



Universidad  
**Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA**

**Tesis**

Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación  
secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita,

Lima - 2024

**Para optar el Título Profesional de  
Licenciado en Psicología**

**Presentado por:**

**Autor:** León Melgar, Herald


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-3115-8754>

**Asesor:** Mg. Paico Ruiz, Marcos José

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-1707-663X>

**Lima – Perú**

**2025**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> <small>REVISIÓN: 01</small>

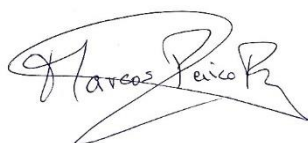
Yo, Herald León Melgar egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Psicología** de la Universidad Privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE SANTA ANITA, LIMA - 2024” Asesorado por el docente: Mg. Marcos José Paico Ruiz, DNI 46177559, ORCID 0000-0002-1707-663X, tiene un índice de similitud de **16%**, con código 14912:435547297 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Firma de autor 1  
 Herald León Melgar  
 DNI: 74140581



.....  
 Firma  
 Mg. Marcos José Paico Ruiz  
 DNI: 46177559

Lima, 24 de marzo de 2025

**Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mis padres, cuyo amor y apoyo, en sus distintas formas, me dieron la fuerza para avanzar. A mi madre, por su dedicación y sacrificio, y a mi padre, por su ánimo y respaldo. Este logro es el reflejo de todo lo que he aprendido de ustedes.

**Agradecimiento**

Mi más profundo agradecimiento al Mg. Marcos José Paico Ruiz., quien con su experiencia y paciencia fueron pilares fundamentales para alcanzar este logro. También deseo expresar mi gratitud al Lic. Anthony H., por ser un colega cuya colaboración y perspectivas fueron de gran ayuda para enriquecer este proyecto.

## Índice general

Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice general	v
Índice de tablas	viii
Resumen	ix
Abstract	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación	4
1.4.1. Teórica	4
1.4.2. Metodológica	5
1.4.3. Práctica	5
1.5. Limitaciones de la investigación	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6

2.1. Antecedentes	6
2.2. Bases teóricas	10
2.3. Formulación de hipótesis	20
2.3.1. Hipótesis general	20
2.3.2. Hipótesis específicas	20
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>	<b>21</b>
3.1. Método de investigación	21
3.2. Enfoque de la investigación	21
3.3. Tipo de investigación	21
3.4. Diseño de investigación	21
3.5. Población, muestra y muestreo	22
3.6. Variables y operacionalización	24
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	26
3.7.1. Técnica	26
3.7.2. Descripción de instrumentos	26
3.7.3. Validación	28
3.7.4. Confiabilidad	29
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	29
3.9. Aspectos éticos	30
<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	<b>31</b>
4.1 Resultados	31
4.1.1 Análisis descriptivo de resultados	31
4.1.2 Prueba de hipótesis	33

4.1.3 Discusión de resultados	38
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>43</b>
5.1 Conclusiones	43
5.2 Recomendaciones	44
<b>REFERENCIAS</b>	<b>46</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>56</b>
Anexo 1. Matriz de consistencia	56
Anexo 2. Instrumentos de medición	58
Anexo 3. Aprobación del Comité de Ética	62
Anexo 4. Formato de consentimiento informado	63
Anexo 5. Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	67
Anexo 6. Informe del asesor de Turnitin	68

**Índice de tablas**

Tabla 1	Operacionalización de las variables de estudio	24
Tabla 2	Distribución del sexo de los estudiantes	31
Tabla 3	Distribución de la edad de los estudiantes	31
Tabla 4	Distribución del grado de los estudiantes	32
Tabla 5	Distribución de la adicción a las redes sociales de los estudiantes	32
Tabla 6	Distribución de las habilidades sociales de los estudiantes	32
Tabla 7	Prueba de ajuste de normalidad	33
Tabla 8	Correlación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales	34
Tabla 9	Correlación entre la obsesión por las redes sociales y habilidades sociales	35
Tabla 10	Correlación entre la falta de control personal y habilidades sociales	36
Tabla 11	Correlación entre el uso excesivo de las redes sociales y habilidades sociales	37

## Resumen

En este estudio se tuvo por objetivo determinar la relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita. Para ello se delimitó un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal, nivel correlacional; aplicando el Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS) y la Escala de habilidades sociales (EHS) a una muestra de 278 estudiantes de una institución educativa en Santa Anita. Se halló relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales ( $\rho=-0.179$ ;  $p<0.05$ ); además, las habilidades sociales presentaron correlación con las dimensiones: obsesión por las redes sociales ( $\rho=-0.251$ ;  $p<0.05$ ), falta de control personal ( $\rho=-0.090$ ;  $p<0.05$ ) y uso excesivo de las redes sociales ( $\rho=-0.147$ ;  $p<0.05$ ). A partir de esto se concluyó que a mejores habilidades sociales se presentará una menor adicción a las redes sociales en estudiantes de secundaria.

**Palabras clave:** adicción, redes sociales, estudiantes, correlación, secundaria

### **Abstract**

The objective of this study was to determine the relationship between addiction to social networks and social skills in secondary education students from a public educational institution in the Santa Anita district. For this purpose, a quantitative approach, non-experimental design, cross-sectional, correlational level was defined; applying the Social Media Addiction Questionnaire (ARS) and the Social Skills Scale (EHS) to a sample of 278 students from an educational institution in Santa Anita. A relationship was found between addiction to social networks and social skills ( $\rho = -0.179$ ;  $p < 0.05$ ); furthermore, social skills show an improvement with the dimensions: obsession with social networks ( $\rho = -0.251$ ;  $p < 0.05$ ), lack of personal control ( $\rho = -0.090$ ;  $p < 0.05$ ) and excessive use of social networks ( $\rho = -0.147$ ;  $p < 0.05$ ). From this it is concluded that the better social skills there will be less addiction to social networks in high school students.

**Keywords:** addiction, social networks, students, graduation, high school

## INTRODUCCIÓN

La adicción a las redes sociales entre los adolescentes peruanos se ha convertido en un problema alarmante que afecta su bienestar psicológico, social y académico. Muchos jóvenes dedican una cantidad significativa de tiempo a plataformas como Facebook, Instagram y TikTok, lo que puede llevar a una disminución en la calidad de sus interacciones cara a cara y a problemas de atención y concentración en el ámbito escolar. Esta adicción también está relacionada con la aparición de problemas de autoestima y ansiedad, ya que los adolescentes tienden a compararse con las imágenes idealizadas que ven en las redes sociales.

El primer capítulo se dedicó a la introducción y formulación del problema, abarcando los objetivos del estudio, justificando su realización y señalando las limitaciones.

En el segundo capítulo, se revisaron los antecedentes a nivel nacional e internacional, se presentaron los fundamentos teóricos de la investigación y se propusieron las hipótesis correspondientes.

El tercer capítulo, se enfocó en la metodología investigativa, detallando el enfoque, diseño, tipo y nivel de estudio, además de proporcionar información sobre la población estudiada, la selección de la muestra y el proceso de selección. También se describieron la serie de instrumentos con características psicométricas utilizadas.

En el cuarto capítulo, se presentaron los resultados obtenidos, incluyendo datos descriptivos e inferenciales para evaluar las hipótesis, seguidos de una discusión sobre dichos resultados.

Finalmente, el quinto capítulo presentó las conclusiones del estudio y ofreció recomendaciones basadas en los hallazgos.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

La tecnología avanza a pasos agigantados gracias al internet, su principal herramienta, transformando radicalmente los métodos de comunicación tradicionales y dando inicio a una nueva era histórica (Rivoir y Morales, 2019). Es así que, por medio de las ya conocidas redes sociales que permite la comunicación a tiempo real entre personas de los diferentes continentes en el mundo, entre las más conocidas actualmente: Facebook, WhatsApp, Instagram, Twitter (Cruz, 2022).

A pesar de ello, pese a que la tecnología nos brinda muchos beneficios y facilidades en la comunicación, varios usuarios no miden su uso de manera responsable y además esta acción es perjudicial para la salud de la población, es así como las redes sociales pueden transformarse en una tecnología desbastadora, sobre todo para la población juvenil, puesto que son los que más lo utilizan, ya sea para fines de diversión, ocio y actividades académicas (Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad, 2022). Como se sabe, las redes sociales son una plataforma novedosa y atractiva, que se consume a diario por los jóvenes, pudiendo tener altas probabilidades para generar una dependencia o adicción (Echeburúa y De Corral, 2010).

A nivel internacional, un trabajo realizado por Agüero (2019) revela que no hay una correlación directa entre las habilidades sociales percibidas y el tiempo que los adolescentes pasan en Facebook. Sin embargo, confirma la hipótesis de que cuanto más tiempo pasan en la red social, más deficiencias en habilidades sociales presentan. Asimismo, en el estudio de Valencia (2021) en estudiantes mexicanos, se halló que los estudiantes utilizan las redes sociales con mucha frecuencia, el 74.37% lo emplea durante 8 horas al día todos los días de la semana; además, hay una discrepancia en el tiempo dedicado: el 19% de los estudiantes usa entre 20 y 25 horas, mientras que el 32% de los docentes señala que sus estudiantes pasan más de 25 horas en estas plataformas.

A nivel nacional, en el estudio realizado de Arica y Olazabal (2023) en estudiantes de la ciudad de Chiclayo, se encontró que el 52.8% demostró presentar un nivel de adicción alto, el 34% un grado medio y el 13.2% manifestó un nivel inferior en adicción a redes sociales; del mismo modo, demostró presentar un nivel alto de obsesión (47.2%) y un excesivo uso de las mismas (65.2%). De igual manera, en el estudio llevado a cabo por Rosales (2020) se examinó la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada en Lima Metropolitana, sus conclusiones indicaron que no se halló una correlación estadísticamente significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en los jóvenes universitarios que cursan la carrera de psicología.

La adicción a las redes sociales puede tener varias causas, entre las cuales destacan tres principales. En primer lugar, la gratificación instantánea proporcionada por las redes sociales, como la recepción de likes, comentarios o mensajes, puede activar el sistema de recompensa del cerebro, generando una sensación de placer (Mantero, 2018). En segundo lugar, la necesidad de pertenencia y validación social puede impulsar a las personas a pasar más tiempo en las redes sociales para mantenerse conectadas con su red social y evitar sentirse excluidas (Torres, 2022).

Por último, una baja capacidad de autoestima y habilidades sociales puede generar un deseo irrefrenable de conectar con los demás de manera virtual, dado que es mucho más sencillo (Betina y Contini, 2011).

Frente a este problema, muchos autores que investigaron la adicción a las tecnologías incluyendo a las redes sociales y el campo social buscan encontrar una relación entre ambas por tal motivo, y enfocándose en los adolescentes de un nivel educativo.

## **1.2. Formulación del problema**

### *1.2.1. Problema general*

¿Existe relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024?

### *1.2.2. Problemas específicos*

- ¿Existe relación entre la dimensión obsesión y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024?
- ¿Existe relación entre la dimensión falta de control personal y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024?
- ¿Existe relación entre la dimensión uso excesivo y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024?

### **1.3. Objetivos de la investigación**

#### *1.3.1. Objetivo general*

Determinar relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

#### *1.3.2. Objetivos específicos*

- Identificar la relación entre la dimensión obsesión y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.
- Identificar la relación entre la dimensión falta de control personal y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.
- Identificar la relación entre la dimensión uso excesivo y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

### **1.4. Justificación**

#### *1.4.1. Teórica*

La investigación servirá como enfoque investigativo para los investigadores que están interesados en el estudio de las relaciones sociales entre los adolescentes en tiempos de tecnología entre los adolescentes. Sirviendo como parte de los antecedentes para los que deseen extender futuras investigaciones, en vista de que en los años venideros el incremento del uso de redes sociales podría incrementar considerablemente.

#### *1.4.2. Metodológica*

Permitirá a los próximos investigadores, inclinados hacia el estudio de la adicción a redes sociales, considerar que los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos presentaron validez y confiabilidad para poder evaluar a los estudiantes de secundaria.

#### *1.4.3. Práctica*

La investigación es de gran interés valorativo en la utilización hacia futuras investigaciones en la que se considere hallar los grados de adicción a las redes sociales, y de esta manera establecer orientación hacia los adolescentes respecto al uso debido y adecuado de las redes sociales sin que estas pongan en riesgo su ámbito social y desarrollo personal.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

Como parte de la investigación, se presentaron dos obstáculos: en primer lugar, se tuvo la limitación de tiempo dado que durante la recopilación de datos los docentes no brindaron mucho tiempo dentro del horario de clase; en segundo lugar, se presentó dificultad en la elección de los instrumentos dado que la primera versión de estos no presentó las propiedades psicométricas adecuadas.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. Antecedentes

#### *Internacionales*

Hernández (2022) buscó examinar el uso de las redes de interacción social en función de los motivos personales de uso; desde de la teoría de usos y gratificaciones, las habilidades sociales y la percepción de soledad. Se llevó a cabo una encuesta online en la que participaron 251 jóvenes adultos de entre 18 y 40 años, para realizar así una comparación entre “la generación Z” y los “Millennials”, utilizando la Escala de Motivos de Uso de las Redes Sociales construida por Barrera, Escala de Adicción a las Redes Sociales de Cabero-Almenara y Valencia-Ortiz, Escala de Habilidades Sociales de Gismero y la Escala de Soledad de UCLA. Teniendo como resultado el hallazgo de la relación entre las variables habilidades sociales y el uso de las redes sociales ( $r=-0.48$ ;  $p<0.05$ ). Por otra parte, destacan los motivos de aburrimiento y evasión o escape en el uso de estos espacios digitales.

Gavilanes y Paredes (2022) en su investigación que tuvo por objetivo analizar la relación entre el riesgo de adicción a redes sociales e internet y habilidades de interacción social en adolescentes. El estudio fue cuantitativo, de tipo correlacional. Se empleó a 100 adolescentes entre las edades de 12 a 16 años de la Unidad educativa La Providencia, con predominancia del sexo femenino, los cuales se utilizó la Escala de Riesgo de Adicción – Adolescente a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI) y el Cuestionario de Habilidades de Interacción Social (CHIS). Se evidenció que el riesgo adictivo a las redes e internet no tiene concordancia con las habilidades de interacción social ( $r=-0.175$ ;  $p>0.05$ ), además se pudo conocer que ningún riesgo de adicción a redes sociales e internet es el nivel que domina en este grupo, así mismo en cuanto al manejo de las habilidades de interacción social existe con predominancia un rango moderado; además se pudo

conocer que el sexo no se asocia con el desarrollo de habilidades sociales. Concluyendo que al auge tecnológico que existe hoy en día acompañado del uso de redes sociales e internet no representa una problemática en el desarrollo de interacción intrapersonal entre adolescentes, sino que utilizada adecuadamente puede llegar a ser una herramienta para que nuevas habilidades logren evolucionar el contexto actual de socialización.

Tonato y Valencia (2021) buscaron analizar referente a la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en alumnos en Ecuador. Dicho estudio fue cuantitativo, de tipo correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. Se empleó a 466 estudiantes de diversos colegios de la ciudad de Ambato, los cuales se evaluó con la Escala de actitudes hacia las redes sociales y la Lista de Chequeo de habilidades sociales de Goldstein. Las evidencias encontraron que las habilidades sociales se vinculan significativamente con la adicción a las redes sociales ( $\rho=-0.20$ ;  $p<0.05$ ). Esto derivó concluyendo que una mayor adicción a redes sociales presentará una menor destreza social en los estudiantes.

Muñoz (2022) realizaron un estudio con el objetivo de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de Ecuador. El estudio fue cuantitativo, de tipo correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. Se seleccionó a 106 alumnos adolescentes de la ciudad de Ambato, los cuales se evaluó con la Escala de Adicción a Redes Sociales (ARS) y la Escala de Habilidades Sociales (HS) de Gismero. Se halló que las destrezas sociales se correlacionan significativamente con la adicción a las plataformas sociales ( $\rho=-0.115$ ;  $p<0.05$ ); de igual manera, guardan relación con la obsesión hacia las plataformas de interacción social ( $\rho=0.134$ ;  $p<0.05$ ), con un escaso control personal ( $\rho=-0.111$ ;  $p<0.05$ ) y con un empleo desmedido de estas plataformas ( $\rho=-0.05$ ;  $p<0.05$ ). Se concluyó que una menor adicción a las redes sociales conllevaría una mayor habilidad social.

Carmona *et al.* (2020) realizaron un trabajo de posgrado cuyo objetivo fue evaluar de manera descriptiva la presencia de riesgo frente a las adicciones a las redes sociales e internet de jóvenes de 9 a 11 grado de básica secundaria y educación media; los participantes fueron 324 adolescentes (51.5% hombres y 47.7% mujeres). Las escalas utilizadas fueron la Escala de Riesgo de Adicción en Adolescentes a las Redes Sociales e Internet (ERA-RSI), de Habilidades Sociales de Goldstein y de Bienestar Psicológico para Adolescentes. Evidenciando que la sintomatología de adicción por redes sociales e internet, tiene mayor preponderancia en los adolescentes que desarrollan inadecuadamente sus capacidades de interacción social y poseen una baja tendencia de bienestar psicológico.

#### *Nacionales*

Romero (2022) realizó un estudio con el objetivo de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de Cajamarca. El estudio fue cuantitativo, de tipo correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. Se seleccionó a 300 estudiantes de diversos colegios de la ciudad de Cajamarca, los cuales se evaluó con el Cuestionario de adicción a las redes sociales y la Escala de habilidades sociales de Gismero. Se halló que las habilidades sociales no se correlacionan significativamente con adicción hacia redes sociales ( $\rho=-0.05$ ;  $p>0.05$ ); de igual forma, no se correlacionan con la obsesión hacia aplicaciones sociales ( $\rho=0.06$ ;  $p>0.05$ ), ni con la ausencia de autocontrol personal ( $\rho=-0.02$ ;  $p>0.05$ ) tampoco con un uso desmedido ( $\rho=-0.17$ ;  $p>0.05$ ). Es así que se concluyó que dichas variables son independientes.

Bustamante (2021) realizó un estudio con el objetivo de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de Lima. El estudio fue cuantitativo, de tipo correlacional, de diseño no experimental y de corte

transversal. Se seleccionó a 64 estudiantes de secundaria de 12 a 17 años, los cuales se evaluó con el Cuestionario de adicción a las redes sociales y la Escala de habilidades sociales de Gismero. Se halló que las habilidades sociales se correlacionan significativamente de manera positiva baja con la adicción a las redes sociales ( $\rho=-0.336$ ;  $p>0.05$ ); de igual forma, se correlacionan con factores como la obsesión ( $\rho=-0.452$ ;  $p>0.05$ ), insuficiente control personal ( $\rho=-0.128$ ;  $p>0.05$ ) y el excesivo uso ( $\rho=-0.458$ ;  $p>0.05$ ). Es así que a mayor adicción a las interacciones en línea se presenta una menor capacidad para relacionarse adecuadamente.

Encinas (2021) realizó un estudio con el objetivo de analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de Trujillo. El estudio fue cuantitativo, de tipo correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. Para ello se utilizó a 208 estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria, los cuales se evaluó con el Cuestionario de adicción a las redes sociales y la Escala de habilidades sociales de Gismero. Los resultados evidenciaron que el 61.5% presentó un nivel bajo de adicción, el 28.4% un nivel medio y el 10.1% un alto grado de adicción; además, el 28.4% manifestó un nivel bajo de HS, el 54.3% un grado medio y el 17.3% habilidades sociales altas; asimismo, las habilidades sociales no se correlacionan significativamente con la adicción a las redes sociales ( $\rho=-0.427$ ;  $p>0.05$ ); además, tampoco se correlacionan con la obsesión ( $\rho=-0.342$ ;  $p>0.05$ ), carencia de autocontrol ( $\rho=-0.438$ ;  $p>0.05$ ) ni el uso desmedido ( $\rho=-0.339$ ;  $p>0.05$ ). Es así que a mayor adicción a las plataformas sociales virtuales no se presenta una baja capacidad en las habilidades sociales.

Huamán y Vila (2020) buscaron analizar la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en alumnos de Huancayo. El estudio fue cuantitativo, de tipo correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. Se empleó a 120 estudiantes del centro

preuniversitario Parroquial “San Francisco de Asís” de Ocopilla, los cuales se evaluó con el Cuestionario de adicción a las redes sociales y la Lista de evaluación de habilidades sociales del MINSA. Los resultados evidenciaron que el 9.2% presentó un nivel bajo de adicción, el 41.7% un nivel medio y el 49.2% un alto grado de adicción; además, el 4.2% manifestó un nivel bajo de HS, el 20% un grado medio y el 18.3% habilidades sociales altas; asimismo, las habilidades sociales se correlacionan significativamente de manera positiva baja con la adicción a las redes sociales ( $\rho=-0.276$ ;  $p<0.05$ ); de igual forma, se correlacionan con la obsesión a la red social ( $\rho=-0.222$ ;  $p<0.05$ ), falta de autocontrol ( $\rho=-0.163$ ;  $p<0.05$ ) y el excesivo uso ( $\rho=-0.204$ ;  $p<0.05$ ). De este modo, ante un incremento en la adicción a las redes sociales se presenta una reducción en las habilidades sociales.

Ahuanlla (2020) realizó un estudio titulado adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino. El estudio fue cuantitativo, de tipo correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. Se seleccionó a 400 estudiantes de nivel secundario, los cuales se evaluó con la Escala de Adicción a las Redes Sociales de Ecurra y Salas –ARS y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. Se observó que, entre los estudiantes, el 51.5% mostraron niveles moderados de adicción a las redes sociales, el 30.0% niveles altos y el 18.5% niveles bajos. En cuanto a las habilidades sociales, el 47% tuvo niveles moderados, el 31% niveles bajos y el 22% niveles altos. Esto lleva a la conclusión que un mayor nivel de adicción a las redes sociales se asocia a menores habilidades sociales en los adolescentes evaluados.

## **2.2. Bases teóricas**

### *Adicción a las redes sociales*

#### **Adicción**

En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM 5) el término “adicción” no ha sido clasificado como término diagnóstico, esto debido a que esta palabra es connotada como negativa, además que posee una definición ambigua. Por lo que se describe a las conductas excesivas por ejemplo el juego en internet, como comportamientos repetitivos que algunos lo califican como adicción comportamental. Todo esto responde a que este tipo de conductas y comportamientos no poseen los datos científicos suficientes para lograr identificar su curso y poder llegar a un diagnóstico de trastorno mental (American Psychiatric Association, 2013).

### **Redes Sociales**

Según Requesens y Echeburúa (2012), las redes sociales son espacios virtuales que facilitan la comunicación de ideas, sentimientos y emociones, así como la interacción activa con otras personas al permitirles conectarse con diversos grupos conocidos y conocer individuos nuevos. Por su parte, Andreassen (2015) considera que el uso de las redes sociales puede ser una conducta normal en la vida moderna. Además, Donath y Boyd (2004, citados en Del Prete, 2020) definen las redes sociales virtuales digitales como "public displays of connection", dispositivos para la definición de la identidad ante los otros, donde la alteridad se integra en la red extendida del sujeto, siendo esta red de contactos también un mecanismo de validación del propio perfil.

El concepto de adicción a las redes sociales, introducido inicialmente en un estudio pionero de Young, define este fenómeno como un deterioro en el control de su uso, manifestado por un conjunto de síntomas cognitivos, conductuales y fisiológicos, donde la persona 'netdependiente' tiende a hacer un uso excesivo de Internet, lo que distorsiona sus metas personales, familiares o profesionales (Terán, 2019). Rosales (2020) señala que el uso adictivo de las redes sociales virtuales está cada vez más presente y genera dudas sobre los beneficios que estas herramientas

tecnológicas ofrecen en la era moderna, planteando la interrogante sobre si estar frecuentemente en estas plataformas es verdaderamente beneficioso. El estar enganchado a Internet puede comportarse como una droga estimulante que provoca cambios fisiológicos en el cerebro, incluyendo un aumento de la dopamina y otros neurotransmisores asociados al circuito del placer; por lo tanto, el uso de estos dispositivos tiene la capacidad de modificar nuestro estado de ánimo y la conciencia, generando sensaciones similares a las producidas por el consumo de cocaína (Pérez, 2013).

*Teoría de adicción de la sensibilización del incentivo (1993)*

Propuesta por Robinson y Berridge (1993) conciben la adicción como un proceso donde el comportamiento se enfoca en buscar y consumir drogas, impactando todas las áreas del funcionamiento. Para entender dicha teoría, es esencial definir dos términos: sensibilización, que implica el aumento en los efectos de una droga después de un período prolongado de consumo, en contraposición a la dependencia; e incentivo, que se refiere a un refuerzo que aumenta el deseo de consumir la droga. Esta teoría se basa en cuatro principios:

- Todas las sustancias adictivas tienen la capacidad de alterar permanentemente los sistemas neuronales.
- Los sistemas neuronales alterados están implicados en las etapas de la motivación.
- La neuroadaptación resulta en una hipersensibilidad hacia las drogas y estímulos asociados.
- Los sistemas neuronales alterados no registran el placer en sí mismo, pero si la prominencia de los incentivos relacionados con el deseo de acceder a una droga.

De acuerdo con dicha teoría, un consumo de drogas no llega a conducir una habituación que disminuya la sensación de placer a largo plazo; en cambio, La sensibilización provoca una alteración al sistema neuronal; por lo tanto, pese a que el consumo pueda intensificar el placer,

este no reducirá. Incluso, esta teoría incluye normas y reglas de la Teoría de los hábitos para manifestar el comportamiento compulsivo en las personas con adicción, lo que contribuye a comprender por qué exhiben un patrón de conducta repetitiva para conseguir la sustancia.

#### *Teoría del refuerzo negativa de Koob y Le Moal*

La teoría del refuerzo negativo, propuesta por George Koob y Michel Le Moal en 2007, ofrece una perspectiva sobre la adicción que se centra en los mecanismos de alivio del malestar y la disforia que resultan de la abstinencia de drogas. La teoría del refuerzo negativo sugiere que la adicción no solo se sostiene por los efectos placenteros de la droga, sino también, y de manera crucial, por la necesidad de evitar los efectos negativos de la abstinencia. Esta perspectiva implica que el proceso de adicción involucra dos fases principales:

1. **Fase de refuerzo positivo:** el consumo de drogas está motivado por los efectos placenteros o eufóricos que proporcionan las sustancias. En esta fase, los individuos consumen la droga para obtener un refuerzo positivo, es decir, para experimentar placer y bienestar.
2. **Fase de refuerzo negativo:** a medida que progresa la adicción, el consumo de drogas se vuelve motivado por la necesidad de aliviar el malestar que surge cuando la droga no está presente en el sistema del usuario. Este malestar puede incluir síntomas físicos y emocionales de abstinencia, como ansiedad, irritabilidad, disforia y dolor físico. En esta fase, el consumo de drogas se convierte en una estrategia para evitar o reducir estos estados negativos, constituyendo un refuerzo negativo.

Asimismo, dichos autores destacaron los cambios neuroadaptativos en el cerebro que subyacen a este proceso. El consumo crónico de drogas altera la homeostasis del sistema de recompensa del cerebro, particularmente en regiones como el núcleo accumbens y la amígdala. Estos cambios resultan en una disminución de la respuesta del sistema de recompensa a los

estímulos naturales, aumentando la dependencia de la droga para mantener la estabilidad emocional. En este sentido, se destaca tres principales aportes:

1. **Disminución de la dopamina:** la exposición prolongada a las drogas puede llevar a una disminución de la dopamina y otros neurotransmisores en el sistema de recompensa, lo que reduce la capacidad del individuo para sentir placer de las actividades cotidianas.
2. **Activación del eje hipotalámico-pituitario-adrenal (HPA):** la abstinencia de drogas puede activar el eje HPA, aumentando los niveles de hormonas del estrés como el cortisol.
3. **Implicación de la amígdala:** la amígdala, una región del cerebro involucrada en la regulación de las emociones y la respuesta al estrés, se vuelve hiperactiva durante la abstinencia de drogas.

La teoría del refuerzo negativo tiene importantes implicaciones para el tratamiento de la adicción. Reconocer que la adicción se sostiene en gran medida por la necesidad de evitar el malestar de la abstinencia sugiere que los tratamientos deben enfocarse no solo en la reducción del uso de drogas, sino también en la gestión de los síntomas de abstinencia y el estrés.

#### *Dimensiones*

Después de llevar a cabo una revisión de la literatura, se optó por utilizar el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) desarrollado por Ecurra y Salas (2014) en el contexto peruano. Este instrumento presenta las siguientes dimensiones:

- Obsesión por las redes sociales: Se refiere a una preocupación excesiva y constante por el uso de plataformas de redes sociales, que puede interferir con las actividades diarias y el bienestar emocional de una persona (Ecurra y Salas, 2014).
- Falta de control personal: Se trata de la incapacidad para regular o limitar el tiempo y la frecuencia de uso de las redes sociales, a pesar de los intentos de hacerlo y de reconocer

los posibles efectos negativos que puede tener en la vida personal, laboral o académica (Escrura y Salas, 2014).

- Uso excesivo de las redes sociales: Es el uso desproporcionado de plataformas de redes sociales, que consume una cantidad significativa de tiempo en la vida diaria de una persona, a menudo llevándola a descuidar otras responsabilidades y compromisos (Escrura y Salas, 2014).

### ***Habilidades sociales***

Las habilidades sociales (HHSS) han sido estudiadas con el fin de mejorar el bienestar y la calidad de vida por lo que son una característica fundamental del ser humano, esto debido a que después de la continua evolución que ha tenido la humanidad sigue siendo un ser gregario que puede verse afectado por las eventualidades del medioambiente (Esteves *et al.*, 2020); por tanto, las HHSS son una consecuencia del desarrollo social que ha tenido el ser humano, durante este proceso estas habilidades han tenido varios términos relacionados, tales como habilidades de interacción social, destrezas sociales, relaciones interpersonales, conducta interactiva, entre otros (Flores *et al.*, 2016). Todo esto se sumerge en un constructo mucho más grande el cual es la “competencia social”, por lo que precisamente las HHSS son esenciales en la actividad humana, ya que influyen en el desarrollo psicológico de cada individuo, es así que influyen directamente en la personalidad, en el comportamiento y la autoestima (Uriarte, 2005). Pero todo esto, aunque ha evolucionado a la par del ser humano, no vienen inmerso en la persona, ya que las habilidades sociales propiamente dichas requieren de un aprendizaje, y es por ello que no se puede entender una regla general para la conducta socialmente habilidosa porque depende del contexto en el que la persona se desarrolla (Vargas *et al.*, 2018).

Por otro lado, Caballo (1995) explica que es un atributo conductual que no es inherente a la persona, sino que depende tanto de la persona como de la situación en la que se encuentre. No es una cualidad universal, sino específica de cada individuo y de la circunstancia en la que se desenvuelve para elegir sus acciones de manera autónoma, es crucial considerar el contexto cultural del individuo. Luego, Hidalgo y Abarca (1999) afirmaron que la conducta social implica un proceso de aprendizaje progresivo de patrones cada vez más elaborados que abarcan aspectos cognitivos, emocionales, sociales y éticos, estos se desarrollan a medida que el individuo madura y aprende a interactuar con su entorno social. Así mismo, Caballo (2005) describe las habilidades sociales como un conjunto de conductas que permiten al individuo desarrollarse en un contexto individual o interpersonal expresando sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación.

#### *Teoría de habilidades sociales de Lazarus (1977)*

La teoría de las habilidades sociales de Richard Lazarus es una contribución importante al estudio de la interacción humana y el comportamiento social. Lazarus, un influyente psicólogo estadounidense, desarrolló su teoría en la década de 1970 como parte de su investigación sobre el estrés, la emoción y la adaptación psicológica. En términos generales, la teoría de Lazarus afirma que el desarrollo de habilidades sociales son resultado de procesos cognitivos, emocionales y comportamentales complejos que nos permiten interactuar eficazmente con los demás en una variedad de situaciones sociales. A diferencia de algunas teorías que enfatizan principalmente la importancia del aprendizaje social o la comunicación interpersonal, la teoría de Lazarus integra múltiples aspectos de la experiencia humana para explicar cómo las personas se comportan y responden en contextos sociales. A continuación, se detallan los principales componentes de la teoría de las habilidades sociales de Richard Lazarus:

1. **Evaluación cognitiva de la situación social:** Según Lazarus, cuando nos encontramos en situaciones sociales, realizamos una evaluación cognitiva de la situación para interpretar y comprender lo que está sucediendo a nuestro alrededor. Esta evaluación implica procesos mentales como la percepción, la interpretación y la atribución de significado a las acciones y palabras de los demás.
2. **Valoración emocional:** Además de evaluar cognitivamente la situación social, también realizamos una valoración emocional que determina nuestras respuestas afectivas y motivacionales. Esta valoración implica evaluar cómo nos sentimos acerca de la situación y qué significado emocional tiene para nosotros. Por ejemplo, podemos experimentar emociones como la felicidad, la ira, el miedo o la tristeza en respuesta a eventos sociales específicos.
3. **Selección de estrategias de afrontamiento:** Una vez que hemos evaluado cognitivamente la situación y hemos realizado una valoración emocional, seleccionamos estrategias de afrontamiento para manejar la situación social de manera efectiva. Estas estrategias pueden incluir la comunicación verbal y no verbal, la expresión de emociones, la resolución de conflictos y la adaptación a las demandas sociales.
4. **Retroalimentación y ajuste:** Después de haber interactuado socialmente, recibimos retroalimentación sobre nuestro comportamiento y sus consecuencias. Esta retroalimentación nos ayuda a ajustar nuestras habilidades sociales y a aprender de nuestras experiencias para futuras interacciones sociales.

En conclusión, esta teoría enfatiza la interacción dinámica entre procesos cognitivos, emocionales y comportamentales en la regulación del comportamiento social. Según esta perspectiva, nuestras habilidades sociales se desarrollan y se refinan a lo largo del tiempo a través

de la experiencia y el aprendizaje, y están influenciadas por factores como nuestras percepciones, emociones, valores y objetivos personales.

### *Modelo de habilidades sociales de Goldstein*

El Modelo de Habilidades Sociales de Arnold P. Goldstein, desarrollado en la década de 1970, es un enfoque práctico y estructurado para la enseñanza de habilidades sociales. Este modelo se centra en la identificación, enseñanza y práctica de habilidades sociales específicas para ayudar a las personas a interactuar de manera más efectiva con los demás. El objetivo principal es mejorar la competencia social, reducir comportamientos inadecuados y promover el comportamiento prosocial. El modelo de Goldstein se estructura en varios componentes clave:

#### **a. Evaluación Inicial:**

- *Identificación de necesidades:* se comienza con una evaluación para identificar las habilidades sociales que la persona necesita desarrollar o mejorar. Esto se puede realizar a través de observaciones directas, entrevistas, cuestionarios y autoevaluaciones.
- *Establecimiento de objetivos:* basado en la evaluación, se establecen objetivos específicos y medibles para el entrenamiento en habilidades sociales.

#### **b. Entrenamiento en habilidades sociales:**

- *Instrucción directa:* las habilidades sociales se enseñan mediante instrucción directa. Esto incluye la definición de la habilidad, la explicación de su importancia y la descripción detallada de los pasos para realizarla.
- *Modelado:* se utilizan modelos (pueden ser el instructor, compañeros o videos) para demostrar la habilidad en situaciones concretas. El modelado proporciona un ejemplo claro de cómo debe ejecutarse la habilidad.

- *Ensayo conductual*: los participantes practican la habilidad a través de ensayos conductuales, donde se les da la oportunidad de practicar en un entorno controlado. La práctica puede incluir juegos de roles y simulaciones.
- *Retroalimentación y refuerzo*: se proporciona retroalimentación inmediata y específica sobre el desempeño, señalando tanto los aspectos positivos como las áreas de mejora. El refuerzo positivo se utiliza para motivar y reforzar los comportamientos adecuados.

**c. Generalización y Mantenimiento:**

- *Transferencia de habilidades*: se trabaja en la transferencia de las habilidades aprendidas a diferentes contextos y situaciones de la vida real. Esto puede incluir la práctica en entornos naturales, como el hogar o la escuela.
- *Seguimiento y apoyo continuo*: se proporciona apoyo continuo para asegurar que las habilidades se mantengan a lo largo del tiempo. Esto puede incluir sesiones de refuerzo periódicas y estrategias de seguimiento.

El modelo de Goldstein ha sido aplicado en diversos contextos, incluyendo escuelas, programas de rehabilitación juvenil, y entornos terapéuticos. Es especialmente útil para individuos con dificultades sociales, como aquellos con trastornos del comportamiento, déficit de atención e hiperactividad (TDAH), y trastornos del espectro autista (TEA). La efectividad del modelo ha sido respaldada por investigaciones que muestran mejoras significativas en la competencia social y reducciones en comportamientos problemáticos.

*Dimensiones*

Según Herrera (2019), las diferentes facetas del concepto de habilidades sociales son las siguientes:

- **Dimensión conductual:** Este aspecto se centra en las acciones que una persona lleva a cabo para comunicar una idea, pensamiento, emoción u otro mensaje, así como una actitud. Incluye tanto aspectos verbales como no verbales.
- **Dimensión cognitiva:** Esta dimensión abarca los sistemas de procesamiento neuronal, que incluyen creencias y pensamientos. También comprende procesos como la atención, percepción, lenguaje, inteligencia, concentración y habilidades ejecutivas.
- **Dimensión fisiológica:** Este aspecto se enfoca en los signos y síntomas que una persona manifiesta en relación con un estado de salud específico. En lo que respecta a las habilidades sociales, refleja el nivel actual del individuo; aquí se incluyen la sudoración, el ritmo cardíaco y/o respiratorio, la respuesta muscular y otros indicadores.

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

Existe relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

- Existe relación entre la dimensión obsesión y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.
- Existe relación entre la dimensión falta de control personal y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.
- Existe relación entre la dimensión uso excesivo y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

## CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

### 3.1. Método de investigación

La presente investigación fue de método hipotético - deductivo considerando este método por ser inductivo y deductivo, para establecer de acuerdo a las hipótesis del presente estudio a manera de comprobarlas o refutarlas (Sánchez, 2019).

### 3.2. Enfoque de la investigación

La investigación fue de enfoque cuantitativo, este se define como aquel tipo de investigación en la que se emplean instrumentos de medición numéricos y métodos de procesamiento de datos de orden estadístico (Hernández *et al.*, 2014).

### 3.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación, fue de tipo básica considerando que el propósito de ella es ampliar el conocimiento teórico y general (Hernández *et al.*, 2014). También conocida como investigación fundamental, exacta o investigación pura, que se ocupa del objeto de estudio sin considerar una aplicación inmediata, pero teniendo en cuenta que, a partir de sus resultados y descubrimientos, pueden surgir nuevos productos y avances científicos (Sánchez, 2019).

### 3.4. Diseño de investigación

La investigación presente fue de diseño no experimental, ya que durante la realización del estudio las variables no sufrirán manipulación alguna (Hernández *et al.*, 2010). Adicionalmente el corte del estudio será transversal porque se realizará en un determinado de tiempo.

Asimismo, la naturaleza de este estudio tuvo un alcance correlacional, debido a que su propósito es evaluar la relación que existe entre la variable dependiente adicción a las redes sociales y la variable independiente habilidades sociales (Hernández *et al.*, 2010).

### 3.5. Población, muestra y muestreo

#### *Población*

Hernández *et al.* (2014) describen población como un grupo completo de elementos que comparten características comunes, y que constituye el universo relevante para abordar el problema de investigación en cuestión. La presente investigación tuvo como población de estudio a 400 estudiantes de una institución educativa de educación secundaria en Santa Anita, Lima.

#### *Muestra*

Hernández *et al.* (2014) conceptualizan a la muestra como un conjunto representativo y limitado que se obtiene de la población disponible. En este estudio la muestra se delimitó en 196 estudiantes de educación secundaria en una institución educativa en Santa Anita, Lima. Dicho tamaño muestral se halló por medio de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2pq}{e^2(N-1) + Z^2pq}$$

$$n = 196$$

Sin embargo, durante la recopilación de datos se tuvo la oportunidad de encuestar a una mayor cantidad para una mejor representatividad, dejando la muestra final en 278 estudiantes.

#### *Muestreo*

La presente investigación tuvo un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple, debido a que se escogerá a estudiantes de 3ro, 4to y 5to año de secundaria por ser una población y muestra de interés. Se seleccionaron los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes hombres o mujeres

- Estudiantes mayores de 12 pero menores de 18 años de edad
- Estudiantes matriculados durante el año escolar 2024
- Estudiantes que acepten formar parte del estudio de investigación de manera voluntaria.

### 3.6. Variables y operacionalización

**Tabla 1**

*Operacionalización de las variables de estudio*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
Adicción a las redes sociales	La adicción a las redes sociales se describe como una forma de dependencia psicológica en la que el individuo se ve atrapado en un uso excesivo de estas plataformas, siendo incapaz de dejarlas y experimentando un deseo constante por consumirlas (Echeburúa y De Corral, 2010).	Se realizará la evaluación utilizando el Cuestionario de adicción a las redes sociales desarrollado por Ecurra y Salas en el año 2014.	Obsesión por las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consideraciones sobre plataformas de interacción en línea.</li> <li>- Inquietud experimentada al no estar conectado a redes sociales.</li> <li>- Preocupación ante la imposibilidad de acceder a las redes sociales.</li> </ul>		Bajo 0 - 7 Medio 8 - 19 Alto 20 - 40
			Falta de control personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificultad para resistirse.</li> <li>- Descuido en el rendimiento académico.</li> </ul>	Ordinal Nunca = 0 Rara vez = 1 Algunas veces = 2 Casi siempre = 3 Siempre = 4	Bajo 0 - 6 Medio 7 - 13 Alto 14 - 24
			Uso excesivo de las redes sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Problemas para mantener una gestión adecuada.</li> <li>- Incapacidad para disminuir el tiempo dedicado.</li> <li>- Uso excesivo prolongado.</li> </ul>		Bajo 0 - 8 Medio 9 - 16 Alto 17 - 32

			Componente conductual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresión oral</li> <li>- Expresión no verbal</li> <li>- Aspectos relacionados con el lenguaje y la entonación</li> </ul>		<p>Inferior: 0 - 19  Bajo: 20 - 22  Promedio: 23 - 26  Alto: 27 - 29  Superior: 30 -36</p>
Habilidades sociales	Se refiere a las habilidades que posibilitan que una persona se ajuste en un contexto social y se relacione con los demás (Herrera, 2019).	Se realizará la evaluación utilizando la Escala de habilidades sociales desarrollado por Herrera en el año 2019.	Componente cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades cognitivas</li> <li>- Anticipaciones</li> <li>- Estímulos ambientales</li> <li>- Control propio</li> </ul>	Ordinal 1: Nunca 2: Casi nunca 3: Casi siempre 4: Siempre	<p>Inferior: 0 - 23  Bajo: 24 - 28  Promedio: 29 - 32  Alto: 33 - 37  Superior: 38- 41</p>
			Componente fisiológico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad eléctrica de la piel en respuesta a estímulos</li> <li>- Ritmo cardíaco</li> <li>- Patrones de respiración</li> <li>- Actividad muscular medida eléctricamente</li> </ul>		<p>Inferior: 0 - 8  Bajo: 9 -11  Promedio: 12 -14  Alto: 15 - 17  Superior: 18 - 20</p>

---

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1. Técnica

En el presente estudio se utilizó la encuesta como técnica de recopilación de datos, la cual se define como un método de investigación que consiste en recopilar datos de una muestra de individuos, generalmente a través de preguntas estandarizadas, con el fin de obtener información sobre sus opiniones, actitudes, comportamientos u otras características relevantes para el estudio (Bernal, 2010).

#### 3.7.2. Descripción de instrumentos

Variable 1: Adicción a las redes sociales

- **Nombre:** Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)
- **Autor:** Miguel Escurra y Edwin Salas (2014)
- **Administración:** individual y colectiva
- **Duración:** aproximadamente 25 minutos
- **Aplicación:** varones y mujeres de 12 años a más
- **Significación:** medir el grado de adicción a las redes sociales
- **Descripción:** comprende 24 reactivos asignados en tres categorías: obsesión por las redes sociales (2, 3, 5, 6, 7, 13, 15, 19, 22, 23), falta de control personal (4, 11, 12, 14, 20, 24) y uso excesivo (1, 8, 9, 10, 16, 17, 18, 21). La evaluación se realiza a través de un formato de respuesta tipo Likert, donde se asignan valores como: siempre (4); casi siempre (3); algunas veces (2); rara vez (1); y nunca (0), excepto para el ítem 13, que tiene clasificación inversa.

- **Interpretación:**

Dimensión / Variable	Bajo	Medio	Alto
Obsesión por las redes sociales	0 - 7	8 - 19	20 - 40
Falta de control personal	0 - 6	7 - 13	14 - 24
Uso excesivo de las redes sociales	0 - 8	9 - 16	17 - 32
Adicción a las redes sociales	11 - 22	23 - 46	47 - 96

Variable 2: Habilidades sociales

- **Nombre:** Escala de habilidades sociales (EHS)
- **Autor:** Jakeline Herrera (2019)
- **Duración:** alrededor de 20 minutos
- **Aplicación:** hombres o mujeres de 12 a 17 años
- **Significación:** Evaluar las habilidades sociales
- **Descripción:** el cuestionario consta de 25 ítems, distribuidos en tres dimensiones: comportamental (1, 2, 4, 5, 8, 9, 10, 15, 16), cognitiva (3, 6, 11, 12, 13, 17, 18, 19, 21, 23, 24) y fisiológica (7, 14, 20, 22, 25). Utiliza una escala de tipo Likert de 4 puntos que va desde "nunca" (1) hasta "siempre" (4). Para corregirlo, se suman las respuestas de cada ítem, generando un puntaje que oscila entre 25 y 100.
- **Interpretación:**

Dimensión / Variable	Inferior	Bajo	Promedio	Alto	Superior
Componente conductual	0 - 19	20 - 22	23 - 26	27 - 29	30 - 36
Componente cognitivo	0 - 23	24 - 28	29 - 32	33 - 37	38 - 41
Componente fisiológico	0 - 8	9 - 11	12 - 14	15 - 17	18 - 20
Habilidades sociales	25 - 53	54 - 62	63 - 72	73 - 81	82 - 100

### *3.7.3. Validación*

#### Cuestionario de adicción a las redes sociales

La validez de contenido fue evaluada a través del análisis de expertos de los ítems, revelando un índice superior a 0.9, lo cual se considera adecuado. Posteriormente, se efectuó un estudio piloto con el propósito de analizar las propiedades psicométricas. Respecto a la validez de constructo, se realizó un análisis factorial, obteniéndose un índice KMO de 0.95 y un nivel de significancia de 0.00 en la prueba de esfericidad de Bartlett. Estos resultados indicaron la viabilidad de realizar un Análisis Factorial Exploratorio, el cual arrojó un modelo de tres factores que explica el 57.49% de la varianza (Escurra y Salas, 2014).

#### Escala de habilidades sociales (EHS)

La validez de contenido de aquel instrumento fue evaluada por medio de un juicio de expertos, con la participación de 10 expertos en psicología y psicometría que poseían maestría o doctorado confirmado. Se obtuvo un coeficiente  $\lambda$  de Aiken total de 0.90, indicando así que el instrumento es válido en cuanto a su contenido (Herrera, 2019).

Además, se evaluó la validez de constructo mediante el Análisis Factorial Exploratorio (AFE), obteniendo un índice KMO de 0.88, que supera el mínimo requerido. En la prueba de esfericidad de Bartlett se encontró una significancia de 0.00, lo que indica la posibilidad de realizar el AFE. En esta prueba, se observó que el 60% del constructo de habilidades sociales se explica mediante 3 factores: componente conductual, componente cognitivo y componente fisiológico. Por consiguiente, se confirma la validez de constructo del instrumento, lo que evidencia su idoneidad para su uso (Herrera, 2019).

#### *3.7.4. Confiabilidad*

##### Cuestionario de adicción a las redes sociales

El análisis de la consistencia interna reveló una fiabilidad general del 0.95 mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, con valores de 0.91 para la dimensión de obsesión a las redes sociales, 0.88 para la dimensión falta de control personal y 0.92 para la dimensión de uso excesivo de las redes sociales. Estos resultados indican que el instrumento es fiable para su utilización (Escurra y Salas, 2014).

##### Escala de habilidades sociales (EHS)

El instrumento cuenta con una fiabilidad establecida a través de la consistencia interna, logrando un coeficiente  $\alpha$  de 0.86. Además, en los diferentes factores se obtuvieron valores de 0.76 para el factor conductual, 0.82 para el cognitivo y 0.86 para el fisiológico. Estos resultados confirman la confiabilidad del instrumento (Herrera, 2019).

### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

En la presente investigación, los métodos de análisis de datos fueron como a continuación se detallan. Primero, se tramitó la solicitud de autorización de la Universidad Norbert Wiener y la institución educativa pública de Santa Anita. Posteriormente, se elaboró el consentimiento y asentimiento informado, y se presentó a los docentes y tutores de dicha institución educativa; así mismo, se coordinó con la dirección y docentes tutores la fecha de recolección de la muestra. Con el fin de garantizar la exactitud y precisión de los datos, se corroboró que todos los encuestados completaran los cuestionarios de manera clara y precisa, evitando ambigüedades en las respuestas; además, se solicitó el consentimiento informado a los padres de familia o tutores, mientras que, a los estudiantes, quienes eran menores de edad, se les solicitó firmar el

asentimiento informado; de esta forma, se garantizó la protección de los datos de los menores de edad.

Después, se ejecutó la recolección de datos de forma presencial, los cuales fueron ingresados inicialmente en el programa Microsoft Excel y luego transferidos al software IBM SPSS. En una fase inicial, se crearon tablas que contuvieron datos sobre frecuencias, porcentajes y estadísticas descriptivas importantes. Luego, se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov con el fin de evaluar la normalidad de la distribución de datos, hallando una ausencia de normalidad. Basándose en estos resultados, se seleccionó la prueba estadística más adecuada siendo la prueba de Spearman.

### ***3.9. Aspectos éticos***

En el ámbito profesional de la psicología, resultó fundamental considerar los aspectos éticos relevantes para preservar la privacidad de cada estudiante y proteger la reputación de la institución que otorgó la autorización para llevar a cabo el estudio. El Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos en el Perú subrayó relevancia por preservar la confidencialidad en su sección IV. Además, se siguieron rigurosamente los principios fundamentales de la Declaración de Helsinki, especialmente aquellos relacionados con la no maleficencia, beneficencia, justicia y autonomía. Del mismo modo, se consideraron para el estudio los principios éticos señalados en el código de ética de investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, considerando el compromiso de autenticidad que tuvo la firma respectiva, donde se asumió la responsabilidad administrativa y legal de ser el autor de la presente investigación. Todo ello estuvo estipulado en el documento de consentimiento informado que fue firmado por el director de la escuela; además, a los participantes se les brindó el asentimiento informado que también presentó toda la información necesaria.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Resultados

#### 4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

**Tabla 2**

*Distribución del sexo de los estudiantes*

Sexo	<i>f</i>	%
Femenino	97	34.9 %
Masculino	181	65.1 %
Total	278	100 %

Según los datos presentados por la tabla 2, un 65.1% (181) de los estudiantes son masculinos, mientras que un 34.9% (97) son femeninos.

**Tabla 3**

*Distribución de la edad de los estudiantes*

Edad	<i>f</i>	%
13 años	3	1.1 %
14 años	78	28.1 %
15 años	102	36.7 %
16 años	77	27.7 %
17 años	18	6.5 %
Total	278	100.1 %

Conforme a los datos presentados en la tabla 3, el 36.7% (102) de los estudiantes tiene 15 años, seguido del 28.1% que presenta el grupo de 14 años, del 27.7% que presenta el grupo de 16 años, también del grupo de 17 años representó el 6.5% y finalmente del grupo de 3 años con el 1.10%.

**Tabla 4***Distribución del grado de estudio de los estudiantes*

Grado	<i>f</i>	%
Tercero	92	33.1 %
Cuarto	99	35.6 %
Quinto	87	31.3 %
Total	278	100 %

De acuerdo con los datos presentados en la tabla 4, el 33.1% (92) de los estudiantes cursa el tercer grado de secundaria, seguido del 35.6% (99) que cursa el cuarto grado, finalizando con el 31.3% (87) que cursa el quinto grado de secundario.

**Tabla 5***Distribución de la adicción a las redes sociales de los estudiantes*

Dimensión/ Variable	Bajo		Medio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Obsesión por las redes sociales	119	42.8	126	45.3	33	11.9
Falta de control personal	75	27	152	54.7	51	18.3
Uso excesivo de las redes sociales	98	35.3	115	41.4	65	23.4
Adicción a las redes sociales	95	34.2	133	47.8	50	18

Según los datos presentados en la tabla 5, la categoría medio lideró en las dimensiones: obsesión por las redes sociales con el 45.3% (126), falta de control personal con el 54.7% (152) y uso excesivo de las redes sociales con el 41.4% (115); del mismo modo, el 47.8% (133) evidenció un nivel de tipo medio en adicción a las redes sociales, en tanto que el 18% (50) una alta adicción.

**Tabla 6***Distribución de las habilidades sociales de los estudiantes*

Dimensión / Variable	Bajo		Promedio		Alto	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Componente conductual	41	14.7	91	32.7	146	52.5
Componente cognitivo	88	31.7	92	33.1	98	35.3
Componente fisiológico	23	8.3	58	20.9	197	70.9
Habilidades sociales	32	11.5	100	36.0	146	52.5

Según los datos presentados en la tabla 6, la categoría alto predominó en todas las dimensiones: componente conductual con el 52.5% (146), componente cognitivo con el 35.3% (98); y componente fisiológico con el 70.9% (197); del mismo modo, el 52.5 % (146) presentó un nivel alto de habilidades sociales y el 11.5% (32) un nivel bajo de habilidades sociales.

**Tabla 7**

*Prueba de ajuste de normalidad*

Variables	K-S	Sig.
Habilidades sociales	.061	.013
Obsesión por las redes sociales	.110	.000
Falta de control personal	.084	.000
Uso excesivo de las redes sociales	.089	.000
Adicción a las redes sociales	.081	.000

Según los datos presentados en la tabla 7, se llevó a cabo la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov ( $n > 50$ ), la cual reveló que la variable de adicción a las redes sociales y sus dimensiones no siguen una distribución normal ( $p < 0.05$ ); de igual manera, la variable habilidades sociales tampoco cumplió con los criterios de normalidad. Por lo tanto, comprobando la hipótesis se aplicó la estadística no paramétrica, con el uso del coeficiente correlacional de Spearman.

*4.1.2 Prueba de hipótesis*

**Hipótesis general de la investigación:**

Existe relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

*Hipótesis estadística*

Ho: No existe relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

H1: Existe relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si  $p \leq 0.05$  entonces se rechaza la Ho.

Si  $p > 0.05$  entonces no se rechaza la Ho.

Resultado:

**Tabla 8**

*Correlación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales*

		Adicción a las redes sociales
Habilidades sociales	Rho	-0.179
	Sig.	0.003

Nota. Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

Según los datos presentados en la tabla 8, se observa una correlación significativa negativa débil (rho=-0.179) entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales ( $p < 0.05$ ), lo que lleva a rechazar la hipótesis nula. Esto indica que existe relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita. Por lo tanto, una alta adicción a las redes sociales podría impactar negativamente a las habilidades sociales en los estudiantes.

**Hipótesis específica 1 de la investigación:**

Existe relación entre la dimensión obsesión y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024

*Hipótesis estadística*

Ho: No existe relación entre la dimensión obsesión y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

H1: Existe relación entre la dimensión obsesión y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si  $p \leq 0.05$  entonces se rechaza la Ho.

Si  $p > 0.05$  entonces no se rechaza la Ho.

Resultado:

**Tabla 9**

*Correlación entre la obsesión por las redes sociales y habilidades sociales*

		Obsesión por las redes sociales
Habilidades sociales	Rho	-0,251
	Sig.	0.00

Nota. Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

Según los datos presentados en la tabla 9, se observa una correlación significativa negativa débil ( $\rho=-0,251$ ) entre la obsesión por las redes sociales y habilidades sociales ( $p<0.05$ ), lo que lleva a rechazar la hipótesis nula. Esto indica que existe relación entre la obsesión por las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita. Por lo tanto, si los estudiantes presentan una elevada obsesión por las redes sociales disminuirá sus habilidades sociales.

**Hipótesis específica 2 de la investigación:**

Existe relación entre la dimensión falta de control y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024

Hipótesis estadística

Ho: No existe relación entre la dimensión falta de control y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

H1: Existe relación entre la dimensión falta de control y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si  $p \leq 0.05$  entonces se rechaza la Ho.

Si  $p > 0.05$  entonces no se rechaza la Ho.

Resultado:

### Tabla 10

*Correlación entre la falta de control personal y habilidades sociales*

		Falta de control personal
Habilidades sociales	Rho	-0.090
	Sig.	0.0133

Nota. Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

Según los datos presentados en la tabla 10, se observa una correlación significativa negativa débil ( $\rho=-0.090$ ) entre la falta de control personal y habilidades sociales ( $p<0.05$ ), lo que lleva a rechazar la hipótesis nula. Esto indica que existe relación entre la falta de control personal y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita. Por lo tanto, si los estudiantes tienen una elevada falta de control personal disminuirá sus habilidades sociales.

**Hipótesis específica 3 de la investigación:**

Existe relación entre la dimensión uso excesivo y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

*Hipótesis estadística*

Ho: No existe relación entre la dimensión uso excesivo y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

H1: Existe relación entre la dimensión uso excesivo y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, 2024.

Nivel de significancia: 0.05

Regla de decisión: Si  $p \leq 0.05$  entonces se rechaza la Ho.

Si  $p > 0.05$  entonces no se rechaza la Ho.

Resultado:

**Tabla 11**

*Correlación entre el uso excesivo de las redes sociales y habilidades sociales*

		Uso excesivo de las redes sociales
Habilidades sociales	Rho	-0,147
	Sig.	0.014

Nota. Rho= Coeficiente de Spearman, p= probabilidad de significancia

Según los datos presentados en la tabla 11, se observa una correlación significativa negativa débil ( $\rho=-0,147$ ) entre el uso excesivo de las redes sociales y habilidades sociales ( $p<0.05$ ), lo que lleva a rechazar la hipótesis nula. Esto indica que existe relación entre el uso excesivo de las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita. Por lo tanto, si los estudiantes usan excesivamente las redes sociales disminuirá sus habilidades sociales.

#### *4.1.3 Discusión de resultados*

Posterior al análisis de los datos, es fundamental realizar una discusión de los resultados frente a estudios precedentes. Es así que, respecto a la hipótesis general, la cual fue existe relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita; se halló una correlación significativa negativa débil ( $\rho=-0.179$ ) entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales ( $p<0.05$ ). En consecuencia, la alta adicción a las redes sociales en los estudiantes podría generar una reducción en sus habilidades sociales.

En este sentido, el resultado anterior coincide con lo hallado por Hernández (2022) en un grupo de 251 jóvenes de España, al encontrar una correlación significativa entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales ( $\rho=-0.48$ ;  $p<0.05$ ); de igual manera, apoya los resultados de la investigación de Bustamante (2021) en 64 adolescentes de Lima, dado que evidenció que las habilidades sociales se correlacionan significativamente de manera positiva baja con la adicción a las redes sociales ( $\rho=-0.336$ ;  $p<0.05$ ). Por otro lado, no coincide con lo encontrado por Encinas (2021) en 208 estudiantes de Trujillo, dado que no se evidenció una correlación significativa entre las variables en cuestión ( $\rho=-0.427$ ;  $p>0.05$ ); y tampoco se alinea con lo hallado por Romero (2022) en 300 estudiantes de Cajamarca, dado que no se evidenció una correlación significativa entre las variables en cuestión ( $\rho=-0.05$ ;  $p>0.05$ ).

A partir de lo anterior, se puede señalar que, la adicción a las redes sociales en los adolescentes tendría serias repercusiones a sus habilidades sociales. Es así que, los adolescentes que pasan una cantidad excesiva de tiempo en plataformas como Instagram, WhatsApp, TikTok o Facebook pueden empezar a depender de la interacción virtual en lugar de las conexiones cara a cara. Esto puede llevar a una disminución en la capacidad de leer y responder adecuadamente a las

señales sociales, como el lenguaje corporal y las expresiones faciales, habilidades esenciales para la comunicación efectiva en situaciones de la vida cotidiana. Además, la dependencia de la validación y el reconocimiento en línea puede afectar negativamente la autoestima y la autoimagen de los adolescentes, llevándolos a evitar interacciones sociales en el mundo real por miedo al juicio o la comparación.

Asimismo, respecto a la hipótesis específica 1, la cual fue existe relación entre la dimensión obsesión y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita; se halló una correlación significativa negativa débil ( $\rho=-0.251$ ) entre la obsesión por las redes sociales y habilidades sociales ( $p<0.05$ ). Por lo tanto, si los estudiantes presentan una elevada obsesión por las redes sociales disminuirá sus habilidades sociales.

En este sentido, el resultado anterior coincide con lo hallado por Muñoz (2022) en un grupo de 106 adolescentes de Ecuador, al encontrar una correlación significativa entre la obsesión a las redes sociales y las habilidades sociales ( $\rho=0.134$ ;  $p<0.05$ ); de igual manera, apoya los resultados de la investigación de Bustamante (2021) en 64 adolescentes de Lima, dado que evidenció que las habilidades sociales se correlacionan significativamente de manera positiva baja con la obsesión a las redes sociales ( $\rho=-0.452$ ;  $p<0.05$ ). Por otro lado, no coincide con lo encontrado por Romero (2022) en 300 estudiantes de Cajamarca, dado que no se evidenció una correlación significativa entre las variables en cuestión ( $\rho=0.06$ ;  $p>0.05$ ).

Por ello, es válido indicar que, si los adolescentes presentan una elevada obsesión por las redes sociales, es probable que esto tenga un impacto negativo en sus habilidades sociales en la vida real. Esto sucede dado que, al dedicar una cantidad excesiva de tiempo a las redes sociales, los adolescentes pueden perder oportunidades cruciales para interactuar cara a cara, lo que es

fundamental para desarrollar y mantener habilidades sociales efectivas. Estas habilidades incluyen la capacidad de comunicarse claramente, interpretar el lenguaje corporal y las señales no verbales, y establecer y mantener relaciones interpersonales adecuadas. La falta de interacción social directa puede llevar a una menor empatía y comprensión emocional, ya que estas competencias se refinan a través de experiencias en la vida real y no pueden ser completamente reemplazadas por la comunicación digital. Además, la dependencia excesiva de las redes sociales puede contribuir a problemas de autoestima, estrés y ansiedad social, ya que los adolescentes pueden sentirse presionados por la necesidad de proyectar una imagen idealizada y constantemente compararse con los demás.

Además, respecto a la hipótesis específica 2, la cual fue existe relación entre la dimensión falta de control y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita; se halló una correlación significativa negativa débil ( $\rho=-0.090$ ) entre la falta de control personal y habilidades sociales ( $p<0.05$ ). Por lo tanto, si los estudiantes tienen una elevada falta de control personal disminuirá sus habilidades sociales.

En este sentido, el resultado anterior coincide con lo hallado por Huamán y Vila (2020) en un grupo de 120 adolescentes de Huancayo, al encontrar una correlación significativa entre la falta de control de las redes sociales y las habilidades sociales ( $\rho=-0.163$ ;  $p<0.05$ ). Por otro lado, no coincide con lo encontrado por Encinas (2021) en 208 estudiantes de Trujillo, dado que no se evidenció una correlación significativa entre las variables en cuestión ( $\rho=-0.438$ ;  $p>0.05$ ).

En función a ello, es claro señalar que cuando los estudiantes presentan una elevada falta de control personal, esto puede impactar significativamente en sus habilidades sociales. Cuando los adolescentes presentan una elevada falta de control puede traducirse en dificultades para regular sus reacciones emocionales y comportamentales en situaciones sociales, lo que podría

resultar en comportamientos impulsivos, falta de empatía y dificultades para manejar conflictos. Esto, a su vez, puede llevar a problemas en la formación y mantenimiento de relaciones saludables, ya que los adolescentes podrían tener problemas para interpretar y responder adecuadamente a las señales sociales, enfrentarse a malentendidos y conflictos interpersonales más frecuentes y experimenten un aislamiento social. Además, el déficit en el control personal también puede afectar la autoestima y la percepción de competencia social del adolescente, exacerbando su dificultad para interactuar de manera efectiva con sus pares y adultos.

Finalmente, respecto a la hipótesis específica 3, la cual fue existe relación entre la dimensión uso excesivo y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita; se halló una correlación significativa negativa débil ( $\rho=-0.147$ ) entre el uso excesivo de las redes sociales y habilidades sociales ( $p<0.05$ ). Por lo tanto, si los estudiantes usan excesivamente las redes sociales disminuirá sus habilidades sociales.

En este sentido, el resultado anterior coincide con lo hallado por Huamán y Vila (2020) en un grupo de 120 adolescentes de Huancayo, al encontrar una correlación significativa entre el uso excesivo de las redes sociales y las habilidades sociales ( $\rho=-0.204$ ;  $p<0.05$ ). Por otro lado, no coincide con lo encontrado por Encinas (2021) en 208 estudiantes de Trujillo, dado que no se evidenció una correlación significativa entre las variables en cuestión ( $0.339$ ;  $p>0.05$ ).

Es así que, en relación a lo señalado anteriormente, el uso excesivo de las redes sociales por parte de los adolescentes puede llevar a una disminución significativa en sus habilidades sociales en la vida real debido a varios factores interrelacionados. Es así que, cuando los jóvenes pasan largas horas en plataformas digitales, a menudo priorizan la comunicación virtual sobre las interacciones cara a cara, lo que puede reducir su capacidad para desarrollar y practicar habilidades

sociales esenciales como empatía, lectura de señales no verbales y resolución de conflictos en persona. Asimismo, la dependencia de las redes sociales para la validación e interacción puede disminuir la disposición de los adolescentes para enfrentar situaciones sociales desafiantes en la vida real, afectando negativamente su confianza y competencia en el manejo de relaciones interpersonales auténticas. Además, el uso constante de estas plataformas puede promover una visión distorsionada de la realidad y exacerbar sentimientos de ansiedad o inseguridad, lo que a su vez puede llevar a una mayor evitación de interacciones presenciales.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

1. Se identificó una relación débil y significativa en sentido negativo ( $\rho=-0.179$ ;  $p<0.05$ ) entre patrones adictivos a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de secundaria pertenecientes a una institución educativa pública del distrito de Santa Anita.
2. Sí existe relación significativa negativa débil ( $\rho=-0,251$ ;  $p<0.05$ ) entre la obsesión hacia las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución pública ubicada en el distrito de Santa Anita.
3. Existe una correlación débil con significancia negativa ( $\rho=-0.090$ ;  $p<0.05$ ) entre la falta de autocontrol y las habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución pública del distrito de Santa Anita.
4. Se halló una correlación significativa negativa débil ( $\rho=-0.147$ ;  $p<0.05$ ) entre el uso en exceso hacia redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública localizada en el distrito de Santa Anita.

## 5.2 Recomendaciones

1. Se sugiere a los padres y cuidadores establecer horarios específicos en los que los adolescentes puedan utilizar las redes sociales, con el objetivo de reducir el tiempo de pantalla y fomentar un uso más consciente y equilibrado. Es importante que estos horarios sean realistas y acordados en conjunto con los adolescentes para que se sientan parte del proceso y estén más dispuestos a cumplirlos.
2. Dirigido a la plana docente de la institución educativa, con el objetivo de fortalecer las habilidades sociales en los estudiantes, se recomienda implementar programas de entrenamiento mediante dinámicas grupales, juegos de roles, talleres o concursos. Estas actividades permitirán a los adolescentes desenvolverse frente al público, comunicarse de forma asertiva y respetuosa, afrontar críticas, expresar sus opiniones y respetar las de los demás.
3. Se recomienda a los docentes y orientadores escolares entrenar a los adolescentes en la autorregulación emocional mediante técnicas de relajación y gestión emocional. Brindar estrategias para identificar, reconocer, comprender y expresar sus emociones será esencial para desarrollar sus capacidades de autocontrol emocional, permitiéndoles manejar mejor su tolerancia cuando suspenden el uso de las redes sociales.
4. Con el objetivo de mejorar las relaciones interpersonales, se sugiere al director de la institución educativa y a los padres fomentar la participación de los adolescentes en actividades grupales, como clubes, deportes o proyectos comunitarios, donde puedan poner en práctica sus habilidades sociales al interactuar con personas de diferentes entornos sociales. Esto les permitirá expandir su red de contactos, trabajar en equipo por un bien común, construir relaciones saludables y formar parte de una comunidad.

5. Se recomienda a futuros investigadores, replicar la investigación incluyendo otras variables como el uso frecuente del internet y de los dispositivos tecnológicos, inteligencia personal y autorregulación emocional, para indagar más profundamente en su relación. Asimismo, se sugiere replicar este estudio en otros contextos como instituciones educativas de sectores rurales o con población de estudiantes universitarios para ampliar el conocimiento sobre la relación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales.

## REFERENCIAS

- Agüero, M. (2019). Intensidad de uso de Facebook y habilidades sociales en adolescentes. *PsicoInnova*. *PsicoInnova*, *1*(1), 16–34. <https://doi.org/10.54376/psicoinnova.v1i1.1>
- Ahuanlla, R. (2020). *Adición a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada de El Agustino*. [Tesis de grado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio institucional - Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1616/Ahuanlla%20Bautista%2c%20Rocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596.dsm16>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, *2*(2), 175-184. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Arica, L. J. J. y Olazabal, L. F. (2023). *Adicción a las redes sociales y estados de ánimo en estudiantes de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2022* [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional - Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10564/Arica%20Huertas%20Luis%20%26%20Olazabal%20Escribano%20Luis.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Artigas, W. y Robles, M. (2010). Metodología de la investigación: Una discusión necesaria en Universidades Zulianas. *Revista digital Universitaria Rafael Belloso Chapín*, *11*(11), 3-17. <https://www.revista.unam.mx/vol.11/num11/art107/art107.pdf>

- Bernal, C. A. (2010). Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Prentice Hall. <https://abacoenred.com/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf>.
- Betina, A. y Contini, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, 12(23), 159-182. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18424417009.pdf>
- Borrero, A. (2019). *Adicción a la red social facebook, y su influencia en el desarrollo de las habilidades sociales, en estudiantes de primer a tercer año de bachillerato, del colegio Nacional Andrés Bello, en el norte de Quito, en el año 2019*. [Tesis de grado, Universidad Tecnológica Indoamérica]. Repositorio institucional - Universidad Tecnológica Indoamérica.  
<http://repositorio.uti.edu.ec/bitstream/123456789/1437/1/Adicci%C3%B3n%20a%20la%20Red%20Social%20Facebook%20y%20las%20Habilidades%20Sociales%20Jenifer%20Borrero.pdf>
- Caballo, V. (1995). *Manual de técnicas y modificación de Conducta*. (3ª ed.) Siglo XXI Editores.
- Caballo, V. (2005). *Manual de Evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales* (6ª Edición). Siglo XXI.
- Caballo, V. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento en habilidades sociales*. SIGLO XXI DE ESPAÑA EDITORES S.A.
- Carmona, C., Mesa, J. y Patiño, J. (2020). *Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con las habilidades sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de 9 a 11 grado de instituciones educativas públicas y privadas del Municipio La Ceja*. [Tesis de

- Posgrado, Universidad Católica Luis Amigo]. Repositorio institucional - Universidad Católica Luis Amigo. <http://179.50.60.21:8080/handle/ucatolicaamigo/384>
- Cruz, A. M. (2022). El Big Data desde las redes sociales. *Revista Digital Publisher*, 626-639. [https://www.593dp.com/index.php/593\\_Digital\\_Publisher/article/view/1239/1161](https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/1239/1161)
- Del Prete, A. y Redon, S. (2020). Las redes sociales on-line: Espacios de socialización y definición de identidad. *Psicoperspectivas* 19(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-vol19-issue1-fulltext-1834>
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto Adicciones. *Adicciones*, 22(2), 91-95. <https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes*. Pirámide. <http://omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducadores.pdf>
- Encinas, S. (2021). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa estatal – Trujillo* [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional - Universidad Privada Antenor Orrego. [https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/7711/REP\\_PSIC\\_SHIRLA\\_ENCINAS\\_ADICCI%c3%93N.REDES.SOCIALES.HABILIDADES.SOCIALES.ESTUDIANTES.INSTITUCI%c3%93N.EDUCATIVA.ESTATAL.TRUJILLO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/7711/REP_PSIC_SHIRLA_ENCINAS_ADICCI%c3%93N.REDES.SOCIALES.HABILIDADES.SOCIALES.ESTUDIANTES.INSTITUCI%c3%93N.EDUCATIVA.ESTATAL.TRUJILLO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Encinas, S. (2021). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de secundaria* [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Científica del Sur]. Repositorio institucional - Universidad Científica del Sur.

<https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/1950/TL-Bustamante%20E.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Escurrea, M. y Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit*, 20(1), 73-91.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n1/a07v20n1.pdf>

Esteves, A. R., Paredes, R. P., Calcina, C. R. y Yapuchura, C. R. (2020). Habilidades Sociales en adolescentes y Funcionalidad Familiar. *Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 11(1), 16-27. <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v11n1/2226-1478-comunica-11-01-16.pdf>

Flores, E., García, M. L., Calsina, W. C. y Yapuchura, A. (2016). Las habilidades sociales y la comunicación interpersonal de los estudiantes de la universidad nacional del altiplano – puno. *Comunicación*, 7(2). <http://www.scielo.org.pe/pdf/comunica/v7n2/a01v7n2.pdf>

García, L. y García, L. (2005). Conducta y conciencia. Origen histórico de dos alternativas contrapuestas en los comienzos de la psicología científica. *Universitas Psychologica*, 4(3), 385-391. <https://www.redalyc.org/pdf/647/64740312.pdf>

Gavilanes, G. y Paredes, S. (2022). *Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con habilidades de interacción social en adolescentes*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional - Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/36841>

Goldstein, A. P. (1973). *Structured Learning Therapy: Toward a Psychotherapy for the Poor*. Academic Press.

Hernández, C. (2022). *Uso de las redes sociales y sus motivos en jóvenes adultos, sus habilidades sociales y su grado de soledad*. [Tesis de grado, Universidad de Oviedo]. Repositorio

institucional - Universidad de Oviedo.

<https://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/64266>

Hernández, R, Fernández, C y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Ed. Mexicana.

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. McGraw-

Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Herrera, J. (2019). *Construcción de una escala de habilidades sociales EHSA en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de San Martín de Porres, 2019*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional - Universidad César Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37175/Herrera\\_CJG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37175/Herrera_CJG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Herrera, J. G. (2019). *Construcción de una escala de habilidades sociales EHSA en escolares de secundaria de una institución educativa pública de San Martín de Porres, 2019* [Tesis de

Licenciatura en Psicología, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional - Universidad Cesar Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37175/Herrera\\_CJG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37175/Herrera_CJG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hidalgo, C. y Abarca, N. (1999). Comunicación interpersonal: programa de entrenamiento en habilidades sociales. (3ª ed.). Alfaomega.

Huamán, R. E. y Vila, L. C. (2020). *Habilidades sociales y adicción a las redes sociales en adolescentes de un centro preuniversitario parroquial, huancayo-2020* [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio institucional -

Universidad Peruana Los Andes.

<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1770/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Koob, G. F. y Le Moal, M. (2007). Drogadicción: caminos hacia la enfermedad y perspectivas fisiopatológicas. *Neuropsicofarmacología Europea*, 17(6-7), 377-393.

<https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2006.10.006>

Lazarus, R.S. (1977). *Cognitive and coping proecesses in emotion*. En A. Monat ñy R.S. Lazarus (Eds.), *Stress and Coping: An anthology*. Columbia University Press.

Lescher, I. *et al.* (2019). *Manual de Normas para la Elaboración y Presentación del Trabajo Especial de Grado*. Universidad Privada “Dr. Rafael Belloso Chacín”

<https://virtual.urbe.edu/tesispub/0092660/cap03.pdf>

Mantero, G. (2022). *Sistema de recompensa del cerebro y neuronas del placer* [Tesis de grado, Universidad de Sevilla]. Repositorio institucional - Universidad de Sevilla.

<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/82033/TFG%20Sistema%20de%20Recompensa%20del%20cerebro%20y%20neuronas%20del%20placer%20%28Gonzalo%20Mantero%20Su%C3%A1rez%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Montero, E. (2013). Referentes conceptuales y metodológicos sobre la noción moderna de validez de instrumentos de medición: implicaciones para el caso de personas con necesidades

educativas especiales. *Actualidades en Psicología*, 27(114), 113-128.

<https://www.redalyc.org/pdf/1332/133232388008.pdf>

Montes, E. (2010). *Adicción a redes sociales y habilidades sociales en los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Juan Jiménez Pimentel, Tarapoto 2019*. [Tesis de

grado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional - Universidad Peruana

Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3034>

- Moreno, S. (2018). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) en adolescentes del distrito de Comas, 2018*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional - Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25628/Moreno\\_ARSR.pdf](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/25628/Moreno_ARSR.pdf)
- Muñoz, J. H. (2022). *Relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en adolescentes escolarizados* [Tesis de licenciatura en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional - Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/3839/1/78273.pdf>
- Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad. (2022). *Beneficios y riesgos del uso de Internet y las redes sociales*. Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. [https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022-03/beneficios\\_riesgos\\_uso\\_internet\\_redessociales\\_2022.pdf](https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2022-03/beneficios_riesgos_uso_internet_redessociales_2022.pdf)
- Paredes, S. (2022). *Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con habilidades de interacción social en adolescentes*. [Tesis de grado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional - Universidad Técnica de Ambato . <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/36841/1/Paredes%20Rodriguez%2c%20Shirley%20Lisbeth%20-F.pdf>
- Pérez, G. G. (2013). *Uso y abuso de tecnologías en adolescentes y su relación con algunas variables de personalidad, estilos de crianza, consumo de alcohol y autopercepción como estudiante* [Tesis doctoral, Universidad de Burgos]. Repositorio institucional - Universidad de Burgos. [https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/219/Garrote\\_P%20E9rez\\_de\\_Al%20b%20niz.pdf;jsessionid=5A43EC6677E6A4E656F42774396DDD48?sequence=1](https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/219/Garrote_P%20E9rez_de_Al%20b%20niz.pdf;jsessionid=5A43EC6677E6A4E656F42774396DDD48?sequence=1)

- Rivoir, A. L. y Morales, M. J. (2019). Tecnologías digitales: miradas críticas de la apropiación en América Latina. CLACSO. <https://biblioteca.clacso.edu.ar/clacso/se/20191128031455/Tecnologias-digitales.pdf>
- Robinson, T. E. y Berridge, K. C. (2000). The psychology and neurobiology of addiction: an incentive-sensitization view. *Addiction*, 2, 91-117. <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/75373/j.1360-0443.95.8s2.19.x.pdf;sequence=1>
- Roca, J. (2007). Conducta y conducta. *Acta Comportamentalia*, 15(spe), 33-43. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttextpid=S0188-81452007000400003ylnq=ptytlnq=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttextpid=S0188-81452007000400003ylnq=ptytlnq=es).
- Romero, F. M. y Sanchez, J. E. (2022). *Adicción a redes sociales y habilidades sociales en jóvenes de un instituto superior tecnológico particular de la provincia de Cajamarca*. [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional - Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10118/Romero%20Nole%20C%20Fiorela%20%26%20Sanchez%20Delgado%2C%20Juan.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Rosales, E. (2020). *Adicción a redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de psicología de una universidad privada de lima metropolitana*. [Tesis de grado, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional - Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/items/f581899b-c1de-4ba2-a7e0-b25f4973ee7e>

- Rotundo, G. y Canet, T. (2008). Propuesta metodológica para la construcción de escalas de medición a partir de una aplicación empírica. *Actualidades Investigativas en Educación*, 8(2), 1-26. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44713044004.pdf>
- Sánchez, F. A. (2019). Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. *Revista digital de investigación En docencia universitaria*, 13(1), 102-122. <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>
- Sanchez, K. (2019). *Adicción a las Redes Sociales y Habilidades Sociales en estudiantes de una Institución Educativa – 2019*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo] Repositorio institucional - Universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71388/S%c3%a1nchez\\_GK\\_M-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71388/S%c3%a1nchez_GK_M-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Terán, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). *Congreso de Actualización Pediatría*, 3(0), 131-141. [https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.131-142\\_ciberadicciones.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.131-142_ciberadicciones.pdf)
- Tonato, L. M. y Valencia, E. R. (2021). Las redes sociales y su influencia en el desarrollo de habilidades sociales de los adolescentes. *Revista Cognosis*, 6(2), 125-134. <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/2555/3432>
- Torres, J. B. (2022). *La soledad y la adicción a las redes sociales en adolescentes* [Tesis de licenciatura en Psicología, Universidad Continental]. Repositorio institucional - Universidad Continental. [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11499/2/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Torres\\_Donayres\\_2022.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/11499/2/IV_FHU_501_TE_Torres_Donayres_2022.pdf)

- Valencia, R., Cabero, J. y Garay, U. (2021). Adicción a las redes sociales en estudiantes mexicanos: percepciones de discentes y docentes. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 19, 103-122. <https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/616/364>
- Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación*, 33(1), 155-165. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44015082010.pdf>

## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia

**Título:** Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>GENERAL</b></p> <p>¿Existe relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024?</p>	<p><b>GENERAL</b></p> <p>Determinar relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024.</p>	<p><b>GENERAL</b></p> <p>Si existe relación entre adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024.</p>	<p><b>Adicción a las redes sociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Obsesión por las redes sociales</li> <li>- Falta de control personal</li> <li>- Uso excesivo de las redes sociales</li> </ul> <p><b>Habilidades sociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Componente conductual</li> <li>- Componente cognitivo</li> <li>- Componente fisiológico</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación:</b> básica</p> <p><b>Método:</b> Hipotético-deductivo</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Alcance:</b> Correlacional</p> <p><b>Población:</b> 400 escolares de secundaria</p> <p><b>Muestra:</b> 196 escolares de secundaria</p>
<p><b>PROBLEMAS ESPECIFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Existe relación entre la dimensión obsesión y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024?</li> <li>- ¿Existe relación entre la dimensión falta de control personal y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública</li> </ul>	<p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar la relación entre la dimensión obsesión y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024.</li> <li>- Identificar la relación entre la dimensión falta de control personal y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública</li> </ul>	<p><b>HIPOTESIS ESPECIFICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Existe relación entre la dimensión obsesión y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024.</li> <li>- Existe relación entre la dimensión falta de control personal y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa</li> </ul>		

<p>del distrito de Santa Anita, Lima – 2024?</p> <p>- ¿Existe relación entre la dimensión uso excesivo y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024?</p>	<p>del distrito de Santa Anita, Lima – 2024.</p> <p>- Identificar la relación entre la dimensión uso excesivo y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024.</p>	<p>pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024.</p> <p>- Existe relación entre la dimensión uso excesivo y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024.</p>		<p><b>Instrumento:</b> Cuestionario de adicción a las redes sociales</p> <p><b>Instrumento:</b> Escala de habilidades sociales</p>
---	--	--	--	--

## Anexo 2. Instrumentos de medición

### CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (CARS)

A continuación, se presentan 24 ítems referidos al uso de las redes sociales, por favor conteste a todos ellos con sinceridad, no existe respuestas adecuadas, buenas inadecuadas o malas. Marque un aspa (X) en el espacio que corresponda a lo que Ud. Siente, piensa o hace:

Siempre	<b>S</b>
Rara vez	<b>RV</b>
Casi Siempre	<b>CS</b>
Nunca	<b>N</b>
Algunas Veces	<b>AV</b>

N.º	DESCRIPCIÓN	RESPUESTAS				
		S	CS	AV	RV	N
1.	Siento gran necesidad de permanecer conectado(a) a las redes sociales.					
2.	Necesito cada vez más tiempo para entender 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 redes sociales.					
16.	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
17.	Permanezco mucho tiempo conectado(a) a las redes sociales.					
18.	Estoy atento(a) a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora.					
19.	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado(a) a las redes sociales.					
20.	Descuido las tareas y los estudios por estar conectado(a) a las redes sociales.					
21.	Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
22.	Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y tiempo que destino a las cosas de las redes sociales.					
23.	Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrido(a).					
24.	Creo que es un problema de intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social.					

## ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (EHSA)

**Instrucciones:** la presente escala es para que te puedas conocer mejor a ti mismo. Los resultados serán secretos y confidenciales. Elige solo una alternativa por cada frase y marca la respuesta. No uses mucho tiempo en cada frase. Esto no es un examen, no hay respuestas buenas ni malas lo importante es que seas sincero al responder. Usa la siguiente tabla para responder.

<b>S</b> <b>Siempre</b>	<b>CS</b> <b>Casi siempre</b>	<b>CN</b> <b>Casi nunca</b>	<b>N</b> <b>Nunca</b>
----------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--------------------------

N°	ÍTEM	S	CS	CN	N
01	Me resulta fácil dar mi opinión sobre algún tema.				
02	Prefiero estar lejos de una persona cuando converso con ella.				
03	Si me acerco a conversar, es posible que los demás me rechacen o ignoren.				
04	Puedo defender mi punto de vista ante los demás.				
05	Prefiero mantenerme callado(a) en eventos o reuniones sociales.				
06	Comparto mis gustos o preferencias con los demás.				
07	Me sudan las manos cuando estoy frente a los demás.				
08	Soy capaz de hacer preguntas frente a las personas.				
09	Cuando converso con una persona evito mirarla a los ojos.				
10	Mi tono de voz es seguro y fuerte cuando hablo con las personas.				
11	Cuando algo es difícil de resolver pido ayuda.				
12	Puedo llegar a hacer amigos fácilmente.				
13	Muestro comprensión cuando algo malo les pasa a las personas cercanas a mí.				
14	Respiro rápidamente cuando converso con las personas.				
15	Me es fácil sonreír cuando algo me agrada.				

16	Hablo bastante cuando estoy con un grupo de personas.				
17	Pienso que las personas malas merecen todo lo malo que les sucede.				
18	Me llegaría a sentir cómodo(a) con un nuevo grupo de personas.				
19	Puedo brindar ayuda cuando una persona está pasando por un momento difícil.				
20	Mi corazón palpita aceleradamente cuando hablo delante de las personas.				
21	Me gusta que los demás me incluyan en sus diferentes actividades (paseos, salidas, cine, etc.)				
22	Mi cuello, brazos, o piernas me duelen cuando hablo frente a los demás.				
23	Puedo compartir mis sentimientos y emociones con los demás.				
24	Respeto las ideas u opiniones de los demás a pesar de estar en desacuerdo con ellas.				
25	Me enoja cuando realizo actividades frente a los demás.				

## Anexo 3. Aprobación del Comité de Ética



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

#### CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 18 de setiembre de 2024

Investigador(a)  
**Herald León Melgar**  
**Exp. N°: 0492-2024**

---

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE SANTA ANITA, LIMA - 2024” Versión 01 con fecha 03/06/2024.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **03/06/2024.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Herald León Melgar.

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega  
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
UPNW



#### **Anexo 4. Formato de consentimiento informado**

**Instituciones:** Universidad Privada Norbert Wiener

**Investigadores:** Herald León Melgar

**Título:** “Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024.”

#### **Propósito del estudio**

Se le invita a ser parte de en un estudio llamado: “Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024”, desarrollado por Herald León Melgar bachiller de la Universidad Privada Norbert Wiener con el propósito de determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública.

#### **Procedimientos**

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)
- Escala de habilidades sociales (EHS)

Los resultados se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

**Riesgos** Ninguno

**Beneficios** Ninguno

**Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

**Confidencialidad**

Se almacenará la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

### **Derechos del paciente**

Si usted se siente incómodo durante la encuesta, podrá retirarse de este en cualquier momento. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Herald León Melgar al número +51 958 919 781 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 924 569 790. E-mail: comite.etica@uwiener.edu.pe

### **CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



---

Herald León Melgar  
DNI: 74140581

## **Formato de asentimiento informado**

**Título de proyecto:** Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024

Esta investigación tiene por objetivo evaluar la relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria, mediante la aplicación de 2 cuestionarios

Hola mi nombre es Herald León Melgar y soy bachiller de psicología de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). Actualmente se está realizando un estudio de investigación para conocer acerca de la relación entre la adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública y para ello queremos pedirte tu participación.

Tu participación en el estudio consistiría en completar los siguientes cuestionarios:

- Cuestionario de adicción a las redes sociales (ARS)
- Escala de habilidades sociales (EHS)

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá y/o apoderado hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporcionen/ las mediciones que realicemos nos ayudarán a conocer más acerca de cómo la adicción a las redes sociales se relaciona con las habilidades sociales en los estudiantes de secundaria.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.


Si aceptas participar, te pido que por favor pongas una ( ✓ ) en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre.

Si no quieres participar, no pongas ninguna ( ✓ ), ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre del participante: \_\_\_\_\_

Nombre y firma de la persona/investigador que obtiene el asentimiento:

Herald León Melgar  \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

## Anexo 5. Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Santa Anita, 24 de junio de 2024

**Asunto:** Autorización para aplicación de instrumentos psicométricos

Sr. Rousseau Aranda Broncano

Director de la I.E. N°129 “YAMAGUCHI”

**Presente:**

De mi mayor consideración,

Me es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y presentarme, yo HERALD LEÓN MELGAR identificado con DNI n°74140581. Actualmente, egresado de la Universidad Privada Norbert Wiener, facultad de ciencias de la salud, escuela profesional de psicología, identificado con código universitario 2021200633; quien se encuentra desarrollando un trabajo de investigación titulada: “Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima – 2024”, para ostentar el título académico de Licenciatura en Psicología.

En ese sentido, le agradeceré que me brinde las facilidades que el caso amerita para realizar la presente investigación, con previa coordinación con los docentes de todas las secciones de secundaria, para cumplir con la evaluación de las pruebas psicológicas antes señaladas, considerando un tiempo de 30 minutos como máximo para el desarrollo de cada evaluación por aula.

Sin otro asunto particular, me despido de usted renovándole mi especial consideración y respeto.

HERALD LEÓN MELGAR  
DNI: 74140581  
Cel: 958919781



Rousseau Aranda Broncano  
DIRECTOR

# Anexo 6. Informe del asesor de Turnitin

**HERALD LEÓN MELGAR** Tesis final Herald León\_ Revisado 02-03-2025.docx

16% Similitud general

1 Fuentes principales 2 Todas las fuentes

16% Similitud general

1 hdl.handle.net INTERNET 4%

2 Universidad Alas Peruanas on 202... TRABAJOS ENTREGADOS 2%

3 uwiener on 2024-04-11 TRABAJOS ENTREGADOS 1%

4 repositorio.unfv.edu.pe INTERNET 1%

5 uwiener on 2024-12-06 TRABAJOS ENTREGADOS 1%

6 Universidad Wiener on 2024-09-25 TRABAJOS ENTREGADOS <1%

7 Universidad Wiener on 2024-11-17 TRABAJOS ENTREGADOS <1%

8 Universidad Catolica de Trujillo ... TRABAJOS ENTREGADOS <1%

9 Universidad San Ignacio de Loy... TRABAJOS ENTREGADOS <1%

10 repositorio.autonomadeica.edu... INTERNET <1%

11 repositorio.upagu.edu.pe INTERNET <1%

12 Universidad Wiener on 2025-02-11 INTERNET <1%

Universidad Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

“Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Santa Anita, Lima - 2024”

Para optar el Título Profesional de:  
Licenciado en Psicología

**AUTOR:** LEÓN MELGAR, HERALD  
CÓDIGO ORCID: 0000-0002-3115-8754

LIMA – PERÚ  
2025

Compartir

Página 1 de 79

## ● 16% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 9% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>hdl.handle.net</b> Internet	4%
2	<b>Universidad Alas Peruanas on 2021-04-06</b> Submitted works	2%
3	<b>wiener on 2024-04-11</b> Submitted works	1%
4	<b>repositorio.unfv.edu.pe</b> Internet	1%
5	<b>wiener on 2024-12-06</b> Submitted works	1%
6	<b>Universidad Wiener on 2024-09-25</b> Submitted works	<1%
7	<b>Universidad Wiener on 2024-11-17</b> Submitted works	<1%
8	<b>Universidad Catolica de Trujillo on 2021-06-06</b> Submitted works	<1%