**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**

![C:\Documents and Settings\psicologia\Configuración local\Archivos temporales de Internet\Content.Word\Logo Psicologia[1].jpg]()

**Facultad de Psicología**

**Carrera Profesional de Psicología**

**ADICCION A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA**

**Autoras**

**Deza Mostacero, Nataly.**

**Díaz Zamora, Milagros.**

**Asesora:**

**Dra. Gina Chávez Ventura**

**Cajamarca - Perú**

**2016**

COPYRIGHT © 2016 by

DEZA MOSTACERO, NATALY

DÍAZ ZAMORA, MILAGROS

Todos los derechos reservados

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA.**

**APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR TÍTULO**

**PROFESIONAL**

**ADICCION A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE LA CIUDAD DE CAJAMARCA**

**Presidente : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Secretario : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Vocal : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Asesor : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**DEDICATORIA**

A:

Nuestros padres y maestros que en este andar por la vida, influyeron con sus lecciones y experiencias en formarnos como personas de bien y preparadas para los retos que pone la vida, a todos y cada uno de ellos les dedicamos cada una de estas páginas.

# AGRADECIMIENTO

Agradecemos de manera especial a nuestras familiares y personas allegadas a nosotros quienes desde un principio nos apoyaron en lo largo de este proyecto que marca de una manera decisiva la aventura que iniciamos al estudiar esta noble carrera, del mismo modo queremos dirigir nuestra gratitud a todas las personas que conforman el equipo académico de la Facultad de Psicología quienes se encargaron no solamente de nuestra formación profesional, sino de reforzar e inculcar nuestros valores básicos de respeto a la vida.

Gracias también a mis queridos compañeros, que me apoyaron y me permitieron entrar en su vida durante estos casi cinco años y medio de convivir dentro y fuera del salón de clase.

**RESUMEN**

El presente trabajo de investigación está orientado a tomar conocimiento de la utilización de las redes sociales, cuyo uso desenfrenado puede estar incluido en la definición de adicción, que podría generar, dificultades para el desarrollo en las habilidades sociales en los adolescentes de Cajamarca. Ante ello, esta investigación aportará a nivel social un estudio minucioso que pueda servir de punto de partida para futuros sondeos, de tal manera que puedan crearse programas para ayudar a equilibrar el uso adecuado de las redes sociales y desarrollar las habilidades sociales. El objetivo principal, es demostrar la existencia de una relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales de los adolescentes. De allí, se desprenden objetivos específicos relacionados a establecer la asociación entre los niveles de adicción a las redes sociales y los niveles de habilidades sociales en adolescentes; así mismo identificar la relación entre las áreas de adicción a las redes sociales y las áreas de habilidades sociales en adolescentes.

Para la investigación se evaluó a una muestra de estudiantes de 3º a 5º de secundaria de una institución educativa estatal, con edades comprendidas entre los 14 y 16 años. En total participaron 142 estudiantes, a los cuales se les aplicó dos instrumentos de medición: Escala de habilidades sociales y Cuestionario de Adicción a las redes sociales.

 Finalmente, después del análisis de resultados, se resalta que no existe relación entre las habilidades sociales y la adicción a las redes sociales. Sin embargo, si existen áreas específicas que deben considerarse para el análisis, por ejemplo, la relación significativa entre las áreas de habilidades sociales “Autoexpresión y Defensa” y el área de adicción a las redes sociales “Obsesión”, así como, entre el área de habilidades sociales “Peticiones” y el área de adicción a las redes sociales “Uso Excesivo”, lo que da la pauta para considerar futuras investigaciones que involucren un análisis exhaustivo según éstas áreas.

**Palabras Clave:** Adicción, redes sociales, habilidades sociales.

# ABSTRACT

This research is aimed at being aware of the use of social network and how it can be included as a type of addiction, producing difficulties in social skills in adolescents from Cajamarca.

In response, this research will contribute with a detailed study at a social level, which can serve as a starting point for future surveys, so that programs can be created or projected to help balance the proper use of social networks and develop social skills. Our primary objective is to demonstrate the existence of a link between addiction to social networks and social skills of adolescents. From there, we can establish specific goals related to the association between levels of addiction to social networks and levels of social skills in adolescents; as well as identify the relationship between the areas of addiction to social networks and areas of social skills in adolescents.

For this research, we assessed a sample of high school students from third to fourth grade from a public school, aged 14 to 16 years old. Participants were 142 students in total, two measurement instruments were applied: Social Skills Scale and Social Network Addiction Questionnaire.

Finally, after the results analysis, it is observed that there is no relation between addiction to social networks and social skills. However, there are some areas which should definitely be considered for analysis, for instance, the significant relation between “Self- expression and Defense” social skills and “Obsession” area of addiction to social networks as well as between the “Request” area of social skill with “Overuse” area of addictions to social networks. This can lead future investigations which should involve a comprehensive analysis of these areas.

KEYWORDS. Addiction, networks, social skills.

**ÍNDICE**

|  |  |
| --- | --- |
| [AGRADECIMIENTO 5](#_Toc440711628)RESUMEN ………………………………….............................................[ABSTRACT 7](#_Toc440711629)[INTRODUCCIÓN 11](#_Toc440711630)[CAPÍTULO I 13](#_Toc440711631)[EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN 13](#_Toc440711632)[**1.2 Formulación del Problema** 17](#_Toc440711633)[**1.3.** **Objetivos** 17](#_Toc440711634)[**1.4. Justificación e Importancia** 18](#_Toc440711635)[CAPÍTULO II 19](#_Toc440711636)[MARCO TEÓRICO 19](#_Toc440711637)[**2.1. Antecedentes de investigación** 20](#_Toc440711638)[**2.2. Bases teóricas** 22](#_Toc440711639)[2.2.1.2- Definiciones 24](#_Toc440711640)[2.2.1.3 Bases teóricas del estudio de las habilidades sociales 28](#_Toc440711641)[2.2.1.4 Habilidades sociales y adolescencia 33](#_Toc440711642) [2.2.2- Adicción a las redes sociales 39](#_Toc440711643)[2.2.2.1 Definición a las redes sociales 39](#_Toc440711644)[2.2.2.3. Definición de Adicción 43](#_Toc440711645)[2.2.2.4. Conducta Adictiva 44](#_Toc440711646)[2.2.2.5. Consecuencias del uso a las redes sociales 45](#_Toc440711647)[2.2.2.6. Adicción a las Redes Sociales 46](#_Toc440711648) [2.2.3. Adicción a las Redes Sociales en Adolescentes 48](#_Toc440711649) [2.2.3.1. Adolescencia 48](#_Toc440711650) [2.2.3.2 Etapas de la Adolescencia 49](#_Toc440711651) [2.2.3.3. Cambios durante la adolescencia 51](#_Toc440711652)[2.2.3.4. Adolescencia y Redes Sociales 55](#_Toc440711653)[2.2.3.5. Adolescencia y Adicción 59](#_Toc440711654)[**2.3. Definición de términos** 65](#_Toc440711655)[**2.4. Hipótesis de investigación** 66](#_Toc440711656)[**2.5. Operacionalización de variables** 66](#_Toc440711657)[CAPÍTULO III 68](#_Toc440711658)[MÉTODO DE INVESTIGACIÓN 68](#_Toc440711659)[**3.1. Tipo de investigación** 69](#_Toc440711660)[**3.2. Diseño de investigación** 69](#_Toc440711661)[3.4. **Instrumentos de recolección de datos** 70](#_Toc440711662)[**3.6. Análisis de datos** 75](#_Toc440711663)[**3.7. Consideraciones éticas** 75](#_Toc440711664)[CAPÍTULO IV 77](#_Toc440711665)[ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS 77](#_Toc440711666)[**4.1. Análisis de resultados** 78](#_Toc440711667)[4.1.1 Análisis en función a las características de la población 78](#_Toc440711668)[4.2. Discusión de resultados 86](#_Toc440711669)[CAPÍTULO V 89](#_Toc440711670)[Conclusiones y recomendaciones 89](#_Toc440711671)[**5.1. Conclusiones** 90](#_Toc440711672)[**5.2. Recomendaciones** 91](#_Toc440711673)[REFERENCIAS 93](#_Toc440711674)[LISTA DE ABREVIATURA 98](#_Toc440711675)[GLOSARIO 99](#_Toc440711676)[ANEXOS 101](#_Toc440711677) | 1334789910121413232929323335363838394548555657585859596065656567676868768080818283899091 |

**LISTA DE TABLAS**

[Tabla 01 Análisis de fiabilidad Adicción a las redes sociales (ARS) 72](#_Toc435984354)

[Tabla 02 Análisis de fiabilidad Habilidades Sociales (EHS) 72](#_Toc435984355)

[Tabla 03 Género de participantes 78](#_Toc435984356)

[Tabla 04 Edad de participantes 79](#_Toc435984357)

[Tabla 05 Grado de participantes 80](#_Toc435984358)

[Tabla 06 Resultados de Habilidades Sociales 81](#_Toc435984359)

[Tabla 07 Asociación de Adicción a redes sociale y habilidades sociales 83](#_Toc435984360)

[Tabla 08 Relación entre ARS y las áreas de EHS 84](#_Toc435984361)

#

# INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual, existe una característica esencial: el uso de las denominadas tecnologías de información y comunicaciones (TIC`s). En diversos ámbitos del quehacer humano, los seres humanos llegamos a utilizarlas para, comunicarnos, informarnos o transmitir información. El poder de ellas, se ve en el impulso que dan a los cambios sociales y oportunidades para acceder al conocimiento. Pero esto ha llevado también a que compartamos información sin necesidad de interactuar personalmente con los demás y esto puede llevar a ciertas consecuencias a los adolescentes, pues el no interactuar con otros, puede llevar a un inadecuado desarrollo de habilidades sociales. Es así que ante esta primera aproximación se realiza la presente investigación, la cual busca aportar como base para próximas investigaciones, con el fin de proponer programas de intervención en la adicción al uso de redes sociales y las habilidades sociales.

 Para esto, la investigación se divide en diversas partes. El capítulo I, contiene el Problema de investigación, donde se detalla la formulación del problema, los objetivos y la justificación. En el capítulo II, se desarrolla el Marco Teórico, que presenta el panorama conceptual del tema seleccionado, además se establece la definición de los principales conceptos que orientan nuestra investigación, considerando antecedentes, las hipótesis y la operacionalización de variables.

 El capítulo III presenta el Método de investigación, considerando el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, además de los instrumentos utilizados. El capítulo IV, se presenta y analiza los resultados de la investigación. Finalmente, en el capítulo V se brindan las conclusiones y recomendaciones según los hallazgos obtenidos.

# CAPÍTULO I

# EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

* 1. **Planteamiento del Problema**

La adolescencia es una etapa de cambios, se caracteriza por diversas modificaciones que se dan a lo largo del tiempo y que son notorios en varios ámbitos del desarrollo humano. Es aquí donde se pueden dar dos temas de suma importancia en esta etapa: las habilidades sociales y el uso del internet, en especial, las redes sociales. Según datos del Banco Mundial, referidos en su web institucional, en el Perú cuatro de cada diez peruanos tienen acceso al internet. En la actualidad la red social de mayor uso en el mundo es Facebook, a pesar de que existen otras redes como My Space, Hi5, Twitter y otras redes que tienen a la comunicación instantánea de mensajería como características, que es el caso de Whatsapp, el Facebook tiene cerca de catorce millones de usuarios en Perú, según estadística de la Consultora Futuro Lab el 26% de usuarios son jóvenes entre las edades de 15 y 19 años. Esto implica que un número creciente de personas utilizan esta red social y una cuarta parte son adolescentes. El Internet sirve para poder interactuar virtualmente con otras personas e incluso conocer noticias de diversas partes del Perú y el mundo. Sin embargo, el uso inadecuado de la red, puede traer consecuencias en los adolescentes, considerando la dificultad que podría traer información mal utilizada. Ante esto, se ha determinado, considerar otro tema relevante en los adolescentes y es el desarrollo de habilidades sociales. Es entendido, que estas capacidades permitirán a las personas actuar ante diversas situaciones en donde tenga que actuar con otras personas. Diversos casos se registran de jóvenes que tienen dificultades en situaciones de índole social. Los gobiernos de algunos países proponen el desarrollo de programas que busquen el mejoramiento en habilidades sociales, es decir, que incluyan elementos para mejorar las capacidades sociales en los jóvenes, por ejemplo diversos estudios proponen la inclusión de los mismos en la currícula de estudio, como lo propone Inés Monjas (1998) en España. En Perú, el Ministerio de Salud, propone un programa, para ser desarrollado con adolescentes, bajo una iniciativa de la Dirección Nacional de Promoción de Salud del Ministerio mencionado, resaltando la importancia del desarrollo de las mismas pues son fundamentales para desarrollar una vida saludable y feliz.

Es así, que ambos temas, adicción a las redes sociales y habilidades sociales, son importantes en su desarrollo, considerando a los adolescentes, pero en este caso, surge la problemática de aquellos jóvenes que dedican mucho tiempo a las redes sociales y cómo esto podría afectar su desarrollo social. La adicción a las mismas, involucra un estudio donde se determina cual es la relación entre ambas.

Las redes sociales no se convierten en un problema si no es hasta que se utilizan sin control, y dejando de lado actividades que son importantes en los jóvenes. Las habilidades sociales, de no ser desarrolladas, crearían un futuro que no es el adecuado en los adolescentes, pues tendrán dificultades para relacionarse con los demás. Bernete (2010) plantea “que es evidente que la rápida evolución de internet ha cambiado los hábitos de la sociedad y las redes sociales se han convertido en una nueva vía en la que crear espacios de interacción para muchas personas”. Es así que el uso de internet definitivamente ha cambiado la forma de interactuar unos con otros. Es evidente que las personas que superan los treinta años, no han tenido acceso a éstas redes. Pero los adolescentes de hoy son los llamados “nativos digitales”, es decir, aquellas personas que han nacido y crecido con herramientas tecnológicas y con acceso a las redes sociales, convirtiéndose en una característica del adolescente de hoy.

Es por esto que, a pesar de esta evolución, se debe considerar lo que Finn y Cols (1999) consideran que “esta forma de interacción brinda facilidad para expresarse más libremente que en ambientes cara a cara”.

Esto quiere decir que en el tema de habilidades sociales, en donde se requiere de la interacción con otros para ser entrenada, se puede ver afectada por la nueva forma de interactuar, donde no hay necesidad de estar frente a una persona. Es así, que se hace evidente el estudio entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales, considerándose como un problema al entender que el internet y sus nuevas plataformas de comunicación, pueden haber afectado el desarrollo de habilidades, incluso en situaciones donde haya adicción al uso de las redes.

## **1.2 Formulación del Problema**

Es así que surge el problema de investigación:

¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes?

Para desarrollar este problema, se consignan los siguientes problemas específicos:

¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes?

¿Cuál es el nivel de desarrollo de habilidades sociales en adolescentes?

¿Cuál es la relación entre las áreas de adicción a las redes sociales y las áreas de habilidades sociales en adolescentes?

## **1.3.** **Objetivos**

-Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes.

 **Objetivos específicos**

-Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes.

-Determinar el nivel de desarrollo de habilidades sociales en adolescente.

-Identificar la relación entre las áreas de adicción a las redes sociales y las áreas de habilidades sociales en adolescentes.

## **1.4. Justificación e Importancia**

El estudio permitirá, desde el marco de la Psicología Clínica, profundizar el conocimiento teórico en relación a la adicción a las redes sociales y la influencia que tiene éste en el desarrollo de las habilidades sociales. Al respecto cabe señalar que existe reducida teoría sobre la adicción a las redes sociales, por este motivo se busca contribuir y profundizar éstas teorías además de hacer hincapié a la importancia del estudio de dicha variable.

El aporte metodológico se podrá disponer de los instrumentos utilizados, cuyas propiedades psicométricas fueron halladas para el uso en el medio local; con ello los futuros estudios tendrán mayor facilidad.

Finalmente, los resultados podrán contribuir en la toma de decisiones de psicólogos y demás profesionales interesados en el tema de estudio, para velar por el bienestar de los adolescentes. Además de favorecer investigaciones a mayores niveles.

# CAPÍTULO II

# MARCO TEÓRICO

## **2.1. Antecedentes de investigación**

-Rodríguez, Mejía y Tantalean (2011), efectuaron una investigación para encontrar la relación entre el uso de las redes sociales y las habilidades sociales; encontraron que a mayor uso de redes sociales, menor conducta habilidosa.

-Monjas (1999), encontró que en todos los grupos de adolescentes hay algunos que experimentan dificultades para relacionarse con los demás, independientemente de la edad, sexo, contexto social, actividad o situación, ya que en otra forma esporádica y puntual sufren y lo pasan mal y no disfrutan cuando interactúan con otras personas.

- Según el estudio realizado por la Fundación Pfizer (2009), el 98% de los jóvenes españoles de 11 a 20 años es usuario de Internet. De ese porcentaje, siete de cada 10 afirman acceder a la red por un tiempo diario de, al menos, 1,5 horas, pero sólo una minoría (en torno al 3% o al 6%) hace un uso abusivo de Internet. Es, por tanto, una realidad obvia el alto grado de uso de las nuevas tecnologías entre los adolescentes y jóvenes.

- Un estudio elaborado por la Fundación Orange (2011), el 94,1% de jóvenes entre 16 y 24 años habían usado Internet en los tres últimos meses y un 85,3% entre 25 y 34 años. De estos altos porcentajes de usuarios, los estudios epidemiológicos hablan de un 77% de jóvenes entre 18 y 24 años que pueden considerarse adictos a las nuevas tecnologías.

- Raacke y Bonde-Raacke (2008) llevaron a cabo una investigación en la que descubrieron que 87% de 116 estudiantes de licenciatura en la costa Este de Estados Unidos tiene una cuenta y perfil de Facebook.

- En su estudio, McKenna y Bargh (1998; citados en Moral, 2001) informaron que sobre un total de 600 usuarios de Internet entrevistados, 67% contestó que su círculo social había aumentado, y sólo 4% informó, a diferencia de otros estudios, que tenía menos conocidos y amigos como resultado de usar Internet. De igual manera, descubrieron que el desarrollo y la identificación de las personas con un grupo de discusión en el que participan y comparten un mismo tema de interés (situaciones encontradas en Internet), ejercen un papel positivo en su autoestima personal.

- Cruzado, Muñoz-Rivas y Navarro (2001, citados por Escurra y Salas, 2014) revisaron las investigaciones sobre el trastorno de adicción a Internet y recomiendan desarrollar estudios con poblaciones normales y que se incluyan variables relacionadas con el uso patológico de este recurso. También observan dificultades metodológicas, algunas de ellas relacionadas con los instrumentos y la determinación precisa del objeto de estudio. La adicción a redes sociales si bien es relativamente nueva, se ha diseminado muy rápidamente, sobre todo, en los sectores más jóvenes y se convierte rápidamente en algo “adictivo”. Estar presente o no en las redes se convierte ahora en una cuestión de existencia o no existencia.

- Goldstein (1989), concluyó que los adolescentes no poseían habilidades sociales, habilidades alternativas a la agresión, habilidades dirigidas a responder con eficacia al estrés y por último debilidades en cuanto a sus relaciones interpersonales, presentaciones en público, crear amistades y toman decisiones, así como largos procesos para adecuarse a un grupo nuevo.

-El Ministerio de Educación del Perú (2003), en una investigación realizada por la Oficina de Tutoría y Prevención Integral del adolescente, demuestra que los adolescentes escolares con mayores necesidades de entrenamiento en habilidades sociales son de las regiones de la sierra como Huancavelica, Ayacucho y Pasco.

## **2.2. Bases teóricas**

2.2.1- Habilidades sociales

Cuando se desarrolla el término habilidad, se toma en cuenta que es una destreza que puede ser desarrollada. La Real Academia de la Lengua Española define a la habilidad como capacidad o destreza. En ese sentido la habilidad social, implicaría dominio de ciertas características que son útiles para el desenvolvimiento en un medio de interacción con otras personas. Sin embargo, no solo se refiere a nuestro actuar con los demás, también se considera a algunos factores considerados en nuestro autoconocimiento y que se desarrollan de manera individual.

Según el Ministerio de Salud del Perú (2005) “las habilidades actúan sobre los determinantes de la salud, principalmente en los estilos de vida”, es así que no se las puede considerar como un tema menor a nivel psicológico, pues, puede influenciar en diversos factores y acontecimientos de la vida de todo individuo, como en la toma de decisiones, participación en un grupo social, reconocer destrezas y defectos propios, etc. Es por esto, que se considera un tema medular pues, la idea es que el ser humano conozca y haga suyas determinadas habilidades, que puede emplear para hacer su desarrollo más saludable.

 Las habilidades sociales han experimentado cambios en sus concepciones a lo largo del tiempo, esto se hace relevante, considerando que una gran parte de nuestro tiemplo lo empleamos relacionándonos con otras personas. Aquellos que son más exitosos, alcanzarían una mayor fuente de autoestima y bienestar personal.

Cuando un sujeto es competente socialmente, puede contribuir a su éxito personal y social, considerando que hoy en día, el ser sociable y tener habilidades, permite alcanzar el cubrimiento de ciertas necesidades, obviamente, complementadas con habilidades cognitivas e intelectuales.

Es así, que al hablar de habilidades sociales, hablamos de competencias, que son adquiridas y que ganan relevancia con el tiempo, permitiendo a las personas que las desarrollan, ser exitosos en diversos campos del quehacer humano.

### 2.2.1.2- Definiciones

Antes de empezar, es importante recalcar, que no hay un consenso acerca de lo que implican las habilidades sociales, sin embargo, se consideran algunas definiciones para aproximarnos a esta variable de estudio.

Libert y Lewinsohn (1973, p.304) consideran que la habilidad social es “la capacidad compleja de emitir conductas que son reforzadas positiva o negativamente, y de no emitir conductas que son castigadas o extinguidas por los demás”

Rimm y Masters (1974, p.81) definen que es “la conducta interpersonal que implica la honesta y relativamente directa expresión de sentimientos”

Klaus, Hersen y Bellack (1977, p.512) refieren que es “la capacidad de expresar interpersonalmente sentimientos positivos y negativos sin que dé como resultado una pérdida de reforzamiento social”

Wolpe (1978, p.96) considera, respecto a las habilidades, que es “la expresión adecuada, dirigida hacia otra persona, de cualquier emoción que no sea la respuesta de ansiedad”.

Alberti y Emmons (1978, p.2) plantean que es “la conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás”.

MacDonald (1978, p.889), considera que “la expresión manifiesta de las preferencias (por medio de palabras o acciones) de una manera que satisfaga los propios derechos personales sin negar los derechos de los demás”.

Phillips (1978, p.13), refiere que es “el grado en que una persona se puede comunicar con los demás de manera que satisfaga los propios derechos, necesidades, placeres u obligaciones hasta un grado razonable sin dañar los derechos, necesidades, placeres u obligaciones similares de la otra persona y comparta esto derechos, etc. con los demás en un intercambio libre y abierto”.

Si bien es cierto, todas las personas estamos interactuando desde el momento que nacemos y en diferentes contextos, es por ello que nos parece interesante lo que aporta Pillips, y concordamos con el que una persona siempre está en constante comunicación, por esta razón debemos adquirir habilidades, destrezas que nos ayuden a mejorar para comunicarnos, expresarnos mejor.

Por otra parte, Trower, Bryant y Arglye (1978, p.2) señalan que “una persona puede considerarse socialmente inadecuada si es incapaz de afectar a la conducta y a los sentimientos de los demás en la forma en que intenta y la sociedad lo acepta”.

Kelly (1982), considera que son “un conjunto de conductas identificables, aprendidas, que emplean los individuos en las sit.aciones interpersonales para obtener o mantener el reforzamiento de su ambiente”.

Lineham (1984), plantea que es “la capacidad compleja para emitir conductas o patrones de respuesta que optimicen la influencia interpersonal y la resistencia a la influencia social no deseada (eficacia en los objetivos) mientras que al mismo tiempo optimiza las ganancias y minimiza las pérdidas en la relación con la otra persona (eficacia en la relación) y mantiene la propia integridad y sensación de dominio (eficacia en el respeto a uno mismo)”.

Inés Monjas (1998), considera que las habilidades sociales son “las conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los iguales y con los adultos de forma efectiva y mutuamente satisfactoria”.

Trianes (1996) considera que “toda habilidad social es un comportamiento o tipo de pensamiento que lleva a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en que está “.

Antonio Valles (1996), refiere que Alberti Emmons considera a las habilidades sociales como “la conducta que permite a una persona actuar según sus intereses más importantes, defenderse sin ansiedad inapropiada, expresar cómodamente sentimientos honestos o ejercer los derechos personales sin negar los derechos de los demás”.

Gismero, E. (2000) considera que “es la capacidad que el individuo posee de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general, especialmente aquello que proviene el comportamiento de los demás”.

Vicente Caballo (2007), define las habilidades sociales como “un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que, generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas”

### 2.2.1.3 Bases teóricas del estudio de las habilidades sociales

V. Caballo (2007), señala que los antecedentes acerca de las habilidades sociales, se remontan a la década de 1930. Diversos autores como Jack (1934), Murphy y Newcomb (1937), fueron pioneros al realizar trabajos para estudiar la conducta social en los niños, donde encontraron algunos que se comportaban de manera asertiva y otros de manera agresiva. Sin embargo, estos autores no son tomados muy en cuenta, ni si quiera para considerarlos como las bases de las habilidades sociales, pero claramente, son antecedentes del tema.

 También se menciona a neofreudioanos, que proponían que existían instintos biológicos que favorecen el desarrollo interpersonal. Gismero (2000), también hace énfasis a la época de la década de 1930 como el intervalo de tiempo donde se generan antecedentes acerca de las habilidades sociales. Refiere que Williams (1935) fue el primero en los trabajos realizados para determinar cómo hacen los niños para buscar aprobación y ser simpáticos. Esto podría definirse como lo que se conoce en la actualidad como asertividad.

Caballo, menciona tres perspectivas acerca del estudio de las habilidades sociales y que podrían considerarse los primeros pilares:

-Salter (1949), en tu texto Conditioned Reflex Therapy (terapia de reflejos condicionados), planteaba ejercicios para el desarrollo de las habilidades sociales. Si bien es cierto, en esta época, no se habían desarrollados términos exclusivos para definir a las habilidades sociales, el trabajo de Salter, se centraba en profundizar capacidades para mejorar la relación con otras personas. Este trabajo fue continuado por Wolpe (1958), quien acuña el término asertividad. Luego Alberti y Emmons (1970) publican el texto “Your perfect right” (Estás en tu pefecto derecho), un texto exclusivo del tema de asertividad, que podría considerarse como el primer libro centrado en una habilidad social y que tiene relevancia hasta la actualidad. A partir de 1970, autores como Goldstein y Mc Fall, elaboran manuales de entrenamiento de habilidades sociales, especialmente para personas que tenían dificultades para relacionarse con otras personas.

- Los trabajos de Zigler y Phillips (1960) sobre la competencia social, son una segunda “etapa” dentro de los trabajos referentes a las habilidades sociales. Los resultados arrojaron que mientras más hábil era una persona, la duración de su instancia en hospitales era menor y la tasa de recaídas era baja. Es así que el “nivel de competencia social anterior a la hospitalización”, se volvió un predictor “del ajuste posterior a la hospitalización”.

-Una tercera etapa, es donde el término “habilidad” cobra mayor relevancia, considerando que usualmente era para denotar capacidades para el manejo de interacciones hombre-máquina, para tomar relevancia en habilidades hombre-hombre, es decir, a nivel de interacción. Esto se debe a los trabajos relacionados a las habilidades sociales realizados en Inglaterra por Argyle (1974).

Argyle y Kendon (1967), determinan que la habilidad social es "una actividad organizada, coordinada, en relación con un objeto o una situación, que implica una cadena de mecanismos sensoriales, centrales y motores; una de sus características principales es que la actuación, o secuencia de actos, se halla continuamente bajo el control de la entrada de información sensorial".

De esta manera, se considerarían a las habilidades como estrategias que se aprenden durante el transcurso del desarrollo, y de manera natural.

Mención aparte, a raíz del desarrollo de estas tres perspectivas es el término asertividad, el cual se define como la conducta interpersonal que implica la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los propios derechos personales, sin negar los derechos de los otros (Fernsterheim y Baer, 1976; Smith, 1975).

Por último se considera que características de las habilidades sociales según Caballo (2002) serían las siguientes:

- Se trata de una característica de la conducta, no de las personas.

- Es aprendida. La capacidad de respuesta tiene que adquirirse.

- Es una característica específica a la persona y a la situación, no universal.

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

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

- Es una característica de la conducta socialmente eficaz, no dañina.

Esta perspectiva plantea los elementos generalmente asociados a las habilidades sociales, sin embargo, muchos teóricos plantean cuáles serían las principales. Ante esto Monjas (1998) plantea que pueden ser las siguientes:

|  |  |
| --- | --- |
| ***Habilidades básicas de Interacción social*.** | - Sonreír.- Saludar.- Presentaciones.- Favores.- Cortesía y amabilidad |
| ***Habilidades para hacer amigos*.** | - Reforzar a los otros.- Iniciaciones sociales.- Unirse al juego con otros.- Ayuda.- Cooperar y compartir. |
| ***Habilidades conversacionales*.** | -Iniciar conversaciones.- Mantener conversaciones.- Terminar conversaciones.- Unirse a la conversación de otros.- Conversaciones de grupo |
| ***Habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones*.** | - Autoafirmaciones positivas.- Expresar emociones.- Recibir emociones.- Defender los propios derechos.- Defender las propias opiniones. |
| ***Habilidades de solución de problemas interpersonales*.** | - Identificar problemas interpersonales.- Buscar soluciones.- Anticipar consecuencias.- Elegir una solución.- Probar la solución. |
| ***Habilidades para relacionarse con los adultos*.** | -Cortesía con el adulto.- Refuerzo al adulto.- Peticiones al adulto.- Solucionar problemas con el adulto. |

Este cuadro, refleja la mayoría de habilidades que se han considerados. Incluyen las relacionadas a la interacción como las que incluyen la resolución de problemas.

### 2.2.1.4 Habilidades sociales y adolescencia

Como se ha determinado, las habilidades sociales son competencias que requieren ser desarrolladas. Para esto, es necesario considerar que existen etapas críticas en la evolución personal. La adolescencia, es quizás, la etapa del ciclo evolutivo, donde las personas tienen cambios, que no solo implican lo biológico. También están aquellos cambios que son psicológicos y sociales. Es aquí, donde el análisis de la importancia de las habilidades sociales, se hace importante.

El adolescente, vive una etapa donde la aceptación social, puede implicar una necesidad. Sin embargo, muchas veces caen ante la presión de grupo. Se podría considerar que esto puede estar relacionado al poco desarrollo de habilidades sociales. Esta situación que se hace usual, puede ser la pauta para desarrollar la importancia de las habilidades sociales.

Es así que las habilidades sociales se convierten en un tema esencial que busca que el adolescente requiera ser incentivado, con el objetivo que aprenda a interactuar en un mundo que cada vez requiere personas capaces de afrontar diversas dificultades.

* + - 1. Importancia de las habilidades sociales

Diversos autores plantean la importancia del entrenamiento de las habilidades sociales. Entre ellos, Linehan (1984), plantea que puede haber hasta tres consecuencias referidas al desarrollo de las capacidades que nos servirán para alcanzar el éxito social. Estas son:

-La eficacia para alcanzar los objetivos de la respuesta.

-La eficacia para mantener o mejorar la relación con la otra persona en la interacción.

-La eficacia para mantener la autoestima en la persona socialmente habilidosa.

Las consecuencias del desarrollo de las habilidades, inciden directamente en el éxito para alcanzar ciertas metas de índole social. Sin embargo, como se aprecia, la eficacia influye, no solo en aspectos relacionados a otras personas, sino que también en mecanismos de regulación interna, como lo es la autoestima. Esto implica que existen elementos importantes para considerar la importancia de las habilidades sociales. En esencia, porque consideran por completo al ser humano, como un ser social por naturaleza y que se va a adaptando al mundo en el que vive, con la capacidad de conocerse y saber que la forma en que se desarrolla o interactúa, será determinante para conocer alcanzar el éxito.

Es por esto que se requiere elaborar programas que fomenten el desarrollo de las habilidades, considerando que existen diversas técnicas y procedimientos para entrenarlas.

Sin embargo, debe haber un contexto para que las habilidades se puedan desarrollar, esto es considerar algunos elementos que Ballester y Gil (2002), plantean:

- Un modelo adecuado ejemplar, permitiendo enseñar cómo resolver conflictos mediante el diálogo, el desarrollo de conductas asertivas.

- Una constante valoración de los aspectos positivos de la conducta humana.

- Facilitar el desarrollo del pensamiento divergente, es decir, la búsqueda múltiple de alternativas a la solución de un determinado problema.

- Facilitar momentos u ocasiones para el desarrollo de las habilidades sociales, intentando crear contextos de actuación (ficticios) fáciles de relacionar a la hora de llevarlos a cabo en una situación real.

Es así que un entrenamiento que incluya acciones orientadas a que la persona aprenda a interactuar en diferentes contextos. Esto implica que hay un contexto determinado que permita que las personas puedan aprender de otros por medio de modelos, para un aprendizaje indirecto que involucra copiar conductas que son socialmente exitosas. Sin embargo, es esencial considerar que se requiere orientación para aprender a copiar aquello que permita alcanzar el éxito con otras personas.

Esto, también implica considerar que hay algunas áreas que se consideran para ser entrenadas, ante esto, Elena Gísmero (2000), en la Escala de Habilidades Sociales, mencionó al respecto las siguientes áreas:

-Autoexpresión de Situaciones Sociales. En esta área refleja la habilidad para expresar uno mismo y de una manera abierta, sin mostrar ansiedad en distintas situaciones sociales, como entrevistas, centros de trabajo, y reuniones sociales, etc. Obtener una alta puntuación indica facilidad para las interacciones en tales contextos. Para expresar las propias opiniones y sentimientos, hacer preguntas.

-Defensa de los Propios Derechos como Consumidor. Refleja la expresión de conductas asertivas frente a desconocidos en defensa de los propios derechos en situaciones de consumo (no dejar colarse a alguien en una fija o en una tienda, pedir a alguien que habla en el cine que se calle, pedir descuentos, devolver un objeto defectuoso, etc.

-Expresión de Enfado o Disconformidad. Una Alta puntuación en esta sub escala indica la capacidad de expresar enfado o sentimientos negativos justificados y/o desacuerdos con otras personas. Una puntuación baja indicia la dificultad para expresar discrepancias y el preferir callarse lo que a uno le molesta con tal de evitar posibles conflictos con los demás (aunque se trate de amigos o familiares).

-Decir no y Cortar Interacciones. Refleja la habilidad para cortar interacciones que no se quieren mantener (tanto con un vendedor como con amigos que quieren seguir charlando en un momento en que queremos interrumpir la conversación, o con personas con las que no se desea seguir saliendo o manteniendo la relación) así como el negarse a prestar algo cuando nos disgusta hacerlo. Se trata de un aspecto de la aserción en lo que lo crucial es poder decir no a otras personas y cortar las interacciones - a corto o largo plazo - que no se desean mantener por más tiempo.

-Hacer Peticiones. Esta dimensión refleja la expresión de peticiones a otras personas de algo que deseamos, sea a un amigo (que nos devuelva algo que le prestamos que nos haga un favor) o en situaciones de consumo (en un restaurante no nos traen algo tal como lo pedimos y queremos cambiarlo, o en una tienda nos dieron mal el cambio) Una puntuación alta indicaría que la persona que la obtiene es capaz de hacer peticiones semejantes a estas sin excesiva dificultad mientras que una baja puntuación indicaría la dificultad para expresar peticiones de lo que queremos a otras personas.

-Iniciar Interacciones Positivas con el Sexo Opuesto. El factor se define por la habilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto (una conversación, pedir una cita…) y de poder hacer espontáneamente un cumplido un halago, hablar con alguien que te resulta atractivo. En esta ocasión se trata de intercambios positivos. Una puntuación alta indica facilidad para tales conductas, es decir tener iniciativa para comenzar interacciones con el sexo opuesto y para expresar espontáneamente lo que nos gusta del mismo. Una baja puntuación indicaría dificultad para llevar a cabo espontáneamente y sin ansiedad tales conductas. En la misma línea, Marina y Bernabeu (2007), comentan que la adolescencia provoca problemas de sociabilidad y las relaciones familiares se tienen que rediseñar, es una etapa donde se busca la identidad y al mismo tiempo surge la necesidad de integrarse a un grupo, es un momento de grandes amistades y de grandes tiranías, el grupo pasa a convertirse en el principal agente educador.

## 2.2.2- Adicción a las redes sociales

### 2.2.2.1 Definición a las redes sociales

Marañón (2012) refiere que el concepto de red social se remonta a una época muy anterior a Internet e incluso a la aparición de los ordenadores personales. Hace referencia a una comunidad en la cual los individuos están conectados de alguna forma, a través de amigos, valores, relaciones de trabajo o ideas. Hoy, el término red social también se refiere a la plataforma Web en la cual la gente se conecta entre sí. Facebook, Tuenti, Linkedln, Webkinz o MySpace eran palabras que hace quince años no significaban nada. Hoy son las más populares redes sociales. Estas herramientas tecnológicas del siglo XXI ponen en comunicación a millones de personas todos los días. Se cuentan por miles los mensajes y fotografías que pueden verse a través de estas telarañas de la Red.

Para Flores (2008) las redes sociales, en su relativamente corta existencia, han conseguido modificar la realidad social. Se ha creado un nuevo entorno de comunicación y de relación donde confluyen diferentes desarrollos tecnológicos que avanzan todos en la misma dirección. De hecho un teléfono móvil ha dejado de ser únicamente un instrumento de comunicación oral, que fue su misión tradicional, para pasar a contar con una amplia funcionalidad con diversas aplicaciones de comunicación además de la conversación convencional.

Así mismo Díaz (2008), señala que las redes sociales pasan a ser redes reales con una importante función social. Podríamos añadir que para los más jóvenes, el hecho de no estar en contacto a través de estas redes supone una forma de no existir, de exclusión social, de no estar integrado en el mundo de los demás, de no participar en los acontecimientos de su entorno, de llegar a estar ninguneados.

Según Bartolomé (2008), las redes sociales reflejan lo que en tiempos se mostraba mediante sociogramas: una serie de puntos representando individuos, notablemente personas, unidos mediante líneas que representan relaciones.

Gallego (2010) define red social como conjunto de individuos que se encuentran relacionados entre sí. En el ámbito de la informática, la red social hace alusión al sitio web que estas personas utilizan para generar su perfil, compartir información, colaborar en la generación de contenidos y participar en movimientos sociales. Las relaciones de los usuarios pueden ser de muy diversa índole, y van desde los negocios hasta la amistad.

Como se puede observar hasta el momento no existe una clara definición, pero la mayoría de autores coinciden en que una red social es: “un sitio en la red cuya finalidad es permitir a los usuarios relacionarse, comunicarse, compartir contenido y crear comunidades”, o como una herramienta de “democratización de la información que transforma a las personas en receptores y en productores de contenidos” (Ureña, A., Ferrari, A., y Blanco, D. 2010)

Ureña, Ferrari, y Blanco, (2010) clasifican a las redes sociales de la siguiente manera:

2.2.2.2 Clasificación según su finalidad Según su finalidad

- Redes sociales de ocio: Servicios que permiten a los usuarios la interacción con diversos individuos o grupos, mediante comunicación, comentarios o intercambio de información de cualquier tipo.

- Redes sociales de uso profesional: busca promoción y actualización profesional según modo de funcionamiento.

- Redes sociales de contenidos. Información válida escrita, audiovisual, etc. De cualquier tipo disponible para uso de los usuarios.

- Redes sociales basadas en perfiles tanto personales como profesionales que actúan como ficheros, en donde se busca a los usuarios por su perfil.

- Redes sociales de microblogging o nanoblogging: diseñadas para compartir y comentar pequeños paquetes de información, pudiendo ser emitidos desde dispositivos fijos o móviles que facilitan el seguimiento activo de los mismos por parte de sus usuarios.

- Según grado de apertura. Tomando en cuenta el acceso y la restricción que se aplica. Redes sociales públicas. Están abiertas para todo tipo de usuario sin necesidad de pertenecer a un grupo u organización concreta.

Estamos de acuerdo con los autores mencionados en los párrafos anteriores, sin embargo, cabe resaltar que las redes sociales es un hecho social que son utilizadas con mayor intensidad por los adolescentes, además las redes sociales son herramientas de comunicación muy potentes, que permiten ver e insertar fotografías, videos, enviar mensajes, etc a otras personas; todas estas funciones de las redes sociales son atractivas para los adolescentes que muchas veces no repara en los inconvenientes de este tipo de aplicaciones. Hemos de ser consientes en que los adolescentes no dejaran de usar las redes sociales, pero nosotros podemos colaborar en que tengan un uso más adecuado y seguro de las mismas.

### 2.2.2.3. Definición de Adicción

Valleur y Matysiak (2005), definen adicción: como a toda persona cuya vida está focalizada hacia la búsqueda de los efectos producidos sobre el cuerpo y espíritu por una sustancia tóxica o una conducta bajo riesgo de padecer un intenso malestar físico y psicológico. Así se puede hablar de adicción, a partir del momento en que una conducta se manifiesta en la vida del sujeto hasta el punto de impedirle vivir. La adicción se convierte en el eje y centro de la vida del sujeto, razón por la cual la persona adicta no vive más que por y para el objeto de dependencia.

Cugota (2008), afirma que: una adicción es una conducta adictiva a un comportamiento concreto. En principio, en este tipo de trastorno la persona no toma ninguna sustancia tóxica, sino que está enganchada a una conducta que se manifiesta con unas características determinadas. Pero una conducta adictiva no sólo se caracteriza por la frecuencia, intensidad o tiempo invertido, sino más bien por el grado de interferencia en las relaciones familiares, estudiantiles, laborales y sociales de la persona afectada. Un individuo adicto al juego, teléfono o a internet se aísla de todos los demás.

Silva (2001), expone que: las adicciones aparecen desde el punto de vista psicológico como un conflicto, una lucha en el interior del individuo entre un impulso de consumir y un control; mucho se podría decir de las características de este impulso y varias serían las discusiones y planteos sobre los mecanismos de creación, instalación, mantenimiento y funcionamiento de los mismos.

### 2.2.2.4 Conducta Adictiva

Cugota (2008), define que: Una conducta adictiva es un trastorno de dependencia de una actividad habitual, por lo general placentera y socialmente aceptada, pero que en un determinado momento se convierte en una obsesión. Por ejemplo son conductas adictivas la adicción a compras, a internet, a videojuegos entre otros. También se clasifican como un trastorno mental que no se relaciona con la toma de una sustancia tóxica, pero causa igualmente una fuerte dependencia y genera adicción.

Echeborua (2008), explica que la conducta adictiva se mantiene, porque el sujeto está más interesado en el beneficio y placer que obtendrá, que en el costo de las consecuencias. Una característica muy marcada en los trastornos adictivos es la negación de la enfermedad. Las personas tienden a negar la dependencia de la conducta adictiva, a pensar que los familiares, amigos y personas que le rodean exageran en cuanto a los comentarios y preocupación respecto al tema.

Del mismo modo Echeborua (2009) hace referencia que la conducta adictiva, no siempre es fácil detectarla. No es que la conducta sea perjudicial en sí misma, sino que es nociva la relación que la persona afectada establece con ese comportamiento. Por ejemplo un adicto al internet puede parecer muy trabajador. Sin embargo estas personas suelen mostrar algunos signos que ponen en evidencia una conducta adictiva entre algunos síntomas se puede mencionar:

-La pérdida de control: Es la imposibilidad para auto limitarse o auto controlar una conducta conflictiva o dañina para el individuo.

-Dependencia: La persona afectada no puede quitarse de la cabeza esa conducta y continua realizándola a pesar de las consecuencias negativas que esta conlleva.

-Síndrome de abstinencia: El individuo se encuentra en una transición de agitación, irritación, nerviosismo si no puede llevar a cabo la conducta de inmediato, y pierde el interés por las actividades que anteriormente parecían gratificantes y placenteras.

### 2.2.2.5 Consecuencias del uso a las redes sociales

Diferentes estudios coinciden en señalar que el término “vicio” provoca reacciones afectivas de los adictos que obstaculizan el uso de los servicios de ayuda. En cambio, visualizarlo como enfermedad parece proponer una intervención para solucionarlo. Se ha encontrado que el consumo, visto como vicio, se percibe como algo voluntario, donde la influencia social es lo más importante. La adicción es socialmente vista como algo vergonzoso y rechazado. Dentro de este marco se hace caso omiso de la dependencia, la tolerancia y el síndrome de abstinencia en razón del valor atribuido socialmente a la voluntad. (Nuño, Alvarez, Gónzalez & Madrigal, 2006).

La descripción de alteraciones comportamentales asociadas a un uso excesivo de la red, tales como sentimientos de culpa, deseo intenso de estar o continuar conectado a ella, pérdida de control y de tiempo de trabajo o de clases, síntomas psicopatológicos, etc., ha abierto un debate sobre una posible “adicción a Internet” (“Trastorno de adicción a Internet”, “Uso patológico de Internet”, “Uso excesivo de Internet”, “Uso problemático de Internet”, “Uso compulsivo de Internet”), referido a situaciones en las que el uso de la web puede afectar a diferentes ámbitos de la vida del sujeto (Widyanto & Griffiths, 2006; citados en Poch, 2009).

### 2.2.2.6 Adicción a las Redes Sociales

Para García del Castillo (2013) hay una significante diferencia entre un comportamiento “normal” y uno adictivo, por esta razón aún no se determina la diferencia entre estos comportamientos, siendo las más complicadas de determinar las adicciones comportamentales o psicológicas. Con respecto a las adicciones psicológicas Marlatt y Gordon (1985) describen que las conductas habituales y cotidianas, sobre todo las que cuentan con efectos altamente reforzantes sociales, como comprar, trabajar, jugar, etc., tienen a su vez una característica de inmediatez en el refuerzo, lo que las hace potencialmente adictivas.

No obstante, para Brugal, Rodríguez-Martos y Villalbí, (2006), estas definiciones tan preocupantes, no son concluyentes, puesto que cualquier comportamiento reforzante e inmediato no nos llevará irremisiblemente a una conducta adictiva, ya que todos estos comportamientos contienen muchos beneficios en potencia, además que la mayoría de sujetos sin llegar a generar un problema de salud.

En la actualidad la American Psychiatric Association (APA) no distinguen a la totalidad de estos comportamientos como adictivos, una de las razones es porque están calificados como un problema del control de impulsos.

La postura de Griffiths (2005), es la más aceptada para describir este tipo de adicción, puesto que se apoya en el modelo biopsicosocial, la cual compara el abuso de sustancias, como el alcohol, tabaco y otras drogas, con la adicción a al uso de aparatos tecnológicos.

Griffiths (2005) postula que existen criterios clínicos, los cuales pueden agruparse en los siguientes criterios:

* Tolerancia: Se refiere al aumento necesario de cualquier cosa con el fin de llegar a sentir los mismos efectos que al principio.
* Síndrome de abstinencia: Se refiere a aquellos sentimientos de incomodidad psicológica, de estado físico y social altamente desagradable o cuando una actividad se reduce de forma súbita.
* Conflicto: Se refieren a conflictos interpersonales o intrapersonales. El sujeto es consciente de que tiene un problema significativo, pero no lo puede controlar (experiencia subjetiva de pérdida de control).
* Recaída: Refiere a la tendencia a regresar a los patrones iniciales de la conducta adictiva, después de un periodo de abstinencia.

## 2.2.3. Adicción a las Redes Sociales en Adolescentes

### 2.2.3.1. Adolescencia

 La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como un período de la vida que comprende entre los 10 y 19 años. Este periodo es el imprescindible para que el ser humano concrete la maduración biológica, psicológica y social, para que luego alcance la edad adulta para culminar con su plena incorporación a la sociedad.

Para Achig, K. (2005) la adolescencia es una etapa del ciclo vital individual la cual inicia a partir de 10 a 12 años y terminando, aproximadamente, a los 19 años. Durante esta etapa, el individuo muestra cambios físicos, psíquicos y sociales. Estos cambios suelen generar crisis, conflictos y contradicciones.

Del mismo modo Jiménez, I., Leal, F., Martínez, M. L., y Pérez, R. (2009) refieren que la adolescencia está caracterizada por la obtención de aprendizaje continuo y autodescubrimiento, con transición dinámica, gradual y a ritmo individualizado en la búsqueda de integridad: (adquirir un sentido claro de lo bueno y lo malo). Además de la búsqueda de Independencia psicológica (desarrollo de la capacidad de tomar sus propias decisiones y mantener relaciones interpersonales maduras, asumiendo el rol de adulto).

Ahora bien, Papalia (2001) muestra a la adolescencia como un periodo del desarrollo del ser humano, la cual abarcan, por lo general, entre 11 a 20 años, en el cual el individuo logra alcanzar la madurez biológica y sexual; y se centra en la búsqueda de alcanzar la madurez emocional y social; además la persona asume responsabilidades en la sociedad y conductas propias del grupo que le rodea.

### 2.2.3.2 Etapas de la Adolescencia

Papalia (2001) refiere que la adolescencia se divide en las siguientes etapas:

**Adolescencia temprana**

Esta etapa inicia en la pubertad, aproximadamente, entre los 10 y 12 años. Aquí se muestran los primeros cambios físicos, así también se da inicio al proceso de la maduración psicológica, inicia el desarrollo del pensamiento concreto llegando al pensamiento abstracto. Es aquí que el adolescente trata de instaurar sus propios criterios. Es aquí que el sujeto socialmente intenta dejar de relacionarse y de ser relacionado con los niños, sin embargo aún no es aceptado por los adolescentes; de este modo se desarrolla en él una desadaptación social, la cual incluso abarca la familia. Este hecho constituye un factor importante, ya que aumenta la posibilidad de que se originen alteraciones emocionales como depresión y ansiedad, influyendo en la conducta; esto puede contribuir al aislamiento. A todos estos cambios se denominan “crisis de entrada en la adolescencia”.

#### Adolescencia intermedia

Esta etapa es comprendida entre los 14 y 15 años aproximadamente. Es en este periodo en donde se logra conseguir un cierto grado de adaptación y aceptación de sí mismo, ya que se ha logrado conseguir un parcial conocimiento y percepción en cuanto a su potencial. Es aquí en donde la integración a distintos grupos le ofrece cierta seguridad y satisfacciones al instaurar amistades. Aquí también se puede observar un incremento en el rechazo hacia los padres o personajes que instan autoridad (Papalia et. al., 2001).

#### Adolescencia tardía

La adolescencia tardía es comprendida entre 17 y 18 años aproximadamente. Esta etapa se caracteriza porque disminuye la velocidad del crecimiento, empezando a recuperar la armonía en la proporción de los distintos segmentos corporales. Éstos últimos van dando seguridad, ayudando al sujeto a superar la crisis de identidad; además obtiene más control de las emociones, ganando independencia y autonomía. Que el adolescente haya ganado control emocional, no quiere decir que aún no exista un cierto grado de ansiedad, al empezar a percibir las presiones de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa propia o por el sistema social familiar, para contribuir a la economía, aun cuando no alcanzan la plena madurez, ni tienen los elementos de experiencia para desempeñarlas (Papalia 2001).

## 2.2.3.3 Cambios durante la adolescencia

#### Desarrollo físico

En la adolescencia, el desarrollo físico no se da de la misma manera en todos las personas, por ende, existen muchos casos en los que éste desarrollo se inicia tempranamente o tardíamente. Aquellos adolescentes que logran madurar prematuramente reflejan mayor seguridad, sin embargo muestran ser menos dependientes, y manifiestan mejores relaciones interpersonales; caso contrario, los adolescentes que maduran tardíamente, tienden a poseer un auto-concepto negativo de sí mismos, además de sentimientos de rechazo, dependencia y abundante rebeldía. Es así como se puede observar cuán importante son sus cambios y aceptaciones para que el adolescente obtenga un adecuado ajuste emocional y psicológico (Papalia, 2001).

#### Desarrollo psicológico

Como hemos referido en el subtítulo anterior, los cambios físicos siempre serán acompañados por cambios psicológicos durante el periodo de la adolescencia, es inevitable que no existan cambios tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental. La mayor influencia del adolescente es la aparición del pensamiento abstracto, la cual influye directamente en la forma en como éste se ve a sí mismo. El adolescente se convierte en un sujeto introspectivo, analítico, autocrítico; además adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, así mismo muestra estar interesado por los problemas inactuales, eso quiere decir, que el adolescente no guarda relación con las realidades vívidas día a día. A nivel intelectual, la inteligencia formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente (Papalia, 2001). El equilibrio se alcanza cuando la reflexión comprende que la función que le corresponde no es la contradecir sino la de anticiparse e interpretar la experiencia (Piaget, 1983).

Mussen (1982), definen estos cambios psicológicos, de forma gradual más allá de operaciones formales de pensamiento, se alcanza la independencia respecto a la familia, y hay una mejor adaptación a la madurez sexual, además de establecerse relaciones viables y de cooperación con sus pares. Su vida toma rumbo y se adquiere el sentido de identidad, de tal forma que al final, logra adquirir las características psicológicas sobresalientes en un adulto: la independencia y la autonomía.

#### Desarrollo emocional

Esta es la etapa en que el adolescente interactúa el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, es aquí en donde el adolescente experimentará dificultades emocionales; es decir, conforme avanza el desarrollo cognitivo se dirige hacia las operaciones formales, los adolescentes son capaces de darse cuenta de las incoherencias y los conflictos entre los roles que realizan ellos con respecto a los demás, (incluyendo a los padres). Cuando estos conflictos se solucionan el adolescente empieza a elaborar su nueva identidad, la cual permanecerá durante el resto de su vida. Éste desarrollo, también está influido por múltiples factores como: expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

#### Desarrollo social

Según Brukner, (1975) el adolescente durante este proceso está en una lucha constante en la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, en donde la sociedad es de gran influencia.

Del mismo modo Rice, (2000) refiere que, para el adolescente el desarrollo social y las relaciones interpersonales abarcan al menos seis necesidades importantes:

1.-La necesidad de formar relaciones afectivas - significativas, que puedan llegar a ser satisfactorias.

2.-La necesidad de ampliar las amistades que tenía durante la niñez, intentando conocer a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.

3.-La necesidad de ser aceptado, reconocido y obtener un estatus social en los grupos.

4.-La necesidad de intercambiar el interés homosocial centrada en los compañeros de juegos (niñez mediana) a los intereses y las amistades heterosociales.

5.-La necesidad de aprender, asimilar, adoptar y finalmente practicar los patrones y habilidades en las citas, de tal modo que contribuyan a la selección inteligente de pareja y por qué no a un matrimonio con éxito.

6.-La necesidad de hallar un rol sexual, ya sea masculino o femenino, para aprender la conducta apropiada al sexo.

Así mismo, los aportes de Rice (2000) muestran que los nuevos sentimientos y necesidades emocionales, además de la búsqueda de la independencia, la emancipación de los padres, son factores que originan que el adolescente perciba que el apoyo, que antes era proporcionado por la familia, sea buscado en otros adolescentes (comúnmente de su misma edad). Lo antes expuesto está altamente ligado a la dinámica familiar que el adolescente presente, es decir que, si el menor cuenta con un buena dinámica familiar y buena comunicación con sus padres, tendrá menor necesidad de acceder a las demandas de otros adolescentes, de igual forma aceptará las opiniones de los padres por encima de sus compañeros, por lo menos en algunas áreas En relación de pertenecer a un grupo social, se convierte en un asunto de importancia en esta etapa, debido a que de esta manera los adolescentes buscan formar relaciones y compartir intereses comunes.

### 2.2.3.4 Adolescencia y Redes Sociales

Fernández (2010) refiere que existe una gran facilidad de establecer contacto con otras personas que viven en el barrio, ciudad, e incluso de diferentes países. Este hecho ha producido que las innumerables redes sociales sean denominadas actualmente el “boom” de Internet. Este hecho era de prever que sucedería, ya que se palpaba una fuerte necesidad de congregar un gran número de mensajería, fotos, video, etc. cosa que antes estaban separados o simplemente no llegaban a combinar todos los elementos en un mismo sitio Web para que el usuario (o internauta) tenga al alcance todas las herramientas en una sola.

Ahora bien, para Garmendia (2011) son los adolescentes quienes se han adaptado más fácil y rápidamente a la red; originando que se multipliquen vertiginosamente el número de usuarios jóvenes que utilizan habitualmente internet en los últimos años. Son diversas las actividades que realizan en este medio, por ejemplo: resolver tareas escolares, jugar en Internet, ver videos musicales, comunicarse a través de mensajería instantánea, enviar o recibir e-mails, etc.

Existen distintos autores y estudios que comienzan a indicar que la internet, sobre todo las redes sociales, están cambiando la manera de ver el mundo de los individuos y la sociedad, sin embargo estas diversas interpretaciones no siempre son positivas. Por ejemplo, Brey (2009) manifiesta lo siguiente: “Nos gusta sentirnos conectados, y odiamos sentirnos desconectados. Internet no cambia nuestros hábitos intelectuales en contra de nuestra voluntad. Pero cambiarlos, los cambia”. Es decir que, debido a la sobreinformación que existe en internet tendremos como consecuencia un cambio de mentalidad. Por otro lado, para Small (2012) menciona que los cambios digitales que observamos en los últimos tiempos, han llegado a motivar diferentes cambios en el cerebro; esto es gracias a que los individuos responden a los diversos estímulos sensoriales que recibimos de computadoras y diferentes aparatos tecnológicos. Es en la adolescencia, en donde se puede hacer mucho más evidente, esto es gracias a que el cerebro joven es mucho más maleable y flexible, facilitando a un rápido acomodo a los diversos cambios. Sin embargo, para Small (2012) las nuevas destrezas tecnológicas, son uno de los factores más determinantes que alejan a los individuos del desarrollo de las habilidades sociales. En pocas palabras, considera que el bombardeo con información que existe en internet y la utilización de redes, desplaza súbitamente, la interacción frente a frente, haciendo que los individuos no se entrenen en el desarrollo de capacidades que se logran con la interacción.

En este mismo paradigma, Moor y colaboradores (2008) mencionan la existencia de tres categorías diferentes de riesgos:

 La primera categoría de riesgo describe a los de contenido. El ejemplo típico son los que realizan los adolescentes utilizando un contenido provocador, éstos se pueden encontrar en las redes sociales como los mensajes de odio. Estos mensajes suelen ser demasiado directos, dichos mensajes se pueden ver en las actualizaciones de estado o directamente en las publicaciones de carácter agresivo en el muro de otra persona, así mismo pueden ser indirectos, por ejemplo, uniéndose o creando diferentes “grupos de odio”.

La segunda categoría de riesgos son los de contacto: son aquellos que se originan en el hecho de que las redes sociales puedan ser utilizadas como una herramienta para comunicarse y de este modo establecer contacto con otras personas (Lange, 2007).

La tercera categoría son los que contienen los riesgos comerciales. Aquí están incluidos el mal uso de datos personales, ya que esta información se puede filtrar con terceras personas, además de empresas, quienes con ayuda de aplicaciones, pueden realizar un seguimiento al comportamiento del usuario con el objetivo de ofrecer anuncios publicitarios y publicidad social orientados a su perfil (Debatin, Lovejoy, Horn y Hughes, 2009).

Por otro lado, para Ybarra y Mitchell (2004), el acoso en internet es un riesgo importante que podemos acuñar, puesto que origina un problema de salud pública, reconociendo a los agresores, quienes pueden esconder múltiples problemas, como una mediocre relación parental, consumo de drogas y delincuencia.

### 2.2.3.5 Adolescencia y Adicción

Se considera este punto, ya que para la elaboración del cuestionario de Adicción a las redes sociales, incluye algunos elementos de la adicción a sustancias. Cortés, Espejo y Giménez, (2007) quienes describen que en la mayoría de los estudios, el comienzo en la utilización de las drogas suele situarse entre los 13 y los 15 años. Existe un considerable aumento del consumo en este periodo, pudiendo ser ésta una etapa vulnerable para la iniciación. Los cambios " sociológicos, psicológicos y socioculturales que se producen en la adolescencia y la forma personal en que cada sujeto asimile dichos cambios determinará el logro de un mayor o menor nivel de independencia y autonomía, actuando así como factores de riesgo (facilitando la probabilidad de inicio y desarrollo de consumo de drogas) o como factores de protección (manteniendo al sujeto alejado de esta conducta). La relación entre los patrones de consumo y la edad se describe en términos de una función curvilínea, es decir, aumenta con la edad, alcanzando su punto máximo entre los 18-24 años y posteriormente desciende.

Algunas personas tienen mayor necesidad de obtener la aprobación de los demás, lo cual les puede llevar a una situación de extrema dependencia respecto al grupo ya que, para lograrla, ajustarán su conducta a las exigencias de los demás sin tener en cuenta si se trata de un comportamiento adecuado o los costes personales que ello pueda suponer (Turbi et al., 2005). En este sentido, la escasa resistencia a la incitación grupal está relacionada con una actitud predisponerte al consumo de sustancias (Villa Moral et al., 2006).

Es un elemento imprescindible para comprender la actitud y los comportamientos de los adolescentes ya que el grupo de compañeros va sustituyendo progresivamente a la familia como referencia y las relaciones más importantes del adolescente se desplazan hacia los compañeros de similar edad e intereses. Los elementos relacionados con el grupo de amigos que se han identificado como factores de riesgo y protección en numerosas investigaciones son:

a) Los consumos de los amigos: El grupo de amigos se ha manifestado como una de las variables más influyentes a la hora de explicar el consumo de drogas, hasta tal punto de que, para algunos autores, el consumo depende enteramente de la naturaleza social del grupo de amigos del sujeto, es decir, que cuando los pares de un adolescente usan drogas, éste tiene una alta probabilidad de usarlas también aunque no estén presentes otros factores de riesgo (Caballero-Hidalgo, González, Pinilla y Barber, 2006).

b) La adaptación al grupo: A nivel social es significativo observar el resultado de algunos estudios que señalan que en una cultura como la nuestra, donde el consumo de alcohol es algo normal y aceptado, los jóvenes que consumen alcohol consiguen un nivel mayor de adaptación social frente a los abstemios (Gómez et al., 1995). Además, es importante tener en cuenta la influencia de los iguales en otros ámbitos. Así, Muñoz-Rivas y Graña (2007) afirman que muchos estudios han señalado que la baja aceptación y el rechazo emocional por parte del grupo de iguales/amigos y/o mantener continuos problemas de relación con ellos parecen también poner a los jóvenes en una situación de riesgo que incrementa la probabilidad de: a) tener problemas importantes en la escuela (por ejemplo, agresión, bajo rendimiento escolar y absentismo); b) exhibir comportamientos agresivos y violentos que son, así mismo, factores de riesgo para el consumo de drogas; c) presentar sintomatología depresiva, y d) abusar de sustancias psicoactivas.

c) Las actividades de ocio: El ocio desarrollado en discotecas y bares y las salidas nocturnas de fin de semana, correlacionan con un mayor consumo de sustancias (Navarro, 2000; Pons y Berjano, 1999). Para Fernández (2003) la gestión del ocio del fin de semana es el mejor predictor para el consumo de sustancias, por encima de otras variables como son la personalidad, características de los pares y familiares y las variables escolares. Así, participar en actividades religiosas y practicar algún deporte se han mostrado como factores de protección (Navarro, 2000). d) El dinero disponible: Muy relacionado con el tipo de actividades de ocio que los jóvenes practican y con los consumos que pueden realizar, está la cantidad de dinero de la que disponen. En este sentido, las investigaciones muestran que, a medida que aumenta la disponibilidad económica aumenta el consumo de alcohol, tanto en la frecuencia como en el grado de alcohol consumido (La espada, 2000; Navarro, 2000).

2.2.3.6 Teoría Ecológica y la adolescencia

Bronfenbrenner (1979) señala que debemos entender a la persona no sólo como un ente sobre el que repercute el ambiente, sino como una entidad en desarrollo y dinámica, que va implicándose progresivamente en el ambiente y por ello influyendo también e incluso reestructurando el medio en el que vive. Precisamente por ello, como se requiere de una acomodación mutua entre el ambiente y la persona, Del mismo modo, señala que la interacción entre ambos es bidireccional, caracterizada por su reciprocidad. Por último, el autor señala que el concepto de “ambiente” es en sí mismo complejo, ya que se extiende más allá del entorno inmediato para abarcar las interconexiones entre distintos entornos y la influencias que sobre ellos se ejercen desde entornos más amplios. Por ello, esta teoría concibe al ambiente ecológico como una disposición seriada de estructuras concéntricas, en la que cada una está contenida en la siguiente:

- Microsistema: Corresponde al patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado en el que participa.

- Mesosistema: Comprende las interrelaciones de dos o más entornos (microsistemas) en los que la persona en desarrollo participa.

- Exosistema: Se refiere a los propios entornos (uno o más) en los que la persona en desarrollo no está incluida directamente, pero en los que se producen hechos que afectan a lo que ocurre en los entornos en los que la persona si está incluida.

- Macrosistema: Se refiere a los marcos culturales o ideológicos que afectan o pueden afectar transversalmente a los sistemas de menor orden y que les confiere a estos una cierta uniformidad, en forma y contenido, y a la vez una cierta diferencia con respecto a otros entornos influidos por otros marcos culturales o ideológicos diferentes.

Bajo esta perspectiva fue como Fuertes y Palmero, (1998), entienden a la evolución del ser humano como un proceso de diferenciación progresiva de las actividades que éste realiza, de su rol y de las interacciones que mantiene con el ambiente. Se resalta la importancia de las interacciones y transacciones que se establecen entre el niño y los elementos de su entorno, empezando por los padres y los iguales. Fuertes y Palmero, (1998) refieren que al analizar el desarrollo del niño, no podemos mirar sólo su comportamiento de forma aislada, o como fruto exclusivo de su maduración, sino siempre en relación al ambiente en el que el niño se desarrolla. Las relaciones entre el niño y sus padres se entienden como un factor central para el desarrollo del pequeño. Este traslado del punto de mira, desde una mera influencia de la maduración sobre el niño, a la influencia del sistema familiar y del entorno en el desarrollo del niño.

Bronfenbrenner (1979) propone un sistema ecológico que es dinámico, más que estático, y los procesos que influyen en el desarrollo son continuos e interactivos. La influencia de un factor simple en cualquiera de los sistemas y en cualquier punto o momento sólo puede ser predicho a través de la observación del niño en el contexto de un sistema ecológico más extenso. Odom y Kaiser (1997). Las características multivariadas, multisistémicas y dinámicas de este modelo son útiles para comprender las complejas influencias que configuran el desarrollo. Sin embargo, a pesar de su complejidad, el modelo no especifica los mecanismos exactos a través de los cuales los múltiples factores influyen interactivamente en el desarrollo. Así, aunque el modelo proporciona un marco general para la intervención, la especificación de intervenciones ecológicas dirigidas a todos los niveles de los sistemas interactivos, ha promovido desafíos interesantes. Y así, en los últimos años han venido apareciendo aproximaciones eco-conductuales que intentan aunar los principios ecológicos con el análisis conductual aplicado, todo ello dentro de un modelo práctico (Barnett y Cols., 1997, Brown y Cols.1997).

#### La teoría Ecológica y el desarrollo moral en la adolescencia

Hoffman (1996) expone que los factores que más repercuten en el mismo son los padres, los compañeros y los medios de comunicación. También son aspectos notorios, los vinculados con el desarrollo cognitivo, y las variables de culpa y empatía y, el ámbito pedagógico en el que se desenvuelve la persona.

Fierro (1999) refiere que el joven comienza a preocuparse por la ideología, por asuntos sociales y políticos. Debe establecer un equilibrio entre la independencia y dependencia, autonomía y heteronomía, seguridad e inseguridad en sí mismo, manifestados en relación a la familia, la autoridad o la generación de adultos, con los iguales y grupo de compañeros. En la nueva relación con la sociedad y la cultura que se produce durante la adolescencia concluye el proceso de internalización de pautas de cultura y de valor.

## **2.3. Definición de términos**

Adicción a las redes sociales: Conductas que determinan un patrón conductual considerando la obsesión, falta de control y uso excesivo en relación a las redes sociales.

Habilidades Sociales: Capacidad que el individuo posee de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general, especialmente aquello que proviene el comportamiento de los demás.

## **2.4. Hipótesis de investigación**

-Existe relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VARIABLE** | **DEFINICIÓN CONCEPTUAL** | **DEFINICIÓN OPERACIONAL** | **DIMENSIONES** |
| Adicción a las redes sociales | Conductas que determinan un patrón conductual considerando la obsesión, falta de control y uso excesivo en relación a las redes sociales. | Puntajes obtenidos en el cuestionario de Adicción a las redes sociales (ARS), considerando elementos como Obsesión por las redes sociales (ítems 2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23)Falta de control en el uso de redes sociales (4, 11, 12, 14, 20, 24) y uso excesivo de redes sociales ( 1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21).  | Factor 1, Obsesión porlas redes sociales |
| Factor 2, Falta deControl personal en el uso de las redes sociales. |
| Factor 3,Uso excesivo de las redes sociales. |

## **2.5. Operacionalización de variables**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **VARIABLE** | **DEFINICIÓN CONCEPTUAL** | **DEFINICIÓN OPERACIONAL** | **DIMENSIONES** |
| Habilidades Sociales  | Capacidad que el individuo posee de percibir, entender, descifrar y responder a los estímulos sociales en general, especialmente aquello que proviene el comportamiento de los demás | Respuestas obtenidas en el test “Escala de Habilidades Sociales” (EHS) que considera a seis dimensiones: auto expresión en situaciones difíciles, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. | Auto expresión en situaciones difíciles. |
| Defensa de los propios derechos como consumidor. |
| Expresión de enfado o disconformidad. |
| Decir no y cortar interacciones. |
| Hacer peticiones. |
| E iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto. |

# CAPÍTULO III

# MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

## **3.1. Tipo de investigación**

El enfoque de la presente investigación es cuantitativa, al utilizar pruebas psicométricas como técnica de recolección de datos. Es de tipo básica, al respecto Sánchez (1998), señala que la investigación básica nos lleva a la búsqueda de nuevos conocimientos y base para futuras investigaciones, además que no se establecerá una utilidad práctica a los hallazgos encontrados.

## **3.2. Diseño de investigación**

La presente investigación es no experimental bajo un diseño correlacional, debido a que se evalúa en una sola población dos variables, para investigar la relación entre estas. Sánchez, y Reyes, (1996). Este diseño se escoge pues se acopla a lo que se desea investigar:



Dónde:

M: Muestra

O1: Adicción a las redes sociales.

O2: Habilidades sociales

**3.3. Población, muestra y unidad de análisis**

La población considerada fue la totalidad de estudiantes de 3º a 5º año de secundaria de Institución Educativa Pública que eran 225 alumnos. Para determinar el tamaño de la muestra, se consideró la fórmula para universos finitos:



Donde:

Z: Nivel de confianza

P: Porcentaje de población

Q: Porcentaje de población

N: Tamaño del universo.

E: Error de estimación máximo aceptado.

n: Tamaño de la muestra.

Es así, que la muestra, después de aplicar la fórmula es de 142 estudiantes.

Se determinaron ciertas características de los evaluados, tomando como referencia los antecedentes.

La unidad de análisis es el alumno que cumple con los requisitos considerandos en los criterios de inclusión:

-Estudiantes de tercer a quinto grados

-Edades de 14 a 16 años.

## **3.4. Instrumentos de recolección de datos**

Para la presente investigación fueron utilizados dos instrumentos, los cuales fueron “Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales” (ARS); el autor de dicho test es Julia Basteiro Monje de la Universidad de Oviedo; la estandarización corresponde a Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas de la Universidad de San Marcos – Perú; cuya administración es individual o colectiva, con una duración de aproximadamente de diez a veinte minutos; el ámbito de aplicación son los adolescentes; asimismo dicho instrumento evalúa tres áreas de adicción a las redes sociales: Obsesión por las redes sociales, falta de control personal en el uso de las redes sociales y el área uso excesivo de las redes sociales . El segundo test corresponde a la “Escala de Habilidades Sociales” (EHS); la autora es Elena Gismero Gonzales de la Universidad Pontificia Comillas de Madrid, estandarizada en Perú por César Ruiz, Mirtha Fernández, María Esther Quiroz; el ámbito de aplicación son los adolescentes y adultos, para los cuáles sus baremos corresponden según sexo.

La confiablidad es de α=0,88, el cual se considera elevado.

El test consta de 33 ítems, 28 de los cuales están redactados en el sentido positivo. Consta de 4 alternativas de respuesta, desde no me identifico en absoluto y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos. A mayor puntaje global el sujeto expresa más habilidades sociales y capacidades de aserción en distintos contextos.

El análisis factorial final ha revelado 6 factores: auto expresión en situaciones difíciles, defensa de los propios derechos como consumidor, expresión de enfado o disconformidad, decir no y cortar interacciones, hacer peticiones e iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto.

Finalmente podemos mencionar el análisis de fiabilidad de los dos test.

Tabla 01

*Análisis de Fiabilidad del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)*

|  |  |
| --- | --- |
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| ,875 | 24 |

Como se puede observar el análisis de confiabilidad de la prueba es de α=0,875, el cual se considera elevado.

Tabla 02

*Análisis de Fiabilidad de la Escala de Habilidades Sociales (EHS)*

|  |
| --- |
|  |
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| ,783 | 33 |

Como se puede observar el análisis de confiabilidad de la prueba es de α=0,783, el cual se considera elevado.

**3.5. Procedimiento**

Para elegir la presente investigación se revisó información bibliográfica, considerando investigaciones internacionales, nacionales y regionales, además se incluyó variables de interés de estudio bajo los parámetros de la psicología clínica. De este modo fue como se determinó el tema de investigación sobre redes sociales y habilidades sociales en adolescentes. Se consideró esta población porque es vulnerable al uso desmedido de las redes sociales, además de los cambios característicos que muestra en esta edad. En la presente tesis se observó la relación entre las dos variables, ya que se consideró que el uso de las redes sociales podría tener relación con las habilidades sociales.

Las variables fueron evaluadas utilizando dos instrumentos: “Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales” (ARS); el autor de dicho test es Julia Basteiro Monje de la Universidad de Oviedo; la estandarización corresponde a Miguel Escurra Mayaute y Edwin Salas Blas de la Universidad de San Marcos – Perú. El segundo instrumento corresponde a la “Escala de Habilidades Sociales” (EHS); la autora es Elena Gismero Gonzales de la Universidad Pontificia Comillas de Madrid, estandarizada en Perú por César Ruiz, Mirtha Fernández, María Esther Quiroz; el ámbito de aplicación son los adolescentes y adultos.

 El marco teórico fue elaborado con diferentes definiciones conceptuales y operacionales de las variables. Así mismo se incluyeron diferentes enfoques y teorías para poder describirlas adecuadamente.

 La muestra elegida fue de 142 estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Cajamarca, los cuales fueron seleccionados aleatoriamente del total de 225, asegurándose que todos los participantes tengan las mismas oportunidades de ser seleccionados.

 Se eligieron estudiantes de tercero a quinto grado de secundaria pertenecientes a la institución educativa, entre las edades de 14 a 16 años.

Se solicitó permiso a la dirección de la Institución Educativa para poder evaluar en el alumnado las dos variables escogidas.

Los instrumentos se aplicaron a los sujetos de manera colectiva, dentro de una hora lectiva dentro de clases. Las investigadoras fueron responsables de ofrecer las instrucciones de manera verbal, además de la aplicación del instrumento.

Para finalizar se procedió al procesamiento estadístico de los datos obtenidos de la evaluación de las dos variables utilizando el software estadístico SPSS en donde se analizó la correlación de las variables utilizando el producto momento de Pearson y la fórmula Alfa de Cronbach.

## **3.6. Análisis de datos**

Para el análisis de datos del presente estudio se utilizó el paquete de datos Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), donde se han obtenido datos referentes a los niveles de habilidades sociales y la relación entre las áreas.

Finalmente se analizó la confiabilidad por consistencia interna de cada uno de los factores a través del coeficiente alfa (Cronbach, 1951), además se calcularon los respectivos intervalos de confianza al 95%, aplicando el procedimiento de Fisher (Romano, Kromrey & Hibbard, 2008; Romano, Kromrey, Owens & Scott, 2011).

## **3.7. Consideraciones éticas**

Para la presente investigación, se han considerado principios éticos de los psicólogos, bajo el código de conducta de American Psychological Association (APA). Los principios rectores son:

-Beneficencia y no maleficencia: Los psicólogos se esfuerzan por hacer el bien a aquellos con quienes interactúan profesionalmente y asumen la responsabilidad de no hacer daño.

-Fidelidad y responsabilidad: Los psicólogos establecen relaciones de confianza con aquellos con quienes trabajan.

Integridad: Los psicólogos buscan promover la exactitud, honestidad y veracidad en la ciencia, docencia, y práctica de la psicología.

Justicia: Los psicólogos reconocen que la imparcialidad y la justicia permiten que todas las personas accedan y se beneficien de los aportes de la psicología.

Respeto por los derechos y la dignidad de las personas: Los psicólogos respetan la dignidad y el valor de todas las personas y el derecho a la privacidad, a la confidencialidad y a la autodeterminación de los individuos.

 Bajo estos criterios se consideró formalizar el permiso respectivo con la autoridad de la institución donde se investiga, además de informar a los evaluados sobre esta investigación brindándoles instrucciones claras y precisas sobre los tests a desarrollar, por otro lado las evaluadoras se comprometerán en entregar los resultados de las evaluaciones a las autoridades de la Institución Educativa y así ellos puedan tomar las medidas que crean pertinentes de acuerdo a los resultados obtenidos.

#

# CAPÍTULO IV

# ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

## **4.1. Análisis de resultados**

### 4.1.1 Análisis en función a las características de la población.

Inicialmente se hace una descripción demográfica que constituye el análisis de aquellas características que permitirán ubicar a la muestra en un grupo poblacional específico.

Tabla 03

SEXO

|  |
| --- |
|  |
|  | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | Femenino | 64 | 45.1 | 45.1 | 45.1 |
| Masculino | 78 | 54.9 | 54.9 | 100.0 |
| Total | 142 | 100.0 | 100.0 |  |

En base a los 142 evaluados, se toma en cuenta que 45.1% de adolescentes pertenecen al sexo femenino y un 54.9% al sexo masculino.

Tabla 04

EDAD

|  |
| --- |
|  |
|  | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | 14 | 57 | 40.1 | 40.1 | 40.1 |
| 15 | 48 | 33.8 | 33.8 | 73.9 |
| 16 | 37 | 26.1 | 26.1 | 100.0 |
| Total | 142 | 100.0 | 100.0 |  |

La edad de los evaluados está en el intervalo de 14 a 16 años, así tenemos que un 40.1% tienen 14 años, un 33.8% tienen 15 años y un 26.1% tienen 16 años.

Tabla 05

|  |
| --- |
|  |
|  | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | 3 | 49 | 34.5 | 34.5 | 34.5 |
| 4 | 46 | 32.4 | 32.4 | 66.9 |
| 5 | 47 | 33.1 | 33.1 | 100.0 |
| Total | 142 | 100.0 | 100.0 |  |

GRADO

Por último, el grado de estudios, un 34.5% pertenece al tercer grado de secundaria, un 32.4% pertenece al 4 grado y el 33.1% cursa el quinto año de secundaria. (Ver tabla 05)

4.1.2 Análisis en función a habilidades sociales y adicción a las redes sociales.

Tabla 06

HABILIDADES SOCIALES

|  |
| --- |
|  |
|  | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | MUY BAJO | 2 | 1.4 | 1.4 | 1.4 |
| BAJO | 17 | 12.0 | 12.0 | 13.4 |
| NORMAL BAJO | 33 | 23.2 | 23.2 | 36.6 |
| NORMAL | 35 | 24.6 | 24.6 | 61.3 |
| NORMAL ALTO | 34 | 23.9 | 23.9 | 85.2 |
| ALTO | 20 | 14.1 | 14.1 | 99.3 |
| MUY ALTO | 1 | .7 | .7 | 100.0 |
| Total | 142 | 100.0 | 100.0 |  |

Respecto a los resultados, considerando las habilidades sociales, el 1.4% presenta un nivel muy bajo de habilidades sociales, un 12% presenta un nivel bajo, un 23.2% presenta un nivel normal bajo, un 24.6% presenta un nivel Normal, un 23.9% presenta un nivel normal alto, un 14.1% presenta un nivel alto y un 0.7% presenta un nivel muy alto.

# Tabla 07

# ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

|  |
| --- |
| **Nivel de Adicción** |
|  |  | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
| Válido | Nivel Bajo | 18 | 12,7 | 12,7 | 12,7 |
|  | Nivel Medio | 85 | 59,9 | 59,9 | 72,5 |
|  | Nivel Alto | 39 | 27,5 | 27,5 | 100,0 |
|  | Total | 142 | 100,0 | 100,0 |  |

Con respecto a redes sociales, se observa que el 12.7 % de los estudiantes presenta un nivel bajo, un 59.9 % presenta un nivel medio y un 27.5 % presenta un nivel alto de adicción a las redes sociales.

Tabla 08

 ASOCIACIÓN ENTRE ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN ADOLESCENTES

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Adicción | Habilidades sociales | Prueba |
| Bajo | Alto | Total |
| F | % | F | % | F | % |
| Sin adicción | 79 | 55.6 | 51 | 35.9 | 130 | 91.5 | X2= 2.391*p*= 0.122 |
| Con adicción | 10 | 7.0 | 2 | 1.4 |  12 |  8.5 |

Como se puede observar, en la tabla 8 un alto porcentaje (55.6%) de estudiantes de la muestra de estudio con bajas habilidades sociales no presentan adicción a las redes sociales, asimismo, un bajo porcentaje (7,0 %) de estudiantes con habilidades sociales bajas presentan adicción a las redes sociales. Por tanto, no existe asociación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales.

Tabla 09

Relación entre adicción a las redes sociales y las áreas habilidades sociales en adolescentes

|  |  |
| --- | --- |
|   | Adicción a las redes sociales |
|  Obsesión  |  Falta de control | Uso excesivo |
| Autoexpresión Defensa EnfadoDecir noPeticionesInteracciones |  rs -,177\* rs -,167\* rs -,051 rs -,125 rs -,128 rs -,065   |  rs -,153 rs -,156 rs -,011 rs -,139 rs -,023 rs -,092 | rs -,136 r -,098r -,098r -,216\*\* rs -,175\*r -,017   |

\*\* p<0.01; \*p<0.05; p>0.05

En la Tabla 9se puede apreciar que existe relación altamente significativa entre el área de habilidades sociales (Decir No) y el área de adicción a las redes sociales (Uso Excesivo); así mismo, existe relación significativa entre las áreas de habilidades sociales (Autoexpresión y Defensa) y el área de adicción a las redes sociales (Obsesión), así como, ente el área de habilidades sociales (Peticiones) y el área de adicción a las redes sociales (Uso Excesivo); Sin embargo, ninguna de las áreas de habilidades sociales se relaciona con el área de adicción a las redes sociales (Falta de Control).

Por otro lado se puede observar que en las áreas de habilidades sociales y adicción a las redes sociales (autoexpresión y obsesión), (defensa y obsesión), (peticiones y uso excesivo) presenta una correlación significativa casi nula y negativa.

## **4.2. Discusión de resultados**

En la tabla Nº 5 podemos apreciar que dichos resultados son contradictorios a los encontrados por Rodríguez, Mejía y Tantalean (2011), quienes efectuaron una investigación para encontrar la relación entre el uso de las redes sociales y las Habilidades Sociales; resultando que a mayor uso de redes sociales, menor conducta habilidosa. Este antecedente ha dado la pauta para considerar cómo están relacionadas ambas variables. Además, Small (2008), plantea que las redes sociales, incluso, han cambiado nuestra configuración cerebral, al tener mayores estímulos tecnológicos, en desmedro de nuestras habilidades sociales. Al presentarse un resultado diferente al esperado, se tiene en cuenta que pueden existir algunos factores que no han sido considerados en la investigación como el advertir que puedan existir factores socioculturales subyacentes en la formación de la personalidad del poblador de la sierra y, que de alguna manera ha sido un factor determinante para refutar la teoría existente sobre el tema de estudio. Esto lo dio a denotar el Ministerio de Educación del Perú (2004) al considerar que en algunas regiones de la sierra, los adolescentes requieren de un mayor entrenamiento de habilidades sociales, si bien es cierto, los resultados arrojan zonas como Huancavelica, Ayacucho y Pasco, se podría considerarse un elemento importante.

En los resultados de la tabla Nº 7 podemos decir que de acuerdo con Echeburúa y Corral (2009), resulta evidente que los avances tecnológicos desarrollados en los últimos años en la sociedad han provocado un cambio significativo en las actividades cotidianas modificando, no sólo la manera de interactuar con el entorno, sino también generando un cambio sustancial en las relaciones sociales. Tal es así que las relaciones cara a cara han dejado paso a las interacciones virtuales, reduciendo el contacto personal y directo en detrimento de un uso generalizado de diversas redes sociales y aplicaciones a través de Internet. Lo cual corrobora la relación altamente significativa entre el uso excesivo a las redes sociales y el “Decir No y cortar interacciones”, donde es muy notable la automatización de una persona que se interrelaciona con otra, ya que lo hace de manera robotizada y con mucha ansiedad, porque así se habitúa al entrar en contacto con las redes sociales. El no tener capacidades para enfrentar situaciones puede estar relacionado en que en el mundo virtual uno no experimenta el hecho de compartir, debatir o contradecir ideas. Es diferente negarse ante situaciones reales que hacerlo en situaciones donde no hay observación e interacción. Este dato se hace interesante, considerando que dentro de las habilidades sociales, se requieren capacidades que permitan el negarse ante ciertas situaciones. Pero los resultados arrojan que existe una relación entre ambas variables, lo que da la pauta para considerar la que las redes sociales pueden afectar algunas áreas, pero no todas.

Por su parte, Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala (2010) concretan más y afirman que aquellos que son adictos a la red social Facebook son más propensos a la depresión, mostrando menor asertividad, menos calidad en las relaciones tanto con amigos como con la familia o más dificultades para hablar en público que las personas no adictas. Con lo cual demuestran y reafirman los resultados, en el sentido de que es evidente una relación significativa entre las áreas de habilidades sociales Autoexpresión y Defensa de los propios Derechos y el área de Obsesión a las redes sociales, por lo que las personas obsesivas se muestran adictas y afloran rasgos particulares de habilidades sociales consustanciales a tal obsesión, menoscabando su actitud y desempeño en su interacción con los demás, pues al haber cierto grado de adicción se limitan ciertas habilidades, en este caso considerando que la obsesión puede menoscabar algunas actitudes de los adolescentes.

Las fortalezas que podemos encontrar en la investigación son la aceptación y facilidad para la aplicación de las pruebas; sin embargo se ha encontrado debilidades, que fueron el cansancio de los estudiantes para la aplicación de los test y las edades que no correspondían a las indicadas en la investigación, las mismas que se excluyeron de la investigación.

# CAPÍTULO V

# CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

## **5.1. Conclusiones**

- En base a los 142 evaluados, se toma en cuenta que 45.1% de adolescentes pertenecen al sexo femenino y un 54.9% al sexo masculino. La edad de los evaluados está en el intervalo de 14 a 16 años, así tenemos que un 40.1% tienen 14 años, un 33.8% tienen 15 años y un 26.1% tienen 16 años.

- Respecto al grado de estudios, un 34.5% pertenece al tercer grado de secundaria, un 32.4% pertenece al 4 grado y el 33.1% cursa el quinto año de secundaria.

-El 1.4% de los evaluados presenta un nivel muy bajo de habilidades sociales, un 12% presenta un nivel bajo, un 23.2% presenta un nivel normal bajo, un 24.6% presenta un nivel Normal, un 23.9% presenta un nivel normal alto, un 14.1% presenta un nivel alto y un 0.7% presenta un nivel muy alto.

- El 12.7 % de los estudiantes presenta un nivel bajo, un 59.9 % presenta un nivel medio y un 27.5 % presenta un nivel alto de adicción a las redes sociales.

- Un 55.6% de estudiantes con bajas habilidades sociales no presentan adicción a las redes sociales, asimismo y un 7,0 % de estudiantes con habilidades sociales bajas presentan adicción a las redes sociales.

-Existe relación altamente significativa entre el área de habilidades sociales “Decir No” y el área de adicción a las redes sociales “Uso Excesivo”.

-Existe relación significativa entre las áreas de habilidades sociales “Autoexpresión y Defensa” y el área de adicción a las redes sociales “Obsesión”, así como, entre el área de habilidades sociales “Peticiones” y el área de adicción a las redes sociales “Uso Excesivo”.

-Ninguna de las áreas de habilidades sociales se relaciona con el área de adicción a las redes sociales “Falta de Control”.

-Por otro lado se puede observar que en las áreas de habilidades sociales y adicción a las redes sociales “autoexpresión y obsesión”, “defensa y obsesión”, “peticiones y uso excesivo” presenta una correlación significativa casi nula y negativa.

## **5.2. Recomendaciones**

-Realizar estudios que consideren a otras poblaciones para realizar investigaciones comparativas sobre habilidades sociales y adicción a las redes sociales, tomando en cuenta factores sociodemográficos. Esto puede ser tomando en cuenta una población más extensa mínimo dos colegios de cada tipo (estatal y particular).

-Considerar para futuras investigaciones la elaboración de una ficha previa de recolección de datos, que consignen red social más utilizada, forma de acceso a internet, tiempo aproximado que dedica a utilizar las redes.

-A investigaciones respecto a redes sociales y habilidades sociales, se pueden considerar otras variables, como autoestima, ansiedad, clima familiar. Variables que pueden extender el tema, considerando la necesidad de tener investigaciones del tema, pues la población adolescente es vulnerable y se requieren datos que sustenten programas de intervención.

-Proponer a las instituciones educativas el trabajo de desarrollo de habilidades sociales, considerando que existen programa elaborados como el del Ministerio de Salud del Perú que se pueden adaptar a la realidad cajamarquina, independientemente al uso de las redes sociales, pues es un tema importante para el desarrollo de toda persona.

# REFERENCIAS

Aberastury y Knobel (1997) El síndrome de la adolescencia normal. Un enfoque psicoanalítico. Editorial Paidos. Buenos Aires.

Alberti, R.E. y Emmons, M.L. (1978). (3ª ed.). Your perfect Right: A Guide to

 Assertive Behavior. San Luis Obispo, California: Impact Publishers.

Aitken, L. (2007): Rentables Comunicaciones de Marketing: una guía para el retorno de la inversión de marketing. Londres: Kogan Page Limited.

Barnett, DW, Lentz, FE, Bauer, AM, Macmann, G., Stollar, S. Y Ehrhardt, KE (1997). Fundamentos ecológicos de intervención temprana: actividades planificadas y muestreo estratégico. Revista de Educación Especial, 30

Bartolomé, A. (2008). E-Learning 2.0-Posibilidades de la Web 2.0 en la Educación Superior». Curso E-Learning 2.0. Consultado el 29 de enero de 2008, a partir de: <http://www.lmi.ub.es/cursos/web20/2008upv/>

Bernete, F. (2010). Usos de las TIC, relaciones sociales y cambios en la socialización de las y los jóvenes.*Revista de estudios de juventud, 88*, 97-114.

Bronfenbrenner, U. (1979). La ecología del desarrollo humano Cambridge: Harvard University Press Ed. Barcelona: Paidós.

Brugal MT, Rodríguez-Martos A, Villalbí JR. Nuevas y viejas adicciones: implicaciones para la salud pública. Gac Sanit.

Caballo, V.E. (2002). Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades Argyle, M. “Social Skills training and psychotherapy:A comparative study”, Psychological Medicine. 1974 sociales. (5ª ed.). Madrid: S.XXI.

Caballo V. (2007) Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales. Madrid. Siglo XXI de España Editores.

Cruzado, J. A., Muñoz-Rivas, M. & Navarro, M. E. (2001). Adicción a Internet: de la hipotética entidad diagnóstica a la realidad clínica. Psicopatología Clínica, Legal y Forence, 1(2), 93-102.

Cruzado, L., Matos, L. & Kendall, R. (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.

Coon, D. 1998. Fundamentos de psicología. México: International Thomson.- Cugota, M (2008). Adicciones ¿hablamos? Editora Parramon 1era Edición, España.

Díaz (2008). Las familias de Madrid ante la adolescencia y su educación. Madrid: Consejería de Familia y Asuntos Sociales de la Comunidad de Madrid.

Echeburúa, E. (2012): Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes, en *Revista Española de Drogodependencias*, 37 (4), 435-447.

Echeborua, E (2008). Adicción a las nuevas tecnologías en los adolescentes y jóvenes. Ediciones Pirámide España

Escurra Mayaute, Miguel; Salas Blas, Edwin. Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS).**liber.** Lima,  v. 20,  n. 1, enero  2014 .   Disponible en <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\_arttext&pid=S1729-48272014000100007&lng=es&nrm=iso>. accedido en  15  nov.  2015.

Fierro, A. (1999). El desarrollo de la personalidad en la adultez y la vejez. En J. Palacios, A. Marchesi y C.Coll (Eds.), Desarrollo psicológico y educación 1. Psicología Evolutiva (pp. 567-589). Madrid: Alianza.

Finn, J. (1999). An exploration of helping processes in an *online* self-help group focusing on issues of disability. *Health and Social Work, 24*, 220-231. <http://dx.doi.org/10.1093/hsw/24.3.220>.

Flores, (2008). Yes, We can. Las redes sociales en las elecciones estadounidenses. Tribuna Complutense, 78. Madrid: FGUCM.

Fundación Pfizer (2009). La juventud y las redes sociales en Internet. Madrid: Fundación Pfizer

Fundación Orange (2011) Las redes sociales: ¿Adicción conductual o progreso tecnológico?

Fuertes, J. Y Palmero, O. (1998). Intervención temprana. En M.A. Verdugo (Dir.). Personas con Discapacidad. Perspectivas psicopedagógicas y rehabilitadoras (pp. 925-970). Madrid: Siglo XXI (2ª Ed.)

Gallego, J.C (2010). Tecnologías de la Información y de la Comunicación. Técnicas básicas. Madrid.

García, A. (1998). Programa para la mejora de las habilidades sociales y la autoestima. Premios Joaquín Sama a la Innovación Educativa. Junta de Extremadura.

García del Castilo, J.A. (2013): Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales, en Health and Addictions/ Salud y Drogas, nº 13(1), pág. 5-14.

Gismero, E. (2000).EHS. Escala de Habilidades Sociales. Madrid: Tea Ediciones.

Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., y Klein, P. (1989). *Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia*. Barcelona: Martinez Roca.

Griffiths, M.D. (1997). Technological addictions: Looking to the future. Articulo presentado en la 105th Anual Convention of the American Psychological Association, Chicago, Illinois.

Griffiths, M. D. (2005). Un modelo 'componentes' de la adicción en un marco biopsicosocial. Diario del uso de sustancias

Herrera, Pacheco, Palomar y Zavala. (2010): La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales, en *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18. 1736, 24-25.

Hoffman, L., Paris, S. y Hall, E. (1996). Psicología del desarrollo hoy. Madrid: McGraw- Hill.

Jiménez, I., Leal, F., Martínez, M. L., & Pérez, R. (2008). Guía de atención al adolescente. Sociedad Andaluza De Medicina Familiar Y Comunitaria.

Kelly, J. A. (1982): Entrenamiento en habilidades sociales. DDB. Bilbao.

Klaus, D., Hersen, M. y Bellack, A.S.(1977). Survey of dating habits of male and

female college students: A necesary precursor to measurement and modification. Journal of Clinical Psychology, 33, 369-375.

Libert, J y Lewinsohn, P. (1973). The concept of social skill with special reference to the behavior of depressed persons. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 40, 304-312.

Lineham, M. M. (1984). “Interpersonal effectiviness in assertive situations”. E. A.

 Bleechman (Com), Nueva York, Guilford Press.

Marañon, C. O. (2012). Redes sociales y jovenes: una intimidad cuestionada en internet. Revista de ciencias sociales Aposta

Mckenna y Barg (1998) Coming out in the age of the Internet Identity. Journal of personality and social psychology

Ministerio de Educación. Habilidades Sociales en escolares del Perú. Lima: Oficina de Tutoría y Prevención Integral; 2003., Región de Huancavelica; Programa de Apoyo a la Modernización del Sector Salud – AMARES

Ministerio de Salud del Perú (2005). Manual de Habilidades sociales en adolescentes escolares.

Monjas, Inés (1998). Las habilidades sociales en el Currículo. Editorial Impresa.

Monjas, Mª I. (1999). Programa de enseñanza de habilidades de interacción social para niños y niñas en edad escolar (PEHIS). Madrid: CEPE. (4ª Edición). (1ª Ed. en 1993).

Nuño, B. y Flores, F. (2004). La búsqueda de un mundo diferente. La representación social que determina la toma de decisiones en adolescentes mexicanos usuarios de drogas ilegales. Salud Mental.

Odom, S.L. y Kaiser, A.P. (1997). Prevention and Early Intervention during early childhood: theoretical and empirical bases for practice. En W.E. MacLean (Ed.).

Pérez, I (2009). Habilidades sociales: *Educar hacia la autoregulación.* Barcelona: Lukabanda y Auroch.

Piaget, J. (1983). El Criterio Moral en el Niño. Barcelona: Editorial Fontanella

Piaget, J. (1984). Adolescencia: desarrollo, relaciones y cultura. Madrid: Prentice Hall.

Phillips, E. L., (1978).The social skills bases of psychopathology. Londres: Grune

 and Stratton.

Rimm, D.C. y Masters, J.C.(1974). Behavior therapy: Techniques and empirical

findings. Nueva York: Academic.

Rodriguez, D, Mejía, G. & Tantalean, V. (2011) Uso de Redes Sociales y Habilidades Sociales en los alumnos del 5to Años del Colegio Adventista- España. Recuperado de: <http://www.papiros.upeu.edu.pe/handle/123456789/121>.

Raacke, J. & Bonds-Raacke, J. (2008) MySpace y Facebook: La aplicación de la teoría de usos y gratificaciones a la exploración de sitios de redes sociales. Cyberpsychology & Behavior

Silva, F (2001). Adicciones con o sin drogas. Prevención Edita Uruguay,

Small, Gary. El cerebro digital. Edit. Urano. 2008

Trower, P., Bryant, B., y Argyle, M. (1978). Social skills and mental health. London: Methuen.

Vallés Antonio. (1996) Las habilidades sociales en la escuela. Una propuesta curricular. Editorial EOS

Valleur, M. Matysiak, J (2005) Las nuevas adicciones del siglo XVI edita España.

Urueña, Alberto. Coordinación. 2010. Las redes sociales en internet. Ontsi Observatorio nacional de las telecomunicaciones y de la SI. Fondo Europeo de Desarrollo regional. JOVEN, A. y

Wilkinson, A.V., Gabriel, K.P., Wang, J., Bondy, M.L., Dong, Q., Wu, X., Shete; S. y Spitz, M.R. (2013). Sensation-seeking genes and physical activity in youth. Genes, Brain and Behavior.

Wolpe, J. (1969). La práctica de la terapia de conducta. México: Trillas, 1978.

# LISTA DE ABREVIATURA

ARS: Adicción a las redes sociales.

EHS: Escala de habilidades sociales.

# GLOSARIO

**Adicción**

Hábito de conductas peligrosas o de consumo de determinados productos, en especial drogas, y del que no se puede prescindir o resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica.

**Redes Sociales**

Son comunidades virtuales donde las personas pueden crear un perfil propio y plasmar todo tipo de información personal interactuando con los perfiles de sus amigos en la vida real, así como conocer a nuevas personas con las que compartan algún interés.

**Habilidades Sociales**

Son un conjunto de conductas necesarias que nos permiten interactuar y relacionarnos con los demás, de manera efectiva y satisfactoria.

# ANEXOS

**ANEXO A**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN:Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en un grupo de adolescentes de la ciudad de Cajamarca

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PROBLEMA** | **OBJETIVOS** | **HIPOTESIS** |
| **GENERAL**¿Cuál es la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes? | **GENERAL**-Determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes. | **GENERAL**-Existe relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en adolescentes. |
|
| **ESPECÍFICOS**-¿Cuál es el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes?-¿Cuál es el nivel de desarrollo de habilidades sociales en adolescentes?-¿Cuál es la relación entre las áreas de adicción a las redes sociales y las áreas de habilidades sociales en adolescentes? | **ESPECIFICOS**-Determinar el nivel de adicción a las redes sociales en adolescentes.-Determinar el nivel de desarrollo de habilidades sociales en adolescente.-Identificar la relación entre las áreas de adicción a las redes sociales y las áreas de habilidades sociales en adolescentes. |  |

**ANEXO B**

Cajamarca, 18 de marzo de 2015

 Mg **Irma Mostacero Castillo.**

Directora de la Institución Educativa Experimental **“Antonio Guillermo Urrelo”**

Estimada Directora, tengo el agrado de dirigirme al despacho que usted dignamente dirige, para hacerle llegar mis más cordiales saludos y a la vez solicitar permiso para aplicar dos tests psicológicos a los estudiantes de 3º a 5º grados de secundaria; con la finalidad de obtener resultados para mi tesis denominada **“Adicción a las redes sociales y habilidades sociales”**. La aplicación de dichos tests es recomendable que se desarrollen en las primeras horas de clase para obtener resultados confiables; por lo que solicito el apoyo correspondiente para dichas horas, durante la semana del 23 al 27 de presente mes; la aplicación de dichos test tendrá una duración de 20 aproximadamente.

Por dicho apoyo reciba mi sincero agradecimiento, deseándole éxito en su misión encomendada.

Atentamente,

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Milagros Díaz Zamora.

 Alumna de la Facultad de Psicología

**ANEXO C**

**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo,………………………………………………………………………………………. confirmo que se me ha explicado que formaré parte de una investigación de adicción a las redes sociales y habilidades sociales para los alumnos de la Universidad Antonio Guillermo Urrelo, para ello, se me aplicarán dos cuestionarios. Los resultados obtenidos se unirán con los de mis compañeros por lo cual no se revelará mi identidad.

En caso de no aceptar colaborar con dicha investigación, se respetará mi decisión, pudiendo retirarme de ella en cualquier momento. La aplicación de las pruebas se aplicará solo una vez.

Declaro que he recibido información suficiente sobre el estudio, he aclarado mis dudas acerca de la investigación, mi participación es voluntaria, puedo retirarme en cualquier momento y mis resultados personales no serán informados.

Por lo expuesto, acepto formar parte de la investigación.

Cajamarca,…... de…………………….del 2015

Sin otro particular y para constancia establezco mi firma

|  |
| --- |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Firma del participanteTeléfono para contactarlo \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

En caso de dudas referentes a la investigación, puede escribir a los correos electrónicos de las investigadoras Nataly Deza Mostacero y Milagros Díaz Zamora: natalydeza@hotmail.com, miladiza\_20@hotmail.com.

**ANEXO D**

**Tabla 1**

*Cuestionario de Redes Sociales (ARS)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ítem** | **Preguntas** | **S** | **C S** | **A V** | **R V** | **N** |
| 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 redessociales. |  |  |  |  |  |
| 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 lacomputadora. |  |  |  |  |  |
| 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 quedestino 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. |  |  |  |  |  |

**Tabla 2**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Claves**  |
| *S* | Siempre |
| *CS* | Casi siempre |
| *AV* | A veces  |
| *RV* | Rara vez |
| *N* | Nunca |

 *Claves para la respuesta del Cuestionario de Adicción a las redes sociales y habilidades sociales (ARS).*

**ANEXO E**

**Tabla 3**

*Escala de Habilidades Sociales (EHS)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ítem** | **Preguntas** |  **A B C D** |
| 1 | A veces evito hacer preguntas por miedo a ser tonto. |  |
| 2 | Me cuesta telefonear a tiendas, oficinas, etc, para preguntar algo. |  |
| 3 | Si al llegar a mi 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 entro después que yo, me quedo callado. |  |
| 5 | Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que “NO”. |  |
| 6 | A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado. |  |
| 7 | Si en un restauran no me traen la comida que le había pedido, llamo al camarero y pido que me 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 a mí mismo. |  |
| 11 | A veces evito ciertas reuniones social por miedo hacer o decir alguna tontería. |  |
| 12 | Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle. |  |
| 13 | Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso. |  |
| 14 | Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla. |  |
| 15 | Hay determinadas cosas que me disgusta pensar, 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 pedir el 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, tomo 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 de presentación a tener que pasar por entrevistas personales. |  |  |  |  |
| 21 | Soy capaz 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 se 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 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 pedirle 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 cuando estoy en grupo. |  |  |  |  |
| 30 | Cuando alguien se me “cuela” en una fila hago como si no me diera cuenta. |  |  |  |  |
| 31 | Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados. |  |  |  |  |
| 32 | Muchas veces prefiero callarme o “quitarme de en medio” para evitar problemas con otras personas. |  |  |  |  |
| 33 | Hay veces que no sé negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces. |  |  |  |  |

**Tabla 4**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Claves** |
| *A* | No me identifico. |
| *B* | No tiene que ver conmigo. |
| *C* | Me describe aproximadamente. |
| *D* | Muy de acuerdo. |

*Claves para la respuesta la Escala de Habilidades Sociales (EHS).*

**ANEXO F**

**Tabla 5**

*Análisis de Fiabilidad del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS)*

|  |
| --- |
|  |
|  | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
| ITEM1 | 31,25 | 175,226 | ,582 | ,867 |
| ITEM2 | 31,85 | 176,155 | ,536 | ,868 |
| ITEM3 | 32,32 | 175,636 | ,516 | ,869 |
| ITEM4 | 32,30 | 176,281 | ,445 | ,871 |
| ITEM5 | 32,59 | 176,726 | ,453 | ,870 |
| ITEM6 | 32,64 | 176,445 | ,513 | ,869 |
| ITEM7 | 32,27 | 172,499 | ,586 | ,866 |
| ITEM8 | 31,97 | 171,872 | ,626 | ,865 |
| ITEM9 | 32,00 | 170,794 | ,572 | ,866 |
| ITEM10 | 32,03 | 172,992 | ,589 | ,866 |
| ITEM11 | 32,09 | 176,070 | ,439 | ,871 |
| ITEM12 | 31,20 | 182,320 | ,196 | ,879 |
| ITEM13 | 30,96 | 202,063 | -,351 | ,894 |
| ITEM14 | 31,89 | 185,165 | ,137 | ,880 |
| ITEM15 | 32,52 | 177,939 | ,421 | ,871 |
| ITEM16 | 32,11 | 168,861 | ,711 | ,863 |
| ITEM17 | 31,81 | 171,999 | ,643 | ,865 |
| ITEM18 | 31,75 | 169,889 | ,583 | ,866 |
| ITEM19 | 32,87 | 176,571 | ,527 | ,869 |
| ITEM20 | 32,65 | 174,088 | ,585 | ,867 |
| ITEM21 | 32,94 | 179,776 | ,457 | ,871 |
| ITEM22 | 32,37 | 176,916 | ,388 | ,872 |
| ITEM23 | 32,68 | 175,225 | ,509 | ,869 |
| ITEM24 | 31,92 | 177,950 | ,342 | ,874 |

**ANEXO G**

**Tabla 6**

*Análisis de Fiabilidad de la Escala de Habilidades Sociales (EHS)*

|  |
| --- |
|  |
|  | Media de la escala si se elimina el elemento | Varianza de la escala si se elimina el elemento | Correlación elemento-total corregida | Alfa de Cronbach si se elimina el elemento |
| ITEM1 | 87,36 | 152,077 | ,184 | ,781 |
| ITEM2 | 87,51 | 148,305 | ,282 | ,777 |
| ITEM3 | 88,41 | 149,907 | ,185 | ,782 |
| ITEM4 | 87,82 | 149,344 | ,240 | ,779 |
| ITEM5 | 87,82 | 148,305 | ,238 | ,779 |
| ITEM6 | 87,36 | 147,402 | ,330 | ,775 |
| ITEM7 | 87,99 | 151,961 | ,123 | ,784 |
| ITEM8 | 88,05 | 150,673 | ,185 | ,781 |
| ITEM9 | 87,72 | 149,010 | ,277 | ,777 |
| ITEM10 | 87,91 | 145,771 | ,379 | ,773 |
| ITEM11 | 87,29 | 147,977 | ,336 | ,775 |
| ITEM12 | 87,77 | 148,777 | ,251 | ,778 |
| ITEM13 | 87,87 | 147,905 | ,290 | ,777 |
| ITEM14 | 87,67 | 149,732 | ,227 | ,779 |
| ITEM15 | 87,59 | 148,167 | ,279 | ,777 |
| ITEM16 | 88,79 | 152,139 | ,114 | ,785 |
| ITEM17 | 87,79 | 149,931 | ,187 | ,782 |
| ITEM18 | 88,23 | 156,725 | -,045 | ,790 |
| ITEM19 | 87,76 | 146,888 | ,309 | ,776 |
| ITEM20 | 87,29 | 147,847 | ,304 | ,776 |
| ITEM21 | 87,69 | 145,047 | ,346 | ,774 |
| ITEM22 | 87,92 | 148,124 | ,275 | ,777 |
| ITEM23 | 87,50 | 145,578 | ,390 | ,772 |
| ITEM24 | 88,03 | 144,129 | ,419 | ,771 |
| ITEM25 | 88,53 | 152,175 | ,096 | ,786 |
| ITEM26 | 87,62 | 146,422 | ,326 | ,775 |
| ITEM27 | 87,63 | 146,366 | ,395 | ,773 |
| ITEM28 | 87,19 | 146,313 | ,413 | ,772 |
| ITEM29 | 87,47 | 144,876 | ,445 | ,770 |
| ITEM30 | 87,65 | 141,008 | ,540 | ,765 |
| ITEM31 | 87,87 | 145,620 | ,348 | ,774 |
| ITEM32 | 88,26 | 148,791 | ,233 | ,779 |
| ITEM33 | 87,86 | 147,915 | ,320 | ,776 |