trastornos relacionados con el consumo de alcohol	¡Error! Marcador no definido.
<i>Tabla 5</i> Tabla de normalidad del Inventario de adaptación de conducta (IAC)	¡Error! Marcador no definido.
<i>Tabla 6</i> Tabla de normalidad del Test de Identificación de Trastornos Debidos al Consumo de Alcohol (AUDIT)	¡Error! Marcador no definido.
<i>Tabla 7</i> Correlación entre consumo de alcohol y adaptación de conducta de los adolescentes de una institución educativa en Magdalena;	¡Error! Marcador no definido.
<i>Tabla 8</i> Nivel de adaptación de conducta de los adolescentes de una institución educativa en Magdalena.....	¡Error! Marcador no definido.
<i>Tabla 9</i> Nivel de consumo de alcohol de los adolescentes de una institución educativa en Magdalena.....	¡Error! Marcador no definido.

Tabla 10 Correlación entre la dimensión adaptación personal y el consumo de alcohol de los adolescentes de una institución educativa en Magdalena;**Error! Marcador no definido.**

Tabla 11 Correlación entre la dimensión adaptación familiar y el consumo de alcohol de los adolescentes de una institución educativa en Magdalena;**Error! Marcador no definido.**

Tabla 12 Correlación entre la dimensión adaptación escolar y el consumo de alcohol de los adolescentes de una institución educativa en Magdalena;**Error! Marcador no definido.**

Tabla 13 Correlación entre la dimensión adaptación social y el consumo de alcohol de los adolescentes de una institución educativa en Magdalena;**Error! Marcador no definido.**

INTRODUCCIÓN

En el contexto actual, las redes sociales se reflejan a través del uso de internet, siendo Facebook la red social más utilizada, aun así, existen otras redes sociales como Twitter o WhatsApp cuya principal característica es la mensajería instantánea. Asimismo, según la Consultoría Laboratorios del Futuro (2019), el grupo de usuarios jóvenes donde se hace más evidente el uso de las redes sociales son los de entre 15 y 24 años;

Por tal motivo, se observa que los principales usuarios de las redes sociales son adolescentes y jóvenes, la interacción social producto del uso de las redes sociales permite que las personas interactúen en diferentes circunstancias, mayoritariamente se evidencian casos de uso de las redes sociales en jóvenes. personas que tienen problemas para interactuar personalmente debido al déficit de habilidades sociales (Echeburúa, 2012).

En tal sentido, se muestra la necesidad de estudiar la correlación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes de estudiantes de un Instituto Superior de Cajamarca.

Por lo tanto, la presente investigación se relata en capítulos de manera detallada para mayor comprensión, dividido de la siguiente manera:

Dentro del Capítulo I se expone el planteamiento del problema, los objetivos tanto general como específicos y la justificación, igualmente.

Dentro del Capítulo II se exponen los antecedentes importantes dentro de los ámbitos: internacionales, nacionales y locales, la fundamentación teórica y definición de términos básicos, hipótesis y la matriz de operacionalización.

Dentro del Capítulo III se detalla lo concerniente al tipo y diseño de la investigación, los instrumentos utilizados, la población, muestra, unidad de análisis y el procedimiento de recolección y análisis de datos, asimismo.

Dentro del Capítulo IV se detalla el análisis y discusión de resultados, se muestran los resultados y la discusión de los mismos teniendo en cuenta los objetivos, antecedentes y fundamentación teórica.

Finalmente, dentro del Capítulo V se exponen las conclusiones y recomendaciones generales para la investigación.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema:

En el contexto actual, las redes sociales se ven plasmadas a través del uso del uso del internet, siendo Facebook la red social más usada, aun así, existen otras redes sociales como Twitter o WhatsApp que tiene como característica principal la mensajería instantánea. Asimismo, de acuerdo a la Consultora Laboratorios del Futuro (2019), el grupo de usuarios jóvenes en donde se hace más evidente el uso de las redes sociales es el de 15 a 24 años; por tal motivo se observa que los principales usuarios de las redes sociales son los adolescentes y jóvenes.

Al respecto Marañón (2012), indica que el concepto de red social se remonta épocas anteriores a la aparición de internet, ya que hace referencia al conjunto de personas que interactúan entre sí para intercambiar, pensamientos, ideas, valores, etc.

Asimismo, Marañón (2012), relata que el concepto de red social aparece épocas antes al nacimiento del internet; debido a que el concepto de ésta se enfoca en una comunidad en la cual las personas interactúan a través de amigos para intercambiar ideas, valores, etc.

Así pues, Gómez y Martín (2018) indica que el 98% de los jóvenes a nivel mundial utilizan el internet para comunicarse, de los cuales el 3% utiliza las redes sociales 2 horas al día mientras que el 5% lo hace excesivamente, es decir más de 5 horas al día.

Los datos del Banco Mundial (2018), que se muestran en su página institucional, las cifras en Perú muestran que 4 de cada 10 peruanos (de los 8 años hacia adelante) tienen acceso a internet, utilizando las redes sociales de 2 a 4 horas diariamente.

Debido a esto, la interacción social producto del uso de las redes sociales permite interactuar a las personas frente a distintas circunstancias, en su mayoría se evidencian casos del uso de redes sociales en jóvenes que tiene problemas para interactuar personalmente por el déficit de habilidades sociales (Echeburúa, 2012).

Es por ello, que los gobiernos de países como Estados Unidos, Canadá, Suecia, Australia, Alemania y España, han creado programas en los cuales se refuerzan las habilidades sociales de los adolescentes y jóvenes, de este modo no sólo se mejora su interacción social, sino que al ser incluido dentro de la currícula escolar mejoran su rendimiento académico (Monjas, 1998).

De acuerdo a Gismero (2000), las habilidades sociales son las respuestas de carácter verbal y no verbal que utiliza el individuo para relacionarse socialmente de manera efectiva a través de la expresión espontánea de las ideas y opiniones, la defensa de los derechos y la interacción positiva con el sexo opuesto entre otros.

El desarrollo adecuado de las habilidades sociales permitirá a los jóvenes relacionarse manera adecuada, sin embargo, existen factores externos, como es el caso del uso excesivo o adicción a las redes sociales, que dificulta el desarrollo de las mismas, es por ello que a nivel mundial, nacional y local se han desarrollado una serie de estudios con el fin de evaluar la mencionada problemática.

Así tenemos al estudio de Galindo y Reyes (2015) en Colombia, que se realizó con una muestra de 108 estudiantes de educación superior en donde se halló que existe relación inversa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -.865$), igualmente, el estudio de Pérez (2019) en Huánuco el cual se realizó con una muestra de 212 estudiantes de educación superior en donde se muestra que existe una relación inversa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales ($r = .841$). Por último, dentro del ámbito cajamarquino resalta el estudio de Deza y Díaz (2016) que se realizó con una muestra de 142 adolescentes en donde se halló que existe una correlación inversa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -.863$).

De este modo, se evidencia de manera clara que el estudio de la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales son de suma importancia para el desarrollo de los adolescentes y jóvenes ya que el problema se origina cuando dedican la mayor parte de su tiempo en el uso de éstas.

De ésta manera, se evidencia la importancia de desarrollar el estudio de la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales correlacionando ambas

variables; enfocando el tema desde la perspectiva de autores que enmarcan al uso excesivo de redes sociales como perjudicial para el desarrollo de las habilidades sociales; considerando además que dentro del ámbito cajamarquino se han desarrollado estudios ligados a las variables de estudio mencionadas en poblaciones de adolescentes en etapa escolar, se ha dejado de lado a la población universitaria generando de esta forma un gran vacío existente dentro del campo de estudio, de este modo y por las cifras ya expuestas, nace el siguiente enunciado de investigación.

1.2. Formulación del Problema:

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca, 2021?

1.3. Objetivos de la Investigación:

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca, 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca de acuerdo al sexo.
- Determinar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca de acuerdo al sexo.

- Determinar la correlación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y las habilidades sociales en general en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca.
- Determinar la correlación entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y las habilidades sociales en general en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca.
- Determinar la correlación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y las habilidades sociales en general en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca.

1.4. Justificación:

La creación e implementación de redes sociales en la actualidad, ha generado un sin número de beneficios a nivel mundial como el acortar distancias, facilitar la comunicación entre personas y brindar información a más personas; sin embargo, el lado negativo de las redes sociales recae en la adicción a las mismas, siendo el grupo que presenta mayor vulnerabilidad el que se encuentra entre los 15 y 30 años, comprendiendo las etapas de adolescencia y juventud, es así que se observa que el 98% de los jóvenes a nivel mundial utilizan las redes sociales, y un 6% de ellos presentan adicción a las mismas causando un deterioro considerable en el desarrollo de sus habilidades sociales, de esta forma se ha creído conveniente desarrollar la presente investigación.

La presente investigación según las líneas de investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo corresponde al área de bienestar y desarrollo familiar, laboral y social,

El estudio justificará su importancia, desde el ámbito teórico en el marco de la Psicología Clínica, ya que permitirá ahondar en el estudio de la adicción a las redes sociales y la relación que existe con las habilidades sociales. Es necesario mencionar que existe información reducida sobre la adicción a las redes sociales, en cuanto a estudios e investigaciones se refiere, es así que se pretende aportar dentro del conocimiento científico de éstas teorías además de hacer hincapié en la importancia del estudio de dicha variable.

Dentro del ámbito metodológico, teniendo en cuenta que dentro del ámbito cajamarquino se han realizado escasas investigación que abarquen el estudio de la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en universitarios, la presente investigación servirá como fuente de investigación para futuros estudios debido a que cubrirá el vacío que existe actualmente con respecto al estudio de ambas variables en la población universitaria.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación:

– Internacionales:

La investigación de Borrero (2019) “en Ecuador se desarrolló con el objetivo de determinar la relación existente entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlaciones, no experimental y de corte trasversal, con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en una muestra de 130 estudiantes cuyas edades oscilan entre los 12 y 16 años; para la recolección de información se utilizó la escala de habilidades sociales (EHS) y el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS). Los principales resultados evidencian que existe una correlación directa entre habilidades sociales y dependencia a las redes sociales ($r = ,761$). Con respecto al nivel de habilidades sociales se indica que el 51% de los estudiantes presentan nivel alto de adicción a las redes sociales al igual que el 62% de los estudiantes quienes presentaron un nivel alto de habilidades sociales”:

La investigación de Blanco et al. (2018) “en Colombia, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación existente entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlaciones, no experimental y de corte trasversal, con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en una muestra de 130 estudiantes cuyas edades oscilan entre los 12 y 17 años; para la recolección de información se utilizó la escala de habilidades sociales (EHS) y el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS). Los principales resultados evidencian que existe una correlación directa entre

habilidades sociales y dependencia a las redes sociales ($r = ,729$). Con respecto al nivel de habilidades sociales se indica que el 39% de los estudiantes presentan nivel alto de adicción a las redes sociales al igual que el 46% de los estudiantes quienes presentaron un nivel alto de habilidades sociales”.

La investigación de Herrera et al. (2016) “en México, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales, la autoestima, depresión y habilidades sociales; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlacional, no experimental y de corte trasversal con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en una muestra compuesta por 63 alumnos universitarios cuyas edades oscilan entre los 19 y 26 años; para recolectar la información se utilizó el test de adicción al internet y redes sociales, la escala de habilidades sociales, el inventario de depresión de Zung y el cuestionario de evaluación del autoestima. Los principales resultados indican una relación directa entre la adicción a Facebook con la baja autoestima ($r = .712$); una relación directa entre la adicción a Facebook y la depresión ($r = .768$); y una relación inversa entre adicción al Facebook y las habilidades sociales ($r = -.828$)”.

La investigación de Bonilla y Hernández (2016) “en Colombia, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación entre la dependencia a las redes sociales y las habilidades sociales en universitarios; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlacional, no experimental y de corte trasversal, con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en una muestra conformada por 120 universitarios cuyas edades oscilan entre los 18y 25 años; para la recolección de

información se utilizó el test de adicción al internet y redes sociales y la escala de habilidades sociales. Los principales resultados evidencian una relación inversa entre dependencia a las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -,872$). En cuanto al nivel de dependencia a internet y las redes sociales se indica que el 58% presenta un nivel alto, el 30% un nivel medio y el 12% un nivel bajo; finalmente con respecto al nivel de habilidades sociales se aprecia que el 67% presenta un nivel bajo, el 18% un nivel medio y el 15% un nivel alto”.

La investigación de Galindo y Reyes (2016) “en Colombia, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación entre el uso y abuso de internet y las habilidades sociales en universitarios; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlacional, no experimental y de corte trasversal con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en una muestra de 108 universitarios cuyas edades oscilan entre los 18 y 26 años; para la recolección de información se utilizó el test de adicción al internet y redes sociales y la escala de habilidades sociales. Los principales resultados evidencian una relación inversa entre uso y abuso del internet y las habilidades sociales ($r = -,865$). Con respecto al nivel del uso y abuso del internet se indica que el 58% presenta nivel alto, el 28% con nivel medio y el 14% con nivel bajo; finalmente con respecto al nivel de habilidades sociales se indica que el 45% presento un nivel bajo, el 30% un nivel medio y el 25% un nivel bajo”.

– **Nacionales:**

La investigación de Montes (2020) “en Tarapoto, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación existente entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlaciones, no experimental y de corte trasversal, con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en una muestra de 130 estudiantes cuyas edades oscilan entre los 12 y 17 años; para la recolección de información se utilizó la escala de habilidades sociales (EHS) y el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS). Los principales resultados evidencian que existe una correlación directa entre habilidades sociales y dependencia a las redes sociales ($r = ,899$). Con respecto al nivel de habilidades sociales se indica que el 42% de los estudiantes presentan nivel alto de adicción a las redes sociales al igual que el 58% de los estudiantes quienes presentaron un nivel alto de habilidades sociales”.

La investigación de Ccopa y Turpo (2019) “en Puno, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación existente entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlaciones, no experimental y de corte trasversal, con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en una muestra de 130 estudiantes cuyas edades oscilan entre los 12 y 17 años; para la recolección de información se utilizó la escala de habilidades sociales (EHS) y el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS). Los principales resultados evidencian que existe una correlación directa entre habilidades sociales y dependencia a las redes sociales ($r = ,804$). Con respecto al nivel

de habilidades sociales se indica que el 82% de los estudiantes presentan nivel alto de adicción a las redes sociales al igual que el 43% de los estudiantes quienes presentaron un nivel alto de habilidades sociales”.

La investigación de Pérez (2019) “en Huánuco, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en universitarios; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlacional, no experimental y de corte transversal, con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en una muestra de 212 universitarios (71 hombres y 141 mujeres) cuyas edades oscilan entre los 18 y 24 años; para la recolección de información se utilizó el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y la escala de habilidades sociales (EHS). Los principales resultados evidencian una relación inversa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -.841$). Con respecto al nivel de adicción a las redes sociales se indica que el 67% presenta un nivel alto, el 20% un nivel medio y el 13% un nivel bajo, de acuerdo a los niveles de habilidades sociales se indica que el 56% presenta un nivel bajo, el 30% un nivel medio y el 14% un nivel alto”.

La investigación de Huancapaza y Huanca (2018) “en Arequipa, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlacional, no experimental y de corte transversal, con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en una muestra conformada por 260 adolescentes (138 mujeres y 122 varones); para la recolección de

información se utilizó el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y la escala de habilidades sociales (EHS). Los principales resultados indican que existe una relación inversa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -.874$). De acuerdo a los niveles de adicción a las redes sociales se observa que el 48% presenta un nivel alto, el 27% un nivel medio y el 25% un nivel bajo, de acuerdo a los niveles de habilidades sociales que el 54% presenta un nivel bajo, el 30% un nivel medio y el 26% un nivel bajo. Finalmente se observa que, en cuanto a las correlaciones internas, se evidencia que existe correlación inversa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -.841$), igualmente, se muestra una correlación inversa entre la dimensión control personal por las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -.893$) y, finalmente se observa una correlación inversa entre el uso excesivo de las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -.896$).

La investigación de Romo (2018) “en Lima, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación entre la adicción al internet y las habilidades sociales en adolescentes; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlacional, no experimental y de corte trasversal, con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en una muestra de 250 adolescentes cuyas edades oscilan entre los 12 y 18 años (varones y mujeres); para la recolección de información se utilizó el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y la escala de habilidades sociales (EHS). Los principales resultados evidencian que existe una relación directa entre la adicción al internet y las habilidades sociales ($r = .874$). Con respecto a los niveles de adicción al internet se indica que el 59% presenta un nivel

alto, el 21% un nivel medio y 20% un nivel bajo; finalmente, con respecto al nivel de habilidades sociales se indica que el 55% presenta un nivel alto, el 30% un nivel medio y el 15% un nivel bajo”.

La investigación de Díaz y Valderrama (2016) “en Chiclayo, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación existente entre las habilidades sociales y la dependencia a las redes sociales; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlaciones, no experimental y de corte trasversal, con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en una muestra de 125 estudiantes cuyas edades oscilan entre los 18 y 24 años; para la recolección de información se utilizó la escala de habilidades sociales (EHS) y el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS). Los principales resultados evidencian que existe una correlación inversa entre habilidades sociales y dependencia a las redes sociales ($r=-,923$). Con respecto al nivel de habilidades sociales se indica que el 56% presenta un nivel bajo, el 34% un nivel medio y el 10% un nivel alto, de acuerdo a los niveles de dependencia a las redes sociales se indica que el 54% presenta un nivel alto, el 38% un nivel medio y 8% un nivel alto. Finalmente, se indica que se aprecian diferencias significativas de acuerdo al sexo en cuanto al nivel de dependencia a las redes sociales donde los hombres presentan un 60% de nivel alto y las mujeres un 40% en nivel alto”.

La investigación de Domínguez e Ybañez (2016) “en Lima, se desarrolló con el objetivo de determinar la relación existente entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlacional, no experimental y de corte

trasversal, con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado en una muestra conformada por 205 estudiantes cuyas edades oscilan entre los 11 y 18 años; para recolectar la información se utilizó la escala de habilidades sociales (EHS) y el cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS). Los principales resultados evidencian que existe una relación inversa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales ($r=-,874$). Con respecto al nivel de adicción a las redes sociales se aprecia que el 56% presenta un nivel alto, el 30% un nivel medio y el 14% un nivel bajo; con respecto a los niveles de habilidades sociales se aprecia que el 48% presenta un nivel bajo, el 32% un nivel medio y el 20% un nivel alto. Finalmente se observa que, en cuanto a las correlaciones internas, se evidencia que existe correlación inversa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y las habilidades sociales ($r =-,751$), igualmente, se muestra una correlación inversa entre la dimensión control personal por las redes sociales y las habilidades sociales ($r =-,794$) y, finalmente se observa una correlación inversa entre el uso excesivo de las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -, 805$)”.

– **Locales:**

La investigación de Díaz y Deza (2016), “se desarrolló con el objetivo de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes; la investigación fue de tipo básica y cuantitativa, con un diseño descriptivo correlacional, no experimental y de corte transversal, con un muestreo no probabilístico no intencionado en una muestra compuesta por 142 adolescentes cuyas edades oscilan entre los 14 y 18 años; para la recolección de información se utilizó el

cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y la escala de habilidades sociales (EHS). Los principales resultados evidencian que existe una relación inversa entre adicción a las redes sociales y las habilidades sociales ($r=-,863$). De acuerdo a los niveles de adicción a las redes sociales se indica que el 56% presenta un nivel alto, el 25% un nivel medio y el 19% un nivel bajo, de acuerdo a los niveles de habilidades sociales se indica que el 67% presenta un nivel bajo, el 20% un nivel medio y el 13% un nivel alto”.

Díaz y Huamán (2016) “realizaron un estudio denominado eficacia de la aplicación del manual de habilidades sociales en adolescentes escolares(minsa-2005) en una institución educativa de Cajamarca, con el objetivo de determinar el desarrollo de las habilidades sociales en adolescentes; el estudio fue de tipo básico y cuantitativo, de diseño no experimental y descriptivo, con un muestreo no probabilístico de tipo intencionado con una muestra de 70 adolescentes; para recolectar la información se utilizó la Escala de Habilidades Sociales del MINSA (2005). Los principales resultados evidencian que existe un nivel bajo de habilidades sociales con 53%, de acuerdo a las dimensiones se aprecia que en la dimensión de asertividad de obtuvo un nivel bajo con 23%, en la dimensión comunicación un nivel bajo con 19%, en la dimensión autoestima se obtuvo un nivel bajo con 21% y en la dimensión toma de decisiones se obtuvo un nivel promedio con 37%”.

2.2. Bases Teóricas:

2.2.1. Adicción a las Redes Sociales:

- Adicción:

En referencia al término “adicción” la Organización Mundial de la Salud señala que es un estado del cuerpo en intoxicación, la que se presenta de manera temporal o permanente que es causada por el consumo repetitivo de drogas sintéticas o naturales, lo cual podría generar una predisposición para incrementar la dosis paulatinamente, dado que crea una dependencia física, psicológica y así mismo causa adicionalmente el síndrome de abstinencia al no consumirla.

Fernández (2003) señala que adicción tiene que ver con el uso de sustancias que originan dificultad en el ámbito físico y mental de las personas, además indica que las adicciones son de carácter conductual y tienen las siguientes características.

- Deseo incontrolable del objeto.
- Actos impulsionales por conseguir el objeto deseado.
- Sentimiento de recompensa positiva por una descarga de dopamina al alcanzar el objeto deseado.
- Conductas impulsionales repetitivas con intervalos de tiempo cortos.
- Presencia de consecuencias negativas en la conducta y ámbitos de la vida del sujeto.

De la misma forma, Cugota (2008) describe a la adicción como un comportamiento que se caracteriza por la interferencia y daño que produce en los ámbitos familiares, académicos, laborales y sociales.

Finalmente, Ulloa (2016) señala que inicialmente, se hablaba de adicción para referirse al abuso de drogas, pero hoy en día este término es utilizado para referirse a cualquier conducta adictiva, que afectan a la vida del hombre como: juegos, sexo, uso de internet, uso de celular, compras, trabajo, etc.

- Etapas de la adicción:

Luengo (2004) indica que la adicción psicológica se da de manera sutil, pasando casi desapercibidas, para instalarse en la vida del ser humano generando la necesidad de llevarlas a cabo puesto que al momento de realizarlas generan una sensación de placer la cual se repite constantemente de generando incomodidad y deterioro en los ámbitos de la vida del sujeto.

Asimismo, Madrid (2000), menciona que las adicciones psicológicas presentan las siguientes etapas:

- Saliencia: Cuando una actividad se vuelve el centro de atención en la vida del sujeto dominando sus pensamientos y acciones.
- Modificación del humor: Cambios repentinos de humor que padece el sujeto tras involucrarse en la actividad.
- Tolerancia: Se requiere aumentar la cantidad de horas o de actividad para que los efectos sean igual o parecidos a los primeros.

- Síndrome de abstinencia: Presencia de estados emocionales displacenteros que se suscitan cuando se interrumpe la actividad de manera repentina.
- Conflicto: Problemas que se generan en el adicto y con el adicto y las personas que se encuentran en su entorno al involucrarse con la actividad que genera la adicción.
- Recaída: Volver a repetir los patrones conductuales que causaron la adicción tras un periodo de abstinencia.

- **Redes Sociales:**

De acuerdo a Marañón (2012), la red social es una comunidad en la que los individuos se relacionan a través del internet; así como: Facebook, Instagram, twitter, etc.; las cuales brindan comunicación a personas que se encuentran en diferentes partes del mundo.

Flores (2008) indica que las redes sociales son plataformas virtuales en las que los usuarios se comunican e interactúan entre sí, indica además que las redes sociales han modificado la manera en que las personas se comunican, dejando de lado la comunicación cara a cara.

Finalmente, Díaz (2008), indica que las redes sociales son plataformas virtuales cuya función principal es la de permitir la comunicación entre personas que se encuentran en diferentes lugares del mundo; indica además que el uso de las redes sociales se presenta en su mayoría (64%) en adolescentes y jóvenes (15 - 25 años).

- Clasificación de las redes sociales:

De acuerdo a Marañón (2012), la siguiente es la clasificación de las redes sociales de acuerdo a su finalidad:

- Redes sociales de uso profesional: Pretende promocionar el perfil profesional del usuario para ubicarlo en puestos de trabajo que concuerden con su perfil.
- Redes sociales de ocio: Permite la comunicación de los usuarios a través de distintos grupos, interactuando a través de comentarios y/o publicaciones.
- Redes sociales de contenido: Permite el fácil acceso a información variada, dividida en grupos, a los actuales acceden los usuarios para obtener información.

- **Adicción a las redes sociales:**

Griffiths (2005) indica que la adicción a las redes sociales es un patrón de conductas que afecta los diferentes ámbitos de la vida del sujeto, haciendo que su vida gire en torno al ritmo en el que utiliza las redes sociales.

García del Castillo (2013) indica que la adicción a las redes sociales son un conjunto de conductas que evidencian una falta de control por dejar de utilizar las redes sociales que maneja el sujeto; por ejemplo: Facebook, Instagram, etc.

Finalmente, para Ecurra y Salas (2014), la adicción a las redes sociales son conductas que establecen un esquema de conductas abarcando la obsesión, falta de control y uso excesivo en relación a las redes sociales, como componentes de la adicción.

- Factores de Riesgo asociados a la adicción a las redes sociales:

De acuerdo a Ecurra y Salas (2014), existen factores asociados a la adicción a las redes sociales, como se menciona a continuación:

- Individuales: Se presentan ciertas características de personalidad que se consideran de riesgo como, por ejemplo: impulsividad, búsqueda de nuevas sensaciones, baja autoestima, intolerancia, estilos de afrontamiento inadecuados y escasas habilidades sociales.
- Familiares: Se presenta climas familiares inadecuados los cuales generan hijos dependientes, rebeldes e irresponsables; lo cual no aporta a establecer normas claras ni de conductas saludables en los adolescentes que componen la familia propiciando el escaso autocontrol, que en este caso se refleja por el refugio en las redes sociales.
- Sociales: Se presenta por la presencia de un alto grado de influencia y presión social para actuar de acuerdo a las conductas de moda, por lo que los adolescentes deben de comportarse de tal o cual modo para pertenecer a los grupos.

- Consecuencias de la adicción a las redes sociales:

De acuerdo a Ecurra y Salas (2014), la siguientes son las consecuencias más relevantes de la adicción a las redes sociales:

- Baja autoestima.
- Aislamiento.
- Bajos niveles de habilidades sociales.

- Crisis de ansiedad.
- Episodios depresivos.
- Distanciamiento de la familia.
- Problemas de pareja.
- Altos niveles de irritabilidad.
- Altos niveles de impulsividad.
- Dimensiones de la Adicción a las Redes Sociales:

De acuerdo a Ecurra y Salas (2014), las siguientes son las dimensiones de la adicción a las redes sociales, las cuales se consideraron también para la creación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS).

- Obsesión por las redes sociales: Hace referencia al tiempo de conexión, estado de ánimo y relaciones interpersonales.
- Falta de control personal por las redes sociales: Hace referencia al control de tiempo conectado, intensidad y frecuencia.
- Uso excesivo de las redes sociales: Hace referencia a la necesidad de permanecer conectado y cantidad de veces conectado.

2.2.2. *Habilidades Sociales:*

- Habilidades sociales:

Para León y Medina-Anzano (1998), las habilidades sociales son destrezas para realizar las conductas aprendidas para así llevar a cabo una adecuada interacción social.

Gismero (2000), las habilidades sociales es un conjunto de respuestas de carácter verbal y no verbal donde el individuo a través de ellas expresa en un medio social sus necesidades de manera no aversiva respetando a los demás.

Caballo (2007) refiere que las habilidades sociales son las conductas que muestra el individuo para relacionarse en un contexto social, estas pueden ser positivas o negativas.

Peñañiel y Serrano (2010), mencionan que las habilidades sociales son las destrezas del ser humano para que este mismo pueda interactuar con terceras personas en un entorno social de manera eficaz para sí mismo y los demás.

De acuerdo a Monjas (2014) las habilidades sociales son un conjunto de cogniciones y comportamientos que ayudan al ser humano a relacionarse entre sí de manera satisfactoria.

- Clasificación de habilidades sociales:

De acuerdo Caballo (2007), las habilidades sociales se clasifican de la siguiente manera:

- Primeras habilidades sociales: Implica el iniciar conversaciones, formular preguntas, agradecer, presentarse ante otras personas y realizar cumplidos.
- Habilidades sociales avanzadas: está compuesta con: Pedir ayuda, participar en actividades, capacidad de brindar y seguir instrucciones y pedir disculpas.
- Habilidades sociales relacionadas con los sentimientos: es la capacidad que tiene el ser humano para reconocer los sentimientos propios como: la expresión

adecuada de afecto, resolución del miedo, establecer lazos de confianza, capacidad de empatía y manejo y dominio de emociones.

- Habilidades alternativas a la agresión: hace referencia a la habilidad que se tiene para negociar en conflictos: autocontrol, responder adecuadamente a las bromas, defensa de los propios derechos y prestar ayuda.
- Habilidades para enfrentar al estrés: es la capacidad que tiene el ser humano para responder a una queja, persuasión, mostrar deportividad luego de los juegos, afrontar la vergüenza, defender a un amigo y hacer frente a la presión del grupo.
- Habilidades de planificación: Capacidad que se tiene para establecer objetivos alcanzables y claros, resolver problemas y tomar decisiones.

- Componentes de las Habilidades Sociales:

De acuerdo a Caballo (2007), los siguientes son los componentes de las habilidades sociales:

- El componente conductual manifiesta a las habilidades sociales como conductas aprendidas a través de la experiencia, interacción social y el refuerzo. Los componentes conductuales son aquellos componentes no verbales como: contacto ocular, gestos, expresión facial, distancia física, apariencia personal ya que establecen un segundo canal de comunicación, así como los componentes verbales que sirve para emitir sentimientos y emociones; además del componente verbal.
- Los componentes cognitivos son aquellos procesos perceptivos y cognitivos, y esto hace referencia a la manera en que las personas procesan la información y toman decisiones en situaciones de conflicto.

- Los componentes afectivo-emocionales intervienen en el desarrollo de las habilidades sociales cuando se relacionan directamente con la empatía, apego, socialización, expresión de emociones y reconocimiento de los sentimientos propios y de los demás; estas variables influyen en la calidad de interacción social.

- Ausencia de Habilidades Sociales:

De acuerdo a Gismero (2000) las habilidades sociales son un factor definitivo en la vida de las personas, cuando no existen las habilidades sociales se produce una consecuencia negativa en las personas, en algunas ocasiones existe un rendimiento académico inferior al promedio, a largo plazo y dentro del ámbito psicológico las consecuencias pueden ser inhibición social, ansiedad, aislamiento, inseguridad y baja autoestima.

- Dimensiones de las Habilidades Sociales:

De acuerdo a Gismero (2000), las siguientes son las dimensiones de las habilidades sociales:

- Autoexpresión de situaciones sociales: Indica la capacidad para la expresión espontánea y sin temor en situaciones sociales.
- Defensa de los propios derechos: Hace referencia a la manifestación asertiva de la defensa de los derechos en situaciones de consumo.
- Disconformidad: Indica la capacidad de poder expresar enfado o sentimientos negativos frente a terceras personas.
- Cortar interacciones: indica la capacidad de cortar la interacción dentro de situaciones desagradables.

- Hacer peticiones: Indica la expresión de peticiones hacia terceras personas cuando se necesita algo.
- Interacciones positivas con el sexo opuesto: Indica la habilidad de iniciar una conversación, mantenerla y expresarse adecuadamente con personas del sexo opuesto.

2.3. Definición de términos básicos:

- Adicción:

“Estado del cuerpo en intoxicación, la que se presenta de manera temporal o permanente que se genera por el consumo repetitivo y continuo de drogas sintéticas o naturales, con la tendencia de incrementar la dosis paulatinamente ya que se genera una dependencia física, psicológica y se produce adicionalmente el síndrome de abstinencia al no consumirla” (OMS, 1994).

- Adicción a las Redes Sociales:

“Son conductas que establecen un esquema de conductas abarcando la obsesión, falta de control y uso excesivo en relación a las redes sociales, como componentes de la adicción” (Escrura y Salas, 2014, p.20).

- Habilidades Sociales:

“Conjunto de respuestas de carácter verbal y no verbal a través de las cuales el individuo expresa en un medio social sus necesidades de manera no aversiva respetando a los demás” (Gismero, 2000, p.64).

2.4. Hipótesis de investigación:

- **Hipótesis General:**

Existe relación inversa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca.

- **Hipótesis Nula:**

Existe relación directa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca.

2.5. Definición operacional de variables:

En la siguiente tabla, se describe la operacionalización de variables de estudio:

Tabla 1

Operacionalización de variables de investigación:

Variable	Tipo de Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicador	Ítem	Instrumento
ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES	V1	Son conductas que establecen un esquema de conductas abarcando la obsesión, falta de control y uso excesivo en relación a las redes sociales, (Escrura y salas, 2014).	Obsesión por las redes sociales	- Tiempo de conexión. - Estado de ánimo. - Relaciones interpersonales.	2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (Escrura y Salas, 2014), aplicado anteriormente por Deza y Díaz (2016).
			Falta de control personal por las redes sociales	- Control de tiempo conectado. - Intensidad. - Frecuencia.	4, 11, 12, 14, 20 y 24	
			Uso excesivo de las redes sociales	- Necesidad de permanecer conectado. - Cantidad de veces conectado.	1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21	

Variable	Tipo de Variable	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicador	Ítem	Instrumento
HABILIDADES SOCIALES	V2	Conjunto de respuestas de carácter verbal y no verbal a través de las cuales el individuo expresa en un medio social (Gismero, 2000).	Autoexpresión de situaciones sociales	- Habilidad de expresarse de forma espontánea y sin ansiedad.	1, 2, 10, 19, 20, 28, 29.	Escala de Habilidades Sociales (EHS) Gismero (2000), aplicado anteriormente por Deza y Díaz (2016)
			Defensa de los propios derechos como consumidor	- Expresión de conductas asertivas.	3, 4, 12, 21, 30.	
			Expresión de enfado o Disconformidad	- Habilidad de expresar enfado justificado.	13, 22, 31, 32	
			Decir no y cortar interacciones	- Capacidad para cortar interacciones que no se quieren mantener.	5, 14, 15, 23, 33.	
			Hacer peticiones	- Expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos.	6, 7, 16, 25, 26.	
			Interacciones positivas con el sexo opuesto	- La capacidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto.	8, 9, 17, 18, 27.	

CAPÍTULO III: MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de Investigación:

La presente investigación es de tipo básica de acuerdo a Ato, López y Benavente (2013), ya que permitió predecir y explicar fenómenos sociales sin la necesidad de aplicarlos a la realidad; asimismo, es cuantitativa ya que a través de la recolección de datos se aprobaron las hipótesis en base a la medición de magnitudes numéricas para probar teorías.

3.2. Diseño de investigación:

De tipo descriptivo correlacional (Ato et al., 2013), ya que a través de la valoración de la relación de dos variables se explicó su actuación; a la vez es, no experimental ya que permitió explicar un acontecimiento sin que suceda la manipulación de las variables y de corte trasversal ya que los instrumentos se aplicaron en un solo momento (Ato et al., 2013).

3.3. Población, muestra y unidad de análisis:

Se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo intencionado. (McMillian y Schumacher 2005), ya que la muestra presenta una característica en común y se seleccionará por las investigadoras, la población estará por estudiantes de ambos sexos cuyas edades oscilan entre los 18 hasta los 25 años.

- **Población:** Estuvo constituida por 168 alumnos de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca matriculados en primer y segundo ciclo, cuyas edades oscilan entre 18 y 25 años.
- **Muestra:** 100 alumnos de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca matriculados en primer y segundo ciclo, cuyas edades oscilan entre 18 y 25 años.

- **Unidad de análisis:** Un alumno de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca matriculados en primer y segundo ciclo.

- Criterios de Inclusión:

- Alumnos matriculados en el semestre 2021-I de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca matriculados en primer y segundo ciclo.

- Alumnos que estén cursando el primer y segundo ciclo en el semestre 2021-I de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca.

- Alumnos de primer y segundo ciclo de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca con el uso adecuado de sus facultades cognitivas.

- Alumnos que decidan participar de la investigación.

- Criterios de Exclusión

- Alumnos que no se encuentren matriculados en el semestre 2021-I de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca matriculados en primer y segundo ciclo.

- Alumnos que no estén cursando el primer y segundo ciclo en el semestre 2021-I de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca.

- Alumnos de primer y segundo ciclo de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca que no presenten el uso adecuado de sus facultades cognitivas.

- Alumnos que no decidan participar en la investigación.

Es así que, la muestra estuvo conformada por 100 estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, en donde el 56% perteneció al sexo masculino y el 44% perteneció al sexo femenino, por otro lado, se muestra que el 48% de los estudiantes se encontraba en el grupo de edad de 18 a 20 años y el 52% de los estudiantes se

encontraba en el grupo de 21 a 23 años. Finalmente, con respecto al ciclo de estudios, el 63% pertenecía a primer ciclo y el 37% pertenecía al segundo ciclo (Ver Tabla 2).

Tabla 2 *Datos básicos de los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca*

Variable	Cantidad	%
Sexo:		
Masculino	56	56
Femenino	44	44
Total	100	100
Edad:		
18 - 20 años	48	48
21 – 23 años	52	52
Total	100	100
Ciclo:		
Primero	63	63
Segundo	37	37
Total	100	100

3.4. Instrumentos de Recolección de Datos:

3.4.1. Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales:

El cuestionario de Adicción a las Redes Sociales fue creado por Julia Basteiro Monje (2013), está compuesta por 23 ítems divididos en 3 dimensiones.

Dimensión 1: Obsesión por las redes sociales: Compuesta por los ítems: 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22 y 23. Dimensión 2: falta de control personal por las redes

sociales: Compuesta por los ítems: 4, 11, 12, 14, 20 y 24 y 3. Dimensión Uso excesivo de las redes sociales: Compuesta por los ítems: 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18 y 21.

El cuestionario fue adaptado por Ecurra y Salas (2014), de la Universidad Nacional Mayor de san Marcos, para su aplicación en el ámbito peruano con un Alfa de Cronbach de 0,832; puede ser aplicado de manera individual o colectiva con una duración aproximada de 10 a 15 minutos de aplicación.

El cuestionario fue adaptado por Deza y Díaz (2016) para su aplicación en el ámbito cajamarquino con un Alfa de Cronbach de 0,879. El cuestionario se encuentra en escala Likert del 1 al 5.

En la investigación, se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad del cuestionario de adicción a las redes sociales, dando como resultado una confiabilidad buena de ,830 (Ver Tabla 3).

Tabla 3 *Tabla de confiabilidad del cuestionario de adicción a las redes sociales*

Estadísticas de fiabilidad del cuestionario de adicción a las redes sociales	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,830	23

3.4.2. Escala de Habilidades Sociales:

El instrumento fue creado por Elena Gismero (2000), en España, el instrumento está compuesto por 33 ítems, 28 de los cuales están escritos en sentido inverso, lo que

quiere decir que expresan el déficit de habilidades sociales y 5 de ellos están escritos en sentido positivo (3, 7, 16, 18 y 25) lo que quiere decir que expresan el uso de habilidades sociales.

A mayor puntuación global que obtenga el individuo evaluado significaría que presenta mayores habilidades habilidosas y capacidades de socialización en diferentes contextos.

La escala presenta una confiabilidad con Alfa de Cronbach de 0,88, por lo que se considera elevado, cuenta además con validez de contenido y de constructo de 0,86 y 0,93 respectivamente. La escala fue adaptada por Quintana (2015) en Trujillo para su aplicación en el ámbito peruano.

Para el ámbito cajamarquino fue adaptada por Natali Deza y Milagros Díaz a través de una prueba piloto y un criterio de jueces, dando una confiabilidad con alfa de Cronbach de 0,87.

En la investigación, se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad de la escala de habilidades sociales, dando como resultado una confiabilidad buena de ,893 (Ver Tabla 4).

Tabla 4 *Tabla de confiabilidad de la escala de habilidades sociales*

Estadísticas de la escala de habilidades sociales (EHS)	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,893	33

3.5. Procedimiento de Recolección de Datos:

Para la presente investigación primero se realizó la solicitud correspondiente a través de un oficio dirigido al jefe de estudios generales de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca para realizar la aplicación de los test en la población estudiantil.

Tras de contar con el permiso necesario se procedió a hacer las coordinaciones con la finalidad de obtener los horarios correspondientes para las fechas de aplicación del instrumento, para lo cual se obtendrán los horarios de los grupos de primer y segundo ciclo.

De igual forma, se brindó la información necesaria a la población estudiantil y se les enviará un consentimiento informado donde acepten su participación en la investigación, a través de esta ficha también se recogerán datos sociodemográficos necesarios para la investigación.

Por último, se procedió a enviar el test correspondiente mediante un link de google forms para la recopilación de datos. Cabe mencionar que para la aplicación de instrumentos se tomarán en cuenta los criterios de inclusión y exclusión correspondientes.

3.6. Análisis de datos:

Para la siguiente investigación se utilizó el programa Microsoft Excel para las tabulaciones. Del mismo modo, se utilizó el programa estadístico SPSS – 25 para realizar los cálculos estadísticos y de confiabilidad necesarios para obtener los

resultados de la presente investigación (Alfa de Cronbach, tablas de contingencia y tablas de frecuencia).

Del mismo modo se realizó el análisis de las tablas de normalidad teniendo en cuenta el coeficiente Kolmogorov-Smirnov, puesto que la población evaluada fue mayor a 100 estudiantes, en tal sentido, se determinó por medio de la significancia el “p” valor, que determina el tipo de correlaciones que se utilizarán (Ver Tabla) (Ver Tabla 6).

Tabla 5 *Tabla de normalidad del cuestionario de adicción a las redes sociales*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	GI	Sig.
Obsesión por las redes sociales	,243	100	,000
Falta de control personal por las redes sociales	,239	100	,000
Uso excesivo de las redes sociales	,286	100	,000
Adicción a las redes sociales	,468	100	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Tabla 6 *Tabla de normalidad de la escala de habilidades sociales*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	Gl	Sig.
Autoexpresión de situaciones sociales	,254	100	,000
Defensa de los propios derechos como consumidor	,235	100	,000
Expresión de enfado o Disconformidad	,209	100	,000
Decir no y cortar interacciones	,239	100	,000
Hacer peticiones	,246	100	,000
Interacciones positivas con el sexo opuesto	,240	100	,000
Habilidades sociales	,438	100	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En consecuencia, teniendo en cuenta el “p” valor que se identificó mediante la prueba de normalidad, que es menor a 0,5, por ello, se utilizará el coeficiente de correlación de Spearman, para determinar las correlaciones de la investigación.

3.7. Consideraciones éticas

Se tomará en cuenta los principios éticos establecidos en el Código de Ética del Psicólogo basados en la Asociación Americana de Psicólogos (APA, 2010): 1. Beneficencia y no maleficencia por lo que se va a utilizar los resultados obtenidos para hacer el bien en la muestra evaluada; 2. Integridad: Se hablará de manera clara y precisa y 3. Respeto por los derechos y la dignidad de las personas: Se respetará el derecho de privacidad de los participantes por lo que los cuestionarios serán aplicados de forma anónima.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de Resultados:

Como se observa en la siguiente tabla, existe correlación inversa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales ($Rho = -,809$), por tal motivo, cuando existe alto nivel de adicción a las redes sociales existe un bajo nivel de habilidades sociales. Asimismo, se muestra el “p” valor es ,052; por lo que se indica que la correlación entre ambas variables no es significativa (Ver Tabla 7).

Tabla 7 *Correlación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca*

Correlación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales	
	Habilidades sociales
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación de - ,809
Adicción a las redes sociales	Sig. (bilateral) ,052
	N 100

Como se observa en la siguiente tabla, el 57% de los estudiantes evaluados presentan nivel alto de adicción a las redes sociales, el 30% presenta nivel medio y, por último, el 13% presenta nivel bajo de adicción a las redes sociales (Ver Tabla 8).

Tabla 8 *Nivel de adicción a las redes sociales en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca*

Nivel de adicción a las redes sociales		
	<i>F</i>	<i>%</i>
Alto	57	57
Medio	30	30
Bajo	13	13
Total	100	100

Como se observa en la siguiente tabla, el 54% de los estudiantes evaluados presenta nivel bajo de habilidades sociales, el 25% presenta nivel medio y, por último, el 21% de los estudiantes evaluados presenta nivel alto de habilidades sociales (Ver Tabla 9).

Tabla 9 *Nivel de habilidades sociales en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca*

Nivel de habilidades sociales		
	F	%
Alto	21	21
Medio	25	25
Bajo	54	54
Total	100	100

Como se observa en la siguiente tabla, existe correlación inversa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y habilidades sociales ($Rho = -,826$), por tal motivo, cuando existe alto nivel de obsesión por las redes sociales se presenta un bajo nivel de habilidades sociales. Asimismo, se muestra el “p” valor es ,041; por lo que se indica que la correlación entre ambas variables no es significativa (Ver Tabla 10).

Tabla 10 *Correlación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes de un instituto superior de Cajamarca*

Correlación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y habilidades sociales	
	Habilidades sociales
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación - ,826
Obsesión por las redes sociales	Sig. (bilateral) ,041
	N 100

Como se observa en la siguiente tabla, existe correlación inversa entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y habilidades sociales ($Rho = -,756$), por tal motivo, cuando existe alto nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales se presenta un bajo nivel de habilidades sociales. Asimismo, se muestra el “p” valor es ,041; por lo que se indica que la correlación entre ambas variables no es significativa (Ver Tabla 11).

Tabla 11 *Correlación entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes de un instituto superior de Cajamarca*

Correlación entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y habilidades sociales		Habilidades sociales
Rho de Spearman	Falta de control personal en el uso de redes sociales	Coeficiente de correlación - ,756
		Sig. (bilateral) ,041
		N 100

Como se observa en la siguiente tabla, existe correlación inversa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y habilidades sociales ($Rho = -,801$), por tal motivo, cuando existe alto nivel de uso de las redes sociales se presenta un bajo nivel de habilidades sociales. Asimismo, se muestra el “p” valor es ,041; por lo que se indica que la correlación entre ambas variables no es significativa (Ver Tabla 12).

Tabla 12 *Correlación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y las habilidades sociales y habilidades sociales en los estudiantes de un instituto superior de Cajamarca*

Correlación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y las habilidades sociales y habilidades sociales		Habilidades sociales
Rho de Spearman	Uso excesivo de las redes sociales	Coeficiente de correlación - ,801 Sig. (bilateral) ,041 N 100

4.2. Discusión de resultados:

En el contexto actual, las redes sociales se reflejan a través del uso de Internet, entre las cuales Facebook es la red social más utilizada, aun así, existen otras redes sociales, como Twitter o WhatsApp, cuya principal característica es la mensajería instantánea. De igual forma, según Laboratorios del Futuro Consultancy (2019), el grupo más evidente de usuarios jóvenes que utilizan las redes sociales se encuentra entre los 15 y 24 años, por lo que se observa que los principales usuarios de las redes sociales son adolescentes y jóvenes.

Los datos del Banco Mundial (2018) se muestran en su página institucional. Los datos de Perú muestran que cuatro de cada diez peruanos (a partir de los 8 años) tienen acceso a Internet y utilizan las redes sociales de 2 a 4 horas diarias.

Por tanto, los productos de interacción social que utilizan las redes sociales permiten que las personas interactúen en diferentes situaciones, principalmente por insuficiencia de habilidades sociales y problemas de interacción personal por parte de los jóvenes que utilizan las redes sociales (Echeburúa, 2012).

En tal sentido, entendiendo la importancia del estudio de la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales y la relación que existe entre las mismas, se llevó a cabo la presente investigación en la cual se tuvo como propósito principal determinar la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, asimismo, se identificó el nivel de adicción a las

redes sociales y habilidades sociales y finalmente se determinó la relación entre las dimensiones de la adicción a las redes sociales y habilidades sociales.

De este modo, en la presente investigación se determinó que existe correlación inversa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales ($r = -.809$) aceptándose la hipótesis de investigador que refiere que existe correlación inversa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una instituto superior de Cajamarca, asimismo, el resultado encontrado concuerda con el estudio de Huancapaza y Huanca (2018) en Arequipa en donde se evidencia que existe correlación inversa ($r = -.874$) entre adicción a redes sociales y habilidades sociales, igualmente con el estudio de Domínguez e Ybañez (2016) en Lima, donde se indica que existe correlación inversa ($r = -.751$) entre ambas variables. Es así que, los datos hallados se corroboran con la teoría de escurra y salas quienes indican que existen factores asociados que vuelven vulnerables a las personas a presentar adicción a las redes sociales, por ello, indican que uno de los predominantes factores individuales son las habilidades sociales en bajos niveles, ya que al no presentar un adecuado desenvolvimiento verbal y no verbal la socialización con sus pares se vuelve complicada por lo que optan por buscar medios alternativos, como son las redes sociales, para lograr una interacción adecuada.

Asimismo, se identificó el nivel de adicción a las redes sociales obteniéndose que el 57% de los estudiantes evaluados presentan nivel alto de adicción a las redes sociales, resultado que guarda relación con el estudio de Bonilla y Hernández (2016) en Colombia donde se aprecia que el 58% de los estudiantes evaluados presentan nivel

alto de adicción a las redes sociales al igual que el estudio de Galindo y Reyes (2016) en Colombia en donde se muestra que el 43% de los estudiantes presentó nivel alto de adicción a las redes sociales. Por ello, teniendo en cuenta el resultado obtenido, Ecurra y Salas (2014) mencionan que la adicción a las redes sociales son conductas que establecen un esquema de conductas abarcando la obsesión, falta de control y uso excesivo en relación a las redes sociales, como componentes de la adicción, causando consecuencias negativas en las interacciones sociales de la persona que lo padece, afectando considerablemente al desarrollo de sus habilidades sociales.

Por ello, se identificó el nivel de las habilidades sociales obteniéndose que el 54% de los estudiantes evaluados presentan nivel bajo de habilidades sociales, resultado que guarda relación con el estudio de Bonilla y Hernández (2016) en Colombia donde se aprecia que el 67% de los estudiantes evaluados presentan nivel bajo de habilidades sociales al igual que el estudio de Galindo y Reyes (2016) en Colombia en donde se muestra que el 45% de los estudiantes presentó nivel bajo de habilidades sociales. Es así que, teniendo en cuenta el resultado obtenido, Gismero (2000), indica que las habilidades sociales son un factor definitivo en la vida de las personas, cuando no existen las habilidades sociales se produce una consecuencia negativa en las personas, en algunas ocasiones existe un rendimiento académico inferior al promedio, a largo plazo y dentro del ámbito psicológico las consecuencias pueden ser inhibición social, ansiedad, aislamiento, inseguridad y conductas de riesgo.

Del mismo modo, se determinó la relación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y habilidades sociales ($r = -.826$), resultado que guarda relación con el

estudio de Huancapaza y Huanca (2018) en Arequipa, en donde se determinó que existe correlación inversa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -,841$) y con el estudio de Domínguez e Ybañez (2016) en Lima donde se evidencia que existe correlación inversa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -,751$). Es así que, Ecurra y Salas (2014) mencionan que la dimensión obsesión por las redes sociales evalúa el tiempo de conexión, el estado de ánimo y las relaciones interpersonales, afecta directamente al desarrollo adecuado de las habilidades sociales de puesto que no le permiten una adecuada interacción social.

Así también, se determinó la relación entre la dimensión control personal por las redes sociales y habilidades sociales ($r = -,756$), resultado que guarda relación con el estudio de Huancapaza y Huanca (2018) en Arequipa, en donde se determinó que existe correlación inversa entre la dimensión control personal por las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -,893$) y con el estudio de Domínguez e Ybañez (2016) en Lima donde se evidencia que existe correlación inversa entre la dimensión control personal por las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -,794$). Es así que, Ecurra y Salas (2014) mencionan que la dimensión falta de control personal la cantidad de tiempo y la frecuencia que se pasa en las redes sociales, lo cual afecta directamente al desarrollo adecuado de las habilidades sociales de puesto que no le permiten una adecuada interacción social.

Igualmente, se determinó la relación entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y habilidades sociales ($r = -,801$), resultado que guarda relación con el

estudio de Huancapaza y Huanca (2018) en Arequipa, en donde se determinó que existe correlación inversa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -,896$) y con el estudio de Domínguez e Ybañez (2016) en Lima donde se evidencia que existe correlación inversa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y las habilidades sociales ($r = -,805$). Es así que, Escurra y Salas (2014) mencionan que la dimensión uso excesivo de las redes sociales evalúa la necesidad de permanecer conectado y la cantidad de veces al día que se conectan a las redes sociales, lo cual afecta directamente al desarrollo adecuado de las habilidades sociales de puesto que no le permiten una adecuada interacción social.

Por último, se concluye que existe correlación inversa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de una Instituto Superior de Cajamarca ($r = -, 809$), asimismo, se identificó que el 57% de los estudiantes presentan nivel alto de adicción a las redes sociales y el 54% de los estudiantes presentan nivel bajo de habilidades sociales.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones:

- La muestra estuvo conformada por 100 estudiantes de un instituto superior de Cajamarca, en donde el 56% perteneció al sexo femenino y el 44% perteneció al sexo masculino.
- Existe correlación inversa entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales ($r = -,809$), por tal motivo, cuando existe alto nivel de adicción a las redes sociales existe un bajo nivel de habilidades sociales, de este modo, se acepta la hipótesis de investigador.
- El 57% de los estudiantes evaluados presentan nivel alto de adicción a las redes sociales, el 30% presenta nivel medio y, por último, el 13% presenta nivel bajo de adicción a las redes sociales.
- El 54% de los estudiantes evaluados presenta nivel bajo de habilidades sociales, el 25% presenta nivel medio y, por último, el 21% de los estudiantes evaluados presenta nivel alto de habilidades sociales.
- Existe correlación inversa entre la dimensión obsesión por las redes sociales y habilidades sociales ($r = -,826$), por tal motivo, cuando existe alto nivel de obsesión por las redes sociales se presenta un bajo nivel de habilidades sociales.
- Existe correlación inversa entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y habilidades sociales ($r = -,756$), por tal motivo, cuando existe alto nivel de falta de control personal en el uso de las redes sociales se presenta un bajo nivel de habilidades sociales.

- Existe correlación inversa entre la dimensión uso excesivo de las redes sociales y habilidades sociales ($r = -,801$), por tal motivo, cuando existe alto nivel de uso de las redes sociales se presenta un bajo nivel de habilidades sociales.

Recomendaciones:

- AL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR:
- Se sugiere que las autoridades del instituto superior establezcan programas que se sostengan en el tiempo, como encuentros dinámicos con los estudiantes, donde se abordan diversos temas. Estos programas deben buscar desarrollar las habilidades sociales de los jóvenes, esto es parte de su formación integral, que les permitirá convivir socialmente con los demás.
- De la misma forma, se recomienda reforzar estos resultados en los alumnos con estímulos positivos vinculados sobre todo a alimentar sus habilidades sociales para que presenten un mejor desarrollo personal.
- Insertar en las clases los temas sobre el uso adecuado de internet y sus consecuencias de su uso inadecuado, así como el ejercicio de habilidades sociales para la vida. De esta manera, estas tasas de prevalencia de adicción a Internet se pueden reducir de alguna manera y los niveles de habilidades sociales en los estudiantes mejorarán.
- Finalmente. Se identificó que uno de los factores importantes por los cuales los estudiantes recurren a Internet debido a la baja autoestima, se debe realizar un diagnóstico más profundo sobre dicha variable, para luego identificar, dar seguimiento y acompañar a los estudiantes que tienen baja autoestima. estima y así reducir significativamente el riesgo de adicción a las redes sociales.

Referencias:

- American Psychological Association [APA]. (2010). *Principios éticos de los psicólogos y código de conducta*. Recuperado de www.uhu.es/susana_paino/EP/CcAPA.pdf
- Ato, M., López, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 1(1), 1038-1059
- Banco Mundial (2018). *Informe sobre el desarrollo mundial de las telecomunicaciones*. Recuperado de: <https://datos.bancomundial.org/indicador/IT.NET.USER.ZS>
- Basteiro, JN. (2013). Creación y validación de un instrumento de medida de adicción a las redes sociales. *Revista de investigación y divulgación en psicología y logopedia*, 1(13), 2 - 8.
- Bernete, FS. (2010). Usos de las TIC, relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes. *Revista de estudios de juventud*, 88(1), 97-114
- Blanco, C., Blanco, S., Ovallos, A. y Carrillo, S. (2018). *Relación entre uso de redes sociales y habilidades sociales en estudiantes universitarios de Cucuta*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Simón Bolívar. Santander, Colombia.
- Bonilla, LA. y Hernández, AL. (2012). *Impacto de la dependencia a las redes sociales virtuales sobre las habilidades sociales en estudiantes de la Facultad de*

- Psicología de la Universidad de San Buenaventura extensión Ibagué.* (Tesis de Licenciatura), Universidad de San Buenaventura. Bogotá, Colombia.
- Borrero, JA: (2019). *Adicción a la red social facebook y su influencia en el desarrollo de las habilidades sociales, en estudiantes de primer a tercer año de bachillerato del colegio nacional Andrés bello, en el norte de Quito, 2019.* (Tesis de Licenciatura). Universidad tecnológica Indoamérica. Quito, Ecuador.
- Caballo, VB. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.* Madrid: siglo XXI.
- Ccopa, CV. y Turpo, GN. (2019). *Adicción a las Redes Sociales y habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Huáscar de Puno, 2019.* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú.
- Consultora Future Lab (2019). *¿Cuál es el tamaño de facebook en Perú?* Recuperado de: <https://gestion.pe/tecnologia/tamano-facebook-peru-151596-noticia/>
- Cruz, F., Pineda, S., Martínez, N. y Aliño, M. (2002). *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia.* Recuperado de: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/prevemi/capitulo_i_el_concepto_de_adolescencia.pdf
- Cruzado, LA., Matos, LV. y Kendall, RE. (2006). Adicción a Internet: Perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un instituto nacional de salud mental. *Revista Médica Herediana*, 17(4), 196-205
- Cugota, MM. (2008). *Adicciones ¿hablamos?* España: Editorial Parramon.

- Deza, N. y Díaz, M. (2016). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de la ciudad de Cajamarca*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú.
- Díaz, EG. y Huamán, YA. (2016). *Eficacia de la aplicación del manual de habilidades sociales en adolescentes escolares (MINSA-2005) en una institución educativa de Cajamarca*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. Cajamarca, Perú.
- Díaz, NN. y Valderrama, EL. (2016). *Relación entre las habilidades sociales y dependencia a las redes sociales en estudiantes de una universidad de Chiclayo*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Señor de Sipán, Chiclayo, Perú.
- Echeburúa, E (2008). *Adicción a las nuevas tecnologías en los adolescentes y jóvenes*. España: Ediciones Pirámide
- Echeburúa, E. (2012): Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37(4), 435-447
- Escurra, M.A y Salas, EL. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73 - 91
- Fernández, FM. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid, España: TEA Ediciones S.A.
- Finn, JV. (1999). An exploration of helping processes in an online self-help group focusing on issues of disability. *Health and Social Work*, 24(3), 220-231

- Flores, JL. (2008), *Las redes sociales*. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Galindo, AL. y Reyes, YE. (2015). *Uso de internet y habilidades sociales en un grupo de estudiantes de los programas de psicología y comunicación social y periodismo de la Fundación Universitaria Los Libertadores de Bogotá*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Libertadores de Bogotá, Bogotá, Colombia.
- García del Castillo, JN. (2013): Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y Drogas*, 13(1), 5-14
- Gismero, E. (2000). *Escala de habilidades sociales*. Madrid: TEA Publicaciones Psicología Aplicada.
- Gómez, KE y Marín, JB. (2017). *Impacto que generan las redes sociales en la conducta del adolescente y en sus relaciones interpersonales en Iberoamérica los últimos 10 años*. (Tesis de Licenciatura), Universidad Cooperativa De Colombia, Bucaramanga, Colombia.
- Herrera, MD., Pacheco, MW., Palomar, JS. y Zavala, DB. (2010). La adicción a facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología iberoamericana*, 18(1), 6 - 18
- Huancapaza, MD. y Huanza, LV. (2018). *Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en adolescentes del Distrito de Cayma, 2018*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- León, JN. y Medina-Anzano, SE. (1998). habilidades sociales: teoría, investigación e intervención. *Revista de psicología*, 1(1), 13 - 24

- Luengo, AH. (2004). Adicción a internet: conceptualización y propuesta de intervención. *Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual*, 2(20), 22-52
- Madrid, NR. (2018). *Adicción a internet*. Psicología online. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/adiccion-a-las-redes-sociales-causas-consecuencias-y-soluciones-3622.html>
- Marañón, CE. (2012), Redes sociales y jóvenes: una intimidad cuestionada en internet. *Revista de ciencias sociales*, 54(1), 1 - 16
- Ministerio de Salud del Perú [MINSA]. (2005). *Manual de Habilidades sociales en adolescentes escolares*. Recuperado de: http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolec.pdf
- Monjas, IA. (1998). *Las habilidades sociales en el Currículo*. Madrid: Editorial Impresa.
- Monjas, ML. (2014), Relaciones interpersonales positivas. *Anales de psicología*, 2(1), 1 - 13
- Montes, EE. (2020). *Adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Privada Unión. Tarapoto, Perú.
- Organización Mundial de la Salud. [OMS] (1994). *Glosario de alcohol y drogas*. España: Ministerio de sanidad y consumo.

Peñañiel, EE. y Serrano, CR. (2010). *Habilidades sociales*. España: Editex.

Pérez, AL. (2019). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en jóvenes universitarios del primer al tercer ciclo del programa académico de psicología de la Universidad de Huánuco, 2018*. (Tesis de Licenciatura), Universidad de Huánuco, Huánuco, Perú.

Romo, DF. (2018). *Adicción a internet y habilidades sociales en estudiantes adolescentes de Villa el Salvador, 2017*. (Tesis de Licenciatura), Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Ulloa, EL. (2016). *Uso del tiempo libre y adicción a las redes sociales en adolescentes de 13 a 18 años* (Tesis de Licenciatura), Universidad del Azuay, Quito, Ecuador.

ANEXOS

ANEXO A MATRIZ DE CONSISTENCIA

Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño de investigación	Población muestra
<p>PROBLEMA GENERAL:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca ?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>OE1: Identificar el nivel de adicción a las redes sociales en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca</p> <p>OE2: Identificar el nivel de habilidades sociales en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca.</p>	<p>Ho:</p> <p>Existe relación inversa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Habilidades sociales.</p> <p>VARIABLE INDEPENDIENTE:</p> <p>Adicción a las redes sociales.</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACION:</p> <p>Cuantitativa Básica Descriptivo - correlacional</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>No experimental Trasversal</p> <p>MUESTREO:</p> <p>No probabilístico de tipo intencionado.</p> <p>METODO</p> <p>Estadístico.</p>	<p>POBLACIÓN Y MUESTRA</p> <p>Población:</p> <p>Estudiantes de la escuela de Estudios Generales de una universidad privada de Cajamarca.</p> <p>MUESTRA:</p> <p>250 estudiantes de la escuela de Estudios Generales en los estudiantes de un instituto</p>

OE3:

Determinar la correlación entre la dimensión obsesión por las redes sociales y las habilidades sociales en general en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca

OE4:

Determinar la correlación entre la dimensión falta de control personal en el uso de las redes sociales y las habilidades sociales en general en los estudiantes de un instituto superior de la ciudad de Cajamarca

H1:

Existe relación directa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca.

superior de la ciudad de Cajamarca

ANEXO B

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Se le ha invitado a participar de la investigación de nombre **ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN LOS ESTUDIANTES DE UN INSTITUTO SUPERIOR DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA**, realizado por las estudiantes **Alejandra Sánchez Vílchez** y **Elvia Beatriz Salazar Carrasco**, para obtener el grado de Licenciadas en Psicología.

Es importante que sepa que antes de que usted decida participar en el estudio lea este conocimiento cuidadosamente y pregunte a las investigadoras sobre alguna duda.

La investigación aportara con información actualizada sobre la adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes universitarios para así mejorar su calidad de vida.

La información que usted proporcionará a nuestras investigadoras a través de los test aplicados permanecerán en total CONFIDENCIALIDAD Y NO SE MOSTRARÁ A TERCEROS BAJO NINGUNA CIRCUNSTANCIA.

Est. Psic.: Alejandra Sánchez Vílchez.

Est. Psic.: Elvia Beatriz Salazar Carrasco.

MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR

N° DE D.N.I:

ANEXO C

CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

A continuación se te formula una serie de situación en las que debes responder de la forma que más se parezca a tu realidad.

NOTA: No hay respuestas buenas o malas.

La información que se obtenga será de uso confidencial.

Ítem	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	A veces	Rara Vez	Nunca
1	Siento una gran necesidad de permanecer conectado (a) a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado(a) a las redes sociales ya no me satisface, necesito más.					
4	Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales.					
5	No sé qué hacer cuando quedo desconectado(a) de las redes sociales.					
6	Me pongo de malhumor si no puedo					

	conectarme a las redes sociales.					
7	Me siento ansioso(a) cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
8	Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja.					
9	Cuando entro a las redes sociales pierdo el sentido del tiempo..					
10	Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado.					
11	Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales.					
12	Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales.					
13	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
14	Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales.					
15	Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de					

	pensar en lo que sucede en las redes sociales.					
16	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23	Cuando estoy en clase sin conectar con					

	las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24	Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

ANEXO D

FICHA TÉCNICA CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES (ARS)

Nombre Original	Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales
Procedencia	Perú
Autores	Miguel Ecurra y Edwin Salas (2014)
Adaptación para Cajamarca	Nataly Deza y Milagros Díaz (2016)
Administración	Individual y Colectiva. Hombres y Mujeres de 18 años en adelante.
Duración	15 minutos aproximadamente.
Significación	Detección y evaluación de la adicción a las redes sociales.
Confiabilidad	Alfa de Cronbach con 0,907
Puntuación	Escala de Lickert del 1 a 5
Usos	Clínico, educativo y de investigación.
Materiales	Cuestionario de adicción a las redes sociales, lápiz/lapicero.

Según Deza y Díaz (2016), estas son las puntuaciones para la evaluación global del cuestionario (ARS):

	Puntuación	Nivel
Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales	21 – 35	Bajo
	36 – 49	Medio
	50 – 63	Alto

Según Deza y Díaz (2016), estas son las puntuaciones para la evaluación global del cuestionario (ARS):

	Puntuación	Nivel
Obsesión por las Redes Sociales	06 – 10	Bajo
	11 – 14	Medio
	15 – 18	Alto
Falta de control de las Redes Sociales	09 – 15	Bajo
	16 – 21	Medio
	22 – 27	Alto
Uso excesivo de las Redes Sociales	06 – 10	Bajo
	11 – 14	Medio
	15 – 18	Alto

ANEXO E

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHS)

A continuación, se te presenta una serie de preguntas, lee detenidamente y responde la alternativa que se acerque más a tu realidad.

NOTA: La información obtenida será utilizada con fines de investigación, ten en cuenta que no hay respuestas buenas o malas, además la información es de carácter confidencial.

A: No me identifico en absoluto

B: No tiene que ver conmigo, alguna vez se me ocurre

C: Me describe aproximadamente

D: Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así

HABILIDAD		A	B	C	D
1	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido				
2	Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc.				
3	Si al llegar casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo				
4	Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entró después que yo, me callo				
5	Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle "No"				

6	A veces me resulta difícil pedir algo que presté.				
7	Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al camarero y pido que me la hagan de nuevo				
8	A veces no sé qué decir a personas atractivas del sexo opuesto				
9	Muchas veces cuando tengo que hacer un halago, no sé qué decir				
10	Tiendo a guardar mis opiniones para mí mismo.				
11	A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer decir alguna tontería				
12	Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me cuesta pedirle que se calle.				
13	Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy en muy en desacuerdo, prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso				
14	Cuando tengo mucha prisa me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla				
15	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme				
16	Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal el vuelto, regreso allí a pedirle cambio correcto				
17	No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta				
18	Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, toma la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella				
19	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás				

20	Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas a tener que pasar por entrevistas personales				
21	Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo				
22	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado				
23	Nunca sé cómo “cortar” a un amigo que habla mucho				
24	Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión				
25	Si un amigo al que le he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo				
26	Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor				
27	Soy incapaz de pedir a alguien una cita				
28	Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico				
29	Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, en reuniones, etc.)				
30	Cuando alguien se me “cuela” en una fila, hago como si no me diera cuenta				
31	Me cuesta mucho expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados				
32	Muchas veces prefiero ceder, callarme o “quitarme de en medio” para evitar problemas con otras personas				
33	Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces				

ANEXO F

FICHA TÉCNICA ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHS)

Nombre Original	Escala De Habilidades Sociales (EHS)
Procedencia	Universidad Pontificia Comillas (Madrid) - 2000
Autores	Elena Gismero Gonzales
Confiabilidad	En Escala de Cronbach 0,828
Estandarización en Perú	Yuliana Liset Quintana Gil (2015)
Administración	Individual y colectivo
Duración	10 – 15 minutos
Puntuación	Escala de Lickert del 1 al 4
Significación	Evaluación de las habilidades sociales
Usos	Clínico y en la investigación, escala diseñada para adolescentes y adultos.

Según Quintana (2015), estos son los puntajes para la calificación de la Escala de Habilidades Sociales (EHS):

Nivel de dimensiones y global de la EHS:

	Dimensión 1	Dimensión 2	Dimensión 3	Dimensión 4	Dimensión 5	Dimensión 6	Global
Bajo	08- 20	05 – 11	04 – 9	06 – 14	05 – 13	05 – 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

ANEXO G

FICHA DE INFORMACIÓN BÁSICA

Edad: **Sexo:**
Carrera: **Ciclo:**
Estado Civil: **N° de hijos:**
Lugar de nacimiento:

FICHA DE INFORMACIÓN BÁSICA

Edad: **Sexo:**
Carrera: **Ciclo:**
Estado Civil: **N° de hijos:**
Lugar de nacimiento:

FICHA DE INFORMACIÓN BÁSICA

Edad: **Sexo:**
Carrera: **Ciclo:**
Estado Civil: **N° de hijos:**
Lugar de nacimiento: